



# Мифы об алкоголе

**1. Алкоголь улучшает аппетит**, способствует пищеварению, улучшает усвоемость пищи. Научно доказано, что под влиянием алкоголя изменяется и извращается очень важный регулятор нашего организма — чувство голода, аппетит. Естественное чувство голода преувеличивается, происходит перегрузка желудочно-кишечного тракта, нарушается нормальное пищеварение. Последствием этого может быть нездоровая полнота, расстройство пищеварительного аппарата.

**2. Алкоголь согревает, помогая справиться с холодом.** Под влиянием алкоголя у человека вскоре наступает паралич кожных сосудов, они расширяются, и к поверхности тела притекает больше крови. Человеку кажется, что он согрелся, но это чувство общей теплоты — лишь иллюзия. Нагревается только кожа, которая быстро отдаёт полученное тепло. Температура же тела, как показывают многочисленные измерения, понижается. Организм под влиянием алкоголя трачет свою нормальную чувствительность к холоду, и кожа перестает отвечать целесообразно на его действия сжатием своих кровеносных сосудов. Поэтому подвыпившие люди так легко подвергаются простудным заболеваниям. А некоторые замерзают насмерть

**3. Алкоголем можно предупредить грипп, простуду и другие заболевания** Опыты показали, что алкоголь не оказывает противовоспалительного действия на вирус гриппа, как и на любой другой вирус, и что на спирт нельзя полагаться как на средство, способное защитить человека от инфекции и остановить эпидемию. Напротив, как показали исследования, люди, употребляющие алкоголь, более уязвимы для вирусных инфекций.

**4. Алкоголь уменьшает боль, даёт чувство облегчения при болезненных состояниях.** Эти утверждения есть чистейший самообман. Болевую чувствительность алкоголь снижает, и в больших дозах он когда-то применялся как средство для наркоза. Попытки снять желудочные боли с помощью спиртного при язвенной болезни нередко приводят к сильному кровотечению и даже прободению (прорыву) изъязвленного участка в брюшную полость. Это может привести к смерти.

**5. Вино защищает от инфаркта, от сердечнососудистых заболеваний.** Эти слухи явно преувеличены, полагает Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). По мнению ВОЗ, подобные утверждения основаны не на тщательных научных экспериментах, а инспирированы соображениями коммерческого характера. Исследования мелких внутрисердечных сосудов показывают глубокие изменения сосудистых стенок со склеротическими наслоениями, как в самих стенках, так и в окружающем их миокарде, возникшие под влиянием вина.

**6. Под влиянием алкоголя увеличивается физическая работоспособность, снимается усталость.** Под влиянием алкоголя информационная и технологическая составляющие трудовой деятельности, координация движений, точность и скорость выполнения трудовых операций снижаются. Под влиянием алкоголя нормальное чувство утомления и тяжести труда утрачивается, и человек, лишившись этих спасительных регуляторов в нашей обыденной жизни, начинает расходовать нерасчётливо свою мышечную силу, вызывая этим глубокое, долго не восстанавливающееся истощение нормальной работоспособности.

**7. Алкоголь способствует общению, снимая скованность.** Алкоголь получил широкое распространение как средство, снижающее психологические и социальные препятствия в общении. В состоянии алкогольного одурманивания человек становится чересчур откровенным и общительным,

легкомысленным, лишается способности точно оценивать окружающее, перестает замечать опасность. Таким образом, алкоголь не способствует общению, а делает это общение более примитивным.

**8. Алкоголь повышает потенцию.** Под влиянием алкоголя человек может ощутить иллюзию сексуальной силы, однако, сама потенция, наоборот, снижается. Ещё Шекспир писал, что «алкоголь распаляет наши желания и уменьшает наши возможности». Алкоголь снижает биологическую составляющую — уровень половых гормонов, а также разрушает социальный, культурный, моральный и духовный компоненты, входящие в структуру потребностей продолжения рода. Ещё в прошлом веке заметили, что половые органы пьющих мужчин среднего возраста становятся такими, какими они бывают у стариков. Особенно заметны изменения в худшую сторону у тех, кто начал выпивать в возрасте до 20 лет.

**9. Алкоголь увеличивает творческие способности, стимулируя фантазию.** Алкоголь губит саму возможность творчества. Нарушаются сложные психические процессы — ассоциации. Для творчества нужна интеграция всех психических функций, а сутью алкогольного одурманивания является их разобщение. Окончательно притупляются способности к творческому мышлению, синтезу, и в дальнейшем эти высшие свойства человеческого мозга исчезают вовсе. Происходит деградация личности.

**10. Вред приносят только суррогаты, а «качественный» алкоголь — безвреден.** Токсикологические исследования показали, что основная часть потребляемых в России самогона и фальсифицированной водки не более токсичны, чем самая «качественная» водка. Большую часть вреда, который получает население от всех алкогольных изделий, оно получает именно от этилового спирта, а не от различных вредных примесей, которые входят в состав многих алкогольных изделий.

**11. Народ пьёт потому, что плохо живёт.** Нередко защитники алкоголя телегу ставят впереди лошади. Говорят, что народ пьёт, потому, что «плохо живёт»; народ пьёт, потому, что «мало культуры»; народ пьёт, потому, что «нет работы»; народ пьёт, потому, что не уверен в будущем... Всё это — один и тот же миф, который можно условно назвать «перестановкой причины и следствия». Да, действительно, мы видим, что люди употребляющие алкоголь, плохо живут, у них мало культуры, они часто не работают, а ещё они боятся завтрашнего дня. Только чаще всего эти проблемы появились, уже после того, как они начали пить. Трезвому человеку легче решать все проблемы, т. к. у него есть силы и воля для жизни хотя бы на среднем уровне. Трезвому человеку проще найти работу. Трезвый человек не боится завтрашнего дня, ведь у него психика не нарушена токсичным действием алкоголя.

**12. Вредно только « злоупотребление» алкоголем, а «нормальное» употребление безвредно.** «Культурно» пьющий, так же верно разрушает своё здоровье, как и не «культурно». «Культура питания» — ни что иное, как маскировка алконаркотического отравления. И если серьёзно задуматься, то диким, окажется сам факт «культурного употребления» алкоголя: как можно культурно отравляться веществом, которое является ядом в любых дозах?! Главной расплатой за «культурное», «умеренное употребление» алкогольных изделий и пропаганду его возможности является ухудшение здоровья будущих поколений и вовлечение в порочный круг отравления алкоголем, со всеми вытекающими последствиями, детей, подростков и юношества. Распространение алкоголя и пропаганда «культурного», «умеренного употребления» алкоголя держится в первую очередь на ложных представлениях и незнании истинного действия алкоголя

**13. Существуют люди, которые пьют и курят и живут долго.** Да есть такие люди, потому что вообще продолжительность жизни диктуется нередко наследственностью, генетической предрасположенностью. Для выяснения влияния алкоголя на долгожительство нельзя обойтись без массовой статистики, так как отдельные примеры мало что дают. А при массовых исследованиях неизменно выяснялось, что пьющие живут на несколько лет меньше непьющих, а значит, алкоголь является фактором, сокращающим продолжительность жизни.

**14. Алкоголь расслабляет, снимает стресс.** Алкоголь создаёт лишь иллюзию снятия напряжения. На самом же деле напряжение в мозге и во всей нервной системе сохраняется, и когда пройдет хмель, напряжение оказывается ещё больше, чем до принятия алкоголя. Стресс, как бы на время «загоняется в угол». Затем стресс «выходит из тени» и вновь начинает терзать человека. К этому ещё добавляется ослабление воли и разбитость.

**15. Алкоголь веселит.** Веселье и смех — это очень важные моменты в жизни человека. Они дают отдых мозгу, отвлекая мысли от повседневных забот, чем укрепляют нервную систему, подготавливают её к новым трудам и заботам. Но смех и веселье полезны только в тех случаях, когда

они возникают у трезвого человека. Пьяного веселья нет и быть не может в научном и разумном понимании этого состояния. Пьяное «веселье» есть ничто иное, как возбуждение под наркозом, вместо отдыха наступает угнетение со всеми последствиями (головная боль, апатия, разбитость, нежелание работать и т.д.), что никогда не наблюдается при трезвом веселье.

**16. Пиво менее вредно, чем водка.** Вред здоровью приносят не вино, пиво или водка, а содержащийся в этих изделиях этиловый спирт, который совершенно одинаков во всех алкогольных изделиях. Имеет значения лишь то, сколько этилового спирта попадает в организм, например, за год, а вот посредством какого именно изделия спирт попал в организм — принципиального значения не имеет.

**17. Алкоголь способствует крепкому сну.** Ни в коем случае нельзя прибегать к алкоголю и как к снотворному средству. Да, у многих людей хмельные изделия, особенно пиво, вызывают вялость, апатию, сонливость. Но сон под влиянием алкоголя не глубок и не даёт нормального отдыха. А на определённом этапе привычка усыплять себя с помощью алкоголя приводит к обратному явлению — жестокой, упорной бессоннице.

**18. Запретительные меры в алкогольной проблеме не приводят ни к каким положительным результатам.** Мировой опыт показывает, что разумное сочетание законодательных, запретительных, социальных, воспитательных и иных мер, применяемых в комплексе по решению алкогольной проблемы, как правило, приводит к положительным сдвигам. А вот попытки решения проблемы без применения законодательных (запретительных) мер, не даёт желаемого результата.

**Ваше здоровье – в ваших руках!**