

## Как сказать «нет» на предложение выпить?

Мы предлагаем вам некоторые полезные практические советы, чтобы сказать нет. Попробуйте воспользоваться ими, чтобы убедиться, какие из них наиболее подходят вам:

Нет. Я хочу отдавать себе отчет в том, что я делаю.

Нет. Мне предстоит ехать на велосипеде, вести мотоцикл.

Нет. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями.

Нет. Мне не нравится этот вкус.

Нет. Я не пью.

Нет. Это не в моем стиле.

Нет. Мне еще предстоит учиться либо рано вставать и т.д.

Нет. Я хочу сохранить ясность мышления.

Нет. Я тренируюсь.

Нет, мне не нравится запах, цвет, вкус...

Отказ от алкоголя зависит только от самого человека, и только он сам может сделать правильный выбор, отказавшись от спиртного, сделать свою жизнь счастливой, прекрасной, насыщенной яркими красками и гармоничной.



### Помните:

*«Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства»*

*Д. Леббок*

МБУ «ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ МОЛОДЕЖИ»  
ОТДЕЛ СОЦИАЛЬНО-ПРАВОВОЙ  
ПОДДЕРЖКИ И ПРОФИЛАКТИКИ



# ТОП - 10 мифов об алкоголе

## **Миф №1. Алкоголь не вызывает зависимости.**

Данное утверждение опровергается многочисленными исследованиями, результаты которых показали, что алкоголь является одним из самых опасных наркотиков в мире.

## **Миф №2. Употребление алкоголя ведет к поднятию бодрости духа.**

Алкоголь — это депрессант, он угнетает деятельность головного и спинного мозга. Попадая в кровь человека, алкоголь вызывает нехватку кислорода в мозге, отчего человек временно чувствует эйфорию, которая также на время дарит иллюзию бодрости духа и легкости в теле.

## **Миф №3. Алкоголь помогает найти друзей.**

Многие подростки уверены, что только алкоголь способен подарить им уверенность в себе. Однако это глубокое заблуждение. Если человек выпивает определенное количество алкоголя для приобретения уверенности в себе - резко падает его способность держать себя в рамках в трезвом состоянии. Многие пьют алкогольные напитки для того, чтобы не было скучно, чтобы поддержать компанию, не выделяться из толпы. Можно ли назвать такое явление нормальным? С трудом. Если в компании друзей человек чувствует себя уверенно и весело, только выпив несколько рюмок, то лучше задуматься о смене круга общения.

## **Миф №4. Спиртное повышает работоспособность.**

Многие считают, что под воздействием алкоголя увеличивается реакция, работать становится легче, возрастает скорость мыслительных процессов. Однако, это всего лишь мнимое ощущение человека, которое вызвано опьянением. На самом деле скорость реакции снижается, а психические процессы притупляются. Это подтверждает то, что люди, употребившие алкоголь в любых дозах, очень часто попадают в различные несчастные ситуации.

## **Миф №5. Спиртное помогает снять стресс.**

Спиртное не снимает стресс, а позволяет временно забыться, создает у человека иллюзию о том, что проблемы ушли, в то время как обстоятельства, вызвавшие эмоциональное переживание, не отступают, а проблемы накатывают с новой силой.

## **Миф № 6. Пиво – это не алкоголь.**

Существует мнение, что пиво не является алкогольным напитком, так как содержит очень маленькие дозы спирта. Это заблуждение. Пиво вызывает сильнейшее привыкание.

## **Миф № 7. Для того, чтобы согреться, можно принять рюмку алкоголя.**

Нет, употребление алкоголя вызывает расширение кровеносных сосудов у поверхности кожи, хотя это, на первый взгляд, и создает ощущение тепла, организм на самом деле начинает быстрее терять тепло, тем самым вызывая переохлаждение человека.

## **Миф №8. Если вы хотите протрезветь, то чашка горячего кофе, свежий воздух или холодный душ помогут вам.**

На самом деле в такой ситуации человеку может помочь протрезветь только одно - время. Вышеперечисленные приемы создадут лишь ощущение, что человек протрезвел, но количество алкоголя в крови не уменьшается, и, следовательно, скорость реакции, внимание и поведение остается, как у пьяного человека.

## **Миф №9. Аллергии на спиртное не бывает.**

Этиловый спирт аллергических реакций вызвать не может. А что насчет других составляющих алкогольных напитков? К примеру различные красители, ароматизаторы.

## **Миф № 10. Человек не может умереть от употребления алкоголя.**

Может. Алкоголь является ядом для человеческого организма. В небольших количествах он убивает отдельные клетки организма человека, в большом же количестве способен вызвать алкогольную кому и смерть. Особенно опасно сочетание разных видов алкоголя и лекарственных средств, энергетических напитков.

