

# СМОТРИ В БУДУЩЕЕ ТРЕЗВО



## Мифы и правда об алкоголе



Чем больше пьешь, тем веселее

До определенного предела. Сначала начинается умеренная эйфория, но потом настроение меняется в зависимости от состояния человека. Поскольку алкоголь является депрессантом, то в итоге реакции замедляются, а эмоции переходят в негативные.



Алкоголь снимает стресс

Неправда. Алкоголь вызывает временную эйфорию – наркоз, выход из которого тяжелее самого стресса. Победить стресс помогут близкие или психолог.

Алкоголь помогает при усталости

Алкоголь парализует активность коры головного мозга, что вызывает эффект расторможенности. Поэтому, если вы устали, лучше сменить род деятельности, передохнуть, погулять, почитать, послушать музыку, но никак не употреблять алкоголь.

Алкоголь помогает при гриппе, ангине, простуде

Неправда. Алкоголь снижает защищающий от болезней иммунитет. Как правило, люди пьющие значительно чаще болеют, чем непьющие.

Алкоголь улучшает сон

Неправда. Первый сон выпившего человека крепок, но краток. Потом начинается бессонница, приводящая к психозам. Чтобы безболезненно засыпать, нужно вести активный образ жизни.

Алкоголь укрепляет дружбу

Дружба на алкогольной почве длится до тех пор, пока есть алкоголь.

Алкоголь греет в морозы

Алкоголь расширяет сосуды и дает ощущение тепла. И это, наоборот, приводит к потере тепла, когда его нужно экономить. Поэтому так нередки случаи обморожений и даже гибели выпивших людей на морозе.

Алкоголь улучшает творческие способности

Наоборот, угнетает. Уничтожая нейроны головного мозга, постепенно ведет к слабоумию.

Пиво и вино полезны для здоровья

Неправда. Алкоголь есть алкоголь, вне зависимости от того, в каком напитке он содержится.

## Альтернатива алкоголю есть!

**Здоровье и красота!** Не секрет, что алкоголь разрушает здоровье, а такой «безобидный» напиток, как пиво придает мужской фигуре женские очертания, а женской – мужские. Что, уж, говорить о более крепких напитках... Ответь, тебе это нужно?



**Свобода выбора!** Спроси у страдающего алкоголизмом человека, может ли он бросить пить. Скорее всего, ты услышишь положительный ответ, хотя отчетливо понимаешь, что эта задача для него практически невыполнима. Также, совершая первые эксперименты с алкоголем, человек уверен, что не станет его рабом. Будь бдителен! Дорожи своей свободой!

**Успешность!** Как здорово, когда получается достичь то, к чему стремился! Не дай алкоголю украсть твои способности и умножить на ноль твои жизненные планы!

**Счастье!** В состоянии отравления алкоголем человек испытывает иллюзию удовольствия. Не меняй на иллюзию реальную радость жизни: радость общения и любви, путешествий и познания мира!

## Контакты в социальных сетях:



<https://vk.com/id414895101>  
<https://vk.com/rostovnarkolog>



[happy\\_people\\_rostov](https://www.instagram.com/happy_people_rostov)

#счастливыелюдиростова #ксенонотерапияростов  
#счастливыелюди #гбуронд #счастливыйюг

## Умей жить и радоваться БЕЗ алкоголя!

Если у тебя есть вопросы, ты можешь задать их специалистам:  
ГБУ РО «Наркологический диспансер» анонимный кабинет психиатра для детей и взрослых, г. Ростов-на-Дону, ул. Баумана, 38 (вход с угла пер. Семашко).  
телефон: 8(863) 226-07-40, +7(938)169-38-04  
E-mail: help\_anonymous@mail.ru



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР