



16+

Государственное бюджетное учреждение Свердловской области  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Ладо»



## МИФЫ И ФАКТЫ ОБ АЛКОГОЛЕ

### СНИМАЕТ СТРЕСС

Под действием алкоголя изменяется восприятие человеком окружающей действительности, при этом сохраняется состояние стресса. **Когда человек трезвеет, психическое напряжение может перейти в депрессию**



### ПИВО НЕ АЛКОГОЛЬ

Пиво так же, как и все алкогольные напитки, содержит этанол. **Регулярное употребление пива, приводит к формированию алкогольной зависимости**



### НЕ КАЛОРИЕН

Алкоголь обладает очень высокой энергетической ценностью, и чем крепче напиток, тем эта ценность больше. **Поэтому прежде, чем выпить, нужно подумать не только о своем здоровье, но и о фигуре**



### БОРЕТСЯ С БЕССОНИЦЕЙ

Употребление алкоголя приводит к сбою цикла сна, из-за чего человек не отдыхает во время сна, часто пробуждается ночью. **В результате на следующий день у него отмечается усталость, раздражительность, тревожность**



### СОГРЕВАЕТ

Согревающий эффект спиртных напитков очень преувеличен. **Расширяя поверхностные подкожные сосуды, алкоголь вызывает расширенную теплоотдачу и последующее замерзание при сохранении человеком ощущения полного благополучия**

### ПРИБАВЛЯЕТ СМЕЛОСТИ

Некоторые считают, что алкоголь может облегчить общение, избавить от комплексов, прибавить смелости или остроумия. **Но смелость в действительности может оказаться рискованной или противозаконной, остроумие может превратиться в циничные фразы и неудачные шутки, а избавление от комплексов на деле обернется проявлением грубости и вульгарности**



сканируй, чтобы узнать больше

