

## **Пьянство и алкоголизм —**

серьёзное препятствие на пути развития любого общества.

По данным Всемирной организации здравоохранения, **злоупотребление алкоголем находится на третьем месте среди причин смертности.**

Подсчитано также, что **систематическое употребление алкоголя уменьшает продолжительность жизни примерно на 15-20 лет. Лицами в нетрезвом состоянии совершается почти 40% всех преступлений.**

К сожалению, **Республика Беларусь относится к группе стран с высоким уровнем потребления алкоголя, и проблемы пьянства и алкоголизма.**

**Алкоголь является наркотическим ядом, действующим на клетки организма человека, парализуя и разрушая их.**

## **Гомельский городской социально-педагогический центр**

**Отдел профилактики и комплексной реабилитации**

Наши контакты:  
тел./факс: 32-70-40,

Сайт центра:  
[www.gomel-ggspc.guo.by](http://www.gomel-ggspc.guo.by)

Эл. почта:  
[ggspc@mail.gomel.by](mailto:ggspc@mail.gomel.by)

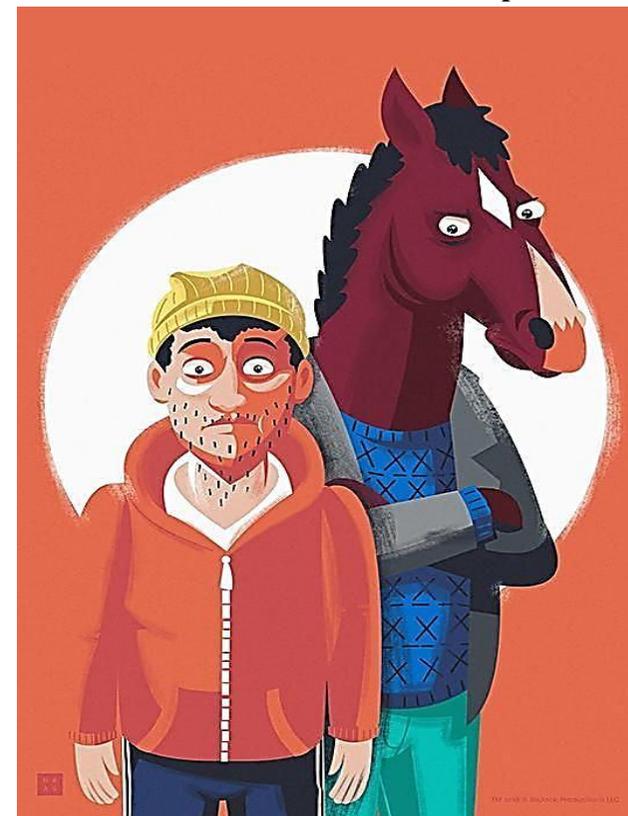
Инстаграм:  
[ggspc.opikr](https://www.instagram.com/ggspc.opikr)

Адрес центра:

г.Гомель,  
ул.Маневича, 26а,  
индекс: 246035

Управление образования Гомельского городского исполнительного комитета

Государственное учреждение образования «Гомельский городской социально-педагогический центр»



**На дне бутылки:  
горькая правда и сладкая  
ложь об алкоголе  
(для несовершеннолетних)**

Гомель 2022

## Вся правда об алкоголе — развенчание мифов!

### Миф 1. Малые дозы безвредны.

Для алкоголя не существует безвредных доз. Все алкоголики начинали с «умеренных» доз и «культурно» пили, а окончили в психиатрических больницах или на кладбище на 20 лет раньше положенного срока. Кроме того, после приёма даже небольших доз алкоголя возникает мнимое чувство довольства, так называемая эйфория, которая очень часто имеет неблагоприятные последствия как для самого выпившего человека, так и для окружающих.



### Миф 2. Употребляешь «культурно» — никаких проблем.

Попытки отнести вредное влияние алкоголя только к тем, кто признан алкоголиком, в корне не верны.

Изменения, происходящие в мозгу под влиянием алкоголя, возникают при употреблении алкоголя в любых дозах. Степень этих изменений зависит от количества спиртных «напитков» и от частоты их приёмов, вне зависимости от того, относится ли этот человек к



так называемым «пьющим» или к алкоголикам.

### Миф 3. Алкоголь согревает, помогает при простуде.

Несмотря на то, что алкоголь действительно является источником энергии, процесс взаимодействия этой энергии с телом намного сложнее.

Под влиянием алкоголя вскоре наступает паралич кожных сосудов, они расширяются, и к поверхности тела притекает больше крови. Человеку кажется, что он согрелся, но на самом деле это обман: нагревается только кожа, которая очень быстро отдаёт полученное тепло наружу. Температура тела при этом понижается, в чём нетрудно убедиться как теоретически, так и практически.

### Миф 4. Алкоголь веселит, снимает напряжение.

Приём небольших доз алкоголя действительно может понижать сдержанность. Веселье пьяного человека является возбуждением, вызванным алкоголем, поэтому по своей ценности оно уступает веселью трезвых людей. Опьянённый становится развязным, бестактным, громко кричит, поет, шумит, не считаясь с окружающими. Поступки его импульсивны, необдуманные.



### Миф 5. Отравиться можно только суррогатом.

Ядовитость плохо очищенных алкогольных изделий, действительно, выражена сильнее, но основным отравляющим эффектом всё-таки обладает спирт, а не примеси, на долю которых приходится всего 6% ядовитости. Это значит, что отравление происходит за счёт самого этилового спирта.