

МИФ 1:
Никотин снимает стресс

РЕАЛЬНОСТЬ:
 Компоненты табака не способствуют избавлению от стресса и не расслабляют, а всего лишь затупляют работу важных участков центральной нервной системы, и человеку кажется, что сигареты обладают успокаивающим действием. Но, привыкнув к табачным изделиям, человеку довольно трудно расслабиться без них.

МИФ 2:
Пассивного курения не существует

РЕАЛЬНОСТЬ:
 Пассивное курение существует. Многие люди вынуждено становятся пассивными курильщиками, порой и не замечая этого. Поэтому никогда не стойте рядом с курящим человеком. В сигаретах находится множество опасных примесей, которые могут пагубно сказаться на работе ваших органов и всего организма в целом.

"Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации"



Оноре де Бальзак, французский писатель

МИФ 3:
Существуют безопасные способы курения

РЕАЛЬНОСТЬ:
 Набирающий популярность альтернативой популярности каальян прошедший «очистку» жидкостью безвредным. Каальян опасен не менее традиционных способов употребления табака. Если учесть длительность дыма сеанса курения каальяна, разовая доза вредных веществ, полученная курящим, велика.

МИФ 4:
Начав курить, никогда не сможешь бросить

РЕАЛЬНОСТЬ:
 Никотин — самый быстро вызывающий зависимость наркотик в мире. Поскольку он быстро действующий, на то, чтобы вывести из организма 9% никотина требуется всего 3 недели. К счастью, никотин — наркотик, от которого легко отказаться.

МИФ 5:
Курение — это привычка

РЕАЛЬНОСТЬ:
 Курение — это вовсе не привычка, а зависимость. Если бы это было просто привычкой, то легко можно было бы избавиться от этой зависимости. Курение вызывает зависимость, как и все то, что вызывает зависимость. Курение вызывает зависимость, как и все то, что вызывает зависимость.

МИФ 8:
Наркотики употребляют
сильные и талантливые люди

РЕАЛЬНОСТЬ:
Сильные люди, по определению, не могут употреблять наркотики – им это ни к чему. Если человек употребляет наркотики, значит, он только кажется сильным: при ближайшем рассмотрении всегда можно найти у него много проблем. Все примеры из реальной жизни показывают, что зависимость кончается угасанием их таланта и преждевременной гибелью.

МИФ 7:
Наркотики делают
человека сильнее

РЕАЛЬНОСТЬ:
Наркотики делают человека слабее

Министерство
образования и науки
России

Краевое государственное автономное учреждение
"Краевой молодежный центр социального
воспитания и здоровья"



Ищите нас:

rokolениum.ru
kcsviz@yandex.ru
kmtcsvz
@rokolениum

МИФ 5:
Наркотики делают
человека сильнее

РЕАЛЬНОСТЬ:
Наркотики делают человека слабее

Министерство
образования и науки
России

МИФ 6:
Вред от наркотиков
сильно преувеличен

РЕАЛЬНОСТЬ:
Наркотик разрушает весь организм и прежде всего, мозг. Это приводит к ухудшению памяти, замедлению мышления, раздражению, агрессии, паническим страхам и депрессии. Зависимый человек – это разрушенная личность, как физически, так и морально.

МИФ 1:
Наркомания –
это не болезнь

РЕАЛЬНОСТЬ:

Самое главное заблуждение – что наркомания всего лишь «вредная» привычка. На самом деле, медицинкой давно доказано, что это одна из тяжелейших болезней. При наркомании возникает зависимость от наркотических препаратов, ведущая к распаду личности, к её деградации и к полному разрушению организма. Спасти от гибели может только специализированное и длительное лечение.

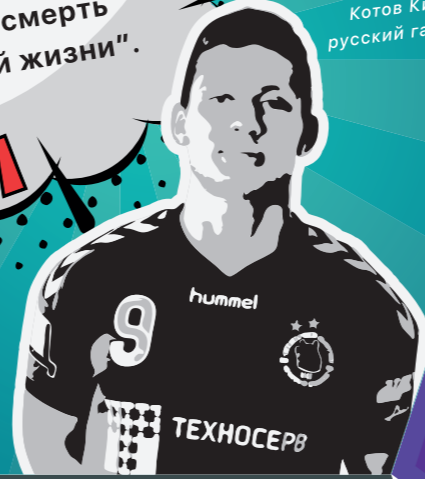
МИФ 2:
Наркотики помогают
решать жизненные проблемы

РЕАЛЬНОСТЬ:

Когда действие психоактивного вещества заканчивается, и человек вынужден вернуться к действительности, оказывается к трудности, от которых так хотелось сбежать и избавиться, остаются и, кроме того, имеют свойство накапливаться.

«Наркомания —
долгая смерть
короткой жизни».

Котов Кирилл,
русский гандболист



МИФ 3:
«Литературный разоруженный,
опаснее,
чем оружие»
но зато так классно»
РЕАЛЬНОСТЬ:

«Дружеские отношения с наркоманом – это как жить с бомбой, которая так тихо говорит тебе: «Я уже готова взорваться»»

МИФ 4:
«Это мое личное дело,
Бедь я не приношу
вред окружающим»
РЕАЛЬНОСТЬ:

Употребление наркотика вытесняет чувства, делает дружелюбные отношения – ненадежными, любовь – ненужной, а взаимоотношения с родными – напряженными. И даже несмотря на самые теплые чувства близких к зависимому, в результате все они растворяются и превращаются в боль и страдания. Любимые люди больше всех страдают от бесследия.

МИФ 3:
В любой момент
можно отказаться
РЕАЛЬНОСТЬ:

Так считают многие, но на самом деле это неправда. Наркотики образуют зависимость, поработают образуют верёвок. Самому отказаться от наркотиков способны менее 2% зависимых. Если бы всё было так просто, то и проблемы наркомании не было бы.

МИФ 8:
Если плотно поесть, то вы не сможете опьянеть

РЕАЛЬНОСТЬ:
Плотный прием пищи не защитит вас от опьянения. Наличие большого количества еды в желудке просто замедлит процесс усвоения алкоголя, поэтому первые признаки опьянения пройдут незамеченными, и человек выпьет намного больше.

МИФ 7:
Плотный прием пищи не защитит вас от опьянения. Наличие большого количества еды в желудке просто замедлит процесс усвоения алкоголя, поэтому первые признаки опьянения пройдут незамеченными, и человек выпьет намного больше.

РЕАЛЬНОСТЬ:
Плотный прием пищи не защитит вас от опьянения. Наличие большого количества еды в желудке просто замедлит процесс усвоения алкоголя, поэтому первые признаки опьянения пройдут незамеченными, и человек выпьет намного больше.

АЛКОГОЛЬ

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"КРАЕВОЙ МОЛОДЕЖНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ И ЗДОРОВЬЯ"

Краевое государственное автономное учреждение
"Краевой молодежный центр социального воспитания и здоровья"



Ищите нас:

- rokoleniум.ru
- kcsviz@yandex.ru
- /kmcsvz
- @rokoleniум

МИФ 6:
Алкоголь не калоричен

РЕАЛЬНОСТЬ:
Спирт очень калоричен, поэтому регулярный прием алкоголя может привести к излишнему весу. При сжигании спирта в качестве топлива выделяется много энергии, вот только в организме человека она не усваивается. Пьющие ко всему организму приходится тратить ее на выведение алкоголя из крови.

МИФ 5:
Менее вредно пить пиво, чем водку

РЕАЛЬНОСТЬ:
Пиво содержит больше углеводов, чем водка, поэтому его употребление приводит к набору веса. Кроме того, пиво часто содержит много сахара и других вредных веществ.

МИФ 6:
Алкоголь не калоричен

РЕАЛЬНОСТЬ:
Спирт очень калоричен, поэтому регулярный прием алкоголя может привести к излишнему весу. При сжигании спирта в качестве топлива выделяется много энергии, вот только в организме человека она не усваивается. Пьющие ко всему организму приходится тратить ее на выведение алкоголя из крови.

МИФ 1:
**С помощью алкоголя
можно быстро согреться**

РЕАЛЬНОСТЬ:

Этот эффект весьма преувеличен. Из-за действия горячительных напитков сосуды расширяются, после чего идет усиленная теплоотдача. Поэтому человек и чувствует, что ему тепло. В действительности, температура тела начинает падать. Поэтому, обычно, протрезвев, люди начинают мерзнуть, а чаще всего люди обмораживают части тела в состоянии опьянения.

МИФ 2:
Алкоголь снимает стресс

РЕАЛЬНОСТЬ:

Некоторые считают алкоголь одним из популярных способов снять стресс. Но спиртные напитки лишь усугубляют симптомы депрессии и прочие психоэмоциональные расстройства на почве стресса.

“Нет во всем организме ни одного органа, ни одной ткани, ни одной составной части, которая не испытывала бы на себе пагубного влияния алкоголя”.



Н.Е. Введенский,
русский физиолог

МИФ 3:
**Алкоголь – хорошее средство
для развития общительности**

РЕАЛЬНОСТЬ:

Некоторые люди считают, что алкоголь может, избавить от комплексов, прибавить смелости и остроумия, оказать в действии и остроумия, может превратиться в циничные, остроумие и неудачные шутки, а избавление от провалов на деле обернется проявлением грубости и вульгарности.

МИФ 4:

**Алкоголь –
лекарство от простуды**

РЕАЛЬНОСТЬ:

Этот миф связан с тем, что алкоголь расширяет сосуды. Потому он действительно способен на 2-3 часа избавить вас от насморка и кашля. Расширяя поверхность подкожные сосуды, алкоголь вызывает ощущение жара, а на деле только провоцирует усиленную теплоотдачу и замерзание. При регулярном употреблении алкоголь снижает иммунитет, поэтому пьяные люди заболевают чаще.

МИФ 5:
**Алкоголь улучшает
творческие способности**

РЕАЛЬНОСТЬ:

Известно, что творчество интеллекта и ассоциативности тесно связаны и взаимно усиливают друг друга. Активность творческих способностей и активности мозга снижается при употреблении алкоголя. Употребление творческие способности ухудшает.