

МИФ 8:
Опасен только никотин

РЕАЛЬНОСТЬ:
 Самым мощным ядом является никотин, который и вызывает привыкание.

Однако в сигаретах находится около 4 тысяч химических соединений, более 40 канцерогенных веществ, таких как калий, натрий, цинк, свинец, медь, кадмий, сурьма, которые могут вызывать смертельно опасные заболевания.



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



Ищите нас:

 rokolenium.ru
 kcsviz@yandex.ru
 /kmsvz
 @rokolenium

МИФ 6:
Бросить можно, постепенно сокращая количество выкуриваемых сигарет

РЕАЛЬНОСТЬ:
 Курьшщик надеется, что, привыкая выкуривать все меньше и меньше сигарет, он сможет уменьшить свое желание курить. Но это не привычка. Это зависимость. Курение - цепная реакция, которая будет длиться всю жизнь, до тех пор, пока Вы не предпримите уверенных усилий разорвать эту цепь. Подходящий момент для лечения вашей болезни - прямо здесь и сейчас!

МИФ 7:
Концентрация никотина в сигаретах не зависит от количества табака

РЕАЛЬНОСТЬ:
 Мозг начинает получать удовольствие от курения и вводит в работу механизмы вознаграждения. В процессе курения происходит выброс в кровь никотина, который вызывает привыкание. Никотин повышает артериальное давление, учащает сердцебиение, вызывает спазм сосудов, сужает бронхи, повышает вязкость крови, способствует развитию атеросклероза, повышает риск развития рака легких.

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 человеком стойте рядом с курящим множество опасных примесей, которые могут пагубно сказаться на работе ваших органов и всего организма в целом.



МИФ 3:
Существуют безопасные способы курения

РЕАЛЬНОСТЬ:
 Набирающий популярность альтернативой сигаретам, считаясь безвредным. Кальян опасен не менее традиционных способов употребления вредных веществ. Разовая доза курения кальяна, разовая доза курительником, 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 99% никотина требуется всего 3 недели. К счастью, никотин — наркотик, от которого легко отказаться.

МИФ 5:
Курение — это привычка

РЕАЛЬНОСТЬ:
 Курение — это зависимость. Если бы в привычке, а не в зависимости. Курение вызывает зависимость, как и все то, что вызывает зависимость. В зависимости от того, насколько тяжело курить, насколько тяжело курить. В зависимости от того, насколько тяжело курить, насколько тяжело курить.

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

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

МИФ 5:
Наркотики делают
человека умнее

РЕАЛЬНОСТЬ:
Наркотики делают человека глупее

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

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.



ИЩИТЕ НАС:

rokolениum.ru
kcsviz@yandex.ru
kmtcsvz
@rokolениum

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

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"



Ищите нас:

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

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. Плюс ко всему организму приходится тратить ее на выведение алкоголя из крови.

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. Плюс 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.

МИФ 5:
Алкоголь улучшает творческие способности

РЕАЛЬНОСТЬ:
 Известно, что интеллект и творческие способности человека снижаются по мере опьянения. Активность творческих процессов в состоянии опьянения снижается. Алкоголь угнетает творческие способности.

"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. Смелость в действительности и остроумие может превратиться в цинизм, и неудачные шутки, а избавление от комплексов 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 замедляет при регулярном употреблении алкоголя снижает иммунитет, поэтому пьяные люди болеют чаще.