



Миф и реальность: вся правда про алкоголь

Я могу остановиться

~~В ЛЮБОЙ~~

момент



При **алкогольной зависимости** теряется количественный и ситуационный контроль над употреблением алкоголя

Развивается патологическое влечение к употреблению алкоголя



Состояние, когда человек не может регулировать количество употребляемого алкоголя



Миф



Правда



Алкоголь

~~ПОМОГАЕТ~~

заснуть



Под влиянием алкоголя **сокращается продолжительность** засыпания, при этом цикл «быстрого» сна наступает сразу, минуя «медленную» фазу

Во время «цикла» появляются сновидения, он играет большую роль в **восстановлении сил**



Циклы сна человека в состоянии алкогольного опьянения сбивы и не проходят 5 чередующихся фаз



Миф



Алкоголь

~~ПОЛЕЗЕН~~

для сосудов и помогает
при боли в сердце



При употреблении алкоголя учащается пульс, расстраивается сердечный ритм и возникает дополнительная нагрузка на сердце!

Правда



При систематическом употреблении алкоголя **повышается** артериальное давление и **нарушается** регуляция сосудистого тонуса



Миф



Правда



Алкоголь

~~ПОМОГАЕТ~~

согреться



Алкогольная интоксикация способствует **расширению сосудов**

Это приводит к покраснению кожи и **обманчивому краткосрочному** ощущению тепла, поскольку идёт усиленная теплоотдача



В последующем понижается температура тела и увеличивается риск простудных заболеваний



Миф



Правда



Алкоголь

~~улучшает~~

аппетит



Небольшая доза алкоголя **усиливает** чувство голода, из-за этого считается, что спиртное улучшает аппетит

После приёма **даже небольшой** дозы алкоголя человек съедает больше и теряет контроль над чувством насыщения!





Потребление алкоголя
в России с 2008 по 2021 гг.
СНИЗИЛОСЬ почти в два раза.

В 2008 году

показатель потребления
алкоголя составлял

18 литров

на душу населения в год



В 2021 году

показатель потребления
алкоголя составлял

9 литров

на душу населения в год

