

МИФЫ ОБ АЛКОГОЛЕ



Мифы – это ошибочные укоренившиеся взгляды. Мифы отличаются от лжи тем, что в мифе нет обмана. В мифе рассказывается выгодная часть правды, а невыгодная часть утаивается. Поэтому опровергать миф сложнее, чем простую ложь – нужно не разоблачать обман, а искать недостающую часть правды и показывать, что она значимее правды открытой изначально.

1. Славяне испокон веков пили много. На Руси водка стала известной как напиток только с XVI века. Массовое распространение водка получила позднее, при Иване Грозном. Раньше на Руси люди не пили крепкие алкогольные напитки, а употребляли лишь легкие слабоалкогольные, мед, пиво, ягодное вино. Все эти напитки хозяйки готовили дома и выставляли их на стол только по большим праздникам. Интересно, что к концу XIX века Россия занимала предпоследнее место по количеству выпиваемого алкоголя. У нас более половины населения были трезвенниками. Почти все женщины не употребляли алкоголь вовсе. 1914-1924 гг. – сухой закон.

2. Употребление дает сильный положительный психологический эффект: от него получаешь удовольствие, повышает настроение, снимает усталость и стресс, снимает чувства тревоги, раздражения, депрессии, снимает комплексы и т.д. Открытая правда: да, употребление действительно дает мощный положительный психологический эффект. Утаенная правда: за этот временный положительный эффект придется расплачиваться потом еще более мощным долговременным негативным психологическим эффектом: разрушающими чувствами, низкой самооценкой, закомплексованностью, потерей желания жить и т.д. Алкоголь – нейротоксический яд. Алкоголь действует угнетающе на системы торможения мозга и лишает его полноценного питания и кислорода.

3. Горячие и жирные блюда уменьшают всасывание алкоголя. Обильная «тяжёлая» закуска (мясная и жирная пища) вызывает гораздо более тяжёлое похмелье. Во-первых, потому что наличие пищи в желудке и кишечнике не уменьшает действие алкоголя на организм, а откладывает его. По сути алкоголь копится в желудочно-кишечном тракте, что позволяет пить больше и больше, вплоть до того момента, когда человек выпивает больше, чем в состоянии усвоить. При умеренной закуске такое количество алкоголя уже бы просто свалило пьющего с ног. Во-вторых, потому что еда усиливает нагрузку на печень, которая занята многоступенчатым процессом расщепления алкоголя: большое количество белка приводит к образованию биогенных аминов и производных бензола. Пища будет

плохо усваиваться, вызывая проблемы с кишечником, а также снижается способность печени перерабатывать алкоголь.

4. Алкоголь понижает артериальное давление. Небольшие дозы спиртных напитков действительно ослабляют тонус сосудистой стенки. Но наряду с этим они усиливают частоту сердцебиения. А артериальное давление напрямую зависит от объема крови, “выталкиваемой” в кровяное русло. Чем объем больше, тем давление выше. Поэтому алкоголь ни в коем случае нельзя считать лекарством от гипертонии.

5. Алкоголь повышает потенцию. Алкоголь в малых и средних дозах действительно растормаживает инстинкты, в том числе инстинкт размножения, как бы «помогая» человеку освободиться от зажатости, «снять барьер» так сказать. Однако, сама потенция, наоборот, снижается. Эмоциональную составляющую сексуального функционирования алкоголь усиливает, но снижает биологическую составляющую – уровень половых гормонов, а также разрушает социальный, культурный, моральный и духовный компоненты, входящие в структуру потребностей продолжения рода.

6. Алкоголь защищает от радиации. Уменьшение радиационного фона в местах скопления радионуклидов – щитовидной железе, лёгких, спинном и костном мозге – происходит за счёт перераспределения радионуклидов по всему кровяному руслу. Алкоголь повышает проницаемость всех защитных барьеров. Глубокие исследования, проводившиеся с помощью меченых атомов, доказывают, что радиация из организма не выводится, а распределяется по ранее не заражённым органам. Многочисленными исследованиями установлено: приём алкоголя не оказывает профилактического действия при облучении организма человека, а наоборот усугубляет развитие лучевого поражения».

7. Алкоголь согревает. Это субъективное ощущение из-за расширения сосудов кожи. Однако тепло отходит от внутренних органов, наступает общее переохлаждение организма.

8. Алкоголь улучшает аппетит. Субъективное ощущение из-за раздражения слизистой желудка. Развивается язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки. Кроме того, любой крепкий алкоголь увеличивает проницаемость мембран клеток, из которых состоит слизистая желудка. Тем самым открывая прямой доступ в них канцерогенов.

9. Алкоголь повышает работоспособность. У слегка пьяных людей скорость мыслительных и двигательных реакций действительно может возрасть. Но реакции эти часто бывают ошибочными. К тому же даже небольшие дозы алкоголя вызывают снижение концентрации внимания и ухудшение качества умозаключений.

10. Алкоголь – лучшее снотворное. Если выпить совсем немного, то алкоголь, конечно, поможет уснуть – особенно, если бессонница вызвана стрессом и возбуждением. Если же выпить много, то заснуть-то мы, конечно, заснем, но! Во-первых, алкоголь подавляет так называемую фазу быстрого сна, во время которой

мы отдыхаем – и тогда нам нужен такой сон? А во-вторых, просыпаться с похмельем – тоже не самая маленькая цена за часы сна.

11. Пиво — не алкоголь. Алкоголь, и еще какой. Несмотря на то, что он разбавленный, спирт в пиве есть. Три бутылки пива – почти стакан водки. А за счет газированности напиток всасывается алкоголь быстрее. К тому же пиво часто пьют просто так, без закуски, что никак не назовешь полезным.

12. Алкоголь помогает лечить простуду и грипп. Увы, против гриппа и простуды алкоголь не помогает, а, наоборот, с ними сотrudничает. Потому что он ослабляет иммунную систему организма. Единственное, что действительно может помочь при начальных стадиях простуды – небольшое количество разогретого вина или глинтвейна. Но именно небольшое количество подстегнет иммунную систему. Литр глинтвейна оказывает на нее такое же действие, что и прочий алкоголь: угнетающее.

13. Определенные вещества (марихуана) не вызывают зависимости. *Открытая правда.* Зависимость от некоторых веществ вызывается не сразу и образуется медленнее. *Утаенная правда.* Чем дольше формируется зависимость, тем сложнее от нее выздоравливать. А часто зависимость с более слабого вещества переходит на более сильное.

14. Употребление – показатель взрослости, смелости, крутости и т.д. *Открытая правда.* Да, в некоторых подростковых компаниях употребление действительно показатель крутости. *Утаенная правда.* Это круто в шайке неудачников по жизни, которые не могут никак иначе показать себя крутыми, кроме употребления; многие из такой компании закончат свою жизнь в тюрьме или в наркопритоне, не добившись ничего в жизни. А в настоящей взрослой жизни употребление – это наоборот показатель отсталости и низкого жизненного статуса.

15. Алкоголик (наркоман) – это уже полностью опустившийся человек, а пока ты еще не такой, то значит не зависимый. *Открытая правда.* Употребление не принесло сильных разрушений в жизнь. *Утаенная правда.* Употребление, приводит к психологической и социальной деградации постепенно. Если разрушений жизни нет, это не значит, что нет зависимости. Если употребление не прекратится, то деградация обязательно наступит.

16. Можно научиться употреблять контролировано – ведь есть люди, употребляющие контролировано («Я же могу!»). *Открытая правда.* Есть люди употребляющие контролировано. *Утаенная правда.* Хотя есть люди, пока употребляющие контролировано (но это не значит, что так у них будет всегда – зависимость болезнь прогрессирующая), но если у кого-то контроль потерян, он не восстанавливается.

17. Зависимость – это не болезнь, а моральная распущенность. *Открытая правда:* Зависимые обычно аморальные люди. *Утаенная правда:* Моральная распущенность является не причиной зависимости, а ее следствием. Зависимые употребляют не потому, что они морально распущенны, а становятся такими под

действием употребления. Причины употребления лежат в других сферах. Поэтому «моральные» и «воспитательные» способы не работают. Это заболевание на биопсихосоциальном уровне, признанное ВОЗ в 1953 г.

18. Злоупотребление – это проблема слабой силы воли (иногда ведь получается проконтролировать!). *Открытая правда:* Иногда действительно можно проконтролировать употребление... *Утаенная правда:* ...но с прогрессированием зависимости все реже и реже. Бывает только временное восстановление контроля, но, в общем, со временем употребления контроль теряется все больше (к примеру, в начале могу контролироваться употреблять в 9 из 10 случаев, потом в 5 из 10, а еще позже только в 1 из 10).

19. Зависимость – болезнь неизлечимая, поэтому я никогда не выздоровею, а с помощью выздоровления я всего лишь поддерживаю свою трезвость («Выздороветь нельзя, можно только выздоравливать!», «Бывших не бывает!»). *Открытая правда:* В зависимости некоторые вещи не излечиваются: это восстановление контроля над употреблением (и возможно некоторые необратимые органические нарушения). *Утаенная правда:* психику и социальную жизнь можно восстановить практически полностью – это и есть цель выздоровления. Возможно достичь нормальной внутренней психологической и внешней социальной жизни, когда не будет хотеться употреблять и человек будет чувствовать себя хорошо. Правда это процесс занимает долгое время (не менее 5-6 лет).