



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:

 pokolenium.ru
 kcsviz@yandex.ru
 [/kmcsvz](https://vk.com/kmcsvz)
 [@pokolenium](https://www.instagram.com/pokolenium)

МИФ 6:
Бросить можно, постепенно сокращая количество выкуриваемых сигарет

РЕАЛЬНОСТЬ:
Курящий 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:
Курение помогает сконцентрироваться

РЕАЛЬНОСТЬ:
Никотин вызывает перевозбуждение нервной системы, из-за чего происходит только на первых порах. Никотин действует как стимулятор, а также вызывает истощение энергетических систем организма. Нервная система не может долго поддерживать высокую концентрацию внимания и энергии. В результате курение приводит к снижению работоспособности и ухудшению памяти.

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 человеку 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 миф, многие считают безопасность прошедший «очистку» жидкостью безвредным. Кальян опасен не менее вредными веществами, разовая доза курения кальяна, полученная курильщиком, 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 в поте - амин

РЕАЛЬНОСТЬ:
Если вы курите, вы получаете никотин и смолы, которые попадают в организм и вызывают зависимость. Это не амин, а яд.



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:

 pokolenium.ru
 kcsviz@yandex.ru
 [/kmtcsvz](https://vk.com/kmtcsvz)
 [@pokolenium](https://www.instagram.com/pokolenium)

КРАЕВОЙ МОЛОДЁЖНЫЙ ЦЕНТР
Поколение

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

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:

«Хихикание пегглет»
использование не вызывает
наркотиков не вызывает
формирование зависимости

РЕАЛЬНОСТЬ:

«Хихикание пегглет» – это наркотик. Наркотики вызывают зависимость. Систематическое употребление приводит к снижению работоспособности, ухудшению памяти, раздражению, агрессии, паническим страхам и депрессии. Зависимый человек – это разрушенная личность, как физически, так и морально.

НАРКОТИКИ
РЕАЛЬНОСТЬ
РАМКА

Краевой молодежный центр

МИФ 1:
Наркомания –
это не болезнь
РЕАЛЬНОСТЬ:
...ное заблужд
...ого лиш

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:
Никогда действие психоактивных веществ не заканчивается принуждением к лечению.

РЕАЛЬНОСТЬ:
Когда действие психоактивного вещества заканчивается, и человек вынужден вернуться к трудностям, от которых так хотелось сбежать и избавиться, остаются только те, которые имеют свойство накапливаться.

Миф 3:
В любой момент
можно отказаться
РЕАЛЬНО!

ТАК СЧИТАЮТ МНОГИЕ, НО НА САМОМ ДЕЛЕ ЭТО НЕПРАВДА. НАРКОТИКИ ОБРАЗУЮТ СВЯЗЫВАЮТ КРЕПЧЕ ЛЮБЫХ ЦЕПЕЙ И НАРКОТИКОВ СПОСОБНЫ МЕНЕЕ 2% ЗАВИСИМЫХ. ЕСЛИ БЫ ВСЁ БЫЛО ТАК ПРОСТО, ТО И ПРОБЛЕМЫ НАРКОМАНИИ НЕ БЫЛО БЫ.

МИФ 4:
«Это мое личное дело.
Ведь я не приношу
вред окружающим»
РЕАЛЬНОСТЬ:

Употребление наркотика вызывает
чувства, делает дружелюбные
отношения - виноваты, любовь
нужна, а взаимная ответственность
родными - и даже самые теплые чувства
исчезают в зависимости, в результате
все оно растворяется и виноваты люди
в боль страдают и любящие люди
больше всех страдают от бессилия.

Котов Кирилл,
русский гандболист

**"Наркомания —
долгая смерть
короткой жизни".**

МИФ 5:
«Попробуй разок,
совсем не опасно»
но зато так классно»
РЕАЛЬНОСТЬ:
«Друзья», которые так говорят,
никогда не скажут, что ты можешь
зависимость ВИЧ, гепатитом или
заразиться от партнера.

ММФ 5:

МИФ 6:

Алкоголь не калориен

РЕАЛЬНОСТЬ:

Спирт очень калориен, 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.

КРАЕВОЙ МОЛОДЁЖНЫЙ ЦЕНТР
Поколение

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

Ищите нас:

 rokolениum.ru
 kcsviz@yandex.ru
 /kmcsvz
 @rokolениum

АЛКОГОЛЬ
РЕАЛЬНОСТЬ
РАФМ

КРАЕВОЙ МОЛОДЁЖНЫЙ ЦЕНТР

РЕАЛЬНОСТЬ:

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

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.

Действия под воздействием
неуправляемого опьянения
заметишь, как опьянение
когда пить вкусно и приятно, то и не
одна о пахнущая в состоянии
человеческой таптал, то и не
первых для достичь больше. Еще
и крепкие. А разжижения эффекта
влияют на организм только в том, что
Это тоже иллюзия. Легкие напитки
менее вредны, чем крепкий алкоголь

МИФ 7:

РЕАЛЬНОСТЬ:

Легкие алкогольные напитки

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 3:
Алкоголь – хорошее средство
для развития общительности

РЕАЛЬНОСТЬ:
Некоторые люди считают, что алкоголь может, добавив от комплексов, смелость в действенности и остроумия, может превратиться в циничные, остроумные и неудачные шутки, а избавление от проявлением грубости и вульгарности.

МИФ 4:
Алкоголь –
лекарство от простуды

РЕАЛЬНОСТЬ:
Этот миф связан с тем, что алкоголь расширяет сосуды. Поэтому он действительно способен на 2-3 часа избавить вас от насморка и кашля. Расширяя поверхностные подкожные сосуды, алкоголь вызывает ощущение жара, а на деле только провоцирует усиленную теплоотдачу и замедление при регулярном употреблении. Алкоголь сужает иммунитет, поэтому пьющие люди заболевают чаще.

МИФ 5:
Алкоголь улучшает
творческие способности

РЕАЛЬНОСТЬ:
Творческие способности человека зависят от его интеллекта, памяти, воображения, фантазии, а также от его общего состояния здоровья. Алкоголь снижает способность мозга к творчеству, поэтому творческие способности человека при употреблении алкоголя снижаются.

"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