

➤ **Mitas: Alkoholis mažina stresą ir padeda įveikti problemas**

Faktas: Alkoholis tik leidžia jį vartojančiam žmogui laikinai negalvoti apie užgriuvusias bėdas. Deja, jo poveikiui pasibaigus problemos niekur nedingsta, o kartais jų net padaugėja. Yra daug veiksmingesnių būdų, kaip įveikti problemas: paprašyti draugų, artimųjų ar kitų žmonių patarimų ir pagalbos.

➤ **Mitas: Mažos alkoholio dozės naudingos organizmui**

Faktas: „Saikingai“ vartojant alkoholį jau po 4 metų 85% atvejų būna nustatomas smegenų paviršiaus deformacija, smegenų tūrio sumažėjimas, atsiranda nepajėgumas sistemingai dirbti. Nesvarbu kokiomis dozėmis alkoholis naudojamas, jis smegenyse išlieka nuo 14 iki 30 parų, todėl smegenys nuolat ardomos!



Daugų g. 5A, LT - 62169 Alytus
Tel. (8 315) 51 653
El. p. biuras@alytausvsb.lt
www.alytausvsb.lt

SUGRIIAUK MITUS! ALKOHOLIS.

Visa problema glūdi ne žmonėse, o alkoholyje, todėl kol alkoholio prieinamumas bus didžiulis, didelis išliks ir alkoholikų skaičius.



Alkoholis yra slopinanti cheminė medžiaga, **mažinanti smegenų darbingumą**. Alkoholio poveikis panašus į migdomųjų vaistų, todėl jis gali **slopininti savikontrolę** bei **mažinti gebėjimą atlikti paprastą užduotį**, pvz., vairuoti automobilį.

Tyrimų duomenimis, žmogaus suvartojusio trečdalį **taurės vyno** arba šiek tiek daugiau nei pusę stiklinės alaus, gebėjimas orientotis pablogėja **nuo 20 iki 50 procentų**.

Išgerus atitinkamą kiekį vyno ( 1000 ml.,  100 ml.):

 **pakinta jausmai ir nuotaika**

 **atpalaiduoja, sumažėja vidinė kontrolė, susilpnėja jautėjimo išūčiai**

 **veikia raumenų koordinaciją ir reakciją į aplinkos veiksnius**

 **judesiai nekoordinuoti, stipsta gebėjimas protauti**

 **sunku stovėti, vaikščioti, kalbėti**

 **kalba tampa neriši, žmogus svirduliuoja, netenka pusiausvyros, prasideda halucinacijos**

 **prarandama sąmonė**

 **sulėtėja, o vėliau visiškai sutrinka kvėpavimas**

 **žmogus gali mirti**

MITAI IR FAKTAI

➤ **Mitas: Alkoholis ne toks jau pavojingas**

Faktas: Alkoholis veikia visus organus, nėra nei vieno organo, kuriam alkoholis nekenktų. Alkoholyje žūsta viskas, kas gyva.

➤ **Mitas: Alkoholis sušildo**

Faktas: Sušyla tik oda, kuri greitai atiduoda savo šilumą. Organizmas praranda normalų jautrumą šalčiui ir oda nustoja reaguoti į sumažėjusią kūno temperatūrą kraujagyslių susitraukimus.

➤ **Mitas: Alkoholis gerina skrandžio veiklą ir didina apetitą**

Faktas: Išgerus natūralus alkio pojūtis padidėja, perkraunamas skrandis ir žarnynas, sutrikdomas normalus virškinimas. To pasekmė – virškinimo aparato sutrikimai.

➤ **Mitas: Vynas - sveika, nes turi daug vitaminų**

Faktas: Kelis kartus apdorojant vynuogės maistinių medžiagų ir vitaminų jose beveik nelieta, tačiau cukrus, kurio yra vynuogėse, virsta etilo spiritu.

➤ **Mitas: Paauglius alkoholis veikia taip pat, kaip ir suaugusius žmones**

Faktas: Jaunų žmonių smegenys ir organizmas dar tik vystosi, alkoholio vartojimas sutrikdo šį vystymąsi, sutrikdo atmintį, dėmesį ir sukelia mokymosi sunkumų. Vaikai yra 20 kartų jautresni alkoholio poveikiui negu suaugusieji.