

**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.

ВКУРЕННЫЕ  
РЕАЛЬНОСТЬ  
РАВНОСТЬ

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 выкуренных 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:**  
Курение не приносит вреда  
здоровью

**РЕАЛЬНОСТЬ:**  
Может начаться туберкулез, рак  
Артрит и вены в ногах, а также  
инфекционные заболевания.  
Возраст увеличивается, а организм  
становится слабее. Курение  
приводит к снижению иммунитета,  
что увеличивает риск развития  
сердечно-сосудистых заболеваний,  
диабета, астмы, хронического  
бронхита и 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 никогда не стойте рядом с курящим человеком. В сигаретах находится множество опасных примесей, которые могут пагубно сказаться на работе ваших органов и всего организма в целом.

"Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации"



Оноре де Бальзак, французский писатель

**МИФ 3:**  
Существуют безопасные способы курения

**РЕАЛЬНОСТЬ:**  
Набирающий популярность альтернативой сигаретам считаются безвредный «очистку» жидкостью традиционных способов употребления табака. Если учесть длительность дыма сеанса курения кальяна, разовая доза вредных веществ, полученная курящим, 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 9% никотина требуется всего 3 недели. К счастью, никотин — наркотик, от которого легко отказаться.

**МИФ 5:**  
Курение — это привычка

**РЕАЛЬНОСТЬ:**  
Курение — это зависимость. Если вы привыкли курить, то вам будет трудно отказаться от этой привычки. Курение вызывает зависимость, как и все другие наркотические вещества. Вы можете попытаться бросить курить, но вам будет трудно сделать это, если вы привыкли курить. Курение — это зависимость, а не привычка.

**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

Министерство  
образования и науки  
России

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



**Ищите нас:**

rokolениum.ru  
kcsviz@yandex.ru  
kmtcsvz  
@rokolениum

**МИФ 5:**  
Наркотики делают  
человека сильнее

**РЕАЛЬНОСТЬ:**  
Наркотики делают человека слабее

Министерство  
образования и науки  
России

**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.

**МИФ 1:**  
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 полному разрушению организма. Спасти от гибели может только специализированное и длительное лечение.

**МИФ 2:**  
Наркотики помогают решать жизненные проблемы

**РЕАЛЬНОСТЬ:**

Когда действие психоактивного вещества заканчивается, и человек вынужден вернуться к действительности, оказывается трудности, от которых так хотелось бежать и избавиться, остаются и, кроме того, имеют свойство накапливаться.

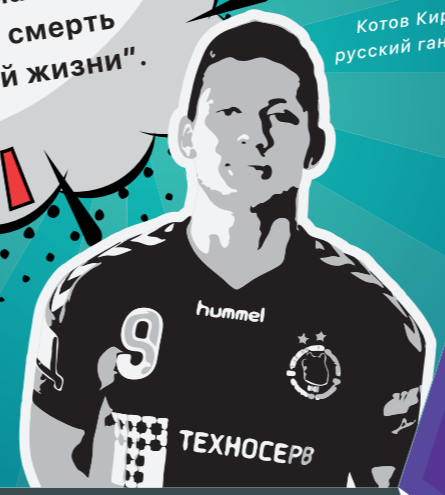
**МИФ 5:**  
«Литероборуй и разорни платанс», «жозорборуй и разорни платанс»  
но зато так классно»

**РЕАЛЬНОСТЬ:**

«Друзья мои, я знаю, что вы не хотите читать, но давайте попробуем вместе прочитать хотя бы одну страничку из книги «Жизнь и мнения великих авторов» Умберто Эко. Вы увидите, что это не так скучно, как вы думаете. И вы сможете сказать себе: «Да, я же читаю!»»

"Наркомания — долгая смерть короткой жизни".

Котов Кирилл, русский гандболист



**МИФ 4:**  
«Это мое личное дело. Беда я не приношу вред окружающим»

**РЕАЛЬНОСТЬ:**

Употребление наркотика вытесняет чувства, делает дружелюбные отношения – ненадежными, любовь – ненужной, а взаимоотношения с родными – напряженными. И даже несмотря на самые теплые чувства близких к зависимому, в результате все они растворяются и превращаются в боль и страдание. Любимые люди больше всех страдают от бессилия.

**МИФ 3:**  
В любой момент можно отказаться

**РЕАЛЬНОСТЬ:**

Так считают многие, но на самом деле это неправда. Наркотики образуют зависимость, поработают образуют верёвок. Самому отказаться от наркотиков способны менее 2% зависимых. Если бы всё было так просто, то и проблемы наркомании не было бы.

**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:**  
Менее в вращении, чем в вращении

**РЕАЛЬНОСТЬ:**  
Алкоголь не калориев

**АЛКОГОЛЬ**

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

**МИФ 6:**  
Алкоголь не калориев

**РЕАЛЬНОСТЬ:**  
Спирт очень калориев, 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.

**ИЩИТЕ НАС:**  
rokolениum.ru  
kcsviz@yandex.ru  
/kmsvz  
@rokolениum

КРАЕВОЙ МОЛОДЕЖНЫЙ ЦЕНТР

**Поколение**

**ИЩИТЕ НАС:**

rokolениum.ru  
kcsviz@yandex.ru  
/kmsvz  
@rokolениum

**МИФ 5:**  
Менее в вращении, чем в вращении

**РЕАЛЬНОСТЬ:**  
Алкоголь не калориев

**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.

"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, окаяться в действенности и остроумия, может превратиться в циничные, остроумие 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 замерзание. При регулярном употреблении алкоголя снижается иммунитет, поэтому пьяные люди заболевают чаще.

**МИФ 5:**  
Алкоголь улучшает  
творческие способности

**РЕАЛЬНОСТЬ:**

Известно, что творческие интеллект и ассоциативность мысленно связаны. Именно поэтому творческие люди омидают творчество. Активность творческих способностей. Активность творческих способностей. Активность творческих способностей. Активность творческих способностей.