

Alkoholinių gėrimų

„MENIU“

DAŽNAI ATŠIVERTĘ RESTORANO MENIU AR RINKDAMIESI PARDUOTUVĖJE DAUG NEGALVODAMI PASIRENKATE ALKOHOLINĮ GĖRIMĄ MANYDAMI, KAD JIS SUTEIKS „GERŲ POJUČIŲ“. DĖJA, DAŽNIAUSIAI KLYSTATE, NES TAI YRA TIK MITAS, O REALYBĖ YRA DAUG ŽALINGESNĖ.

MITINIS POVEIKIS - „MAŽOS ALKOHOLIO DOZĖS SUTEIKS NAUDOS ORGANIZMUI“

TIKROJI KAINA: Mažos alkoholio dozės padidins sergamumą ir mirtingumą. Kasdienis vos 10 g alkoholio vartojimas gali sukelti kancerogeninį poveikį. Pavartojus mažų alkoholio dozių dings tam tikri refleksai, kurie atsistato tik po 8-12 dienų. „Saikingai“ vartojant alkoholį jau po 4 metų 85% atvejų gali būti nustatomas „susitraukusių smegenų efektas“, „negyvų ląstelių kapinės“, smegenų paviršiaus ir jo rašto deformacija, smegenų tūrio sumažėjimas, atsiras nepajėgumas sistemingai dirbti.

MITINIS POVEIKIS - „ALKOHOLIS ATNEŠ LINKSMYBES IR SUTEIKS DRĄSOS“

TIKROJI KAINA: Už būseną, kurią geriantys asmenys įvardija ypatingu linksnumu – vadinama „narkotiniu linksnumu“, kuris nieko bendro neturi nei su laimės jausmu, nei su atsipalaidavimu, teks sumokėti sveikata. Tiesa ta, kad visos alkoholio rūšys ir dozės veikia kaip morfijus ar marihuana, t. y. sukuria gėrio ir laimės iliuziją, tuo pačiu nešdamas nepataisomą žalą, kaip ir bet koks kitas nuodas, įsibrovęs į organizmą. Tai tėra tik iliuzija, kad apsvaigus bendrauti su draugais linksmiau, greičiau atsipalaiduojama bei sumažėja įtampa.

MITINIS POVEIKIS - „GĖRIMAS DĖL KOMPANIJOS“

TIKROJI KAINA: Geriantieji spaus negeriantį vartoti alkoholį ir prisijungti prie jų. Tai būdinga visoms narkotinėms priklausomybėms. Jei ir visi kiti taip elgiasi, tuomet ši veikla atrodo ne tokia absurdiška, galvoja vartotojai. Todėl geriantys asmenys linkę burtis į grupes. Toks elgesys dažnai paaiškinamas „draugiškumu“. Tiesa ta, kad nesvarbu, kaip stipriai jie stengsis įtikinti save ir kitus žmones, kad nepraranda savikontrolės, visi alkoholio vartotojai jaučia, kad juos valdo kažkas velniška. Geriantys asmenys jaučiasi saugiau, būdami tarp tokių pačių kaip ir jie, nes alkoholio nevartojantys asmenys jiems nuolat primena apie jų kvailumą.

MITINIS POVEIKIS - „ALKOHOLIS NUIMS ĮTAMPĄ, STRESĄ IR NURAMIS NERVUS“

TIKROJI KAINA: Alkoholis, iš tiesų, sukurs įtampos nuėmimo iliuziją. Išgėrus alkoholio organizme išsiskirs tokios medžiagos kaip histaminas, dalyvaujantis streso formavimesi ir alerginių reakcijų susidaryme. Taigi alkoholis turi stresą keliančių, o ne antistresinių savybių. Alkoholio turintis gėrimas negali jūsų nei atpalaiduoti, nei nuraminti, nes jis nepašalina nepatogumo priežasties! Alkoholis užslopins visus pojūčius, net ir malonius, o kai baigiasi jo, kaip psichoaktyvios (narkotinės) medžiagos poveikis, alkoholis tik padidins įtampą. Fiziologiniu požiūriu alkoholio vartojimas bet kokiomis dozėmis organizmui jau yra stresas.

MITINIS POVEIKIS - „SUŠILDANTIS ALKOHOLIS“

TIKROJI KAINA: Išgėręs žmogus praranda gebėjimą teisingai įvertinti savo kūno temperatūrą. Prasidėjus alkoholio poveikiui greitai įvyksta laikinas odos kraujagyslių „paralyžius“, jos plečiasi ir į kūno paviršių priplūsta daugiau kraujo. Sušyla tik oda, kuri greitai atiduoda savo šilumą. Organizmas praranda normalų jautrumą šalčiui ir oda nustoja reaguoti į sumažėjusią kūno temperatūrą, kraujagyslių susitraukimus. Žmogaus organizmas taip jau sudėtas, kad šiluma yra koncentruojama gyvybiniais organams, todėl organizmas taupydamas šilumą jiems, atkeria kitas kūno dalis (pvz., rankas, kojas). Taip atšaldomos tos kūno vietos, be kurių žmogus išgyventų, tačiau išsaugojamos tos, kurioms šilumos netektis būtų pražūtinga.

PASIRINK TEISINGAI IR MĖGAUKIS REALYBE!

