

РОДИТЕЛЬСКАЯ ГОСТИНАЯ



# РАЗРУШЕНИЕ ПОПУЛЯРНЫХ МИФОВ О БЕЗОПАСНОМ УПОТРЕБЛЕНИИ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ



ССЫЛКА НА НАШУ  
ГРУППУ В ВКОНТАКТЕ



ССЫЛКА НА НАШУ  
ГРУППУ В TELEGRAM



ССЫЛКА  
НА НАШ САЙТ





## МИФ 1:

Вредная привычка – это употребление психоактивных веществ, таких как курение, алкоголизм и наркомания.

## ПРАВДА:

Существует мнение, что для формирования привычки требуется в среднем 21 день, однако такие состояния, как алкоголизм, никотинизм и наркомания, являются заболеваниями, и они хронические, то есть неизлечимые.



## МИФ 2:

Вэйпы менее вредны, чем традиционные сигареты.

## ПРАВДА:

Вэйпы содержат чуть меньше вредных веществ, чем традиционные сигареты, но они все равно токсичны для здоровья. Вэйпы содержат никотин, который вызывает зависимость, а также другие химические вещества и пищевые добавки, например, ароматизаторы, которые повреждают легкие и вызывают проблемы со здоровьем. Долгосрочные последствия использования вэйпов еще не полностью изучены, но серьезные проблемы с легкими у курильщиков-парильщиков современная медицина уже наблюдает.

### МИФ 3:

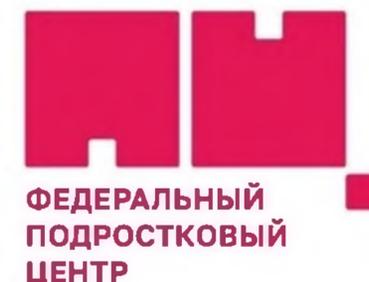
Наркотики могут улучшить креативность и производительность.

### ПРАВДА:

Исследования показывают, что долгосрочное употребление этих веществ может ухудшать когнитивные функции и способность к концентрации. Краткосрочные эффекты могут быть обманчивыми, и большинство людей испытывают снижение производительности в результате действия наркотиков. Наркологи говорят, что если человеку повезет и он окажется в лечебном учреждении, то полностью восстановить мыслительные способности до уровня, который был до употребления наркотиков, практически невозможно. Зависимому придется всю жизнь заниматься своим психическим здоровьем, чтобы бороться за трезвость.



## МИФ 4:



Красное вино повышает уровень гемоглобина

## ПРАВДА:

Употребление алкоголя связано с различными проблемами со здоровьем, включая заболевания печени, сердечно-сосудистой системы и проблемы с пищеварением. Эти факторы могут негативно повлиять на общее состояние организма и уровень гемоглобина. Таким образом, полагаться на красное вино, как на средство для повышения уровня гемоглобина, нецелесообразно. Для поддержания нормального уровня гемоглобина лучше всего сосредоточиться на сбалансированном питании и при необходимости проконсультироваться с врачом.

## МИФ 4:



Красное вино повышает уровень гемоглобина

## ПРАВДА:

Существует распространённое мнение, что красное вино может способствовать повышению уровня гемоглобина в крови благодаря содержанию железа и других полезных веществ. Однако это утверждение не имеет научного обоснования.

В красном вине действительно присутствует небольшое количество железа, но этанол, содержащийся в напитке, негативно влияет на усвоение железа в кишечнике. Это значит, что даже если вино содержит железо, оно может не только не способствовать его усвоению, но и препятствовать этому процессу.