**Правда ли, что алкоголь снимает стресс?**  
Алкоголь считают «лекарством» от стресса, но это миф. Спиртное не помогает избавляться от напряжения и, более того, только усиливает его. В стрессовой ситуации напряжение возникает как ответная реакция. Оно нужно, чтобы человек был активен, мог справиться с трудностями, изменить неблагоприятные условия. При этом ему особенно важен полноценный отдых, восстановление сил. Алкоголь мешает этим процессам.  
Этанол угнетает работу центральной нервной системы и головного мозга. Временно человек перестает ощущать стресс, ему кажется, что напряжение прошло, хотя на самом деле этого не происходит. В состоянии опьянения он не предпринимает никаких действий для решения проблем, и они сохраняются. После протрезвления ситуация становится только хуже: добавляется высокая восприимчивость на фоне абстиненции, и справляться со стрессом становится сложнее.

