

## «Шаг во взрослый мир: Самостоятельность = Ответственность»

Одним из видов вредной зависимости, является алкоголь.

Состояние трезвости сразу после приёма спиртных напитков обманчиво: алкоголь (этиловый или винный спирт), содержащийся в алкогольных напитках, поступая в организм через желудок и кишечник, всасывается в кровь уже через 5-7 минут и достигает повышенной концентрации в крови через 1,5-2 часа. Проникая в живые клетки организма, он отравляет их и расстраивает работу тканей головного мозга и других органов. Сгорает алкоголь в организме человека быстро, но при этом он отнимает у живых клеток кислород и воду, вследствие чего их жизнедеятельность затрудняется. А если принимать алкоголь часто, то клетки различных органов в конце концов погибают или перерождаются, развивается опасная болезнь – алкоголизм, которая поддаётся лечению с большим трудом. В организме нет ни одного органа, который бы не подвергался разрушительному действию алкоголя. Но особенно ужасны последствия выпивок для подростка, даже если алкоголь поступает в организм в минимальных дозах. Попадая в кровь, алкоголь изменяет её состав, отрицательно действуя на лейкоциты, и они перестают бороться с различными микробами. Поэтому выпивающие подростки часто болеют, тяжело переносят заболевания. Кроме того, вызывая воспалительный процесс в желудочно-кишечном тракте, алкоголь нарушает всасывание витаминов. Это ведёт к авитаминозу организма и, как следствие, отставанию в росте, потере веса. Очень чувствительны к алкоголю печень, поджелудочная железа, почки. Алкоголь также очень отрицательно действует на половые железы.

Кроме этого под прицел спиртных напитков попадает еще не до конца сформировавшийся головной мозг юношей и девушек. И основные последствия опьянения – забывчивость, снижение способности ясно мыслить и принимать решения, эмоциональная взрывчатость или подавленное настроение, хронические заболевания.

Но и это не предел. В мозге подростка нарушается обмен веществ, приводящий к буквальному «отупению», которое при постоянном злоупотреблении спиртными напитками, особенно пивом и коктейлями, переходит в интеллектуальное и эмоциональное оскудение.

Действие алкоголя коварно: выпившему человеку кажется, что он силен, храбр, решителен – все ему нипочем! Опьянение снимает тормозящие, сдерживающие механизмы, человек допускает такие поступки, которые, будучи трезвым, вряд ли совершил бы. Судебная практика свидетельствует: со злоупотреблением алкоголя связаны половина несчастных случаев со смертельными исходами на транспорте и половина всех убийств: до 90% процентов лиц, привлеченных к ответственности за хулиганство, совершили преступления, будучи нетрезвыми.

На женский организм алкоголь действует сильнее, зависимость от него возникает достаточно быстро. Под действием спиртного можно совершить то, о чём потом придётся жалеть всю жизнь. В пьяном виде девушка становится несдержанной, теряет достоинство и гордость, легко соглашается на случайную половую связь. Последствия этого очевидны: неполноценные дети, рождённые без

любви, зачатые в пьяном угаре, венерические болезни, преждевременное увядание организма.

Доказан вред так *называемых «слабоалкогольных» напитков*, они являются первым шагом на пути к настоящему алкоголизму. Вред пива – самое яркое тому подтверждение.

Организму всё равно, из чего получать алкоголь – из пива, вина, водки, виски – для него есть только количество этилового спирта разного качества, принятого внутрь. Пиво, по мнению многих медиков, не менее «агрессивный» напиток, чем водка. После чрезмерного приёма пива также значительно повышается уровень агрессии, что способствует дракам, выяснению отношений.

Пивной алкоголизм наступает быстрее и незаметнее, чем обычный, водочный алкоголизм. Именно для подростков пиво очень опасно.

Еще одним фактором вреда пива для мужчин вообще, и для подростков в частности, является его гормоноподобное действие. При обильном принятии пива, содержащиеся в нём фитоэстрогены, аналоги женских половых гормонов, через клетки печени начинают влиять на выработку тестостерона – мужского полового гормона, снижая его продукцию. Вред пива проявляется в том, что это приводит не только к изменению облика молодых людей, но и в дальнейшем к нарушению потенции и деторождения.

Таким образом, раннее приобщение к пиву как слабоалкогольному напитку, в результате оборачивается для многих подростков большой бедой в скором и не очень светлом будущем.

Что касается социальных последствий употребления спиртного, есть различные виды наблюдения у нарколога:

-При однократном задержании в нетрезвом виде, или если будет выявлен факт употребления спиртного, но промилле будут минимальны или равны нулю, подросток будет наблюдаться на анонимном учете в течении года, что включает в себя регулярное посещение и выполнение назначенных рекомендаций.

-При повторном привлечении учет уже будет профилактический, и вопрос о прохождении водительской или трудовой комиссии будет решаться комиссионно.

-Если вы продолжаете вести аморальный образ жизни, выпивать, задерживаться за административные правонарушения в состоянии АО, учет уже будет диспансерный, который несет последствия как медицинские, так и социальные, в том числе все несовершеннолетние в обязательном порядке госпитализируются для лечения и реабилитации в ОПНБ «Островля», ведутся беседы уже и с прокурором, а также подросток может быть направлен в специальное учреждение.

*Подводя итог своего выступления, хочу дать несколько советов, которые, надеюсь, помогут вам взглянуть на проблему алкогольной зависимости по-новому.*

**ПЕРВОЕ** - Твой организм еще не окреп, и алкоголь, даже в небольших дозах, принесет непоправимый вред здоровью.

**ВТОРОЕ** - займись любым видом спорта. От этого **ДВОЙНАЯ ПОЛЬЗА**:

- польза для здоровья;
- у тебя будет, чем занять свободное время.

**ТРЕТЬЕ** - если тебя спросят, почему ты не подключаешься к алкогольной компании, заранее подумай об ответе. Ты можешь сказать:

- *мне не нравится вкус алкоголя;*
- *мне не нравится, как я себя чувствую после алкоголя;*
- *не хочу рисковать здоровьем;*
- *я просто не хочу этого.*

Причину отказа надо называть уверенно, тогда она будет звучать правдиво и убедительно.

**ПОМНИ:**

\* Если ты будешь до конца придерживаться своего решения, скоро увидишь, что другие станут уважать твой выбор.

\* Настоящие друзья не будут заставлять тебя делать то, что сам не хочешь.

*Поверь, что все это поможет тебе не только отстаивать свое мнение, но, главное, сберечь здоровье, находя радость общения без алкоголя.*