Подросток и алкоголь

Тема «алкоголь и подросток» такая же вечная, как «отцы и дети».

Какие ассоциации приходят вам  в голову первыми, когда вы слышите слово «алкоголь»? Они могут быть вполне позитивными, например: веселье, «праздник», «напиться и забыться», «компания». А с чем ассоциируется  слово «алкоголик»? Опухший пьяный человек, скорчившийся у проезжей части? Болезнь? Похмелье? Грязь? Едва ли вы представляете самих себя такими опустившимися людьми…  Но нельзя  не понимать, что существует вполне определенная связь между первым и вторым рядом ассоциаций.

 Что вообще такое, алкоголь?

Алкоголь получается в результате процесса ферментации зерна, фруктов или овощей. Ферментация – это процесс, превращающий сахар, содержащийся в продуктах, в алкоголь. Получается, что, зачастую, алкоголь – это натуральный продукт. Но тогда почему столько разговоров о том, что пить вредно? Тем более что достаточно посмотреть по сторонам, и увидишь, что пьют если не все поголовно, то подавляющее большинство.

Да, верно, алкоголь не является запрещенным к употреблению; да, наше общество относится к алкоголю более чем терпимо, и примеров тому – множество. Тем не менее, не помешает знать о том, что может сделать алкоголь с людьми, каким опасностям подвергается человек под воздействием алкоголя.

Существуют три степени алкогольного опьянения: легкое, среднее и тяжелое. При легком опьянении поднимается настроение, человек дружелюбен и стремится к общению. Однако снижается концентрация внимания, разговоры оказываются легковесными, а собственные возможности завышаются. В таком состоянии есть риск получить травму, ведь внимание снижено и теряется ощущение опасности. Кроме того, совершаются необдуманные поступки, появляется желание «геройства», и остановиться бывает очень трудно.

При средней степени опьянения добродушие может смениться агрессивным поведением, и здесь уже есть опасность не столько лишних слов, но и лишних действий, — легко возникают скандалы и драки.

Тяжелая степень алкогольного опьянения приводит к полному нарушению ориентации в пространстве, путается, искажается и замедляется речь, часто случаются головокружение, тошнота, рвота. Иногда человек не помнит, что с ним происходило в этом состоянии. Соответственно резко возрастает количество всевозможных рисков как для его собственного здоровья, так и для здоровья окружающих.

Степень восприимчивости людей к алкоголю может быть разной, но есть те, кому любое количество алкогольных напитков абсолютно противопоказано. Это дети и подростки, беременные женщины, водители транспортных средств, люди с хроническими заболеваниями, люди, которые не могут ограничить себя в выпивке, наконец, люди, профессиональная деятельность которых требует повышенного внимания и осторожности.

Во всех страна мира существуют возрастные ограничения, касающиеся употребления алкоголя. Это не случайно, потому что алкоголь особенно разрушителен для подростков.

Молодой организм более восприимчив к алкоголю, чем взрослый, и существует большая вероятность стать алкоголиком, т.е. зависимым от алкоголя. Почему?

 Молодые ткани еще не способны блокировать поступление больших доз, из-за чего вредитель быстро распространяется по организму.  И  действует отравляюще не только на  печень и на нервную систему, но и на весь организм.  К сожалению, в теле человека нет таких тканей, которые не подвластны поражению алкоголем. Попадая в организм, он медленно расщепляется в печени, и только 10 % употребленного напитка выводится полноценно. Оставшийся алкоголь циркулирует по крови до полного расщепления длительное время,  нарушая структуру клеток, что приводит к перерождению тканей. В подростковом возрасте ткани беднее на наличие фосфора, но богаты на воду, поэтому алкоголь быстрее растворяется в крови у подростка, чем у взрослого человека и быстро усваивается организмом, действуя как яд, разрушающий все органы и системы и вызывающий быстрое к нему привыкание.

К сожалению, влияние алкоголя на растущее тело такое быстрое, что порой сложно осознать, что была преступлена черта дозволенного. В молодом организме все органы еще только «встают на ноги», и подкосить их взросление может любой алкогольный напиток, даже самый слабый. Его удар по печени может привести ко многим заболеваниям, а также проблемам с иммунитетом. Если вы до конца не можете понять, как алкоголь влияет на организм подростка, то следующая информация именно для вас.

Физиологический стресс.

 При употреблении алкоголя организм подростка испытывает физиологический стресс. Меняется характер, появляется раздражительность, вспыльчивость. Нервная и сосудистая система не успевают за организмом, который растет не по дням, а по часам. Сложно представить, но алкоголь создает настоящий хаос в теле человека. При постоянном его употреблении всегда есть место последствиям, которые могут испортить полноценную жизнь подростку раз и навсегда. Самый большой вред наносится мозгу, ведь до 20 лет его работа направлена на обучение, и он должен сохранять связь между нервными клетками. Употребление алкоголя нарушает ее, что приводит к невосприимчивости информации,  интеллектуальной и эмоциональной  тупости, угасанию нравственных и  этических норм. Как ни ужасно это осознавать, только 2 % пьющих подростков становятся благополучными личностями. Алкоголь убивает  нервную систему человека. Чрезмерное употребление спиртных напитков влечет за собой появление психических расстройств. Кроме этого, нарушается и работа иммунной система, в связи с чем подросток  часто болеет. Молодые люди  не задумываются над тем, что алкоголь может нанести вред их репродуктивной системе. У девушек, которые употребляют спиртное, поражаются яйцеклетки, которые заложены, все как одна, с рождения. А это может привести к рождению детей с нарушениями в развитии и здоровье. Что касается юношей, то чрезмерный прием алкоголя приводит к нарушению работы спермаобразующих органов. Алкоголь поражает мужские клетки - сперматозоиды, что приводит к генетическим нарушениям у потомства. При регулярном употреблении даже малых доз алкоголя нарушается эрекция, укорачивается половой член, наблюдается преждевременное семяизвержение.

Благодаря СМИ и доступности информации подростки сегодня не плохо осведомлены о пагубном воздействии спиртного на растущий организм, но это не мешает им пристраститься к тому или иному крепкому напитку. Почему? Возможно, потому, что существует множество мифов, связанных с употреблением алкоголя, которые наряду со здравой информацией встречаются как  на просторах Интернета, так и среди тех, кто употребляет алкоголь.

Мифы и легенды.

Существует заблуждение, что алкоголь помогает бороться с депрессией, проблемами и является хорошим средством для развития общительности. Но это не так. Алкоголь не помогает решать проблемы. Стрессы, тревогу, страх многие люди пытаются снять алкоголем. Человек под влиянием алкоголя теряет чувство реальности, а значит, его проблемы не решаются, а только накапливаются. Это грозит появлением «замкнутого круга», приводящего к алкогольной зависимости.

 Многие говорят, что алкоголь придает им смелость, помогает избавиться от «комплексов», дает возможность почувствовать себя увереннее и смелее. На самом деле, в состоянии опьянения человек не способен критически оценивать свои поступки, степень реальной опасности. Поэтому то, что кажется смелостью, может быть просто рискованным, опасным для жизни или противозаконным поведением.

Еще один миф, что алкоголь помогает непринужденно общаться и стать «душой компании». На самом деле пьяный  человек, видящий себя этой самой  «душой», в глазах окружающих может выглядеть нелепым, дурашливым, грубым или вульгарным. Вспомни хотя бы тех молоденьких, пьяных до беспамятства девушек, уверенных в своей неотразимости и старающихся понравиться мальчикам! Или грубых, резких ребят, которые из-за опьянения с трудом стоят на ногах, но, тем не менее, изо всех сил пытаются познакомиться с девушкой. Картины, вызывающие неприятие и даже отвращение!

Но как отказаться, если все вокруг пьют?

Если в вашем окружении вечеринки с употреблением алкоголя считаются нормой, то, конечно, не так просто решиться на то, чтобы выглядеть «белой вороной». Тем не менее, разные люди, в зависимости от особенностей своего характера, используют разные способы, помогающие им отказаться от алкоголя и при этом не чувствовать себя изгоем.

Вот некоторые из этих способов:

Просто отказаться (просто, и со вкусом! ).

Налить себе что-нибудь безалкогольное.

Сослаться на то, что слишком быстро пьянеешь.

Дать налить себе спиртное и пить одну рюмку весь вечер, или делать вид, что пьешь.

Уйти.

Попросить кого-нибудь за столом угомонить тех, кто уговаривает.

Если случилось так, что вы уже имеете опыт употребления и даже проблемы связанные с этим: конфликты с родителями, с педагогами или с законом, но ничего не можете с собой поделать, все время возвращаетесь к вредоносной привычке,  то лучше не испытывать судьбу. Можно обратиться к психологу или валеологу в центры, дружественные к подросткам <https://junior.by/medcentry/adresa-centrov-drujestvennyh-podrostkam>. Специалистов, работающих в центрах можно посетить анонимно. Эти услуги бесплатны, а информация строго конфиденциальна. О факте  и причине обращения не будет известно никому, если только вы  сами не захотите рассказать об этом родителям или в учебном заведении.  Специалисты помогут вам  выявить первоисточник проблемы, чтобы ее устранить,  сохранить здоровье  и стать  успешной личностью.