

Влияние алкоголя на человека

Экспериментально доказано, что уже при приёме 7–8г чистого алкоголя меняются поведение человека и восприятие им событий, при приеме 20–30г - нарушаются координация движения, слух, равновесие, способность ориентироваться в пространстве, ослабляются память и внимание, искажается восприятие скорости и расстояния, ухудшается цветовое восприятие, особенно различение красного цвета и др. Употребление даже малых доз алкоголя водителями или лицами, занятыми на сложных работах, может создать крайне опасную ситуацию.

Алкоголь нарушает суточные (циркадианные) биоритмы организма (внутренний десинхроноз). Чем больше доза алкоголя, тем сильнее и длительнее его повреждающее действие: 80 г. водки или 500 г. пива снижают умственную и физическую работоспособность на 24 часа, 200-250 г. водки – на 39-48 часов. Поэтому, если водитель выпил вечером, утром его нельзя считать трезвым. Действие алкоголя прекращается только после его полного выведения из организма. Кроме того, в высоких дозах потребляемый алкоголь действует на центральную нервную систему как депрессант, увеличивая риск суицидальных попыток. Особенно опасно в этом отношении потребление алкоголя в подростковом возрасте, когда даже умеренные дозы алкогольных напитков могут вызвать парадоксальную реакцию организма и привести к самым неожиданным последствиям. Кроме того, алкоголь является наиболее распространенным веществом, вызывающим развитие синдрома зависимости, то есть привыкания и болезненного пристрастия к нему (диагностируется как хронический алкоголизм). Риск развития алкоголизма индивидуален, связан с особенностями ферментных систем организма, состоянием эмоциональной сферы, наследственностью.

Не существует человека, у которого отсутствует риск развития алкогольной зависимости. Любой из нас, перешагнув собственную безопасную черту, может попасть в эту чудовищную ловушку, имя которой – хронический алкоголизм.

К сожалению, алкоголизмом болеют и подростки. *И в формировании этого заболевания в подростковом возрасте есть свои особенности.* Алкоголизм у них формируется в сжатые сроки и отличается тем, что прогрессирует гораздо быстрее. Психическая зависимость у подростков возникает через 3-6 месяцев, а физическая - через 1,5 года. Деграция личности у подростков возникает через 3-4 года (у взрослых - через 10-15 лет). Незрелый организм подростка очень быстро привыкает к любым дозам спиртного. Поэтому существует высокий риск того, что подросток может пристраститься к алкоголю, если он часто пьет даже слабые алкогольные напитки. **Употребление подростком любых алкогольных напитков три-четыре раза в месяц считается систематическим и неизбежно приведет к алкоголизму.** *Подростковый алкоголизм называют «злокачественным», т.к. он развивается быстрее и протекает тяжелее, чем у взрослых.*

При формировании психической зависимости у подростков алкоголь становится центральным интересом их жизни, на спиртное тратятся все имеющиеся деньги, разговор о спиртных напитках вызывает живой интерес, ищется любая компания, употребляющая спиртное или подросток становится сам инициатором подобных компаний. У подростков несколько иной, чем у взрослых, и критерий толерантности (устойчивости) к алкоголю, когда для получения опьянения требуется всё большая доза (связанно с увеличением активности ферментных систем, ускоряющих расщепление и выведение алкоголя из организма). Изначальная толерантность у подростка невелика, но быстро растёт при систематическом употреблении алкоголя. *Обычно опьянение ощущается от 30-60 граммов абсолютного спирта (75-150 граммов водки), рвота возникает при 200-400 г водки. Патологическим считается повышение толерантности в 2-3 раза в течение нескольких месяцев. Её ростом у подростков можно считать переход к более крепким напиткам, например, от пива к водке.* Как часто некоторые подростки с гордостью отмечают у своих товарищей повышенную устойчивость к **алкоголю**, считая, что это связано, как они думают, с их физическим здоровьем. А на самом деле повышенная устойчивость к водке — **первый признак начинающегося алкоголизма**, симптом серьезного заболевания. Уже на начальной стадии алкоголизма у подростков может произойти изменение картины опьянения, которая характеризуется склонностью к импульсивным поступкам, вызывающим поведением в общественных местах, агрессией к окружающим или к себе (нанесение себе порезов), резкая смена настроения от демонстративно миролюбивого до злобно-тоскливого.

Отношение любого человека к алкоголю свидетельствует о его зрелости, независимо от возраста. Являемся ли все мы, то есть каждый из нас, зрелой личностью? Как мы ведём себя дома? Чем наполнена наша жизнь? Как часто мы употребляем алкогольные напитки? Обсуждаем ли мы с детьми эту проблему? Любое дело нужно начинать с себя. Как говорится в старой английской пословице «Не нужно воспитывать детей, всё равно они вырастут похожими на вас. Воспитывайте себя».