**Профилактика алкоголизма среди молодежи**

***О. В. Вернер.***

*главный врач здравпункта Карагандинского государственного технического университета*

Каждый из нас видел алкоголиков. Картина не из приятных. Одутловатые лица, опухшие глаза, трясущееся руки... Это трагедия!

**Алкоголь. Что это? Алкоголь - яд для любой живой клетки!**

**Похититель рассудка** - так именуют алкоголь с давних времен.

**Цель алкоголя** - парализовать естественные «фильтры» организма, осуществить тотальный разгром организма и психики. **Мишени алкоголя** - человеческое «Я», психика, мозг, печень. Нет ни одного органа, на который бы не действовал алкоголь. В организме человека алкоголь разлагается на ядовитые продукты, которые накапливаются и задерживаются в организме на 10 - 15 дней.

**Этиловый спирт** представляет собой бесцветную жидкость с характерным запахом. Спирт является продуктом жизнедеятельности дрожжевых грибков. Молекула спирта невелика и всасывается в кровь легко, без предварительного переваривания.

Одним из спутников спиртных напитков является метиловый спирт. Считайте, что Вы глотаете атомную бомбу (100 грамм - смертельная доза). **Распространение**

Об опьяняющих свойствах спиртных напитков люди узнали не менее чем 8000 лет до нашей эры. Постепенно напитки крепчали и на данный момент распространились по всему миру.

Алкоголь всегда оставляет метки на своем пути - это человеческие трагедии (погубленные судьбы, деградация личности, страх, одиночество, разрушение организма, потеря всего, потеря своего «Я»). В Казахстане более 30 населения употребляет алкоголь. 80% людей, употребляющих алкоголь, страдают бытовым пьянством.

**Бытовое пьянство** - это:

* регулярный ежедневный прием небольших доз спиртных напитков Например, 1 бутылка пива в будние дни и более двух бутылок пива по выходным);
* эпизодический прием больших доз алкоголя (например, по выходным и пикникам);
* регулярный прием больших доз спиртных напитков.

После стадии бытового пьянства следующая стадия – алкоголизм.

Перед тем как открыть свою первую бутылку, подумай и из сотни причин, чтобы выпить, найди одну причину, чтобы отказаться от этого. А начинается с малого.

Бытует мнение, что пиво - слабоалкогольный и совершенно безвредный напиток. Это заблуждение. Пиво - полноценный алкогольный напиток. Как и от любого алкогольного напитка, от пива возникает зависимость. Спирта в двух кружках пива содержится примерно столько же, сколько в 100 граммах водки. Благодаря своему быстрому всасыванию пиво вызывает более выраженное опьянение, чем водка.

По данным анкетирования, проведенного в октябре 2010 года, 39 % студентов КарГТУ употребляют пиво. Причем процент употребления уюношейи девушек почти одинаков. 26% опрошенных стали употреблять пиво ввозрасте 15 лет и младше, 13% употребляют пиво регулярно.

**НАЧАЛО...**

Сквозь стекло стакана и через его содержимое человеку видится мири в котором легко общаться, создавать видимость, что ты кем-то являешься, где комфортно и нет напряжения. Но этот мир видится через стакан и это уже нереальный мир, а в нереальном мире и все остальное будет нереальным.

Как только алкоголь попадает в организм, он сразу осуществляет захват важных жизненных центров организма и «выжимает их, как лимон», и вроде Вы получили, что Вам обещали, Вы теперь готовы общаться с кем угоднои налюбую тему, но что это?! - у Вас заплетается язык и никто не понимает «О чем это он?».

**ОБМАН.**

Итог - разбитая жизнь, разбитый организм, разбитая душа. Из человека выжали все и он превратился в проспиртованный труп.

Результат выпивки: ЗАВИСИМОСТЬ, НЕОБРАТИМЫЕ ПОРАЖЕНИЯ ОРГАНИЗМА, ДЕПРЕССИЯ, НАРУШЕННАЯ ПСИХИКА.

**Чем опасен алкоголизм?**

* «потянешься за водкой - будет жизнь короткой»: на 15 - 20 лет укорачивается продолжительность жизни;
* преступления часто совершаются в нетрезвом состоянии;
* заражение инфекциями, передающимися половым путем, в 9 случая, 10 происходит в нетрезвом состоянии;
* причина 40 - 60% умственной отсталости детей – алкоголизм родителей;
* алкоголь снижает память, внимание, нарушает координацию движения и снижает быстроту реакции;
* даже однократный прием большого количества алкоголя вызывает необратимые изменения в головном мозге.

**ПОСЛЕСЛОВИЕ.**

При попадании алкоголя внутрь организма, он разносится по крови всем органам и неблагоприятно действует на них вплоть до их разрушения. Любая порция спиртного в разной степени парализует высшие нервные центры, не позволяя вмешиваться в деятельность низших отделов мозга (теряется человеческий вид, с каждой порцией все больше и больше). Даже небольшие дозы алкоголя влияют на нервную систему, передачу нервных импульсов. Одновременно нарушается работа сосудов головного мозга: происходит их расширение, увеличение проницаемости, кровоизлияние в ткань мозга. Алкоголь может снизить остроту как зрения, так и слуха. Неоднократное употребление алкоголя оказывает буквально опустошающее воздействие на психику подрастающего человека - он «тупеет» и интеллектуально, и эмоционально, и нравственно. Алкоголь нарушает структуру клеток печени, приводя к перерождению ее тканей, со временем это может привести к омертвению печеночной ткани - развивается цирроз печени.

**ЛОЖНЫЕ МИФЫ:**

 *- Есть убеждение, что алкоголь поднимает настроение*

*АЛЬТЕРНАТИВА: общение, увлечения...*

*- Согревает организм*

АЛЬТЕРНАТИВА: физическая активность и горячий чай...

*- Предупреждает и лечит болезни*

АЛЬТЕРНАТИВА: профессиональная медицинская помощь

*- Повышает аппетит*

*А*ЛЬТЕРНАТИВА: труд, активность, хорошо оформленное блюдо...

* *Энергетически ценный продукт*
* *АЛЬТЕРНАТИВА: молоко (сгущенное), да мало ли...*

**ЗАЩИТА И ПОМОЩЬ**

Помни, что ты не один, и ты можешь обратиться за помощью к РОДИТЕЛЯМ, РОДСТВЕННИКАМ, ДРУЗЬЯМ, ПЕДАГОГАМ, ПСИХОЛ ОГАМ, ПСИХОТЕРАПЕВТАМ И ВРАЧАМ.

Если у тебя возникли какие-либо вопросы, ты можешь анонимно обратиться за помощью по телефону доверия молодежных центров здоровья, в телефонную Консультативную Службу 8-8000-8022-21.

Делай всегда первым шаг к сближению, будь открытым и честным, это позволит тебе быть самим собой во время разговора. Сам проявляй внимание и уважение к своим собеседникам.

**ЧТОБЫ БЫТЬ ХОЗЯИНОМ СВОЕЙ ЖИЗНИ:**

*- Избегайте употребления спиртного, даже пива, зачастую с него все и начинается...*

*- Умейте выбирать друзей и остерегайтесь людей, не представляющих себе удовольствие без рюмки;*

*- Найдите в себе мужество противостоять тем, кто пытается склонить Вас к употреблению спиртного;*

*- Избегайте вечеринок, собирающихся с целью выпить;*

 *- Найдите для себя интересное дело в жизни;*

Обязательно занимайтесь физической культурой, спортом и ведите здоровый образ жизни.

Проявляй чувство юмора, развивай внутренний самоконтроль, будь целеустремленным, понимай и принимай нормы общества и обсуждай их со

 своим окружением, овладевай различными навыками, полезными для для других.

**Список литературы:**

* 1. Должанская Н.А и др., Роль семейного фактора в формировт-ш здорового образа жизни подростков. Вопросы наркологии 2003г., № 4, стр 51-59.
	2. Исмуков Н.Н., Программа предупреждения и преодоления наркотически и алкогольной зависимости. ФАИР-ПРЕСС 2001г., С. 384.
	3. Проблемы современной наркологии и алкоголизма в России и рубежом. Теория и практика. Обмен опытом. Республиканский сбег научных трудов. Москва. РГМУ 1999г., С. 338.
	4. Алкоголь Предупрежден - значит защищен! Карагандинский облает центр формирования здорового образа жизни. 2008г., стр.7-12.