МОУСОШ № 7 г. Сальска

Все об алкоголе, как оно есть: истоки, сущность, последствия

Исследовательская работа по разделу «здоровье человека»

Выполнила ученица

11 класса:

Анисимова Екатерина

Научный руководитель:

Ильченко С.М. –

преподаватель химии

г. Сальск

2009 – 2010 уч.год

Оглавление:

1. **Введение:**
2. Тема исследовательского проекта**………………………………………………**3
3. Цель проекта**……………………………………………………………………...**3
4. Актуальность проекта**…………………………………………………………...**3
5. Задачи исследовательского проекта**……………………………………………**3
6. Методы выполнения работы**…………………………………………………….**3
7. **Пьянство великое зло:**
8. История появления спиртных напитков**………………………………………..**4
9. Алкоголь с химической точки зрения**…………………………………………..**6
10. С чего начинается пьянство**……………………………………………………..**8
11. Стадии алкоголизма **……………………………………………………………**14
12. Алкогольная зависимость и основные признаки**……………………………..**16
13. Симптомы алкоголизма**……………………………………….………………..**16
14. Алкоголь в организме**…………………………………………………………..**17
15. Уровень алкоголя в крови**……………………………………………….……..**18
16. Влияние алкоголя на организм человека**……………………………………..**18
17. Опасные сочетания алкоголя**…………………………………………………..**25
18. Алкоголь не совместим с трудом и спортом**…………………...……………..**27
19. **Подростковый алкоголизм:** 
    1. Причины подросткового алкоголизма**…………………….…………………..**31
    2. Изменение стиля жизни под влиянием алкоголя**……………………………..**32
    3. Статистика подросткового алкоголизма**…………….………………………..**32
    4. Последствия**……………………………………………………………………..**33
    5. Профилактика подросткового алкоголизма**…………………………………..**34
20. **Православный взгляд на профилактику и лечение   
    пьянства и алкоголизма**
21. Православный взгляд на профилактику и лечение   
    пьянства и алкоголизма**………………………………………………………………………...**35
22. **Мифы об алкоголизме**
23. Мифы об алкоголизме**…………………………………………..……………..**41
24. **Опыт**
25. Опыт**………………………………………………………………………….….**43
26. **Заключение**
27. Вывод**…………………………………………………………………….……...**44
28. Заключение**…………………………………………………………….……….**44
29. **Используемая литература**
30. Список используемой литературы**…………………………………………….**46
31. **Приложение**
32. Результат опроса учащихся 7-11 классов**..……………………………………**47

Введение

*Избегай удовольствия, которое приносит печаль.*

*Солон (древнегреческий мыслитель)*

В своей работе я поднимаю трудный вопрос - вопрос о коварном враге человечества – алкоголизм и пьянство.

Мы не раз слышали от взрослых – родителей и учителей – о вреде употребления спиртных напитков. И не раз убеждались, что некоторые взрослые подвержены этим вредным привычкам.

Нет нужды доказательства, что пьяницы составляют незначительную часть общества, но нам приходится вести о них разговор, потому что они портят жизнь не только себе, но и окружающим. Нет ни одной сферы нашей жизни – идет ли речь о работе, отдыхе, спорте, взаимоотношениях в семье, - куда бы не вторгался алкоголь, посягая на всё, что дорого и свято для человека. Он отрицательно влияет на все стороны нашей жизни: экономику, быт, моральный облик и сознание людей.

Алкоголизм – социальное зло, несовместимое с принципами социалистического общежития, с коммунистической нравственностью. Он пагубно сказывается на воспитании детей, разрушает семьи. Из-за злоупотребления алкоголем в человеке развивается грубость, эгоизм, моральная распущенность. Пьяницы теряют человеческий облик, становятся нарушителями закона и общественного порядка. Спирт разрушает здоровье, расслабляет волю, лишает человека профессии, уродует потомство, ведет к деградации личности и преступности.

Юное поколение, которому предстоит жить в XXII веке, должно избежать их. Ведь пьяницами не рождаются. Ими становятся люди, которых вовремя не предупредили, не остановили руку, протянутую к рюмке.

В этой работе я постараюсь убедить вас , что по-настоящему культурный человек не может злоупотреблять спиртные напитки.

1. ***Тема исследовательского проекта: «***Все об алкоголе, как оно есть: истоки, сущность, последствия».
2. ***Цель проекта***: Исследование влияния алкоголя на личность и здоровье человека.
3. ***Актуальность проекта***: проблема профилактики алкоголизма остается до настоящего времени весьма актуальной. При проведении опроса среди учащихся 7-11 классов своей школы было выявлено, что почти 70% учеников употребляют алкогольные напитки, а об отрицательном воздействии на организм человека многие не знают.
4. ***Задачи проекта***: 4.1. Доказать, что злоупотребление спиртными напитками наносит непоправимый вред пьющему человеку и окружающим людям;

**4.2.** Показать пути распространения алкоголя по организму человека;

**4.3.** Показать основные причины пьянства;

1. ***Методы исследования***: 5.1. Поиск теоретического материала;

**5.2.** Обработка данных;

**5.3.** Проведение опыта «Влияние спирта на белок»;

**5.4.** Проведение опроса среди учащихся школы.

***Алкоголизм*** – регулярное, компульсивное потребление большого количества алкоголя в течение долгого периода времени. Это наиболее серьезная форма наркомании в наше время, вовлекающая от 1 до 5% населения большинства стран. Алкоголик пьет компульсивно, отвечая на психологическую или физическую зависимость алкоголя.

Алкоголиком может стать каждый. Однако исследования показали, что для детей алкоголиков риск обрести алкоголическую зависимость в 4-6 раз выше, чем для детей не алкоголиков.

Изучение употребления алкоголя среди молодежи в России во многом опирается на опыт подобных исследований за границей, которые в конце 19 – начале 20 века широко проводились в Западной Европе и Северной Америке и велись в самых различных направлениях.

Изучались распространенность и характер употребления алкоголя учащимися. Исследовалось влияние алкоголя на детский и подростковый организм. Определялась взаимосвязь между успеваемостью и употреблением алкоголя. Разрабатывались и апробировались программы антиалкогольного обучения.

Существенное место среди исследований этого периода занимали работы, иллюстрирующие распространенность и характер питейных обычаев, когда детям давали спиртные напитки для: ***“укрепления здоровья”, “аппетита”, “улучшения роста”, “облегчения прорезывания зубов”, “согревания”, “утоления голода”, “успокоения”.***

Бытовавшая в 19 и на рубеже 20 столетия твердая уверенность в укрепляющем действии алкоголя часто имела последствием прямую алкоголизацию ребенка.

Среди исследований влияния алкоголя на детский организм, прежде всего, выделяется работа ***И. В. Сажина “Влияние алкоголя на нервную систему и особенности развивающегося организма” (1902)*** . В ней содержатся многочисленные, порой уникальные опыты и наблюдения о влиянии алкоголя на нервную систему ребенка; убедительными примерами доказывается, что уже небольшие дозы алкоголя губительно влияют на формирующийся мозг и особенности растущего человека.

Современный период изучения ранней алкоголизации отмечен многочисленными попытками более глубоко раскрыть причины злоупотребления спиртными напитками. Сравнивая влияние сверстников, алкогольных обычаев, семьи и пола подростков на потребление ими спиртных напитков, ***Forslung (1970)*** выяснил, что алкогольное поведение матери оказывает существенное воздействие на алкоголизацию прежде всего дочерей. Алкогольное поведение отца обуславливает таковое его дочери и имеет наибольшее влияние на алкоголизация сыновей. Влияние сверстников было взаимосвязано с тем, будет или не будет пить подросток в отсутствие родительского контроля. ***Vidkhri (1974)*** выделяет несколько типов соотношения между алкогольной культурой микросоциальной среды и установками индивида в отношении алкоголизации: ***“абстинентной культуре”*** соответствует остановка на полное воздержание ***“амбивалентной культуре”*** – двусмысленная и противоречивая алкогольная установка ***“либеральной культуре”*** – соответствует “допускающая” установка, однако запрещающая откровенное пьянство “патологической культуре” – алкогольная установка, допускающая любые проявления пьянства.

Автор видит причины пьянства в особенностях процесса социализации, деформировавших культурные нормы поведения, в том числе и потребления алкоголя.

Согласно оценкам, две трети алкоголиков составляют мужчины. Исследования случаев алкоголизма показывают, что алкоголизм зачастую является частью общей картины депрессивного заболевания. Многие алкоголики страдают эмоциональными проблемами, приобретенными с детства, часто связанными с потерей, отсутствием или неадекватностью одного или обоих родителей.

Пьянство великое зло

История появления алкогольных напитков в мире

*Пьянство есть упражнение в безумстве.*

*Пифагор*

Похититель рассудка – так именуют алкоголь с давних времён. Об опьяняющих свойствах спиртных напитков люди узнали не менее чем за 8000 лет до н.э. – с появлением керамической посуды, давшей возможность изготовления алкогольных напитков из меда, плодовых соков и дикорастущего винограда. Возможно, виноделие возникло еще до начала культурного земледелия. Так, известный путешественник Н.Н.Миклухо-Маклай наблюдал папуасов Новой Гвинеи, не умевших еще добывать уголь, но уже знавших приемы приготовления хмельных напитков.

История изготовления хмельных напитков уходит в глубь тысячелетий. Алкогольные напитки получали из пальмового сока, ячменя, пшеницы, риса, проса, маиса. В Древней Индии приготовляли напиток «сома», игравший большую роль в религии Ариев. Особый вариант сома получали выжимкой из грибов (мухоморов и др.).

Но особое распространение в древности нашло виноградное вино. В Греции виноград начали возделывать за 4000 лет до н.э. Уже тогда было заметно, что неумеренное употребление любых опьяняющих напитков опасно.

Чистый спирт начали получать в VI – VII веках арабы и назвали его «аль коголь», что означает «одурманивающий». Первую бутылку водки изготовил араб Рабез в 860 году. Перегонка вина резко усугубила пьянство. Не исключено, что именно это послужило поводом запрета употребления спиртных напитков основоположником ислама Мухаммедом. Этот запрет вошел впоследствии и в свод мусульманских законов – Коран. С тех пор на протяжении 12 столетий в мусульманских странах алкоголь не употребляли, а отступники этого закона жестоко карались.

В средневековье в Западной Европе также научились получать крепкие спиртные напитки путем выгонки вина и других бродящих сахаристых жидкостей . Согласно легенде, впервые эту операцию совершил итальянский монарх алхимик Валентиус. Испробовав вновь полученный продукт и придя в состояние сильного опьянения алхимик заявил, что он открыл чудодейственный эликсир, делающий ставца молодым, утомленного бодрым, тоскующего весёлым.

С тех пор крепкие алкогольные напитки быстро распространялись по странам мира, прежде всего за счет постоянного растущего промышленного производства алкоголя из дешевого сырья (картофеля, отходов сахарного производства и т.п.). Алкоголь настолько быстро вошел в быт, что не один художник, писатель или поэт не обходил эту тему.

Описание пьянства проникло во все сферы культуры.

Злую силу алкоголизма понимали многие передовые люди своего времени. Известный религиозный реформатор Мартин Лютер писал: «Каждая страна должна иметь своего дьявола: наш немецкий дьявол – добрая бочка вина».

Распространение пьянства на Руси связано с политической господствующих классов. Было даже создано мнение, что пьянство является якобы традицией русского народа. При этом ссылались на слава летописца: «Веселие на Руси – есть пити». Но это клевета на русскую нацию. Русский историк и этнограф, знаток обычаев и нравов народа, профессор Н.И.Костомаров(1817 - 1885) полностью опроверг это мнение. Он доказал, что в Древней Руси пили очень мало. Лишь на избранные праздники варили медовуху, брагу или пиво, крепость которых не превышала 5-100. В будни никаких спиртных напитков не полагалось, и пьянство считалось великим позором и грехом.

Простым людям разрешалось пить только по большим праздникам, на свадьбе, крестины. Каждая деревня ли село имели свой питейный дом или корчму, в городах их было несколько. В корчме подавали различного рода напитки, содержавшие небольшой процент алкоголя: пиво, брагу, меды, квасы. У корчмы было несколько назначений, например, предоставление ночлега путникам, но главным ее назначением было общение людей.

Водка начала проникать в страну сначала из-за границы, а потом появилось и собственное винокурение.

В 1895 году царское правительство ввело казённую монополию на продажу водки, мотивируя эту меру заботой о народном здравии. Но и казённая монополия не устранила пьянства, шинкарства, когда водка отпускалась по повышенной цене в любое время дня и ночи кому угодно.

Таким образом, на протяжении столетий в народе насаждалось пьянство, правящие круги заботились только о том, чтобы больше получить дохода от продажи водки. Практически не каких мер, направленных на защиту здоровья народа, его нравственности, не предпринималось.

В России создалась своеобразная «питейная процедура», согласно которому ни одно знаменательное событие, ни один день отдыха не должен проходить без вина. Родился ребенок – крестины. Умер человек – поминки. Встречают рождение – пьют за здоровье, а провожают человека из жизни – за упокой. Стало совершенно зазорным не предлагать гостям выпить, не «угостить» приятель за дружественной беседой, не «подмазать» вином при деловом разговоре.

В России во время Великой Октябрьской социальной революции культ вина приобрёл особые черты. Во-первых, это был культ не вина, а водки. Во-вторых, пропагандировалось пьянство в любых жизненных ситуациях, начиная от религиозных праздников и кончая самыми бытовыми событиями, например покупкой личных вещей, которые требовалось «обмыть». В – третьих, поощрялось употребление алкоголя в больших количествах, что связывалось с «широтой» русой души. Естественно, что ни о каком организованном и эффективном противодействии алкоголизму и пьянству в дореволюционной России не могло быть и речи.

Правительство понимало, что водка дает баснословные прибыли и отвлекает народные массы от борьбы.

Великая Октябрьская социальная революция уничтожила социальные предпосылки пьянства в нашей стране, но, тем не менее, алкоголизм у нас еще не изжит. Почему?

Марксизм учит, что любое общество не возникает из ничего, не появляется на пустом месте. Оно вырастает на обломках старого общества и хранит в себе его следы.

Одним из обломков старо прошлого, следы которого еще сохранились у нас, являются пьянство и алкоголизм. Может быть, государству просто прекратить продажу спиртных напитков вообще и установить так называемый сухой закон?

Но традиции, привычки имеют огромную силу. Это – одна из причин, почему не можем отказаться от продажи водки. Другой причиной является то, что запрет может привести к распространению самогоноварения, а в связи с этим к расходу большому количества зерна, сахара, фруктов и других ценных продуктов, к спекуляции, к незаконной продаже спиртных напитков, к росту числа заболеваний и отравлений в результате потребления алкогольных напитков, приготовленных кустарным способом.

Поэтому борьба с алкоголизмом потребует еще много времени и усилий. Об этом свидетельствует пока еще значительное потребление спиртных напитков.

Алкоголь с химической точки зрения

*Трудно себе представить,*

*какая счастливая перемена*

*произошла бы в нашей жизни,*

*если бы люди перестали*

*одурманивать себя водкой…*

*Л.Н.Толстой*

В мире микроскопические организмы, пожалуй, самые вездесущие – дрожжевые грибки.

Оставьте на некоторое время в теплом месте виноградный, фруктовый или ягодный сок. Он забродит. Это произойдет потому, что находившиеся в соке грибки начали размножаться. В процессе жизнедеятельности они превращают сахар (а также крахмал), содержащийся, например, в картофеле, свекле, зерне, в винный или этиловый спирт.

Каждый, кто изучал химию, знает, что молекула сахара (глюкоза) состоит из 6 атомов углерода, из 12 атомов водорода и 6 атомов кислорода – C6H12O6 . Ферменты дрожжей как бы делят эту сложную молекулу на отдельные куски, соединяя их затем в новые молекулы. Из C6H12O6 обычно образуются две молекулы углеродного газа – 2СО2 . Оставшиеся атомы соединяются в две молекулы спирта – 2С2Н5ОН. С истощением сахара прекращается и брожение. Таков упрощенный механизм превращения сахара или крахмала в алкоголь.

Исходным продуктом для получения этилового спирта служат злаки, картофель, свекла, а также сульфитный щелок – отброс бумажного производства, и древесина, о сахаренная химическим путем – действием кислот при высокой температуре и давлении. Сырой этиловый спирт содержит много примесей, в том числе ядовитый сивушных масел.

В последующем спирт очищают путем перегонки в особых аппаратах. Но и в полученном таким путем спирте — ректификате, од­нако, все же сохраняется часть вредных для организма веществ.

Этиловый спирт широко приме­няют в различных отраслях народ­ного хозяйства. Его используют в качестве растворителя, например при изготовлении лаков, политур, в ряде химических реакций для синтеза органических красителей, фармакологических препаратов, синтетического каучука. Этиловый спирт обладает дезинфицирующи­ми свойствами, его применяют в медицинских целях. При изготов­лении водки используют только очищенный этиловый спирт.

Есть группа алкогольных на­питков, для изготовления которых берется виноград. Это прежде всего так называемые сухие вина, полу­чаемые естественным брожением виноградного сока. Если же в вино добавляют спирт, их называют креплеными. Спирт, получаемый при возгонке виноградного вина, используется для производства коньяка.

На прилавках магазинов мож­но встретить бутылки с зарубеж­ными этикетками. Это либо вина, либо более крепкие спиртные на­питки: ром, получаемый из отхо­дов производства тростникового сахара, виски, которые готовят из о сахаренных зерновых продуктов. К разряду крепких спиртных напитков относится и продукция кустарного, домашнего производ­ства, например самогон, грузин­ская чача. Последнюю получают из виноградных выжимок, а первый — из о сахаренных хлебных злаков, а то и из натурального сахара, что наносит экономический ущерб обществу. Как правило, алкоголь кустарного производства содержит очень много вредных примесей, главным образом сивушных масел.

Наконец, особую категорию слабых алкогольных напитков со­ставляет пиво. О пиве иногда гово­рят, что это ценный продукт, и даже называют его «жидким хле­бом». Но в пиве присутствуют различные вещества, повышающие чувстви­тельность организма к алкоголю, усиливающие его всасывание. Поэ­тому смешивание пива и водки, как правило, приводит к быстрому и сильному опьянению.

Особо следует остановиться на употреблении ядовитых техничес­ких жидкостей, различных сурро­гатов алкоголя. Их употребляют, или ошибочно принимая за этило­вый спирт, или намеренно прене­брегая опасностями, как это иног­да делают заядлые пьяницы.

Так, метиловый спирт и этиленгликоль входят в состав антифри­зов. Обладая низкой температурой замерзания, они используются в системах охлаждения различных двигателей. Подобно обычному спирту, эти жидкости способны вызвать опьянение, но через 10— 12 ч после их употребления появ­ляются признаки тяжкого отрав­ления: головная боль, тошнота, рвота, шаткая походка, слабость (или кратковременное возбужде­ние), затемнение или даже полная потеря сознания. Смерть наступает от мозговых расстройств (через 1—2 суток) или поражения почек (через 1—2 недели). Метиловый спирт — нервно-сосудистый яд, и его доза 100 г смертельна для людей. Даже небольшие количест­ва этого спирта поражают зритель­ный нерв и сетчатку глаза. Еще более опасен дихлорэтан (хлорис­тый этилен), 10—15 г которого вызывают необратимые изменения в печени и почках.

Впрочем, вредные примеси со­держатся и в продажном вине. Патофизиологическое влияние их на организм обусловлено не только крепостью (процент спирта), но и многочисленными, значительно бо­лее вредными примесями. Одним из спутников вина является мети­ловый спирт.

Применяемый для обработки вин сернистый ангидрид также далеко не безвреден. В частности, он разрушает необходимые орга­низму витамины группы В. Много­численные кислоты (винная, уксус­ная, сернистая и другие), встре­чающиеся в винах, также отрица­тельно влияют на органы пищева­рения, особенно на печень и под­желудочную железу. То же нужно сказать про ацетальдегид, фор­мальдегид, фурфурол, которы­ми богат самогон, но которые встречаются и в самых отборных винах.

***Спирты*** – это летучие бесцветные едкие жидкости, составленные из трех химических элементов: углерода, кислорода и водорода.

***Этиловый спирт (этанол)*** используется в производстве алкогольных напитков. Его могут также прописывать в медицинских целях для возбуждения аппетита; он является также основой, в которой растворяют многие лекарственные ингредиенты. ***Метиловый спирт (метанол, или “древесный спирт” )*** используется в промышленности как топливо и растворитель. Он ядовит, и его употребление вызывает слепоту и смерть.

При домашнем и промышленном производстве спиртных напитков этиловый спирт вырабатывается путем ферментизации, т.е. разложения углеводсодержащих продуктов (например, маиса, ячменя, риса, картофеля или винограда) под действием дрожжей. Получаемый напиток зависит от использованного сырья. Например, из солода и ячменя производят пиво, а из винограда – вино. Пиво и вино образуются в результате только ферментации. При таком методе максимально возможный уровень алкоголя составляет 15%. “Крепкие” спиртные напитки с повышенным содержанием спирта (виски, джин, водка, ликеры) требуют также “дистилляции” . Это значит, что спирт перегоняется в новую емкость, оставляя воду в старой, и получается повышенная концентрация алкоголя в будущем напитке. Дистиллированный спирт иногда также добавляют в вино (шерри, портвейн и т.д.) и пиво для большей крепости.

Умеренное потребление алкоголя не вредит здоровью. Статистика показывает, что потребление умеренного количества спирта может оказывать благотворный эффект на сердце и, возможно, удлиняет жизнь. Однако алкоголь воздействует на мозг, так что никогда не пейте за рулем.

Избыточное потребление алкоголя вызывает общественное недовольство, похмелье и снижение работоспособности в краткосрочной перспективе; в долгосрочной перспективе оно вызывает необратимое повреждение печени, потерю памяти и ухудшение функционирования психики, бессонницу, замедленные рефлексы с соответствующим возрастанием опасности несчастных случаев и ухудшение здравомыслия и эмоционального контроля. Хотя устойчивость к алкоголю у мужчин выше, чем у женщин, мужчины-алкоголики подвержены большему риску поражения печени. Развития многих форм рака и нарушений иммунной системы.

С чего начинается пьянство

*"Алкоголь приносит радость и горе.*

*Радость мнимую, горе настоящее."*

*А.В. Мельников*

Поводы первого приобщения к алкоголю очень разнообразны. Но прослеживаются их характерные изменения в зависимости от воз­раста. До 11 лет первое знакомство с алкоголем происходит либо слу­чайно, либо его дают «для аппе­тита», «лечат вином» или же ребе­нок сам из любопытства пробует спиртное (мотив, присущий глав­ным образом мальчикам). В более старшем возрасте мотивами первого употребления алкоголя стано­вятся традиционные поводы: «праздник», «семейное торжество», «гости» и т. д. С 14—15 лет появляются такие поводы, как «неудобно было отстать от ребят», «друзья уговорили», «за компанию», «для храбрости» и т. д. Мальчикам свойственны все эти группы мотивов первого знакомства с алкоголем. Для девочек типична в основном вторая, «традиционная» группа мотивов.

Обычно это бывает, так сказать, «невинная» рюмочка в честь дня рождения или другого торжества. И хотя это происходит с согласия родителей, в кругу семьи, все же и такое приобщение детей к вину опасно. Ведь стоит раз прикоснуть­ся к спиртному, как уже снимается психологический барьер и подрос­ток чувствует себя вправе выпить с товарищами или даже одному, если появляется такая возмож­ность. Недаром в народе говорят: «Реки начинаются с ручейка, а пьянство с рюмочки».

В целом, мотивы употребления спиртного подростками делятся на две группы. В основе мотивов пер­вой группы лежит желание сле­довать традициям, испытать новые ощущения, любопытство и т. п. Формированию этих мотивов спо­собствуют некоторые свойства пси­хики несовершеннолетних, про­буждающееся в них чувство взрос­лости, желание быть как все, стремление подражать старшим и т. п. Возрастными особенностями подростков в определенной мере можно объяснить и употребление ими спиртных напитков «для храбрости». Этот мотив связан с отсутствием у несовершеннолетних жизненного опыта, знаний, позво­ляющих им свободно вступать в общение с окружающими (напри­мер, лицами более старшего возра­ста, девушками). Кроме того, опре­деленной части людей свойственна застенчивость как черта характе­ра, проявляющаяся сильнее в молодости, чем в зрелом возрасте. Отсюда переоценка таких качеств личности, как смелость, физичес­кая сила. В нетрезвом виде кажу­щееся обладание этими качествами нередко переходит в развязность.

Итак, еще до первого знаком­ства со вкусом алкоголя у подрост­ка образуется определенное пред­ставление об этом продукте, о его особом, как неправильно принято думать, приятном возбуждающем действии. Но первое знакомство с алкоголем неожиданно оказывает­ся совершенно не таким, каким оно вам представлялось: «горький вкус» водки, жжение во рту, головокружение, тошнота и в ряде случаев рвота даже от однократ­ного приема небольших доз спирт­ного.

После такого неприятного зна­комства большинство подростков некоторое время избегают алкого­ля. Однако в возрасте 13—16 лет в связи с какими-либо событиями (окончание восьмилетней школы, поступление в учебное заведение, праздники, дни рождения, свадьбы и т. п.) соблазн выпить вино возоб­новляется, причем постепенно он начинает приобретать новое психо­логическое содержание.

В связи с этим особого внима­ния заслуживает вторая группа мотивов потребления алкоголя, ко­торые формируют пьянство как тип поведения правонарушителей. В число этих мотивов входит стремление избавиться от скуки. В психологии скукой называют особое психическое состояние лич­ности, связанное с эмоциональным голодом. У подростков этой кате­гории утрачен или существенно ослаблен интерес к познавательной деятельности. Подростки, потреб­ляющие спиртное, почти не зани­маются общественной работой. Существенные сдвиги наблюдают­ся у них в сфере досуга. Эти ребя­та меньше интересуются художест­венной литературой, редко участвуют в самодеятельности, почти не бывают в театре, утрачивают инте­рес к серьезной музыке, живописи. Правда, они любят кино, но зачас­тую только за его развлекательную сторону.

Внутренняя духовная ограни­ченность, неумение хорошо прояв­лять себя в школьном коллективе обусловливают частое употребле­ние подростками алкоголя ради самоутверждения в уличной груп­пе товарищей. Сама по себе по­требность в самоутверждении в подростковом возрасте обычна и понятна. Все дело в средствах самоутверждения. Отсутствие у пьющего подростка навыков полез­ной деятельности (учебной, трудо­вой) и интереса к ней приводит его к потреблению спиртного как к форме самоутверждения, влеку­щей, однако, за собой очень пагуб­ные последствия.

Наконец, некоторые подростки потребляют спиртное, чтобы снять с себя напряжение, освободиться от неприятных переживаний. На­пряженное, тревожное состояние реально может возникнуть в связи с отчужденным положением их в семье, школьном коллективе.

Анализ проведения свободного времени подростками, склонными к употреблению алкоголя, показы­вает, что в целом для них харак­терно примитивное, бесцельное времяпрепровождение: игра в карты и домино, в том числе на деньги, многочасовое прокручива­ние пластинок, магнитофонных за­писей, «бренчание» на гитарах, праздное гуляние по улицам, по­сещение баров, кино.

Проведение свободного времени преимущественно с друзьями ти­пично для подростков. И хотя подростковые группы складывают­ся стихийно, их составляют ребя­та, близкие по уровню развития, запросам и интересам. Но если подростковая группа не объедине­на какой-либо полезной деятель­ностью, в ней преобладает «пус­тое» времяпрепровождение ску­чающих несовершеннолетних и такая группа становится благодат­ной почвой для распития спирт­ных напитков.

Большинство подростков знают о вредном влиянии алкоголя, но среди них также распространено мнение о «пользе» алкогольных напитков, которые расцениваются как показатель взрослости, что косвенно поддерживается некото­рыми зарубежными произведе­ниями литературы и киноискусст­ва, где смакуется и даже поэтизи­руется состояние опьянения. В них молодежи навязывается ложная мысль, что в жизни взрослого человека пьяные застолья — дело обыденное и поэтому непредосу­дительное.

Иногда уже первое знакомство с алкоголем подростки оценивают как «новый стиль жизни», отсюда и «культивирование» состояния опьянения. Первоначальная устой­чивость подростков к действию алкоголя невелика (50—100 мл водки), и, чем моложе возраст, в котором произошло первое опьяне­ние, тем она меньше. При регу­лярном употреблении алкоголя (до 2—3 раз в месяц) устойчивость подростка к действию алкоголя на­чинает возрастать. Это восприни­мается в компании сверстников как признак особой «силы и кре­пости», отличающий лидера. Стиль жизни, принятый в «алкогольной» компании, ошибочно воспринимается как естественный и нормаль­ный. Нормой поведения считается употребление спиртных напитков перед танцами, в выходные дни, при встрече с друзьями и т. д. Круг активной социальной жизни ограничивается проблемами и интересами «алкогольной» компа­нии, в которой иногда можно встретить лиц, ранее судимых, состоящих на учете в инспекции по делам несовершеннолетних. Но­вый член такого микроколлектива почти обречен на прохождение «обязательной программы», начи­нающейся с хулиганских действий в состоянии опьянения, а закан­чивающейся нередко серьезным правонарушением.

Употребление спиртного стано­вится патологически необходимым атрибутом времяпрепровождения, расширяется спектр поводов и мо­тивов пьянства: «пью для повы­шения настроения», чтобы «разве­селиться», «приятно пить» и т. д. Употребление алкоголя становится чуть ли не основным смыслом жизни. Складывается такой сте­реотип поведения, когда все жиз­ненные проблемы решаются и по­рождаются употреблением спирт­ного. Пьют для того, «чтобы отключиться», «забыть неприят­ности» и т. д.

Самостоятельно или по совету старших подростки открывают для себя возможность приемов неболь­ших доз спиртного снять на время неприятные явления алкоголь­ной интоксикации (состояния по­хмелья). Некоторые из юношей, опять-таки усваивая алкогольные обычаи, принятые в компании, рано знакомятся с различными суррогатами алкоголя.

У подростков, злоупотребляю­щих алкоголем, наблюдаются раз­нообразные расстройства, преиму­щественно в эмоциональной и во­левой сфере. Так, у них падает общественная активность, угасают трудовые навыки, страдают здоро­вое честолюбие и нравственные ка­чества. На первый план Выступают такие эмоциональные нарушения, как огрубение, взрывчатость, бес­печность, безынициативность, вну­шаемость. Подростки становятся невнимательными к близким, а порой и жестокими, в отношениях с прежними друзьями — неискрен­ними, холодными, замкнутыми и недоверчивыми. Непринужденно они чувствуют себя только в «своем кругу». Нередко они «тро­гательно» заботливы к себе подоб­ным, целыми «делегациями» на­вещают товарищей, находящихся на стационарном лечении от алко­голизма. Они легко находят общий язык со злоупотребляющими алко­голем и быстро сближаются друг с другом.

Для несовершеннолетних пью­щих характерны наигранность, бесцеремонность, развязность, бах­вальство, которые легко сменяются подавленностью, беспомощностью и пассивной подчиняемостью. Они затрудняются прогнозировать со­бытия, теряют способность реаги­ровать на стимулы прошлого и будущего, не могут вырваться из плена сиюминутных переживаний и побуждений, живут одним днем. У них наблюдаются легковесность и поверхностность суждений, из­лишняя словоохотливость, повы­шенная самооценка.

Неужели люди не понимают, что они падают в алкогольную бездну! Почему они не могут по­рвать с дурной привычкой?

Победить вредные пристрастия мешает... сам организм.

Понять проблему помогло на­блюдение за работой мозга живот­ных с помощью вживленных элект­родов и анализ роли биологичес­ких ритмов.

С помощью микроэлектродов ученые обнаружили участки мозга с противоположными свойствами. Когда ток подавали на одни из них, подопытные крысы испытывали боль, страдания. При подаче тока на другие участки зверьки тотчас успокаивались, получали огромное удовольствие. Такие участки соот­ветственно назвали зонами «ада» и «рая». Подобные зоны обнаружи­ли и в мозгу человека.

Скажем, человек испытывает голод, физическое страдание, тогда усиливает свои сигналы «ад». Если же он получает от чего-то удоволь­ствие, сигналы уже усиливает зона «рая». Зоны связаны отрицатель­ной обратной связью. Когда, на­пример, удовольствие начинает превышать допустимые пределы, в зону «ада» поступает сигнал опас­ности, и удовольствие становится неудовольствием, процесс прекра­щается (скажем, ребенок наиграл­ся, устал).

При курении и употреблении алкоголя ритмы и связи наруша­ются. Никотин и алкоголь, проявляя свои наркотические свойства, насыщают «рай» и гасят неудо­вольствие. Наступает временное облегчение. Но «рай» начинает требовать постоянного подкармли­вания.

Привыкнув курить или пить вино, мы отводим маятник в сто­рону «рая». Чем больше человек курит, тем больше отклоняется маятник «рая». При попытке бро­сить курить начинает сигнализиро­вать «ад»... То же самое с алко­голем.

Но с организмом шутить нель­зя, всякая попытка подхлестнуть его в силу ритмической природы биологических процессов может привести к необратимым последст­виям. Так, желание временно об­легчить самочувствие (состояние дискомфорта) оборачивается нару­шением жизненно важных про­цессов в организме.

Некоторые люди иногда сомне­ваются в том, что алкоголь — нерв­ный токсин. Чтобы убедиться в этом, можно обратиться к опытам академика Ивана Петровича Пав­лова.

Применяя метод условных реф­лексов, ученые доказали, что даже малые дозы спиртного искажают деятельность нервной системы, под влиянием алкоголя меняются соотношения между процессами торможения и возбуждения. После приема спиртного вначале преоб­ладает возбуждение,, которое затем сменяется резким торможением нервных процессов. Искажается объективное восприятие окружаю­щей обстановки, суждения стано­вятся поверхностными, снижается память, затрудняется речь, резко падает внимание, замедляются все реакции и вообще страдает чувство времени. Движения утрачива­ют быстроту, ловкость, Точность. В этом-то и кроется причина мно­гих аварий на транспорте и травм в быту и на производстве среди пьяных. Из-за нарушения коорди­нации движений алкоголик не может совершать даже привычных движений, не говоря уже о трудо­вых операциях.

Степень и развитие нервного отравления находятся в прямой связи с дозой принятого алкоголя. Все пьяные похожи друг на друга: они развязны, несдержанны в вы­ражениях и поступках, несамокри­тичны, так как, по выражению И. П. Павлова, расстаются с выра­ботанным социальным тормозом. Мораль и нравственность переста­ют существовать для человека в состоянии опьянения. Алкоголь как бы снимает те человеческие качества, которые прививаются системой воспитания, и наружу выступают грубые и зачастую низ­менные свойства личности. Такова психология пагубного пристрастия к алкоголю, теорию которой раз­рабатывают советские ученые.

У известного сатирика Аркадия Аверченко есть один фантастичес­кий рассказ, относящийся к началу века. Сюжет его предельно прост: уносясь на несколько десятилетий вперед, писатель пытается пред­ставить беседу внука с дедом на тему о том, зачем же люди пили. Внук никак не может понять, по­чему пьющие травили себя, ведь водка и противная, и невкусная, и самочувствие после нее ухудшает­ся. И дед, сам в молодости любив­ший выпить, затрудняется дать какие-либо объяснения этому. Бе­седа между ними проходила в эпо­ху сплошной трезвости. Аверченко предполагал, что наступит она уже к 1954 году. К сожалению, он ошибся: зло оказалось куда более живучим. Почему?

С убийственным сарказмом перечисляет поводы для пьянства английский поэт Роберт Берне. Его слова сохраняют актуальность и в наше время:

*Для пьянства есть такие поводы:*

*поминки, праздник, встреча, проводы,*

*крестины, свадьбы и развод,*

*мороз, охота, Новый год,*

*выздоровленье, новоселье,*

*печаль, раскаянье, веселье,*

*успех, награда, новый чин,*

*и просто пьянство — без причин.*

*(Перевод С. Я. Маршака)*

Наверное, вы неоднократно слы­шали выражение: «Выпьем, согре­емся». В обиходе полагают, что спирт является хорошим средством для согревания организма. Неда­ром о винах часто говорят как о горячительных напитках. Считает­ся, что спирт обладает лечебным действием не только при простуд­ных, но и при целом ряде других болезней, в том числе желудочно-кишечного тракта, например при язве желудка. Врачи же считают, напротив, что язвенному больному категорически нельзя принимать алкоголь. Где истина? Ведь неболь­шие дозы спиртного действительно возбуждают аппетит.

Или другое, бытующее среди многих людей убеждение: алко­голь возбуждает, взбадривает, улучшает настроение, самочувст­вие, делает беседу более оживлен­ной и интересной, что немаловаж­но для компании молодых людей. Недаром спиртное принимают «против усталости», при недомога­нии, практически на всех празд­нествах.

Более того, существует мнение, что алкоголь является высококало­рийным «продуктом», быстро обес­печивающим энергетические по­требности организма, что важно, например, в условиях похода и т. п. А в пиве и сухих виноград­ных винах к тому же есть целый набор витаминов и ароматических веществ. В медицинской практике используют высокие бактериостатические свойства спирта, употреб­ляя его для дезинфекции (при уко­лах и т. п.), приготовления ле­карств и пр., но отнюдь не для лечения болезней.

Итак, алкоголь принимают для повышения настроения, для согревания организма, предупреждения и лечения болезней, в частности, как дезинфицирующее средство, а также как средство повышения аппетита и энергетически ценный продукт. Где, правда и где за­блуждение?

Один из пироговских съездов русских врачей принял резолюцию о вреде алкоголя: «...нет ни одного органа в человеческом теле, кото­рый бы не подвергался разру­шительному действию алкоголя: алкоголь не обладает ни одним таким действием, которое не могло бы быть достигнуто другим лечеб­ным средством, действующим по­лезнее, безопаснее и надежнее; нет такого болезненного состояния, при котором необходимо назначать алкоголь на сколько-нибудь про­должительное время».

Так что рассуждения о пользе алкоголя — это довольно распро­страненные заблуждения. Взять хотя бы очевидный факт возбужде­ния аппетита после стопки водки или сухого вина. Но это только на короткое время, пока спирт вы­звал «запальный сок». В дальней­шем прием алкоголя, в том числе пива, только вредит пищеварению. Ведь спиртное парализует деятель­ность таких важных органов, как печень и поджелудочная железа.

Выдающийся психиатр и об­щественный деятель, борец с алко­голизмом, академик Владимир Михайлович Бехтерев (1857— 1927) так охарактеризовал психо­логические причины пьянства: «Все дело в том, что пьянство яв­ляется вековым злом, оно пустило глубокие корни в нашем быту и породило целую систему диких питейных обычаев. Эти обычаи требуют питья и угощения при всяком случае...»

Вот как сказано об этом в сти­хотворении Владимира Котова:

*Средь традиций самых разных*

*Есть нелегкая одна.*

*Если встреча, если праздник,*

*Значит, пей и пей до дна!*

*Пей одну, и пей другую,*

*И седьмую, и восьмую,—*

*Просят, давят, жмут «друзья»!*

*Ну, а если не могу я,*

*Ну, а если мне нельзя?*

*Ну, а если есть причина*

*Завтра утром в форме быть?*

*Значит, я уж не мужчина?*

*Хоть давись, но должен пить!*

Вот именно: хоть давись, но должен пить. Раз ты на свадьбе — пей! Раз ты в гостях — пей! Иначе обидишь хозяев. Да, до сих пор все еще бытует ошибочное мнение, что один из признаков мужской доб­лести — умение пить. Но так гово­рят пьяницы. Наоборот, если ты отказываешься, находишь в себе силы противостоять рюмке — ты настоящий мужчина!

Пьянство и алкоголизм сами по себе не отомрут, не исчезнут сами по себе и «питейные обычаи». Необходима упорная борьба с пережитками прошлого, в которой должен принять участие каждый.

Нередко человек, приводящий себя в нетрезвое состояние подсоз­нательно, а то и сознательно, ста­вит задачу вести себя разнузданно. Еще Л. Н. Толстой писал, что люди употребляют вино для того, чтобы заглушить голос совести.

Итак, потребность в алкоголе не входит в число естественных жиз­ненных потребностей, как, напри­мер, потребность в кислороде или пище, и поэтому сам по себе алко­голь первоначально не имеет побу­дительной силы для человека. По­требность эта, как инекоторые другие «потребности» человека (например, курение) появляется потому, что общество, во-первых, производит данный продукт и, во-вторых, «воспроизводит» обычаи, формы, привычки и предрассудки, связанные с его потреблением. Ра­зумеется, эти привычки не прису­щи всем в одинаковой степени.

Восприятие и постепенное усвоение алкогольных обычаев на­чинаются задолго до того, как у человека возникает потребность в алкоголе, задолго даже до первого знакомства с самим алкоголем, его вкусом и действием. Маленький ребенок, сидящий за праздничным столом, ждет, что ему в рюмку нальют сладкой воды, «детского вина», и он под одобрительный гул гостей потянется чокаться со всеми, усваивая при этом внешний ритуал винопития. Опыты, прове­денные в старших группах детско­го сада, показали, что если детям предложить сыграть «в свадьбу», «день рождения», то они с доста­точной точностью копируют в игре внешние атрибуты взрослого за­столья с имитацией чоканья бока­лами, тостов, качающейся походки гостей. Уже в это время начинает формироваться представление об алкоголе как об особом, обязатель­ном спутнике торжеств и встреч, притягательном символе взрослой жизни.

Школьники, которым родители разрешали употреблять спиртные напитки со взрослыми по праздни­кам, в несколько раз чаще, чем их сверстники, которым запрещали это делать, в последующем выпи­вали в компании друзей. Таким образом, даже непреднамеренное приобщение детей к алкогольным обычаям может быть начальным, пусковым механизмом для их дальнейшего самостоятельного знакомства с алкоголем.

Стадии алкоголизма

*Человечество могло бы достигнуть*

*невероятных успехов,*

*если бы оно было более трезвым*

*И.Гёте*

Пристрастие к алкоголю характеризуются четырьмя фазами, или стадиями, привыкания к нему, в результате чего развивается токсикомания. Эти стадии были подробно описаны в 1967 г. видным советским психиатром профессором Д.Д. Федотовым.

***Первая стадия*** состоит в появлении частой потребности в приеме тех или иных доз спиртного для получения состояния эйфории или же для облегчения различного рода тягостных ощущений.

Во ***второй стадии*** развивается уже устойчивость, или привыкание к предыдущим дозам алкоголя, в связи с чем для получения желаемого эффекта приходится прибегать к более высоким дозам.

Через некоторое время на смену второй стадии приходит ***третья***, при которой возникает уже синдром абстиненции, или отмены, что проявляется тягостными физическими и психическими расстройствами здоровья. Для их ликвидации возникает необходимость в повторном приеме алкоголя, притом через короткий промежуток времени. Это то, что в народе называют словом «опохмелиться». У человека налицо все признаки хронической алкогольной интоксикации, т. е. алкоголизма.

И, наконец, в завершающей, ***четвертой***, стадии появляются тяжелые расстройства со стороны психики, а также и внутренних органов. Они еще больше усугубляются дополнительными порциями спиртного, которые лишь на время «поправляют здоровье».

Бытовое пьянство может вести к алкоголизму: потому, что пьющий человек начинает обращаться к алкоголю ради облегчения стресса (“симптоматическое пьянство” ) , либо потому, что оно настолько сильно, что начальные стадии зависимости остаются не замеченными (“запущенное пьянство” ) . Ранний алкоголизм отмечен появлением провалов в памяти. Алкоголизация подрастающего поколения большинством исследователей рассматривается как существенный индикатор неблагополучия микро социальной среды. Этим и определяется постоянный интерес к изучению проблемы распространенности и характера ранней алкоголизации.

К ранней алкоголизации относится знакомство с опьяняющими дозами алкоголя в возрасте до 16 лет. О раннем (подростковом) алкоголизме следует говорить при появлении его первых признаков в возрасте до 18 лет. При анализе алкоголизации несовершеннолетних мы исходили из важного в методологическом плане положения о том, что употребление спиртных напитков подростками необходимо рассматривать как одну из форм нарушения поведения. Это требует более широкого и глубокого подхода к рассматриваемой проблеме, не ограничивающегося рамками социальной и клинической наркологии.

Мальчики чаще девочек употребляют основные виды спиртных напитков, причем с возрастанием их крепости эта разница становится существенной. Среди городских школьников распространено потребление преимущественно слабых алкогольных напитков – пива, вина, учащиеся же сельских школ более знакомы со вкусами крепких спиртных напитков. В 20-е годы можно было встретить достаточно широкое употребление школьниками самогона: в 1,0 – 32,0%, у мальчиков и 0,9-12% у девочек. С возрастом увеличивалась частота употребления водки.

Практически во всех социально-гигиенических и клинико-социальных исследованиях алкоголизации молодежи использовался метод опроса в различных модификациях – от заочной анкеты до интервью по телефону и клинического интервью.

Наиболее трудно сопоставимы между собой данные о распространенности и частоте употребления алкогольных напитков среди молодежи, так как авторы не только различных стран, но даже одной и той же страны в один и тот же исторический период использовали качественно отличные друг от друга методы выявления употребляющих и не употребляющих алкоголь, различные классификации по возрасту и т.д.

Несмотря на разноплановость критериев выявления злоупотребляющих алкоголем и больных алкоголизмом в подростково - юношеском возрасте, данные различных авторов все-таки позволяют судить о том, что их число достаточно велико. Анализ материалов, свидетельствует, что за последние 100 лет независимо от уровня употребления и злоупотребления спиртными напитками показатели распространения собственно алкоголизма у молодежи сохраняются на достаточно стабильном уровне, не превышающем 5% больных до 20 лет и 8-10% больных до 25 лет. Этот факт имеет принципиальное значение, так как свидетельствует о динамике возникновения и развития ранних форм алкоголизма в целостной структуре алкогольной заболеваемости. Пьянство исподтишка и острая потребность в первой рюмке указывают на растущую зависимость. Пьющий испытывает чувство вины, но не может обсудить свою проблему с другими.

Базовый алкоголизм – пьющий не может остановиться, пока не достигает стадии отравления. Он подбадривает себя самооправданиями и напыщенными обещаниями, но все его обещания и намерения остаются не исполненными. Он начинает избегать семьи и друзей и пренебрегать едой, былыми интересами, работой и деньгами. Наступает физическое ухудшение здоровья. Уменьшается стойкость к алкоголю. Хронический алкоголизм характеризуется дальнейшим моральным упадком, иррациональным мышлением, смутными страхами, фантазиями и психопатическим поведением. Физический ущерб нарастает. У пьющего уже не остается алиби, и он больше не может предпринимать шагов к выходу из сложившейся ситуации. Этой стадии человек может достигнуть за 5-25 лет.

Излечение обычно проводится по специальным программам для алкоголиков. Психологически в алкоголике возрождается желание получить помощь, и он начинает мыслить более рационально. В идеале в нем развиваются также надежда, моральная ответственность, внешние интересы, самоуважение и удовлетворенность воздержанием от алкоголя. Конечная стадия алкоголизма наступает, если алкоголик отказывается от лечения или срывается вновь после лечения. Необратимые психические и физические нарушения обычно заканчиваются смертью.

Алкогольная зависимость и основные признаки алкоголизма

*Пьянство и алкоголь – вот два понятия,*

*взаимно исключающие друз друга,*

*как лед и огонь, свет и тьма.*

*Н.А.Семашко*

Алкогольная зависимость проявляется на психическом и физическом уровне.

***Психическая зависимость*** формируется на мозговом уровне и связана с нейромедиаторным обменом, в частности, с дофамином. Под воздействием алкоголя клетки мозга привыкают к специфическому состоянию опьянения, которое адекватно наркотическому. Для получения положительных эмоций человеку всё чаще требуется алкогольный допинг и увеличение количества выпиваемого спиртного. В результате серьёзным симптомом развития алкогольной болезни становится потеря дозового контроля. В состоянии алкогольного опьянения исчезает контроль над ситуацией, нарушается поведение, а наутро появляются провалы памяти на некоторые события.

***Физическая зависимость от алкоголя*** связана с нарушением обмена веществ, в частности, с дефицитом эндогенного (внутреннего) спирта и повышенной активностью алкогольных ферментов организма, а проявляется в виде абстинентного (похмельного) синдрома и формирования запойных состояний.

***Основные признаки алкоголизма являются***: 1. Рост устойчивости организма к алкоголю: чтобы достичь комфортного психологического состояния от опьянения, требуется всё большая доза спиртного (на фоне полной утраты защитного рвотного рефлекса).

2. Потеря дозового контроля: человек предполагает выпить немного, а в результате напивается.

3. Болезненное влечение к алкоголю, когда человек регулярно стремится изменить своё психическое состояние за счёт спиртного.

4. Похмельный синдром, когда требуется новая доза наутро, чтобы «поправить здоровье».

5. Запойные состояния (следствие похмельного синдрома), когда человек вынужден употреблять алкоголь без перерыва от нескольких дней до нескольких недель без каких-либо внешних причин. То есть, хочет – пьёт и не хочет – тоже пьёт.

Симптомы алкоголизма

*Человек пьющий ни на что не годен.*

*А.С.Пушкин*

Выделяют несколько стадий формирования алкогольной зависимости, у каждого из которых свои симптомы, рассмотрим их более подробно.

Сначала человек начинает выпивать, затем принимается за пьянство. Главным симптомом алкоголизма является увлечение спиртным, непреодолимая склонность к нему, которая ломает способность человека жить нормальной жизнью. Алкоголик думает о выпивке с утра до ночи, и даже ночью, если не может заснуть. Алкоголь становится навязчивой идеей, которая неотступно преследует человека, и ведет к вырабатыванию непобедимой склонности к выпивке. И тело алкоголика попадает в такую же зависимость от спиртного, как от воздуха и пищи. Очень часто алкоголики не хотят признавать себя таковыми, говоря самому себе и всем окружающим, что могут отступиться от выпивки, когда захотят, или что в этот раз был особенный повод, что некоторые вообще не выходят из запоя и так далее. Они обманывают сами себя.

Алкоголик обманывает себя и окружающих, и жизнь становится постоянным самообманом. У алкоголиков зачастую бывает чувство вины перед близкими, обычно перед семьей – женой, детьми, родителями. Наутро после того, как напился до беспамятства, алкоголик долго извиняется за свои пьяные выходки, ползает перед женой на коленях и вымаливает ее прощение. После этого они даже могут некоторое время продержаться без выпивки, начинают работать или помогать по хозяйству, отдают жене все свои деньги, или с особенным усердием и старанием пытаются их зарабатывать, но затем, как правило, снова срываются. Чувство вины возникает у алкоголиков из-за провалов в памяти, которые бывают у них [в состоянии опьянения](http://alku.ru/alkogolnaya-zavisimost/opyanenie.html). Пьяный человек может сказать или сделать что-то такое, чего в трезвом состоянии никогда бы не сделал или, по крайней мере, обязательно бы это запомнил. Протрезвев наутро, алкоголик пугается, что ничего из вчерашнего не помнят, а многие из них так и не уясняют, что они что-то забыли. Затем у человека появляется чувство тревоги и депрессия, которые связаны не только с [похмельным синдромом.](http://alku.ru/pohmele/priznaki-pohmelya.html) Человеку становится плохо, он выпивает, ему становится немного лучше, но это временный эффект. Он опять выпивает. Но если пить все время и много, то такое состояние может возникнуть уже и непосредственно в процессе самого пьянства. Впоследствии возникают нарушения сна: человеку трудно заснуть, их сон становится поверхностным, не приносит отдыха, ему снятся кошмары или просто всякая гадость. Затем нарушается и речь: она становится малопонятной. Возникают нарушения координации, нетвердая походка. Руки с похмелья начинают потеть и дрожать, причем эти признаки настолько сильные, что мешают алкоголику в работе. Все эти симптомы исчезают или ослабляются после приема хотя бы маленьких доз алкоголя – «опохмелки». Еще один симптом алкоголизма – трансформация переносимости организмом алкоголя и утрата способности контролировать количество поглощаемых спиртных напитков, то есть, чтобы опьянеть, алкоголику требуются все большие дозы алкоголя. Правда, затем появляется обратный эффект и алкоголик со стажем может опьянеть и от столовой ложки водки. Другие симптомы алкоголизма попадаются не так последовательно. Алкоголизм часто приводит к формированию хронического гастрита с пониженной кислотностью – т.е. содержание соляной кислоты в желудочном соке понижается. Алкоголизм не может не отражаться на внешности пьющих – лицо становится одутловатым и т.д. Но наиболее отрицательное влияние оказывает алкоголь на нервную систему. Алкоголь вызывает множество нервных заболеваний, среди которых чаще всего встречается алкогольный полиневрит (множественное воспаление нервов), который проявляется расстройствами чувствительности, а в дальнейшем параличами периферических нервов, а также алкогольные энцефалопатии (заболевания головного мозга) и алкогольные психозы (белая горячка и др.).

Алкоголь в организме

Примерно 20% любого алкогольного напитка абсорбируется в желудке, а 80% - в кишечнике. Затем спирт разносится кровью по всему телу. Печень разрушает (окисляет) спирт с почти постоянной скоростью: обычно примерно 0,5 литра пива или 0,3 литра виски в час. В итоге этот процесс охватывает примерно 90% алкоголя, образуя в качестве конечных продуктов углекислый газ и воду. Оставшиеся 10% выводятся через легкие с потом. Алкоголь в организме оказывает четыре основных эффекта.

Он обеспечивает организм энергией (спирт имеет высокую энергетическую ценность, но не содержит питательных веществ) . Он действует как анестезирующее средство на центральную нервную систему, замедляя ее работу и снижая эффективность. Он стимулирует производство мочи. При большом приеме алкоголя тело теряет больше воды, чем получает, и клетки обезвоживаются. Он временно выводит из строя печень. После большой дозы спиртного примерно две трети печени могут выйти из строя, но работа печени обычно полностью восстанавливается спустя несколько дней.

Уровень алкоголя в крови

Воздействие алкоголя на поведение зависит от количества спирта, достигшего через кровь мозга. Этот “уровень алкоголя в крови” определяется еще несколькими факторами, кроме количества выпитого.

Размер печени определяет скорость окисления и выведения алкоголя. Масса самого человека определяет количество крови в организме, поскольку объем крови пропорционален ей. Чем крупнее человек, тем сильнее кровь разбавляет потребленный алкоголь и тем больше его нужно, чтобы оказать тот же эффект. Важны также скорость и манера потребления алкоголя. Чем медленнее человек пьет определенное количество алкоголя, тем слабее его воздействие. Потребление алкоголя натощак оказывает более сильный и скорый эффект, чем потребление во время или после еды. Еда действует как буфер при поглощении.

Влияние алкоголя на организм

Алкогольная интоксикация

В периоде действия [этанола](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/26-e_ru.html#ethanol_ru) на организм выделяют две фазы: резорбции (всасывания) и элиминации (выведения). Время от приёма [спиртных «напитков»](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/17-s_ru.html#spirituousliquors) до момента достижения максимальной концентрации в крови составляет период резорбции. Скорость всасывания [этанола](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/26-e_ru.html#ethanol_ru) в период резорбции неодинакова. Так, пока [этанол](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/26-e_ru.html#ethanol_ru) находится в желудке, резорбция довольно медленная, затем, по мере его поступления в тонкую кишку скорость всасывания нарастает, а в самом конце фазы резорбции всасывание опять замедляется. Считается, что в зависимости от индивидуальных особенностей организма период всасывания может увеличиться почти в 2,5 раза (до 2–6 часов), но для каждого конкретного человека это время достаточно постоянно. В фазе резорбции насыщение [этанолом](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/26-e_ru.html#ethanol_ru) органов и тканей происходит быстрее, чем его окисление и выведение, именно поэтому наблюдается повышение его концентрации в крови. [Этанол](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/26-e_ru.html#ethanol_ru) распределяется в организме человека, по данным большинства исследователей, в 64% массы тела, то есть практически во всём водном пространстве организма.

Фаза выделения (элиминации) [алкоголя](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/01-a_ru.html#alcohol) наступает после всасывания 90–98% принятого [алкоголя](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/01-a_ru.html#alcohol). От 2 до 10% всосавшегося [этанола](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/26-e_ru.html#ethanol_ru) выделяется в неизменном виде с мочой, выдыхаемым воздухом, потом, слюной и калом в течение 7–12 часов. Оставшийся спирт окисляется до углекислого газа и воды внутри организма, т.е. не выводится.

Длительность периода выведения во много раз больше, чем периода резорбции. В среднем [алкоголь](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/01-a_ru.html#alcohol) удерживается в организме несколько дней.

В период выделения органы и ткани отдают [алкоголь](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/01-a_ru.html#alcohol) соответственно степени их насыщения кровью. Содержание [алкоголя](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/01-a_ru.html#alcohol) в мозговой ткани выше, чем в крови, а выделение его из вещества мозга и из спинномозговой жидкости существенно отстаёт от других органов, тканей и крови. Это имеет большое практическое значение, так как объясняет, почему [действие этанола на мозг и нервную систему](http://www.tvereza.info/alcohol/effects/organismeffects_ru.html#oe-neuralactivity) продолжается дольше, чем можно было бы ожидать, исходя из динамики его содержания в крови.

Следует обратить внимание и на то, что высокие концентрации [алкоголя](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/01-a_ru.html#alcohol) в фазе элиминации обычно обнаруживают в секрете простаты, а также в яичках и сперме. Биотрансформации [этанола](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/26-e_ru.html#ethanol_ru) здесь практически не происходит.

Сердечно-сосудистая система

Как только [алкоголь](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/01-a_ru.html#alcohol) попадает в кровь, он с достаточно высокой скоростью распространяется во всей водной среде организма, во всех органах и системах. Особенно быстро там, где много кровеносных сосудов. Затем, когда большая часть [алкоголя](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/01-a_ru.html#alcohol) попала в организм, начинается активный процесс его выведения. От 2 до 10% выводится в неизменном виде. Остальное окисляется внутри организма — на 90–98% в печени, на 2–10% в других тканях и органах. По мере окисления концентрация [алкоголя](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/01-a_ru.html#alcohol) в организме уменьшается. При этом некоторые органы и системы могут «удерживать» молекулы [алкоголя](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/01-a_ru.html#alcohol) дольше, чем кровь — например, мозг, половая система. Чем дольше он там находится, тем сильнее пагубные разрушительные последствия.

Через некоторое время после того, как [алкоголь](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/01-a_ru.html#alcohol) через [желудок и кишечник](http://www.tvereza.info/alcohol/effects/organismeffects_ru.html#oe-stomach) попадает в кровь, начинается разрушение эритроцитов. Происходит так называемый гемолиз: распад эритроцитов из-за разрыва их мембран. Вместо активных эритроцитов остаётся месиво из кровавых комков. Лопнувшие, деформированные красные кровяные тельца. Выход гемоглобина, то есть содержимого эритроцитов, в плазму... Естественно, при этом эритроциты уже не могут выполнять свою функцию.

При современном уровне потребления [алкоголя](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/01-a_ru.html#alcohol) «средний» в этом отношении мужчина «вдруг» сталкивается с самыми различными недугами в возрасте около 30 лет. Это не только заболевания сердечно-сосудистой системы, но и нарушения в работе желудка, печени, неврозы, расстройства в половой сфере. Впрочем, болезни могут быть самыми неожиданными: ведь действие [алкоголя](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/01-a_ru.html#alcohol) универсально, он поражает все органы и системы человеческого организма.

Что касается употребления пива, уже сам факт поступления в организм большого количества жидкости (а молодёжь сейчас глотает пиво такими дозами — воды или чая человек столько бы не выпил!) [неблагоприятно отражается на работе не только сердечно-сосудистой системы](http://www.tvereza.info/alcohol/beer/beerinoffensive_ru.html#beer-cardialharm), но и почек. У любителей хмельного «напитка» формируется так называемое бычье или пивное сердце — расширение его границ, при этом учащается частота сердечных сокращений, возникают аритмии, повышается давление.

[Алкоголь](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/01-a_ru.html#alcohol) повреждает также механизмы регуляции уровня глюкозы (сахара) в крови, вследствие чего возможно как повышение, так и понижение этого уровня. Особенно опасно последнее (гипогликемия), так как может причинить организму серьёзный вред даже за короткий промежуток времени: при нехватке питательных веществ истощается запас сахара, а продукты распада [алкоголя](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/01-a_ru.html#alcohol) препятствуют формированию глюкозы из других химических структур, аминокислот.

Мозг и нервная система

Так как этиловый спирт хорошо растворим в воде, его поступление в органы и ткани тем выше, чем лучше их обеспечение кровью. В частности, из-за богатого кровоснабжения мозга насыщение [этанолом](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/26-e_ru.html#ethanol_ru) мозговой ткани идёт быстрее, и концентрация в ней оказывается выше, чем в других органах. Гематоэнцефалический барьер — физиологический механизм, который защищает мозг от проникновения чужеродных веществ, введённых в кровь — легко пропускает [этанол](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/26-e_ru.html#ethanol_ru). Вероятно, с этим и связана высокая токсичность [алкоголя](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/01-a_ru.html#alcohol) в отношении мозговой ткани.

Если концентрацию [алкоголя](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/01-a_ru.html#alcohol) в крови принять за единицу, то в печени она будет 1,45, в спинномозговой жидкости — 1,50, и в головном мозге — 1,75. Именно там этот яд имеет свойство накапливаться. После приёма кружки пива, стакана вина, 100 граммов водки — содержащийся в них спирт всасывается в кровь, с кровотоком идёт в мозг и у человека начинается процесс интенсивного разрушения его коры.

Распределение [этанола](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/26-e_ru.html#ethanol_ru) в головном мозге носит неравномерный характер. Радиографическим методом было установлено, что концентрация [этанола](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/26-e_ru.html#ethanol_ru) в сером веществе головного мозга (84% воды) была выше, чем в белом веществе (74% воды). Однако, скорее всего, резорбция [этанола](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/26-e_ru.html#ethanol_ru) мозговой тканью связана не только с содержанием воды, но и с уровнем кровоснабжения её различных отделов.

Токсическое воздействие алкоголя на головной мозг воспринимается человеком как якобы безобидное состояние опьянения. И это приводит к онемению, а потом и отмиранию участков головного мозга. Всё это субъективно воспринимается выпившим как «расслабление», «свобода» от внешнего мира, схожая с эйфорией освобождающегося из тюрьмы после долгого сидения. В действительности же часть головного мозга просто искусственно отключается от восприятия информации извне.

После каждой так называемой «умеренной» выпивки у человека в голове появляется новое кладбище погибших нервных клеток. И когда врачи-патологоанатомы вскрывают череп любого длительно пьющего человека, то у всех видят одинаковую картину — «сморщенный мозг», уменьшенный в объёме, вся поверхность коры которого — в микрорубцах, микроязвах, выпадах структур.

Именно в мозгу обнаруживаются наибольшие изменения при вскрытии. Твёрдая мозговая оболочка напряжена, мягкие оболочки отечны, полнокровны. Головной мозг резко отечен, сосуды расширены, множество мелких кист диаметром 1-2 мм. Эти кисты образовались в местах кровоизлияний и некроза (омертвления) участков вещества мозга.

Вот как киевский патологоанатом описывает мозг «весельчака» и «балагура», который, по мнению друзей, пил «умеренно» и «культурно»: *«Изменения в лобных долях мозга видны даже без микроскопа, извилины сглажены, атрофированы, множество мелких кровоизлияний. Под микроскопом видны пустоты, заполненные серозной жидкостью. Кора мозга напоминает землю, после того, как на нее сбросили бомбы — вся в воронках. Здесь каждая выпивка оставила свой след»*.

Более тонкое исследование мозга у погибшего от острого [алкогольного опьянения](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/01-a_ru.html#alcoholicintoxication) показывает, что в нервных клетках наступили изменения в протоплазме и ядре, столь же резко выраженные, как и при отравлении другими сильными ядами. При этом клетки коры головного мозга поражены гораздо больше, чем клетки подкорковых частей, то есть [алкоголь](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/01-a_ru.html#alcohol) действует сильнее на клетки высших центров, чем низших. В головном мозгу отмечено сильное переполнение кровью, нередко с разрывом сосудов в мозговых оболочках и на поверхности мозговых извилин.

В случаях не смертельного острого [алкогольного отравления](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/14-o_ru.html#alcoholpoisoning) в головном мозгу и нервных клетках его коры происходят те же процессы. Восприятие потерпевшего затрудняется и замедляется, нарушаются внимание и память. Вследствие этих изменений, а также постоянного влияния на человека [алкогольного](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/01-a_ru.html#alcoholicclimate) и [питейного климата](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/15-p_ru.html#potatoryclimate), начинаются [глубокие изменения его характера, психики](http://www.tvereza.info/alcohol/effects/moralityeffects_ru.html#me-nature).

Помимо постепенного разрушения отдельных сторон мыслительной и психической деятельности мозга, [алкоголь](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/01-a_ru.html#alcohol) во всё возрастающей степени приводит к полному выключению нормальной функции мозга. Личность меняется, начинаются процессы [её деградации](http://www.tvereza.info/alcohol/effects/moralityeffects_ru.html#me-degradation). Если в это время не прекратить пить и не вернуться к сознательной [трезвости](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/18-t_ru.html#sobriety), полного восстановления нравственных качеств может никогда не произойти.

При приёме еще больших доз происходит тяжёлое нарушение функций всей центральной нервной системы с вовлечением в эти процессы спинного и продолговатого мозга. Развивается глубокий наркоз и коматозное состояние. При приёме дозы, равной 7,8 г [алкоголя](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/01-a_ru.html#alcohol) на килограмм массы тела, что приблизительно равно 1-1,25 л водки для взрослого человека, [наступает смерть](http://www.tvereza.info/alcohol/effects/organismeffects_ru.html#oe-exit). Для детей смертельная доза в 4-5 раз меньше, из расчёта на килограмм веса.

Не следует забывать, что [алкоголь](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/01-a_ru.html#alcohol) обладает наркотическими свойствами: к нему очень быстро привыкают, и возникает потребность в повторных самоотравлениях, тем больше, чем чаще и в больших дозах принимаются [спиртные «напитки»](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/17-s_ru.html#spirituousliquors). По мере дальнейшего потребления для получения того же наркотического эффекта с каждым разом требуется все большая доза.

Как же этот наркотик в различных дозах действует на мыслительную и психическую деятельность мозга?

Специально проведёнными опытами и наблюдениями над человеком, выпившим среднюю дозу, то есть одну-полторы рюмки водки, установлено, что во всех без исключения случаях [алкоголь](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/01-a_ru.html#alcohol) действует одинаково, а именно: замедляет и затрудняет умственные процессы, двигательные же акты на первых порах ускоряет, а затем замедляет. При этом ранее всего страдают более сложные психические процессы и дольше сохраняются простейшие мыслительные функции, особенно те, которые связаны с двигательными представлениями.

Паралич центров психических отправлений прежде всего сказывается на тех процессах, которые мы называем суждением и критикой. С ослаблением их начинают преобладать чувства, не сдерживаемые критикой. Наблюдения показывают, что выпившие не становятся умнее или успешнее, и даже если сами они думают иначе, то это лишь результат ослабления высшей деятельности их мозга.

По мере того, как ослабевает критика, нарастает самоуверенность. Живые телодвижения, жесты и беспокойное хвастовство своей силой — также следствие начавшегося паралича сознания и воли: сняты правильные, разумные преграды, которые удерживают трезвого человека от бесполезных движений и необдуманных, нелепых поступков.

Многочисленные опыты на животных, проведённые Иваном Петровичем Павловым, показали, что после сравнительно небольших доз [алкоголя](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/01-a_ru.html#alcohol) у собаки гаснут выработанные условные рефлексы и восстанавливаются лишь через шесть дней. Опыты более поздних лет подтверждают отрицательное воздействие [алкоголя](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/01-a_ru.html#alcohol) на нервную систему. Машинистка, которая перед началом работы выпила 25 граммов водки, делала ошибок на 15-20% больше, чем обычно. Водители автомашин пропускали запрещающие знаки, стрелок не мог точно поразить мишень.

В многочисленных опытах выяснилось, что во всех без исключения случаях под влиянием [алкоголя](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/01-a_ru.html#alcohol) простейшие умственные отправления (восприятия) нарушаются и замедляются не столь сильно, как более сложные (ассоциации). Эти последние страдают дважды: во-первых, их образование замедлено и ослаблено; во-вторых, существенно изменяется их качество. Самые низшие формы ассоциаций, а именно — ассоциации двигательные или механически заученные легче всего возникают в уме, часто без малейшего отношения к делу и, появившись, упорно держатся, проявляясь снова и снова, но совершенно некстати. В этом отношении такие упорные ассоциации напоминают собою явление чисто патологическое, замечаемое при неврастении и тяжёлых психозах.

Что касается двигательных актов, то они ускоряются, но это ускорение зависит от расслабления тормозных импульсов, и в них уже сразу замечается неточность работы, а именно — явления преждевременной реакции.

В опытах академика И. П. Павлова установлено, что после приёма малых доз [алкоголя](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/01-a_ru.html#alcohol) рефлексы исчезают и восстанавливаются лишь через 8-12 дней. Но рефлексы — это низшие формы мозговой деятельности. Алкоголь же действует преимущественно на её высшие формы. Опытами, поставленными на образованных людях, доказано, что после приёма так называемых «умеренных» доз, то есть 25-40 г [алкоголя](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/01-a_ru.html#alcohol), высшие функции мозга восстанавливаются только через 12-20 дней.

При повторном приёме [алкоголя](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/01-a_ru.html#alcohol) поражение высших центров мозговой деятельности продолжается ещё от 8 до 20 дней.

Таким образом, если употреблять [алкоголь](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/01-a_ru.html#alcohol) чаще, чем один раз в две недели, мозг не сможет освободиться от влияния наркотического яда и всё время будет находиться в «полуотключенном» состоянии. Если же принимать [алкоголь](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/01-a_ru.html#alcohol) длительное время, то работа высших центров так и не восстановится. В случае непрерывного воздействия [алкоголя](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/01-a_ru.html#alcohol) на мозг вред, причиняемый ему, несомненный.

В случае, когда такого рода алкогольное насилие над деятельностью мозга происходит часто, субъект становится неподвижным в умственном отношении, а мышление — обычным и шаблонным. Прежде всего утрачиваются позднейшие, самые свежие достижения, добытые умственным напряжением (скажем, за последнюю неделю, месяц), то есть человек после приёма [алкоголя](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/01-a_ru.html#alcohol) возвращается к тому уровню умственного развития, который у него был неделю или месяц назад. В дальнейшем наступает ослабление более старых, более прочных, окрепших ассоциаций и ослабление восприятий. В результате умственные процессы сужаются, лишаясь свежести и оригинальности.

Печень

В печени происходит окисление 90–98% [этанола](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/26-e_ru.html#ethanol_ru) до ацетальдегида — очень опасного и токсичного вещества. Затем ацетальдегид окисляется до уксусной кислоты, которая далее расщепляется до воды и углекислого газа. В других органах и системах также возможно «переваривание» [алкоголя](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/01-a_ru.html#alcohol), но в значительно меньших количествах, чем в печени.

Проходя через печёночный барьер, продукты распада [этилового спирта](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/17-s_ru.html#ethylalcohol) отрицательно влияют на печёночные клетки, которые под влиянием их разрушительного действия погибают. На их месте образуется соединительная ткань, или попросту рубец, не выполняющий печёночной функции. Уменьшается способность печени сохранять витамин А, наблюдаются другие нарушения обмена веществ.

Печень постепенно уменьшается в размерах, то есть сморщивается, сосуды печени сдавливаются, кровь в них застаивается, давление повышается в 3-4 раза. И если происходит разрыв сосудов, начинается обильное кровотечение, пострадавшие от которого часто погибают. По данным [ВОЗ](http://www.euro.who.int/), около 80% больных умирает в течение года после первого кровотечения. Изменения, описанные выше, называются циррозом печени. По количеству больных циррозом определяют уровень [алкоголизации](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/01-a_ru.html#alcoholization) в той или иной стране.

Алкогольный цирроз печени — одно из наиболее тяжёлых и безнадёжных в смысле лечения заболевание человека. Цирроз печени как последствие потребления [алкоголя](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/01-a_ru.html#alcohol), по данным [ВОЗ](http://www.euro.who.int/), опубликованным в 1982 году, стал одной из основных причин смертности населения.

Нарушение функции щитовидной железы

Щитовидная железа, расположенная на передней поверхности шеи, регулирует большинство жизненно важных видов обмена веществ, оказывая активное воздействие на функцию многих органов, в том числе и половых. Снижение или повышение гормональной активности этой железы отрицательно сказывается на детородной функции. У мужчин при этом возникает чувство дискомфорта в интимной сфере, а у женщин прежде всего нарушается менструальный цикл и падает способность к деторождению.

Гормоны щитовидной железы играют важную роль и в процессах вынашивания беременности, особенно в первые дни и недели, способствуя оптимальному развитию оплодотворенной яйцеклетки. При повышенной функции щитовидной железы (тиреотоксикозе), чему может способствовать алкоголь, наблюдается: бесплодие – в 5,4, самопроизвольные выкидыши – почти в 40, преждевременные роды – в 12%. Кроме того, экспериментальные работы показали, что тиреоидные гормоны оказывают, при их усиленном выделении в кровь, тормозящее влияние на активность алкогольразрушающего фермента – алкогольдегидрогеназу, а это удлиняет токсическое действие спиртных напитков на организм.

Нарушение функции поджелудочной железы

У злоупотребляющих спиртным почти всегда страдает функция поджелудочной железы. Среди них нередки случаи развития воспалительных заболеваний этого органа (панкреатиты). Но поджелудочная железа, кроме внешне-секреторной функции, играющей важную роль в процессах пищеварения, выполняет и внутрисекреторную через выделяемые ею гормоны, участвующие главным образом в обмене углеводов. Основным гормональным представителем этой железы является многим известный инсулин, при дефиците которого в организме развивается хроническое пожизненное заболевание – сахарный диабет.

По современным данным, у каждого восьмого из злоупотребляющих алкоголем отмечается нарушение обмена глюкозы в организме. При этом развивающийся сахарный диабет длительное время может носить скрытый характер. Возможно, в ряде случаев нарушением углеводного обмена у пьющих объясняются такие симптомы, как сухость во рту, периодическая жажда. Кроме того, регулярное употребление спиртных напитков нередко провоцирует развитие скрытого [сахарного диабета](http://alku.ru/alkogolnaya-zavisimost/opasnye-sochetaniya.html#alko-lekarstva) у лиц, имеющих врожденные дефекты инсулярного аппарата или приобретших их в результате злоупотребления сахаросодержащими продуктами. Кстати, многим больным сахарным диабетом известно, что спиртные напитки нередко приводят к декомпенсации заболевания, которое приобретает более тяжелое течение. Ослабление гормональной функции поджелудочной железы отрицательно сказывается и на деятельности яичников и тестикул.

Нарушение функции надпочечников

Нет в организме другой такой эндокринной железы, как надпочечники, которая отвечала бы одновременно за множество функций. Надпочечники состоят из двух веществ: коркового и мозгового. Корковое вещество выделяет три группы гормонов (стероидных), одна из которых отвечает главным образом за углеводный обмен, другая – за минеральный, третья – за обмен половых гормонов, как мужских, так и женских. Конечно, кора надпочечников принимает активное участие и в других видах обмена веществ. Мозговое вещество надпочечников продуцирует катехоламины – гормоны, самым действенным образом влияющие на деятельность сердечно-сосудистой системы. Кроме того, как показали исследования последних лет, катехоламины участвуют и в механизме созревания детородных клеток.

Лабораторные анализы показали, что все гормональные звенья надпочечников изменяются под действием алкоголя. При этом происходит и нарушение репродуктивной функции организма. Гормональный дисбаланс надпочечников, возникающий при употреблении спиртных напитков, в ряде случаев приводит к невынашиванию беременности, а также к рождению неполноценного потомства, в том числе и в эндокринном отношении.

Даже нерегулярное, однократное употребление спиртного отрицательно сказывается на синтезе гормонов надпочечников. В последние годы доказано, что возникающая неполноценность мозгового слоя железы может сама по себе стать пусковым механизмом в формировании хронического алкоголизма. Доказана также роль этих гормонов в развитии мучительных [симптомов похмелья](http://alku.ru/pohmele/priznaki-pohmelya.html) и «белой горячки».

Нарушение функций гипофиза и гипоталамуса

«Дирижером» деятельности эндокринных желез является гипоталамо-гипофизарный комплекс – сложное нейроэндокринное образование. Гипофиз выделяет так называемые тропные гормоны, каждый из которых избирательно стимулирует выработку соответствующего гормона той или иной исполнительной железы, а гипоталамус, синтезируя нейросекреты (называемые «рилизинг-факторами», или либеринами), стимулирует или тормозит продукцию тропных гормонов гипофиза. Достоверно установлено, что эта важнейшая эндокринная «иерархия» наиболее чувствительна к действию алкогольных ядов.

Все алкогольсодержащие напитки нарушают функциональную взаимосвязь между гипофизом, гипоталамусом и подведомственными железами внутренней секреции. И прежде всего нарушается такая регулирующая связь между гипоталамо-гипофизарным комплексом и половыми органами, на которые алкоголь, как уже говорилось, оказывает и непосредственное действие, что еще больше усиливает их неполноценность. Биохимические исследования свидетельствуют, что гипофиз под влиянием алкоголя выделяет пониженное количество тропного гормона для половых желез. При этом усиливается выброс гормонов противоположного пола, что у длительно выпивающих в первую очередь и отражается на внешнем виде.

Особенно же дестабилизируются все звенья эндокринного равновесия у беременных, если они хотя бы эпизодически прибегают к спиртному. Из-за гормональных извращений у них возникают самые разнообразнее осложнения вплоть до гибели зародыша или плода, а еще, что, будем прямо говорить, гораздо хуже, – к рождению неполноценного в физическом или психическом отношении потомства.

Еще много лет назад оригинальными исследованиями было продемонстрировано, что при недостаточной функции одной из эндокринных желез в организме будущей матери плод старается компенсировать дефицит гормонов, что в конечном итоге приводит к перенапряжению его собственной, еще далеко не совершенной эндокринной системы, а это чревато самыми различными осложнениями для жизни будущего ребенка, который к тому же может рождаться с уже запрограммированной гормональной недостаточностью.

Заболевания других органов и систем

Алкоголь же при длительном его употреблении всегда нарушает анатомическую и физиологическую целостность всего организма, всех его органов и клеток. Поэтому он сокращает не только среднюю продолжительность жизни, но также и длительность детородного периода. По данным ВОЗ, алкоголь является причиной 25% всех случаев заболеваний сердечно-сосудистой системы, а, кроме того, и 33% смертельных исходов при самых различных болезнях.

При внутренних болезнях страдают практически все звенья детородной функции:

* способность к зачатию,
* физиологическое течение беременности и родов,
* рождение здорового потомства,
* естественное вскармливание новорожденных, их дальнейшее развитие.

Следует особо отметить, что все болезни у женщин, вызванные алкоголем, имеют более злокачественный характер, чем у мужчин.

Развитие алкоголизма

При длительном приёме [спиртных «напитков»](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/17-s_ru.html#spirituousliquors) развивается хронический [алкоголизм](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/01-a_ru.html#alcoholism), имеющий свою клиническую картину, которая варьируется по [стадии алкоголизма](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/17-s_ru.html#alcoholismstages), но с характерной для всех пьющих особенностью — они стремятся найти повод для выпивки, а если повода нет — пьют без оного.

Экспериментами и наблюдениями над пьющими людьми установлено, что ядовитость [алкоголя](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/01-a_ru.html#alcohol) тем сильнее, чем выше его концентрация. Этим объясняется более заметное влияние крепких [алкогольных «напитков»](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/01-a_ru.html#alcoholliquors) на развитие [алкоголизма](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/01-a_ru.html#alcoholism). Однако инициируется приобщение алкоголезависимых в будущем людей к потреблению этого наркотика — [алкоголя](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/01-a_ru.html#alcohol) — чаще всего пивом и слабоалкогольными изделиями.

Таким образом, как бы ни были тяжелы последствия [алкоголизма](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/01-a_ru.html#alcoholism), однако не в нём сущность этой проблемы. Трагедия в самом потреблении [алкоголя](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/01-a_ru.html#alcohol). Спиртные изделия с первой принятой дозы начинают уродовать жизнь человека и всего общества.

Смертельный исход

Как всякий яд, [алкоголь](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/01-a_ru.html#alcohol), принятый в определённой дозе, приводит к смертельному исходу. Путём многочисленных экспериментов установлено наименьшее количество яда из расчёта на килограмм массы тела, необходимое для отравления и гибели животного. Это так называемый токсический эквивалент. Из наблюдений над отравлением людей этиловым [алкоголем](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/01-a_ru.html#alcohol) выведен токсический эквивалент и для человека. Он равен 7-8 г. То есть для человека весом 64 кг смертельная доза будет равна 500 г чистого [алкоголя](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/01-a_ru.html#alcohol).

Если сделать подсчёт для водки (40°), то окажется, что смертельная доза равняется 1200 г. Быстрота введения оказывает существенное влияние на ход отравления. Медленное введение несколько уменьшает опасность. При поступлении в организм смертельной дозы температура тела снижается на 3-4 градуса. Смерть наступает через 12-40 часов.

Острое отравление [алкоголем](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/01-a_ru.html#alcohol), или так называемая «опойная» смерть, в современных статистиках не учитывается, поэтому о частоте его мы можем судить по дореволюционной статистике. Смерть от опоя находится в зависимости от душевого потребления спирта и крепости [«напитков»](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/17-s_ru.html#spirituousliquors).

Чем ниже среднегодовая температура того или иного региона, тем тяжелее сказывается потребление [алкоголя](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/01-a_ru.html#alcohol) на организме человека. Влияние климата столь значительно, что учёные его приравнивают к принятой дополнительной дозе спиртных изделий, то есть в холодном климате принятая доза [алкоголя](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/01-a_ru.html#alcohol) влияет также, как в более тёплом — двойная доза.

Смерть от опоя в Российской империи случалась в 3-5 раз чаще, чем в других европейских странах. Исходя из этих данных, ученые делают совершенно справедливое заключение, что здесь существуют особые условия, вызывающие беспримерную по сравнению с другими странами алкогольную смертность, даже при более низком среднедушевом потреблении [алкоголя](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/01-a_ru.html#alcohol).

Анализ внезапных и случайных смертей показывает, что [алкоголь](http://www.tvereza.info/sobriety/dictionary/01-a_ru.html#alcohol) как причина несчастных случаев до сих пор занимает одно из ведущих мест.

Опасные сочетания алкоголя

Алкоголь и табак

*Дети пьющих родителей всегда слабы,*

*болезненны и часто умирают*

*еще в раннем детстве.*

*М. Гусс*

Один порок ведет к другому. Так оно в жизни, как правило, и бывает. Тот, кто выпивает, тот обычно и курит. И это статистически подтверждено. Алкогольные и табачные яды, вкупе вводимые в организм, оказывают на него гораздо более сильное действие, чем их сумма, порознь принимаемая.

В табачном дыме обнаружено до 6000 самых различных компонентов и их соединений. Большая их часть оседает при курении в ротовой полости. От подавляющего числа из них человек освобождается естественным путем: при кашле, чихании, со слюной. Алкоголь же, попадая сразу в рот, не только смывает табачные токсины и уносит с собою внутрь организма, но и, являясь прекрасным растворителем для большинства органических продуктов, высвобождает из частиц табачного дыма токсины в их чистом виде, таким образом усиливая их ядовитые свойства. В свою очередь табак, разрушая ряд ферментов, в том числе и антиалкогольных, снижает процессы окисления спирта, в результате чего промежуточные продукты его распада на более длительный срок задерживаются в клетках жизненно важных органов, особенно мозга, сердца, половых желез.

Неудивительно поэтому, что алкоголь в единстве с табаком стоят на первом месте как причина преждевременной смерти населения, оставив в этом отношении позади себя онкологические и сердечно-сосудистые заболевания, кстати, раковые процессы встречаются у курящих заметно чаще, если они к тому же неравнодушны к спиртному. Так, по данным японского ученого Хираяма, если у злоупотребляющих алкоголем риск развития злокачественных новообразований возрастает в десять раз по сравнению с непьющими, то у тех, кто еще и курит, этот показатель равен 15. А сердечно-сосудистые заболевания с тяжелыми осложнениями диагностируются гораздо чаще у выпивающих и одновременно курящих, чем отдельно у курящих или только выпивающих.

Установлено, что у лиц детородного возраста, которые и курят, и выпивают, снижена репродуктивная способность в гораздо большей степени, чем у тех, кто курит, но не выпивает, или наоборот. Так, из большой группы обследуемых мужчин, не курящих и не пьющих, бесплодие выявлено в 1,1% случаев. В группе только курящих этот процент был уже равен 3,1, а в группе только выпивающих – 6,6. Если же мужчины детородного возраста страдают двумя этими пороками, то бесплодие у них уже диагностируется в 15,6% случаев.

Алкоголь и лекарства

Вообще есть в медицине одно правило, ставшее уже давно своего рода аксиомой: одновременный прием лекарств и алкоголя – понятия взаимоисключающие. И это правило давно известно медицинским работникам. Поэтому врачи, назначая своим пациентам курс медикаментозной терапии по поводу того или иного заболевания, всегда предостерегают о недопустимости винопития. Это глубоко обоснованное требование.

Многие лекарственные препараты, особенно антибиотики, седативные, антикоагулянты, гипотензивные и ряд других, как показали специальные анализы, усиливают токсические свойства алкоголя за счет высвобождения из него в большом количестве продуктов окисления, в частности, ацетальдегида. При этом его концентрация в крови резко повышается, что приводит, несмотря на применение сильнодействующих медикаментов, к ухудшению течения заболеваний. А нередко при этом наблюдается и самое настоящее алкогольное отравление, причем от минимальных доз спиртного.

Некоторые психотропные лекарства, а они сейчас все шире применяются в практике здравоохранения, под влиянием этанола приобретают способность подавлять в пищеварительном тракте активность специфических ферментов, необходимых организму для разрушения многих вредных веществ, поступающих с продуктами питания.

В наше время, как известно, во многих странах мира прогрессивно растет число людей, страдающих сердечно-сосудистой патологией. Фармацевтическая промышленность для профилактики и лечения этих заболеваний выпускает все новые, более эффективные, кардиальные средства. Больные стали довольно часто прибегать к помощи сосудорасширяющих препаратов, подобных всем известному нитроглицерину. Доказано, что такого рода лекарства под влиянием спиртных напитков резко повышают свой сосудорасширяющий эффект, а это в ряде случаев, если, конечно, больной не прекращает употребление спиртного, приводит к развитию острой сердечно-сосудистой недостаточности, порой со смертельным исходом.

У больных гипертонией прием алкоголя может вызвать внезапное развитие коллапса – одной из форм сосудистой недостаточности, что обусловлено резкой активизацией сосудорасширяющих свойств гипотензивных препаратов, которые больной вынужден принимать с целью снижения артериального давления. А в ряде случаев происходит извращение действия этих лекарств, что делает их не только неэффективными в борьбе с гипертонией, но, наоборот, последняя утяжеляет свое течение.

Сочетание алкоголя с ацетилсалициловой кислотой (новое название аспирина) или бутадионом нередко провоцирует желудочно-кишечные кровотечения, что, как правило, и наблюдается у больных язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки.

Категорически запрещают врачи употреблять любого рода спиртные напитки всем больным сахарным диабетом – как получающим в качестве основного метода лечения препараты инсулина, так и лечащимся таблетированными препаратами. Алкоголь при всех формах диабета проявляет свое коварство. При введении инсулина последний под влиянием спирта становится менее эффективным. У больных может как повышаться содержание сахара в крови, что ускоряет появление многочисленных осложнений, так и резко снижаться, что вызывает явления гипогликемии, сопровождающиеся нередко потерей сознания. Основные осложнения сахарного диабета (со стороны глаз, сосудов ног, почек, центральной и периферической нервной системы) у выпивающих проявляют себя гораздо раньше и приобретают к тому же тяжелое течение. То же самое можно сказать и в отношении больных сахарным диабетом, принимающих в качестве основной терапии антидиабетические таблетированные препараты. Они, вступая в реакцию с алкоголем, извращают свое действие. Кроме того, как показали исследования последних лет, эти лекарства, резко ослабляя синтез антиалкогольных ферментов, усиливают отравляющее действие всех видов спиртных напитков.

Алкоголь в совокупности с табаком вызывает гораздо большие разрушения в главной нашей «биохимической лаборатории» – печени. В ней резко ослабляется синтез ферментов и других биологически активных соединений, а это приводит в первую очередь к падению дезинтоксикационных свойств печени. И обычные для нашего организма шлаки, которые должны периодически вымываться из клеток, с помощью алкоголя задерживаются в организме, вызывая преждевременное старение человека, приводя к появлению многих болезней. Одним словом, чужеродные продукты, постоянно появляющиеся в результате обмена веществ, под влиянием алкоголя плохо разрушаются ослабленной печенью.

Нет смысла говорить, вернее, повторять, о недопустимости смешивания пива с другими более крепкими спиртными напитками. Тот, кто пробовал такой «ерш», отлично помнит, как долго организм восстанавливает утраченные силы. [Пиво](http://alku.ru/alkogolnaya-zavisimost/pivnoi-alkogolizm.html), водка и вино являются друг для друга катализаторами в самом негативном понимании этого слова.

Алкоголь несовместим с трудом и спортом

*Пьяному море по колено, а лу­жа по уши...* Случаи утопания вовремя купания часто бывают свя­заны с опьянением: пьяные забы­вают об осторожности, лезут на глубину, купаются во время шторма.

Вот, если можно так выразить­ся, курьезная трагедия. Молодой парень, напившись с друзьями, решил отправиться купаться. Но дойти до реки он не смог по той простой причине, что на пути к ней оказалась большая лужа. При­няв ее за берег реки, пьяный раз­делся и с разбегу бросился в воду. Естественно, что он получил осно­вательные трамвы, в том числе сотрясение мозга. Утром его обна­ружили односельчане. На спине потерявшего сознание пьяницы си­дели лягушки и громко квакали. Вот уж воистину: «Пьяному море по колено, а лужа по уши».

Пьяный плохо держится на воде и легко может захлебнуться, у него нарушена координация дви­жений, ритм дыхания, он быстро теряет сознание и погибает. Поэто­му привести в чувство извлечен­ного из воды пьяного бывает зна­чительно труднее, чем трезвого, пробывшего под водой то же время.

Сотрудники службы спасения на водах неоднократно встреча­лись с утопленниками, которые захлебывались прямо у берега, пы­таясь охладить голову или напить­ся воды.

Алкоголь, являясь наркотичес­ким средством, притупляет боль. И до открытия хлороформа и эфира, используемых для наркоза (усыпления), больных перед хи­рургической операцией поили вод­кой.

При тяжелом опьянении угне­таются не только тормозные, но и возбудительные процессы в коре головного мозга, что ведет к вялос­ти, сонливости и состоянию сна, близкому к наркотическому. Имен­но такие пьяные замерзают при небольшом морозе, погибают от удушья в подушке, тонут в луже, захлебываются собственными рвот­ными массами.

*Пьяный за рулём.* «Пьяная» травма оказыва­ется самой тяжелой, требующей исключительных мер по спасению и излечиванию больных. Для по­давляющего большинства из них требовались реанимационные меры в течение 2—3 дней. Один день реанимационного лечения больно­го обходится в среднем в 200 руб. Если эти цифры умножить на 700, то только одна реанимация данных больных обошлась госу­дарству в 300 тыс. руб. Среднее пребывание пострадавших в боль­нице составило 27 дней. В целом ими было проведено там около 20 тыс. койко-дней. Если признать, что, по самым скромным подсче­там, стоимость одного дня лечения больного равняется 15—20 руб., то в этом случае лечение пострадав­ших от алкоголя людей обошлось государству почти в 400 тыс. руб. И это только в одном, сравни­тельно небольшом учреждении. А сколько пострадавших стало инвалидами, а сколько погибло, оставив сирот на иждивении го­сударства...

Чем же объясняется повышение риска аварий у водителей, нахо­дящихся в состоянии алкогольного опьянения?

Пьяный человек хуже различа­ет цвета, плохо реагирует на изме­нения красного и зеленого цвета светофора. Алкоголь влияет и на слух, поэтому за рулем автомоби­ля, за пультом управления стан­ком или прибором не может быть места людям, склонным к употреб­лению вина. По нашему законода­тельству, уже сам факт пьянства водителя автотранспорта влечет уголовное наказание. Ведь в руках пьяницы автомобиль становится орудием преступления. Но разве не источник повышенной опасности пьяный пешеход, неожиданно по­являющийся перед быстро идущим транспортом, который уже невоз­можно остановить, не вызвав ка­тастрофы. Водитель, как правило, старается спасти лезущего под ко­леса нарушителя уличного движе­ния. Но водитель зачастую губит других прохожих, заезжая, напри­мер, на тротуар или врезаясь в другую машину с людьми. В лю­бом случае пьяный на дороге — помеха движению и источник аварий.

Ведь даже малые дозы алкого­ля (25—30 г) ослабляют восприя­тие, снижают внимание, сосредото­ченность, замедляют скорость реакций на внешние воздействия. Особенно опасно состояние легкого опьянения для водителей транспортных средств (шоферов, маши­нистов, летчиков). Человек, севший за руль автомашины после приня­тия 100 г водки, подвергает себя и пассажиров (пешеходов) опаснос­ти в 2 раза большей, чем трезвый.

Подсчитано, что средняя ско­рость реакции на внешнее раздра­жение у слегка выпившего води­теля может замедляться на 0,5 с. Но угроза катастрофы при этом возрастает значительно. Так, если машина будет двигаться со ско­ростью 60 км/ч, то водитель успеет среагировать и объехать лишь те внезапно возникшие перед ним препятствия, которые он увидит на расстоянии не ближе 10 м (так как машина за 0,5 с успеет про­двинуться вперед на 8,3 м). Ком­ментарии, как говорится, излишни.

Проводились также исследования вызываемых алкоголем нару­шений двигательной координации. Испытуемым давали выпить всего лишь 5 г алкоголя и предлагали, закрыв глаза, коснуться пальцами заранее намеченного предмета. Оказалось, что даже такая неболь­шая доза понижает способность к ориентации в пространстве на 23—25%. Это в особенности отра­жается на трудовых процессах, требующих точности, глазомера. Доказано, что алкоголь снижа­ет остроту зрения и слуха. Целым рядом исследований установлено наступающее после приема совсем незначительных доз алкоголя на­рушение цветоощущения. У мно­гих испытуемых было отмечено изменение глубинного зрения (спо­собность определять, на каком примерно расстоянии находится тот или иной предмет), что особен­но важно для летчиков и водите­лей автотранспорта.

*Спорт и спирт несовместимы!* Физическая подготовка и массовая спортивная работа занимают важ­ное место в системе воспитания молодежи, в том числе школьни­ков. В нашей стране миллионы юношей и девушек занимаются спортом. Спортивные упражнения требуют выносливости и ловкости. Высоких спортивных результатов можно добиться только постоян­ными тренировками и безуслов­ным выполнением режима труда, отдыха, питания, при условии от­каза от вредных для здоровья привычек, в первую очередь упот­ребления вина и курения.

Алкоголь парализует волю, так необходимую спортсмену в процессе подготовки и проведения соревно­ваний. Известен случай, когда сильнейшая восьмерка гребцов английского клуба намного опере­дила своих соперников, выйдя в финал. В честь этого спортсмены позволили себе выпить по бокалу шампанского на приеме у мэра. Но на следующий день они неожи­данно резко сдали свои позиции и едва удержались на третьем месте, хотя по всем показателям могли претендовать на лидерство.

Очень сильно сказывается при­ем алкоголя на прицельной стрель­бе из револьвера и винтовки. Утра­чивается быстрота и точность дви­жений. Из 100 возможных (10 патронов) снайпер до приема алко­голя выбил 96 очков, а после того, как он выпил всего лишь 50 г водки,— 26 очков. Результаты стрельбы снайпера до и после приема алкоголя, очевидно, свиде­тельствуют о сильном нарушении прицельности. Аналогичный опыт провели с целой командой стрел­ков. До приема спиртного в фигу­ры попало 86% выпущенных пуль, в щиты —14%; после употребле­ния алкоголя — 26% и 4% соот­ветственно.

Известный футболист А. Ста­ростин пишет в своих воспомина­ниях: «Кружка пива — ведро пота. Так принято говорить среди фут­болистов. Это значит: чтобы устра­нить вред от выпитой кружки пива, надо на тренировках про­лить ведро пота. Потерять форму можно в один день. Чтобы приоб­рести форму, нужно затратить месяц».

Тренеры и врачи, психологи и биофизики — каждый из них вно­сит вклад в спортивные достижения как отдельных спортсменов, так и целых команд. На работу со спортсменами уходят годы. И весь этот огромный труд спе­циалистов и самого спортсмена может быть перечеркнут, если пе­ред соревнованием он выпьет вина.

*Бездействую и ржавею.* «В че­ловеческой жизни есть сильный стимул — престиж. Человек, не рассчитывающий на престиж в сфере труда, ищет выход своей личности в других сферах. Возни­кают пороки. Один порок мы уже пожинаем — алкоголизм»,— писал академик АМН СССР Н. М. Амо­сов. Этот порок лишает работоспо­собности даже трудолюбивых пчел. Ставился такой опыт: в сладкий сироп для пчел добавляли немного водки. Через некоторое время пчелы полностью воспроиз­вели черты алкоголиков: переста­ли летать за взятком, а только бестолково суетились около кор­мушек, превратившись из работяг в настоящих тунеядцев.

Многолетнее пьянство, сопро­вождающееся запоями, приводит к физическому и психическому вы­рождению. Лживость, грубость, бахвальство, бесцеремонность, эго­истичность, ограниченность инте­ресов доходят до крайних пре­делов. Характерным признаком алкогольного вырождения, дегра­дации личности является утрата работоспособности, особенно спо­собности к творческому труду. В большинстве случаев закончен­ные алкоголики ведут паразити­ческий образ жизни, подрабатывая время от времени на случайной работе или пользуясь заработком членов семьи.

Из-за частых запоев алкоголик не может долго удерживаться на одной работе. Его увольняют, он переходит в другое учреждение, потом в третье, периодически со­всем не работает. Нередко это кончается полной потерей квали­фикации.

У алкоголика утрачивается спо­собность критически осмысливать свое состояние, снижается память, ослабляется интеллект. Деграда­ция сопровождается исчезновением интересов к своей профессии, ли­тературе, искусству. Судьба род­ных, работа — все становится для него безразличным. Интересы его целиком сосредоточиваются на спиртном, только к нему он стре­мится, желая поскорее освободить­ся от всех других дел, которые превратились во что-то ненужное и тягостное.

Примером может служить при­веденное в книге Г. Блинова и Б. Данюшевского «Скажи себе «нет!» описание судебного про­цесса, состоявшегося в одном из районных судов Москвы.

«На скамье подсудимых пятеро молодых рабочих. Возраст от 17 до 21 года. Обвиняются в том, что в состоянии сильного опьянения на­пали на двух незнакомых им лю­дей (возвращавшихся после вечер­ней смены), их избили и пытались ограбить. Отбросим сейчас чисто юридические моменты судебного дела и посмотрим, что представля­ли собой подсудимые с моральной точки зрения.

Казалось бы, все было ладно в их жизни. Имели хорошие спе­циальности. Жили в образцовом общежитии: с ванной, настольны­ми играми и музыкальными ин­струментами. Имели вполне при­личный заработок — от 130 до 150 рублей. А главное, все это в Моск­ве, где есть поистине безграничные возможности для удовлетворения культурных потребностей. В горо­де со знаменитыми театрами и музеями, с институтами, школами, стадионами.

— Подсудимый Черников, вы хоть раз были в каком-нибудь музее? — задает вопрос судья.

Черников поднимает голову и широко ухмыляется. Вопрос о му­зеях кажется ему странным и неле­пым.

Следующий вопрос Федорову.

— Вот вы третий год живете в Москве. Где успели побывать, что  
успели посмотреть?

Федоров сосредоточенно думает. Потом обрадовано произносит:

На ВДНХ был!

А в какие павильоны там заходили?

Павильон — это где пиво продают? Заходил... А еще Боль­шой театр видел. Там такой фон­тан...»

В уголовном деле буквально на каждой странице пестрит: «взяли две бутылки водки и четыре крас­ного», «выпили впятером три бу­тылки водки, потом купили еще две бутылки» и т. п.

Даже незначительные дозы ал­коголя снижают работоспособ­ность. Статистика показывает, на­пример, что после выходных дней производительность труда снижа­ется на 10—15%, а после больших праздников — на 25—30%. Уста­новлено, что после приема 75 г водки количество движений до полного мышечного утомления уменьшается на 16—17% по срав­нению с тем, что было до приема алкоголя. С помощью специальных исследований обнаружено, что у людей, выполняющих тяжелую мышечную работу (землекопы, ка­менщики), под влиянием 100 г водки мышечная сила уменьшает­ся на 25%. Значительно снижается производительность труда после приема даже небольших доз алко­голя у работников, профессиональ­ная деятельность которых требует направленного внимания: у набор­щиков, например, производитель­ность труда после приема лишь 30 г водки уменьшается на 15— 20%, а число ошибок увеличивает­ся на 30%.

Пьянство наносит огромный вред производству. Это и снижение производительности труда, и опоздания на работу, и прогулы, и брак, и срыв планов, и длительный простой оборудования.

Согласно проводившимся выбо­рочным обследованиям, 80—90% нарушений трудовой дисциплины на промышленных предприятиях связано с алкоголем. По расчетам академика С. Г. Струмилина, «пол­ное отрезвление трудовых процес­сов могло бы обеспечить примерно десятипроцентный рост произво­дительности труда».

История знает печальные слу­чаи, когда великолепные худож­ники, писатели или ученые ста­новились алкоголиками. Есть не­мало талантов, на чью жизнь «зеленый змий» бросил трагичес­кую тень. Но сильно заблуждают­ся те, кто полагает, что алкоголь способствовал творческой деятель­ности этих людей. «Алкоголь,— писал И. П. Павлов,— гораздо больше горя причиняет, чем ра­дости, всему человечеству, хотя его и употребляют ради радости. Сколько талантливых людей по­гибло из-за него!»

Систематическое злоупотребле­ние спиртным приводит к сниже­нию умственных функций, ухуд­шению внимания, утрате способ­ности к творчеству. Это умственное оскудение очень ярко отражено Сергеем Есениным в его поэме «Черный человек»:

*Друг мой, друг мой,*

*Я очень и очень болен.*

*Сам не знаю, откуда взялась эта боль.*

*То ли ветер свистит*

*Над пустым и безлюдным полем,*

*То ль, как рощу в сентябрь,*

*Осыпает мозги алкоголь.*

Против злоупотребления спирт­ными напитками, губительным образом действующими на про­дуктивность и качество творческой работы, гневно выступал Л. Н. Тол­стой. Именно он основал одно из первых в России обществ трезвос­ти, названное им «Согласие против пьянства». Перу писателя принад­лежит статья «Для чего люди одурманиваются?» В ней Л. Н. Тол­стой писал: «Мы не знаем той степени высоты, до которой достиг­ли бы люди пьющие и курящие, если бы они не пили и не курили. Из того же, что люди духовно сильные, подвергаясь принижаю­щему действию одурманивающих веществ, все-таки произвели вели­кие вещи, мы можем заключить только то, что они произвели бы еще большие, если бы они не одур­манивались».

Подростковый алкоголизм

*Все те, кому родиться пробил час,*

*Падите ниц и слушайте в почтенье,*

*Какое место в мире от рожденья*

*Мы предназначили для вас.*

*Бомарше*

К сожалению, в последнее время **отмечается рост заболеваемости алкоголизмом среди подростков**, возраст больных алкоголизмом с каждым годом уменьшается, статистика употребления алкоголя детьми еще более неутешительна. А мы тем временем занимаемся собственными проблемами и порой забываем о детях, которые предоставлены самим себе и пагубным соблазнам нашего мира.

Причины подросткового алкоголизма

***Причины первого употребления алкоголя*** могут быть совершенно разными. Но можно проследить закономерность в их изменении при взрослении подростка. В десятилетнем возрасте алкогольные напитки впервые пробуют либо случайно, либо алкоголь дают родители «для поднятия аппетита» или когда лечат вином, иногда дети могут и сами попробовать спиртное из интереса. В более позднем возрасте подростки употребляют алкоголь по достаточно традиционным поводам: «семейные праздники», «торжество», «приход гостей» и другие. После 14-15 лет наиболее характерными становятся такие причины: «все пьют и я пил», «уговорили», «для смелости» и прочие.

Это показывает, что **приобщение к алкоголю в семье** является одной из основных проблем. Дети, наблюдая за взрослыми на праздниках, начинают думать, что употребление алкоголя является нормой и обязательной составляющей семейных «застолий».

Большую роль в приучении подростков к алкоголю оказывают **телевидение, реклама и другие средства массовой информации**. Реклама показывает алкогольные напитки как непременный атрибут любого отдыха и развлечений, призывая к веселому [«пивному» образу жизни](http://alku.ru/alkogolnaya-zavisimost/pivnoi-alkogolizm.html).

**Обилие алкогольной продукции в продуктовых магазинах и относительная ее дешевизна** также подталкивает подростков к употреблению алкоголя. Разнообразные коктейли, которые якобы содержат настоящий ром или джин в смеси с натуральными соками, тоже не безопасны. После двух лет постоянного приема таких малоалкогольных напитков человек настолько привыкает к алкоголю, что без него жить становится уже невозможно.

На фоне пропаганды образа жизни во имя получения удовольствия сегодня жизнь подростка развивается по схеме **«удовольствие – деньги – удовольствие»**. Все это приводит к духовному и демографическому кризису и в конечном итоге к алкоголизму.

Крылатое выражение **«Пьяницы рождают пьяниц»** все еще продолжает быть актуальным. Дети пьющих родителей отличаются повышенной склонностью к употреблению спиртных напитков, зачатки пьянства у потомства закладываются еще задолго до его рождения, т. е. свои пороки родители передают детям [**по наследству**](http://alku.ru/potomstvo/nasledstvennyi-faktor.html#deti-pyanic)**.**

Еще одной причиной развития подросткового алкоголизма можно считать **взаимоотношения в семье ребенка**. Подтолкнуть подростка к алкоголизму могут:

* негативные межличностные отношения внутри семьи;
* чрезмерная опека со стороны родителей;
* насилие;
* поклонение и вседозволенность, потакание всем слабостям и желаниям ребенка и т.д.

И в добавление к вышесказанному, в нашей стране **практически не работают законы**, предусматривающие административную и уголовную ответственность за вовлечение несовершеннолетних в пьянство.

Изменение стиля жизни под влиянием алкоголя

У подростков, впервые попробовавших алкоголь, устойчивости к алкоголю очень низка (50 – 100 мл водки), при этом, чем меньше возраст, в котором впервые произошло опьянение, тем она ниже. При постоянном приеме алкоголя (до 2 – 3 раз в течение месяца) устойчивость к воздействию алкоголя у подростка увеличивается. **Образ жизни, характерный для «алкогольной» компании, ошибочно воспринимается подростком как нормальный и естественный**. Естественным считается прием алкогольных напитков в выходные дни, перед танцами и во время отдыха с друзьями. Вместо активной социальной жизни круг интересов сужается до проблем, обсуждаемых в «алкогольной» компании.

Статистика показывает, что **подростки тратят свое свободное время на примитивные, бесцельные занятия**: игры в карты, не редко на деньги, прослушивание музыки, бесцельные прогулки по улицам, просиживание в барах или кино. Прием алкогольных напитков принимает регулярный характер и становится непременным атрибутом времяпрепровождения, увеличивается число поводов и мотивов для пьянства: «пью для улучшения настроения», чтобы «расслабиться», «потому что нравиться пить» и другие. В результате этого **употребление спиртного незаметно становится практически главным смыслом жизни.**

Статистика подросткового алкоголизма

Результаты опросов, проводившихся в школах Москвы, показали, что большая часть учащихся 6-го класса уже не только попробовали спиртные напитки, но и покупали различные спиртосодержащие напитки, а также вино, пиво и шампанское. Главным фактом является то, что детей «угощал» алкоголем отец, дедушка или кто-то из родственников. К 8-му классу количество подростков регулярно принимающих алкоголь возрастает: 54% учащихся принимают алкоголь раз в месяц, 7% – 2 раза в течение месяца, при этом 11% входят в группу риска по развитию алкоголизма. К 11 классу пристрастие подростков к алкоголю увеличивается: 45% принимают алкоголь один раз в месяц, 20,8% – раз в две недели, 29% – принимают алкоголь не менее одного раза в неделю. 39% подростков 8-11-х классов употребляют алкоголь еженедельно. Это серьезный повод для беспокойства, поскольку употребление алкогольных напитков с такой частотой вызывает развитие алкоголизма. **Всего лишь 4% учащихся ни разу не пробовали алкоголя**.

Приведем примеры статистики, связанной с употреблением алкоголя подростками:

**Родители приобщают детей к алкоголю в 60,5% случаев**, преимущественно в возрасте до 10 лет, приобщение к выпивке среди друзей обычно происходит в более позднем возрасте.

**Девочки пробуют спиртное в раннем возрасте в 4 раза реже,** в сравнении с мальчиками. Приобщение к алкоголю девочек происходит не так быстро. Они в среднем на два года позже, чем мальчики, пробуют алкоголь. Наибольшее приобщение к алкогольным напиткам происходит у девочек в более позднем возрасте – в 15-16 лет (у мальчиков в 13-14 лет).

76,9% подростков, систематически принимающих алкоголь, **учатся плохо**, 23% учатся на среднем уровне и лишь около 1,5% показывают результаты немного лучше среднего уровня.

Примерно 50% подростков, употребляющих алкогольные напитки, **мало читают**, при этом 19% из них не читают книг вообще. И это в том возрасте, когда интенсивность чтения у человека самая большая.

В семьях подростков, часто принимающих алкоголь, примерно в 6% случаев алкоголь употребляют оба родителя, в 58% семей алкоголь употребляет только отец, и **нет ни одной семьи, где алкогольные изделия бы не употреблялись вообще.**

53% детей, принимающих спиртное, **не имеют достаточного контроля и внимания со стороны родителей.**

В 54,1% семей подростков, употребляющих спиртное, **родители имеют только начальное или неполное среднее образование.**

По данным науки, 51,7% семей подростков, часто употребляющих алкоголь, характеризуются **напряженным психологическим климатом**, между родителями происходят постоянные ссоры, скандалы и даже драки.

В семьях подростков, употребляющих спиртные напитки, процент **неполных семей или повторных браков** отмечается в 27-50% случаев. Неполная семья, наличие отчима (мачехи) встречается у подростков, часто употребляющих спиртное, в 2,5 раза чаще, чем у подростков, не потребляющих алкоголь.

91% семей, где подростки регулярно употребляют алкоголь, социально неустойчивые семьи.

Последствия

Последствия регулярного употребления алкоголя подростками **гораздо серьезнее и опаснее, чем алкоголизм в зрелом возрасте**. Потому что в этот время происходит рост и развитие всех жизненно важных систем и функций человека, и влияние алкоголя на эти процессы, несомненно, приведет к ужасным результатам.

Отметим лишь некоторые из этих последствий:

Преждевременное начало половой жизни, которая истощает растущий организм, вызывая перенапряжение нервно-половой сферы, и как результат – **раннее ослабление половых функций.**

[**Бесплодие** и неспособность выносить](http://alku.ru/potomstvo/nesposobnost-k-zachatiyu.html), родить и воспитать полноценное потомство.

Сексуальные контакты подростков без контрацепции приводят **к ранним абортам**, и дальнейшим серьезным осложнениям.

Возникает большая опасность заражения **венерическими болезнями или инфекциями**, передаваемыми половым путем, гепатитами В или С, ВИЧ-инфекцией.

Наблюдаются сбои в работе **желудочно-кишечного тракта**.

Характерно повреждение **печени**, развитие гепатита, цирроза печени.

Нарушения в работе **поджелудочной железы** (панкреатит, перитонит).

Нарушение деятельности **сердечно-сосудистой системы** (тахикардия, проблемы с артериальным давлением и др.).

Развиваются воспалительные заболевания **почек и мочевыводящих путей** (уретрит, цистит, пиелонефрит).

Появление различных воспалительных заболеваний в **легких, бронхах, гортани, носоглотке** (хронический бронхит, бронхоэктатическая болезнь, пневмосклероз, туберкулез легких).

Снижение **иммунной защиты** организма, что ведет к повышенной восприимчивости к инфекционным заболеваниям.

Алкоголь наносит непоправимый вред **эндокринной системе** подростка.

Возможное развитие и очень сложное протекание **сахарного диабета**.

Изменение состава **крови**, анемия и т.д.

Наблюдаются разнообразные **расстройства**, преимущественно в эмоциональной и волевой сфере, падает общественная активность, угасают трудовые навыки, страдают здоровое честолюбие и нравственные качества. На первый план выступают такие эмоциональные нарушения, как огрубение, взрывчатость, беспечность, безынициативность, внушаемость.

Лечение детского алкоголизма

Лечение алкоголизма у подростков имеет свой характер и особенности. Здесь очень важно как можно раньше **диагностировать** заболевание и начать лечение, чтобы избежать развития **осложнений**. Подростковый алкоголизм достаточно **сложно** поддается лечению, из-за неспособности использовать некоторые лекарственные препараты по причине раннего возраста больного. Лучше лечение проводить **в стационаре** под обязательным контролем врачей, **домашнее лечение** исключается. Для достижения более хорошего результата в лечении можно посоветовать применение [**лекарственных сборов**](http://alku.ru/nar-sredstva/sbory.html)и [**трав**](http://alku.ru/nar-sredstva/lekarstvennye-travy.html), обладающих мочегонными, общеукрепляющими, восстанавливающими иммунитет действиями. Также можно рекомендовать [**физические упражнения**](http://alku.ru/lechebnaya-fizkultura/index.html), занятие спортом и активный отдых.

Профилактика подросткового алкоголизма

Личность формируется с детства. Поэтому **профилактика алкоголизма** начинается, прежде всего, с детского и подросткового возраста, с формирования здоровой в психическом и физическом плане личности.

Профилактика детского и подросткового алкоголизма должна проходить одновременно в нескольких направлениях:

***Профилактика алкоголизма на уровне семьи***: создание здорового образа жизни, отказ от злоупотребления алкоголем в семье, рациональное питание, соблюдение режима дня и сна, антиалкогольное воспитание в семье и т.п.

***Профилактика алкоголизма на уровне школы***: педагогический такт, установление контакта учителя с учащимися, приобщение к активному занятию физкультурой и спортом, организованная работа школьного врача по профилактике алкоголизма, осуществление санитарно-просветительской работы и т. п.

***Профилактика со стороны государства***: запрет продажи алкогольной продукции детям моложе 18 лет; запрет рекламирования пива по телевидению до 21:00; предусмотрение строгой уголовной ответственности за вовлечение несовершеннолетних в пьянство, доведение до состояния алкогольного опьянения; запрет приема несовершеннолетних на работу, связанную с производством, хранением и торговлей спиртными напитками и т.п.

Проблеме подросткового алкоголизма нужно уделять особое внимание, не пускать все на самотек. Дети – наше будущее, и если не обратить на это внимание сегодня, завтра, возможно, будет уже поздно! Чем опасно пиво для подростков

**Особенно пиво опасно для молодого поколения**, отличительным признаком которого в последние три десятилетия стала акселерация. А это значит, быстрое совершенствование физического развития юношей и девушек заметно опережает психическое. Возрастающая лабильность нейроэндокринной системы, сопровождаемая одновременно активным половым созреванием, делает организм молодых людей наиболее ранимым по отношению ко многим вредоносным факторам внешней среды, в том числе и в первую очередь к алкоголю и табаку. **Так называемая нормальная доза спиртного для взрослых, а это, естественно, относится и к пиву, для юного поколения будет сверхпороговой, а значит, и гораздо более токсичной.** И большую роль в развитии предрасположенности и пристрастия к слабоалкогольным напиткам играют особенности функции гипоталамуса, ибо некоторые его специфические образования активно участвуют, как уже отмечалось, в формировании алкоголизма.

Сейчас пиво является легкодоступным и сравнительно недорогим. Именно поэтому пить пиво могут позволить себе даже школьники и студенты. Разного рода коктейли, в которых практически нет ничего из тех компонентов, которые указаны в составе: ни рома, ни настоящего джина, ни натуральных соков, тоже не игрушки. **Многие подростки думают, что пиво и коктейли не опасны**, что они просто изменяют расположение духа в лучшую сторону, не слишком мешают смыслить, позволяя вполне терпимо контролировать свое тело, а поэтому и не вызывают к себе серьезного отношения. Но, как часто выясняется, уже через пару лет после систематического употребления этих слабоалкогольных напитков без алкоголя жить уже невозможно.

Как показывают врачебные наблюдения, при употреблении пива подростком уже в ближайшие месяцы, редко годы (а отсчет, естественно, ведется от первого бокала пива или вина), происходит довольно быстрое привыкание к ним, а к концу года, что чаще всего и бывает, вырабатывается уже определенный стереотип алкогольного поведения, что повышает потребности организма к более частым приемам пива, притом во все возрастающей дозе. **На втором году «пивной жизни» формируется уже психическая зависимость**, т. е. резко усиливается тяга не только к пиву, но и к более крепким напиткам. **Спустя еще определенное время формируется и физическая зависимость от алкоголя. Налицо все признаки** [подросткового алкоголизма](http://alku.ru/alkogolnaya-zavisimost/podrostkovyi-alkogolizm.html)**.**

Православный взгляд на профилактику и лечение   
пьянства и алкоголизма

Слова пьянство и алкоголизм настолько прочно вошли в жизнь нашего общества, что зачастую мы даже не задумываемся, сколько боли, горя и страха стоит за этими понятием. Впервые о пагубных последствиях неумеренного употребления вина мы можем прочесть в Библии в истории праведного Ноя: "Ной начал возделывать землю и насадил виноградник; и выпил он вина, и опьянел, и лежал обнаженным в шатре своем" (Быт. 9^20-21). Но это было сделано человеком впервые и по незнанию. А уже через 2 тысячи лет в Притчах Царя Соломона мы сталкиваемся с полными скорби словами, обращенными к людям, которые страдают недугом пьянства: "У кого вой? у кого стон? у кого ссоры? у кого горе? у кого раны без причины? у кого багровые глаза? У тех, которые долго сидят за вином, которые приходят отыскивать вина приправленного. Не смотри на вино, как оно краснеет, как оно искрится в чаше, как оно ухаживается ровно; впоследствии, как змей, оно укусит, и ужалит, как аспид; глаза твои будут смотреть на чужих жен, и сердце твое заговорит развратное; и ты будешь, как спящий среди моря и как спящий на верху мачты. [И скажешь:] "били меня, мне не было больно; толкали меня, я не чувствовал. Когда проснусь, опять буду искать того же" (Притч. 23:29-35).

В настоящее время пьянство и алкоголизм приняли столь угрожающие формы, что их можно сравнить с вселенским бедствием. С чем же это связано? Существует огромное количество определений причин пьянства и алкоголизма, начиная от официозных и примитивных и кончая откровенно надуманными и искусственными. До недавнего времени в нашей стране бытовало следующее определение алкоголизма: "Алкоголизм - хроническое заболевание, обусловленное систематическим употреблением спиртных напитков. Проявляется физической и психической зависимостью от алкоголя, психической и социальной деградацией, патологией внутренних органов, обмена веществ, центральной и периферической нервной системы" (СЭС, с. 39). В наши дни взгляд на причины возникновения алкоголизма стал значительно шире, но в то же время и более запутанным. Например, Британская Энциклопедия так трактует данный вопрос: "Считается, что причины алкоголизма могут быть вызваны дурной наследственностью, неправильным питанием, нарушением эндокринной системы, латентной гомосексуальностью, воздействием экономической нестабильности, плохими социальными условиями или греховной природой" (Брит. Энц., 1996). В нашей стране в настоящее время среди врачей-наркологов распространена социально-этнографическая теория генезиса алкоголизма, основанная на эндокринных особенностях генетического характера в связи с климатическими и историческими условиями развития тех или иных народов. Все выше перечисленное многообразие взглядов на данную проблему не дает вразумительного ответа на вопрос, что же такое алкоголизм и как следует бороться с его распространением.

Прежде чем говорить о профилактике и лечении пьянства и алкоголизма, необходимо уточнить, что мы подразумеваем под этими терминами. Святоотеческая традиция определяет пьянство как "... - несчастье, над которым смеются, болезнь, над которою издеваются; произвольное беснование, которое хуже умопомешательства" (святитель Иоанн Златоуст). У святых отцов мы можем встретить множество высказываний по поводу пьянства, но практически не найдем никаких свидетельств об алкоголизме. Это и понятно. Проповедь святых отцов была обращена прежде всего к взрослым сознательным людям, способным отвечать за свои поступки. В этом случае наилучшим определением пьянства могут быть слова святителя Василия Великого, что "пьянство - это добровольно накликаемый бес, через сластолюбие вторгающийся в душу".

В то же время алкоголизм может рассматриваться как наследственное заболевание, обусловленное как проявление первородного греха, греха родительского, отягченного социально-этническими особенностями. Попытаемся доказать данное утверждение.

Алкоголизм как социальное явление не был известен древним народам. Лишь в 1848 г. шведский врач Магнус Хусс ввел понятие "хронический алкоголизм", обобщив данные поистине эпидемического взрыва данного заболевания среди народов Европы. Любопытен факт, что алкоголизм в особенности прогрессировал в тех странах Европы, которые на волне протестантизма отошли от древних духовных традиций, проповедуя индивидуализм. Таким образом, по числу случаев хронического алкоголизма в европейских странах на первом месте стоят страны Скандинавии и Франция. В то же время Италия, где вино является элементом национальной культуры, почти полностью избежала данных проблем. Интересен пример и современной Ирландии, где процент страдающих хроническим алкоголизмом среди протестантов значительно выше, чем у католиков. Это в особенности странно, так как многие направления протестантизма рассматривают трезвость как религиозную догму (Здесь мы намеренно не говорим о статистике, связанной со случаями так "называемого "heavy drinking", то есть бытового пьянства в тяжелой форме).

Надо сказать, что многие древние народы, следующие древним культурным традициям, такие, как иудеи, китайцы и индийцы, также сумели противостоять распространению алкоголизма среди населения своих стран. А такие народы, как североамериканские индейцы, а также некоторые малые народы Севера, исповедующие примитивные языческие культы шаманских традиций, имеют практически стопроцентную предрасположенность к алкогольной зависимости. На примере России мы можем убедиться, как "бытовое пьянство" (которым русский народ стал страдать лишь со времен Петра I) переросло в тотальный алкоголизм после революции 1917 года по мере ослабления религиозного чувства в народе. Но это лишь одна сторона вопроса.

По определению митрополита Антония Храповицкого: "Пьянство (в данном случае мы говорим об алкоголизме. - Прим. авт.) есть производное явление иных страстей, иногда не вполне ведомых своей жертве... " Вот почему алкоголизм как хроническое заболевание обуславливается не столько этно-социальной средой, сколько является производной родительского греха и личной страстности натуры. Многие исследователи склонны считать алкоголизм наследственным заболеванием на основании особой предрасположенности эндокринной системы индивидуумов к потреблению алкоголесодержащих продуктов. Дети, предрасположенные к алкоголизму, часто бывают ослабленными, с нестойким иммунитетом к вирусным инфекциям, что почти мгновенно проходит, стоит лишь организму получить легко усвояемую энергию в виде алкоголя. Но это лишь физическая сторона вопроса, так как эти дети, как правило, прежде всего страдают особой страстностью натуры. По словам о. Амвросия (Юрасова): "Если беременная женщина пьет вино, курит, живет с мужем по плоти, ребенок у нее родится страстным, предрасположенным к этим грехам, с зачатками блуда, пьянства, гнева, всех пороков и страстей". Это сказывается не только на душевной организации ребенка, но и приводит к нарушению обменных и физиологических процессов в организме. В дальнейшем, когда ребенок соприкоснется с алкоголем, врожденная душевная страстность непременно проявит себя с особой силой, в чем алкоголь будет оказывать "поддержку", снимая религиозные, психологические и социально-этические запреты, создавая предпосылки "вседозволенности" у детей. В данном случае вино, которое по словам псалмопевца "веселит сердце человека" (Пс. 103:15), "потопляет рассудок и ум, и возбуждает страсти, и сластолюбие" (Святитель Василий Великий).

Таким образом, алкоголизм можно рассматривать как генетико-душевное заболевание, отягощенное этно-социальными причинами. В то же время, очень широко распространено другое явление, которое носит название "пьянство", порожденное причинами личностного характера, и которое также способно приобретать хронические формы. В английском язьже есть упомянутый нами выше термин "heavy drinking", который можно перевести как "пьянство в тяжелой форме" и который отсутствует в нашей медицинской и психологической терминологии, не делающей различия между пьянством и алкоголизмом. Нам кажется, что говоря об этом виде злоупотребления алкоголем, следует пользоваться термином "хроническое пьянство". Хроническое пьянство так же, как и алкоголизм, способно привести к психологической и физиологической зависимости организма от алкоголя. Но в отличие от алкоголизма, причинами возникновения подобной зависимости является привычка неумеренного потребления алкоголя, которая также усугубляется греховной страстностью натуры и поэтому несмотря ни на какое лечение, избавление от этого недуга невозможно, пока не будет изгнана из сердца человека причиняющая его страсть. Хроническое пьянство чаще всего возникает из бытового пьянства и, - по словам митрополита Антония Храповицкого: "Вообще, пока пьянство не начало переходить в запой, пока оно не срослось с какой-либо укоренившейся страстью души, человек, приносящий в том искреннее покаяние, всегда может от него освободиться с помощью Божией". И это понятно. Когда любовь к спиртному превращается в страсть, происходит искажение человеческой тримерии (т.е. единство духа, души и тела), где душа, двойственная по своей природе, отворачивается от духа и начинает служить телесным страстям, что, соответственно, приводит к изменению психики и физиологии человека, утверждается самость, которая является проявлением бесовского одержания.

Таким образом, пьянство, равно как и алкоголизм, бывает виной многих тяжких грехов. По словам Святителя Тихона Задонского: "Оно порождает ссоры, драки с последующими кровопролитиями и убийствами, сквернословие, кощунство, хулу, досады и обиды ближним. Оно приучает лгать, льстить, грабить и похищать, чтобы было чем удовлетворить страсть. Оно разжигает гнев и ярость. Оно приводит к тому, что люди валяются в грязи, как свиньи в болоте, - словом, делает человека скотом, словесного - бессловесным, так что не только внутреннее состояние, но и внешний человеческий вид часто изменяет. Поэтому святой Златоуст говорит: "Диавол ничего так не любит, как роскошь и пьянство, поскольку никто так не исполняет его злой воли, как пьяницы".

Знать разницу между природой происхождения алкоголизма и пьянства необходимо для того, чтобы правильно выработать методику лечения того или иного человека, исходя из первичных предпосылок заболевания.

В настоящее время существует множество методик лечения хронического пьянства и алкоголизма. Это и так называемое кодирование (т.е. введение смыслового кода в сознание больного после предварительной психотерапии), применение психотропных средств, дезинтоксикационных растворов, препаратов, вызывающих выработку отрицательного условного рефлекса на алкоголь, использование витаминов и других общеукрепляющих средств. Все это направлено прежде всего на снятие абстинентного синдрома, а затем уже на закрепление чувства страха у больного перед употреблением алкоголя. По большому счету это лечением не является, так как не избавляет человека от пагубного пристрастия, а кроме всего прочего, далеко не всегда доминанта страха становится препятствием к употреблению спиртного.

Существуют также методики групповой психотерапии, одной из которых является Общество Анонимных Алкоголиков, основанное в США. Ими выработана достаточно эффективная система борьбы с пьянством и алкоголизмом, так называемая программа 12-и шагов, т.е. попытка избавиться от недуга через осознание духовных первопричин заболевания. К сожалению, когда духовных вопросов касаются люди, далекие от христианского миропонимания, возникает некий аморфный экуменизм, который и поставил данную организацию на уровень объединения сектантского толка. В то же время любопытен тот факт, что в безрелигиозном западном обществе, ориентированном на "достижения" современной медицины и фрейдистской психотерапии возникает течение, в котором человек возлагает упование на Бога в деле восстановления и исцеления от своих недугов, и кроме всего прочего, прослеживается идея покаяния, правда, не перед Господом, а перед людьми. Появление подобных организаций говорит о полном бессилии традиционной медицины в деле лечения и профилактики пьянства и алкоголизма.

В творениях святых отцов Православной Церкви мы встречаем множество наставлений о том, как избавиться от греховной страсти пьянства. Все их можно свести к тому, что для преодоления недуга необходима вера, молитва, пост, смиренье, искреннее покаяние перед Богом в таинстве исповеди, частое призывание имени Господа нашего Иисуса Христа, молитвы ко Пресвятой Богородице и святым угодникам Божиим, и конечно же регулярное причащение Святых Христовых Тайн.

Прежде всего больному алкоголизмом необходимо четко осознать свою зависимость от спиртного, т.е. признать, что он является алкоголиком. Это очень нелегкий шаг и задача будь то нарколога, врача психотерапевта либо пастыря - помочь больному преодолеть этот барьер, так как без этого шага дальнейшее лечение невозможно. Фактически, больной, признав себя алкоголиком, преодолевает проявления такой греховной страсти, как гордыня, так как на протяжении долгого времени ему приходилось скрывать свое заболевание от людей, пытаясь предстать перед ними нормальным человеком. Важно, чтобы это признание было не просто констатацией факта, а привело бы к желанию избавиться от алкогольной зависимости. Часто мы можем наблюдать, как близкие и родственники страстно желают избавить больного от его порока, а с его стороны встречают либо активное сопротивление, либо равнодушное согласие, от которого тот в любую минуту может отступить. Сочувствие и помощь, в особенности молитвенная, необходимы больному, но без его собственного стремления к лечению можно надеяться лишь на чудо. Обычно желание вылечиться появляется после длительных запоев, когда организм уже не в состоянии воспринимать алкоголь и в то же время не может отказаться от него. В этом состоянии абстиненции необходимо врачебное вмешательство, чтобы с помощью медикаментозных средств вывести больного из этого состояния. С психотерапевтической точки зрения это наиболее подходящий момент, чтобы скорректировать настрой больного на полное излечение.

Этот этап является наиболее сложным как для больного, так и для тех, кто ему помогает. Не надо забывать, что хроническое пьянство и алкоголизм являются проявлением влияния демонических сил на человека. Поэтому очень часто как только человеку становится лучше после снятия абстинентного синдрома, под их влиянием он вновь возвращается к пагубному пристрастию. В этот период очень трудно привести человека к Церкви, подготовить к таинству покаяния, в особенности если он не является активным членом церкви. В то же время не следует забывать, что именно в этот период наибольшего бесовского обстояния, страждущий интуитивно ищет церковной защиты. Надо сказать, что не всегда находит в связи с тем, что очень часто наши пастыри, вполне справедливо относясь к пьянству как к тяжкому греху, забывают о том, что это еще болезнь и беснование, а это уже полностью находится в церковной компетенции. Если в этот период больной не заручится молитвенной поддержкой пастыря и близких ему людей, и не сможет очистить свою душу в таинстве покаяния, последующие этапы на пути к выздоровлению будет очень трудно преодолеть, так как невозможно падшему человеку бороться с бесовскими обстояниями и преобразить свою природу без Божией помощи, без молитвенного заступления Пресвятой Богородицы и святых угодников Божиих.

Следующим шагом следует установление абсолютного "табу" на употребление алкоголя. Причем прежде всего этот запрет должен быть выражен собственным волеизъявлением больного и сопровождаться искренней и сердечной молитвой к Господу Богу, который только один и может утвердить и укрепить страждущего, избавить его от тяжкого недуга. Отказ от алкоголя и последующий период адаптации к трезвой жизни, который может продолжаться до 6-8 месяцев, должен быть подкреплен воздействием лекарственных препаратов вплоть до таких сильных средств, как Антабус (дисульфирам) и Темпосил (цианамид кальция), которые способны создать временный (порой психологический) барьер алкогольной тяге. Естественно, что наилучшим способом проведения реабилитационного периода является удаление больного из привычной сферы общения, поездка в монашескую обитель, возможно с несением какого-либо послушания, физический труд, регулярное духовное окормление, пребывание на свежем воздухе и природе. К сожалению, в наше время это не всегда бывает возможным.

В этот период совершенно необходимо, чтобы православный психотерапевт, нарколог или священник, знакомый с основами пастырской психиатрии (См. книгу Архимандрита Киприана (Керна) "Православное Пастырское служение"), попытались вместе с больным проанализировать греховную природу заболевания, определить те скрытые страстные побуждения, которые лежали в основе заболевания алкоголизмом или хронического пьянства. Важно помочь больному обрести упование на Господа, убедить его, что никогда самостоятельно он не сможет контролировать процесс потребления спиртных напитков и поэтому необходимо отказаться от спиртного навсегда, и что только Господь Бог наш сможет помочь ему избавиться от этой бесовской страсти, а достичь этого можно только через покаяние, пост и молитву и Таинство Причащения.

Самое сложное - это не возложить на страждущего "бремена неудобоносимые". Например, в связи с перестройкой обмена веществ у больного алкоголизмом, строгий пост может вызвать неудержимую тягу к алкоголю, с которой он не в состоянии будет справиться.

Мне хотелось бы привести пример такой работы с одним больным (разумеется, с его согласия). Больной алкоголизмом А. родился в неверующей семье, с детства был немощным, болезненным ребенком. В возрасте трех лет у него проявилась страсть к рукоблудию, заметив которую родители всячески пытались устыдить и даже испугать его, в результате чего он почувствовал собственную неполноценность и ущербность. Привычка скрывать свою страсть, вечно находиться в роли обвиняемого и понукаемого дома и в школе, способствовали формированию слабого, подверженного неуправляемым вспышкам ярости и гнева характера. Вечная неуверенность в себе и страх разоблачения привели к тому, что он находил удовлетворение только наедине с собой, предаваясь своей греховной страсти. В 13 лет он впервые попробовал спиртное и понял, что оно дает ему смелость, позволяет реализовать дремлющие агрессивные устремления, позволяет свободно и развязано общаться с противоположным полом и даже почувствовал, что стал меньше болеть. Таким образом им было найдено "универсальное средство" преодоления житейских трудностей и удовлетворения тайных страстей. В 20 лет он уже знал, что такое синдром абстиненции, неоднократно делал суицидные попытки, переболел несколько раз венерическими заболеваниями, привлекался органами внутренних дел за драки, хулиганство, попытку ограбления, неоднократно ночевал в вытрезвителе. В то же время, в трезвом состоянии это был обаятельный интеллигентный юноша, в котором нельзя было даже заподозрить подобные страсти. Через какое-то время он искренне пришел к вере, принял Таинство Крещения, но его духовник из самых лучших побуждений держал его в такой строгости, что даже запретил помогать в церкви, петь в хоре и т.д. Молодой человек впал в отчаяние и греховные страсти вспыхнули вновь, но самое страшное, что это было уже падение христианина. Через десять лет он дошел до такого состояния, что ему для поддержания жизненных функций организма надо было выпивать стакан водки через каждые полчаса. Несколько лет назад он повстречался с опытным духовником, прошел курс лечения у православного нарколога с применением Антабуса, принял участие в наших реабилитационных программах, стал активным членом одного из московских приходов. Избавиться от алкогольной зависимости ему удалось благодаря тому, что он начал с Божией помощью вести непримиримую борьбу с блудной страстью и страстью гордыни, проявлявшейся в невыдержанности и раздражительности, и которые являлись основой для последующей алкогольной зависимости. В беседах с духовником и участниками реабилитационных программ он узнал, что именно эти, возникшие в раннем детстве страсти и, по всей видимости, явившиеся следствием греха родительского, привели его к алкоголизму, который позволил реализовать их в полной мере. Я привел именно этот пример из множества подобных еще и потому, что в отличие от многих больных, этот человек, имея солидный стаж алкогольной зависимости, может теперь без негативных последствий пить небольшое количество вина по церковным праздникам с благословения своего духовного отца.

Гораздо более сложными представляются случаи лечения людей, страдающих хроническим пьянством. Именно к таким людям мы можем найти множество обращений в патристике. Вспомним слова святителя Иоанна Златоуста: "Пьяный бывает хуже бесноватого: все мы жалеем бесноватого, а на пьяницу негодуем и гневаемся. Почему? Потому что у того - болезнь от диавольской напасти, а у этого - от беспечности; у того от козней врагов, у этого от козней собственных помыслов". Действительно, несмотря на тот факт, что в этом случае имеют место страсти, лежащие в основе пьянства, имеет место и влияние злых духов на человека, имеет место и физиологическая зависимость организма от алкоголя, но первопричины - разные. Больной алкоголизмом изначально, по причине генетического характера, родительского греха имел предрасположенность к греховным страстям, как душевно, так и физически. А пьяница, культивируя в себе прираженные страсти, упивался вином, получая от этого удовлетворение, добровольно накликал на себя беса по словам святителя Василия Великого, и таким образом приобрел психологическую и физиологическую зависимость от алкоголя.

Работать с этими людьми чрезвычайно тяжело, так как они в большинстве случаев не хотят признавать свою зависимость, не желают добровольно отказываться от греховной привычки. Убедить их в необходимости лечения может лишь крайне тяжелое физическое состояние организма, либо Божественное вмешательство, дарованное по молитвам близких и родственников. Практика показала, что в этих случаях, после купирования больного и вывода его из состояния запоя и абстиненции необходимо в обязательном порядке применять сильнодействующие медикаментозные препараты, вызывающие определенные аллергические реакции на алкоголь и приводящие к невозможности его применения. И лишь потом приступать к психотерапевтическому воздействию, к духовному его просвещению. Следует познакомить его с основами православной веры, объяснить греховную причину заболевания, информировать не только о физических последствиях злоупотребления алкоголем, но и о духовной смерти личности, о невозможности пьянице наследовать Царство Небесное. Лишь через частое исповедование грехов перед Господом, Иисусову молитву и регулярное Евхаристическое общение возможно преображение личности пьяницы.

Самой важной проблемой, в особенности, в реабилитационный период, является заполнение вакуума, образующегося в душе больного после отказа от спиртного. Вот почему лишь поддержка крепкой церковной общины, забота и понимание в семье, непрестанная сердечная молитва, физический труд либо творческая деятельность во имя Господа способны вернуть душе Бога, раскрыть те ипостасньв способности, которые составляют истинное содержание личности и определяют ее неповторимость.

Необходимо упомянуть о необходимости проведения обязательной антиалкогольной программы среди детей и юношества в воскресных школах и общеобразовательных учреждениях, не ограничиваясь общими дежурными высказываниями, осуждающими алкоголизм, а подробно рассказывая о природе алкоголизма и пьянства, о страшных последствиях разрушения личности вследствие злоупотребления алкоголем, приводя статистические данные, которые не могут оставить никого равнодушными.

Действительно во всем мире, не только в нашей стране, более 43% преступлений совершаются под влиянием алкоголя; 1/3 дорожно-транспортных происшествий, в том числе и с человеческими жертвами, происходят по вине нетрезвых водителей; число разводов в семьях по причине пьянства и алкоголизма в 12 раз выше, чем по иным мотивам; продолжительность жизни алкоголиков на 10-12 лет ниже, чем у других социальных групп, это и не удивительно, раз этот недуг поражает центральную и периферическую нервную систему, вызывает заболевания печени, сердца, желудочно-кишечного тракта, поражает мозг - 1/4 пациентов психиатрических клиник - страдают расстройствами, вызванными злоупотреблением алкоголя. И, наверное, самое страшное - это то, о чем предупреждает нас святитель Иоанн Златоуст, говоря: "Главное зло пьянства в том. что оно делает для пьяницы недоступным Небо и не позволяет достичь вечных благ, так что вместе с позором на земле, страждущих этим недугом и на Небе ожидает тягчайшее наказание".

Мифы об алкоголе

***С помощью алкоголя можно быстро согреться***

Алкогольные напитки часто называют горячительными. Почему? Люди уверены в том, что спирт обладает согревающим эффектом. И для замерзшего человека глоток чего-нибудь крепкого - самое лучшее лекарство.

В подобном утверждении содержится лишь маленькая толика истины. Дело в том, что при охлаждении помогают примерно 50 граммов водки или коньяка. Они расширяют сосуды и нормализуют кровоснабжение внутренних органов. Последующие же дозы алкоголя усиливают кровоток в коже. Она краснеет, появляется приятное чувство тепла. Но оно очень обманчиво - ведь в этом случае усиливается теплоотдача, и организм начинает остывать еще больше. Причем у человека сохраняется субъективное ощущение полного благополучия. Так что согревающий эффект спиртных напитков очень преувеличен.

***Алкоголь усиливает аппетит***

Спиртное действительно возбуждает аппетит. Но появление легкого чувства голода провоцируют только крепкие напитки, да и то лишь малые их количества. Речь идет о 20-25 граммах водки. Она воздействует на центр насыщения и активирует его. Весь этот процесс занимает минут 15-20, не меньше. Поэтому пить "для аппетиту" прямо пред едой в корне неверно. Ведь за считанные секунды голод не появится: на это требуется более длительное время.

К тому же алкоголь перед едой - тоже не выход их положения. Спиртное будет агрессивно вести себя по отношению к слизистой голодного желудка. Он будет страдать и от соляной кислоты, выработка которой тоже будет усиливаться. В результате возможно развитие [гастрита](http://www.policlinica.ru/def10_393.html). Не слишком ли высокая цена за то, чтобы с аппетитом покушать?

***Алкоголь снимает стресс***

Часто уставшие люди пытаются поднять себе настроение с помощью алкоголя. Но в большинстве случаев это делается неправильно. Ведь выпивать надо совсем немного - 20-30 мл водки или коньяка или 40 мл вина или мартини. Такие небольшие дозы снимают внутреннее напряжение и помогают расслабиться. Что, в общем-то, соответствует понятию "снять [стресс](http://www.policlinica.ru/arts93.html)". К сожалению, чаще всего для этой цели используются гораздо более весомые объемы спиртного.

И здесь сценарий может развиваться по двум путям. Первый - усугубляется усталость, снижается настроение, появляется своеобразная **депрессия**, которая только усиливает чувство внутреннего утомления. Второй - это алкогольная эйфория, которая тоже неизбежно заканчивается депрессией. Ни в том, ни в другом случае об освобождении от стресса говорить не приходится.

Так что если уж избавляться от этой напасти с помощью алкоголя, то делать это надо с умом.

***Алкоголь повышает работоспособность***

Многие уверены, что под воздействием алкоголя работается легче, чем обычно. Речь идет не о средней и тем более не о тяжелой степени опьянения, когда притупляются все реакции и чувства. Имеется в виду легкая степень, при которой активизируются мыслительные процессы.

Но такое ощущение абсолютно субъективно, и это было недавно доказано австралийскими учеными. С помощью опытов они пришли к интереснейшим выводам. Оказывается, у слегка опьяненных людей скорость мыслительных и двигательных реакций действительно может возрастать. Но реакции эти часто бывают ошибочными. К тому же даже небольшие дозы алкоголя вызывают снижение концентрации внимания и ухудшение качества умозаключений.

Таким образом, трудиться "под градусом" себе дороже. Может быть, работа и будет выполнена быстрее, но в ней непременно появятся различного рода ошибки.

***Алкоголь понижает артериальное давление***

Многие **гипертоники** думают, что [понизить давление](http://kardiologia.policlinica.ru/kar56.html) можно с помощью алкоголя. Он, мол, расширяет сосуды... В этом утверждении есть доля истины - небольшие дозы спиртных напитков действительно ослабляют тонус сосудистой стенки. Но наряду с этим они усиливают частоту **сердцебиения**. А артериальное давление напрямую зависит от объема крови, "выталкиваемой" в кровяное русло. Чем этот объем больше, тем давление выше. Поэтому алкоголь ни в коем случае нельзя считать лекарством от [гипертонии](http://kardiologia.policlinica.ru/kar51.html)**.**

Ситуация усугубляется еще и тем, что многие спиртные напитки содержат биологически активные вещества. Эти соединения сами по себе могут оказывать влияние на [артериальное давление](http://kardiologia.policlinica.ru/kar41.html), причем в большинстве случаев неблагоприятное.

***Качественный алкоголь вреда не наносит***

Любой алкоголь оказывает на организм токсическое действие. Это обусловлено тем, что один из продуктов распада этилового спирта - уксусный альдегид. Он-то и творит в организме различные бесчинства.

Но некачественное спиртное влияет на организм еще хуже. Ведь дешевые горячительные напитки не проходят должного очищения, они содержат сивушные масла, которые во много раз усиливают токсическое действие алкоголя. То же самое можно сказать и о напитках домашнего производства. И вроде бы вода хорошая использовалась, и экологически чистые фрукты или ягоды, а все равно напиток получается намного более вредным, чем аналогичный покупной. А все потому, что в домашних условиях спирт очистить очень трудно.

Конечно же, предпочтение надо отдавать известным и дорогим маркам, но не надо думать, что они не скажутся на здоровье.

***Алкоголь – лекарство от*** [***простуды***](http://www.policlinica.ru/sovet_vracha2.html)

Многие лечатся от простуды водкой - с яблоками, с медом, с чем-нибудь еще. Считается, что такое снадобье и температуру снижает, и насморк останавливает, и боль в горле уменьшает. Откуда взялось такое поверье - никто не знает. Однако многие почему-то уверены, что это старинный русский рецепт и что все наши предки лечились подобным образом. Вполне возможно, что русичи боролись с простудой с помощью водки. Важно другое, - современная медицина такого способа не признает.

Во-первых, иммунитет "огненная вода" никоим образом не улучшает.

Во-вторых, спирт далеко не лучшим образом сказывается на воспаленном горле. Оно начинает болеть после "лечения" еще больше. Так что верить в целебную силу водки не надо. А вот небольшое количество подогретого красного вина выпить можно. Оно, по крайней мере, обладает способностью стимулировать иммунную систему организма.

***Пиво – это не алкоголь***

Сейчас многие думают, что раз пиво является слабоалкогольным напитком, то оно не наносит здоровью никакого вреда. Это катастрофическое заблуждение. В пиве действительно не очень много спирта. Но это совершенно не значит, что данный напиток безобиден. Он тоже является алкогольным, а, следовательно, вызывает привыкание.

Недаром в последнее время все чаще и чаще медики говорят о так называемом пивном алкоголизме. Кроме того, хмельной напиток очень плохо влияет на печень и сердце. Эти органы претерпевают перерождение и начинают плохо функционировать. Учитывая все это, ни в коем случае нельзя относиться к пиву как к лимонаду. Нельзя поглощать его ежедневно литрами. Такое бездумье очень быстро скажется на здоровье.

***Алкоголь не калориен***

Многие женщины подсчитывают все съеденные калории. А выпитые калории не учитывают. Между тем алкоголь обладает очень высокой энергетической ценностью, причем, чем крепче напиток, тем эта ценность больше. Наиболее высок данный показатель у водки. Последняя, питательными свойствами не обладает, калории привносятся только за счет спирта. Именно поэтому от них очень трудно избавиться.

Немного по-другому дело обстоит с вином. Энергетическая ценность этого напитка частично обусловлена углеводами, которые легко расщепляются и легко сгорают. Поэтому вино не так губительно сказывается на внешности.

И, тем не менее, любой алкоголь очень калориен. Это правило не знает исключений, поэтому прежде, чем выпить, нужно подумать не только о своем здоровье, но и о [фигуре](http://kosmetologia.policlinica.ru/).

***Надо не запивать, а закусывать***

Большинство из нас уверены, что крепкие напитки нужно непременно закусывать. А запивать их ни в коем случае нельзя. Но и это утверждение не совсем правильно. Здесь нужно уточнить, какие именно закуски имеются в виду - горячие или холодные. Последние, слабо нейтрализуют спирт, он довольно быстро всасывается в кровь. То же самое происходит, когда человек запивает алкоголь. Так что в этом смысле соки, компоты, морсы можно поставить на одну ступень с фруктами и овощными салатами.

Совсем по-другому дело обстоит с горячими и жирными блюдами, например супами или рагу. Те подавляют всасывание этанола, уменьшают выраженность опьянения и поэтому считаются самыми лучшими закусками. С ними не сравнится ни одна "запивка".

В повседневной жизни, когда одолевает усталость и суета, многие находят выход в приеме нескольких граммов алкоголя. И никто не говорит, что это плохо. Конечно, бокал хорошего вина или качественного пива принесут результат. Вы станете расслабленнее, спокойнее, добрее. Но! Никогда не забывайте, все должно быть в меру, т.к. если Вы внимательно прочитали нашу статью, теперь знаете, что пить, как пить, чтобы не нанести большого вреда Вашему организму и всегда быть в хорошей форме.

Опыт

Я провела опыт, который доказывает, что спиртные напитки со временем разрушают ДНК человека употребляющего алкоголь.

Для этого мне понадобилось: один белок яйца и небольшое количество чистого спирта.

При добавлении спирта в белок происходит процесс взаимодействия C2H5OH с (основным компонентом) белком (альбумином) Результат выпадение осадка (бело разрушается)

C2H5OH + белок осадок белка

Этот пример показывает, что происходит в нашем организме при приеме алкогольных напитков.



Заключение

Вывод

1. Алкоголь был знаком человеку на протяжении почти всей его истории;
2. Большинство органов человеческого тела в той или иной степени подвержены алкоголизму;
3. Алкоголизм излечим, но процесс этот долг, и наполнен страданиями, как психическими, так и физическими;
4. В кровь алкоголь всасывается уже через 2 минуты после употребления;
5. Алкоголизм рассматривается как социально-психический фактор – многие начинают пить от безделья, «с горя», или под влиянием ближайшего окружения;
6. Большинство учеников пробовали, и систематически продолжают употреблять спиртные напитки;
7. За редким исключением, большинство родителей к проблеме употребления алкоголя своими детьми относятся отрицательно.

Решение этой глобальной проблемы зависит от дальнейших действий каждого. Данный проект и его продукт является одним из способов ее разрешения на уровне школы и города. Информация, собранная и содержащаяся в проектной работе, была использована для проведения:

* классных часов в классах МОУСОШ№7;
* антиалкогольных акций в семьях учащихся, еде пьют родители;

Таким образом, выполнена главная цель проекта: профилактика и предупреждение алкоголизма среди учащихся школы, привлечение внимания общественности к проблеме алкоголизма.

Заключение

Моя работа еще не закончена, но уже по мере выполнения поставленных мною задач я понимаю, что невозможно самой заставить весь мир бросить употреблять спиртные напитки. Так давайте хотя бы меньше их употреблять. Человек сумел частично покорить природу, сумел научиться использовать ее ресурсы и богатства, но он ее и начал губить. А мы это частица природы и получается, что мы губим сами себя таким отношением к природе и к своему организму. Он у нас один и его невозможно заменить. И лучше сто раз подумать, прежде чем выпить бокал спиртного, нежели потом жалеть о содеянном. Так давайте не будем рыть себе ложкой могилу – все хотят жить долго. Спасибо за внимание.

Используемая литература

Список используемой литературы

1. Братусь Б. С. “Психология, клиника и профилактика раннего алкоголизма”
2. Муратов И. Д., Сидоров П. И. “Антиалкогольное воспитание в школе” .
3. Касмынина Т. В. “Влияние алкоголя на организм подростка” .
4. Самсонов П. А. “Организм мужчины” – перевод с англ.
5. Капустин Д. З. “Здоровье мужчины” – перевод с англ.
6. Малая советская энциклопедия - том 1.
7. Интернет – сайт http://www.college.ru
8. http://www.happych.ru
9. http://www.goodsmatrix.ru
10. http://www.yasli-sad.ru
11. http://www.sunhome.ru
12. http://www.palich.ru
13. http://moikompas.ru
14. http://demo.utkonos.ru

Приложение

***Результаты опроса учащихся 7 – 11 классов МОУ СОШ №7 г. Сальска***

***дата проведения октябрь 2009***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Вопросы анкеты*** | ***7-е классы*** | ***8-е классы*** | ***9-е классы*** | ***10-е классы*** | ***11-е классы*** | ***Всего 168*** |
| ***1.В твоей семье употребляют алкоголь (включая пиво)?*** | | | | | | |
| 1)Да | - | 1(2%) | 4(11%) | 1(5%) | 7(14%) | 13(8%) |
| 2)Нет | 3 (13%) | 3(7%) | 10(26%) | 2(10%) | 2(4%) | 20(12%) |
| 3)Редко | 3(13%) | 9(22%) | 7(18%) | 4(21%) | 11(22%) | 34(22%) |
| 4)Только по праздникам | 16(69%) | 25(60%) | 18(47%) | 17(89%) | 26(52%) | 102(61%) |
| 5)Часто | 1(4%) | 3(7%) | - | - | - | 4(2%) |
| ***2.Приходилось ли тебе употреблять алкоголь (включая пиво)?*** | | | | | | |
| 1)Да | 1(4%) | 9(22%) | 11(28%) | 6(31%) | 21(42%) | 48(28%) |
| 2)Нет | 19(82%) | 19(46%) | 14(36%) | 4(21%) | 6(12%) | 62(37%) |
| 3)Часто | - | 4(10%) | 3(8%) | - | 1(2%) | 8(5%) |
| 4)Редко | - | 4(10%) | 6(15%) | 4(21%) | 15(30%) | 29(17%) |
| 5)Только по праздникам | 3(13%) | 5(12%) | 5(13%) | 5(26%) | 3(6%) | 21(12%) |
| ***3.По твоему мнению, какой из спиртных напитков менее опасен для организма?*** | | | | | | |
| 1)Пиво | 2(7%) | 8(19%) | 7(18%) | 2(10%) | 6(12%) | 25(14%) |
| 2)Вино | 7(30%) | 13(32%) | 6(15%) | 8(42%) | 23(46%) | 57(34%) |
| 3)Водка | 2(7%) | 5(12%) | 18(47%) | 2(10%) | 8(16%) | 35(21%) |
| 3)Ни один | 12(52%) | 15(36%) | 8(20%) | 7(37%) | 9(18%) | 51(30%) |
| ***4.Где чаще всего употребляешь алкоголь?*** | | | | | | |
| 1)Дома | - | 3(7%) | 6(15%) | 2(10%) | 10(20%) | 21(12%) |
| 2)В компании | - | 13(32%) | 9(23%) | 6(31%) | 19(38%) | 47(28%) |
| 3)В школе | 1(4%) | 2(5%) | 2(5%) | - | 11(24%) | 16(9%) |
| 4)В других местах | 1(4%) | 4(10%) | 5(13%) | 2(10%) | 6(12%) | 18(10%) |
| ***5.Употребляют ли алкоголь твои друзья?*** | | | | | | |
| 1)Да | 13(56%) | 31(76%) | 29(74%) | 17(89%) | 39(78%) | 129(77%) |
| 2)Нет | 10(43%) | 10(24%) | 10(26%) | 2(10%) | 7(14%) | 39(23%) |
| *6.По твоему мнению алкоголь вреден или безвреден для организма человека?* | | | | | | |
| 1)Вреден | 23(100%) | 27(66%) | 30(77%) | 15(79%) | 39(78%) | 134(80%) |
| 2)Безопасен | - | 2(5%) | 1(2%) | 1(5%) | 2(4%) | 6(3%) |
| 2)Не знаю | - | 3(7%) | 2(5%) | 3(16%) | 2(4%) | 10(6%) |
| 3)Не думал | - | 9(22%) | 6(15%) | - | 3(6%) | 18(10%) |
| ***7.Предполагаешь ли ты что в будущем (став старше) ты будешь употреблять?*** | | | | | | |
| 1)Да | 1(4%) | 8(19%) | 7(18%) | 5(26%) | 16 | 37(22%) |
| 2)Нет | 13(56%) | 14(34%) | 9(23%) | 7(37%) | 11(24%) | 54(32%) |
| 3)Не задумывался | 9(39%) | 19(46%) | 23(59%) | 7(37%) | 23 | 81(48%) |
| ***8.Пугает ли тебя антиалкогольная реклама, распространяемая в последнее время?*** | | | | | | |
| 1)Да | 7(30%) | 10(24%) | 15(38%) | 1(5%) | 9 | 44(26%) |
| 2)Нет | 7(30%) | 15(36%) | 9(23%) | 12(63%) | 20 | 63(37%) |
| 3)Не видел | 5(22%) | 10(24%) | 8(20%) | 4(21%) | 3 | 30(18%) |
| 4)Не задумывался | 4(17%) | 6(15%) | 7(18%) | 2(10%) | 12 | 31(18%) |