Информационно-профилактическая кампания «Не пей, успей... ЖИТЬ!»

В ГАПОУ СО "ТЛК им. Н.И.Кузнецова" регулярно проводится информационно-профилактическая кампания под девизом «Не пей, успей... ЖИТЬ!».

СМОТРИ НА ЖИЗНЬ ТРЕЗВО!

Что это значит? Это значит уметь сказать «нет» предложенным сигарете, пиву или наркотикам.

Как сказать «НЕТ»:

1. Спокойным и уверенным голосом
2. Выбрать фразы:

- "Нет, я не употребляю алкоголь". Это ответ, который не требует объяснения и может звучать вслед за предложением любого психоактивного вещества.
- "Нет, спасибо. Мне надо идти на тренировку". Рациональное обоснование отказа не вызовет удивления у тех людей, которые предлагают попробовать наркотик. Это также не вызовет у них особых опасений – они убедятся, что это не их жертва и очень быстро потеряют интерес.
- На вопрос "Тебе слабо?" можно ответить так: "Мне слабо сидеть на игле всю оставшуюся жизнь".
- Спасибо, нет. Это не в моем стиле. Отстань!
- Почему ты ПРОДОЛЖАЕШЬ давить на меня, если я уже сказал (а) "НЕТ"?
- Курение меня не интересует.
- Я иду кататься на роликах. Мне это интересней. Пойдем со мной?
- Если собеседник начинает подтрунивать над отказом, нужно поддержать "шутливую" форму разговора, постараться сделать так, чтобы смеялись над тем, кто предложил наркотики.
- Если предложения повторяются, нужно предупредить: "Если ты еще раз предложишь мне наркотики, я перестану с тобой общаться".
- Если давление будет все настойчивее, нужно помнить, что всегда можно просто уйти.

ПОМНИ! ГОВОРЯ «НЕТ», ТЫ ПРИОБРЕТАЕШЬ ЗДОРОВЬЕ, НЕЗАВИСИМОСТЬ И УВАЖЕНИЕ!

Смотреть на жизнь трезво – значит:

- уметь разбираться в людях и понимать, где друзья, а где люди, которые используют тебя в своих целях,
- видеть перед собой цель и будущее,
- завоевать уважение друзей, близких и родных.

СМОТРЕТЬ НА ЖИЗНЬ ТРЕЗВО – ЭТО ЗНАЧИТ БЫТЬ СИЛЬНЫМ!

www.profilaktica.ru

Алкоголь вреден не только для физического, но и для психического здоровья, знает каждый взрослый и ребенок. Летальный исход является нередким для запойных алкоголиков, которые не пожелали лечиться или просто не успели обратиться к специалистам. Даже в том случае, когда речь не идет об алкоголизме, спиртные напитки несут непосредственный вред здоровью человека. Каждый гражданин, заботящийся о своем здоровье, а также о здоровье своей семьи и близких, должен знать, каковы же последствия употребления крепких напитков для организма человека и его психики.

Ученые утверждают, что даже незначительные дозы спиртного способны наносить значительный вред здоровью взрослых и детей. Кроме того, сейчас существуют результаты клинических исследований, которые подтверждают вредное влияние спиртного на органы и системы человеческого тела. Не секрет, что человек далеко не всегда склонен верить абстрактным заверениям медиков о том, что спиртное – яд. Чтобы убедиться в отсутствии пользы в спиртном, необходимо детально разобраться в том, как же спирт влияет на организм.

Спиртное и его влияние на головной мозг

Разрушительное влияние на мозг – это одно из самых страшных последствий воздействия алкогольных напитков на человека. О важности головного мозга для функционирования человеческого тела известно многое, однако некоторые тайны нашего организма еще не разгаданы. Несмотря на это, абсолютно ясно то, что мозг является одним из важнейших центров, играющих первейшую роль в правильной и адекватной работе организма. Мозг контролирует дыхание, сердцебиение, глотание и многие другие более или менее важные жизненные функции.

Алкоголь, употребляемый на регулярной основе, становится причиной того, что в мозгу возникают необратимые изменения, мешающие организму функционировать должным образом. Стоит отметить, что чем больше и чаще пациент употребляет алкоголь, тем страшнее буду те последствия, которые провоцируют употреблением горячительного. Те необратимые последствия, которые возникают у постоянно злоупотребляющих граждан, на данный момент являются темой исследований для многих ученых. Стоит отдельно отметить — изменения полностью зависит от того, насколько часто и интенсивно алкоголик пьет.

Среди факторов, которые оказывают влияние на мозг пьющего человека, специалисты перечисляют следующие:

- доза употребляемого спиртного напитка и частота его потребления;
- возраст, в котором пациент начал употреблять алкоголь;
- длительность временного периода, когда пациент интенсивно употребляет избранный напиток;
- возраст, пол пациента;
- род деятельности пациента и текущая профессия;
- наличие алкоголизма в семье среди близкой и дальней родни;
- наличие алкоголизма у матери, провоцирующего врожденную алкогольную зависимость;
- общий текущий уровень здоровья алкоголика.

Известно, что даже небольшое количество алкоголя может приводить к таким **последствиям**:

- помутнение сознания;
- пробелы в памяти;
- неспособность контролировать ситуацию.

Подобное может случиться не только с детьми или женщинами, которые больше подвержены влиянию алкоголя за счет физиологических причин, но также и с мужчинами, которые имеют большую резистентность к спирту. Доказано, женщинам и детям алкоголь, употребляемый даже в малых дозах, способен нанести несоизмеримо больший вред, чем мужчинам, которые (согласно статистическим данным) употребляют спиртное чаще и в больших количествах.

Вред спиртных напитков для женщин уже давно доказан. Следующие физиологические факторы становятся причиной того, что **реакция женского организма на алкоголь более сильная:**

- повышенная восприимчивость мозга женщины к алкоголю;
- более быстрое развитие патологий сердца;
- быстрое возникновение цирроза или других болезней печени;
- сильное поражение нервной системы.

Совокупность этих факторов делает дам легкой мишенью для производителей спиртных напитков. Если вспомнить еще и о том, что причиной употребления спиртного для женщин часто становится еще и психологический фактор, то становится понятно, насколько же опасен алкоголь для представительниц прекрасной половины человечества.

Длительное злоупотребление спиртным опасно тем, что в результате клетки мозга пациента неизбежно разрушаются. Это ведет к нарушениям и отклонениям в работе головного мозга. Известно, что нарушения в работе мозга возникают как следствие непосредственно употребления спиртного, так и как результат тех последствий, которые провоцирует алкоголь. Среди **дополнительных факторов, влияющих на работу мозга, следующие:**

- возникновение серьезных заболеваний печени;
- снижение сопротивляемости организма;
- падение общего уровня здоровья в результате пьянства.

Трудно найти орган или систему человеческого тела, на которые алкоголь бы не оказывал разрушающего действия, и тот факт, что мозг страдает от спиртного одним из первых, не оставляет никаких сомнений.

Нехватка тиамина у больных алкогольной зависимостью

Тиамин является веществом, необходимым для адекватного функционирования организма. В народе он более широко известен под названием витамина В1. Витамины группы В необычайно важны для человеческого тела, а их недостаток часто может стать причиной возникновения разнообразных патологических состояний. Мозг является одним из тех органов, для которых достаточное поступление витамина В1 является критически важным.

Как правило, у алкоголиков дефицит данного витамина образовывается тогда, когда присутствует плохое питание, а также нарушения обменных процессов в организме, спровоцированные злоупотреблением алкоголя.

Синдром Вернике является одним из тех заболеваний, которые часто возникают как следствие недостатка тиамина В1. После наступления энцефалопатии Вернике у больных в 80-90 % случаев развивается психоз Корсакова. На этом этапе начинают возникать серьезные провалы в памяти, а также возникают сложности с запоминанием новых данных. **Больные, страдающие психозом Корсакова, отличаются за счет таких признаков:**

- чрезмерная раздражительность;
- постоянное пребывание в депрессивном состоянии;
- вспыльчивость;
- возникновение трудностей при ходьбе;
- нарушенная координация движений.

Больные, страдающие от болезни Вернике-Корсакова, обычно забывчивы, быстро раздражаются, часто не могут самостоятельно выйти из комнаты. Кроме того, алкоголики с Вернике-Корсаковым часто не могут правильно воспроизвести ту информацию, которая была им рассказана еще до начала их заболевания. Известны случаи, когда больные забывали, что с ними происходило десять минут назад. Также нередко бывает так, что алкоголик воспроизводит информацию фрагментарно или озвучивает искривленные и неверные данные.

Заболевания печени

Печень – это еще один из тех органов, которые страдают от алкоголизма в первую очередь. Многие знают о том, что печень, почки, сердце и головной мозг, как правило, первыми чувствуют на себе губительное действие алкоголя и это действительно так. Серьезные недуги печени – это именно то, к чему приводит

алкоголизм. Кроме того, неумеренное употребление алкоголя приводит и к разрушению печени. Не секрет, что именно печень является тем органом, который вынужден бороться с попаданием алкоголя в организм человека. Речь идет о том, что именно печень вынуждена вырабатывать вещества, принимающие непосредственное участие в метаболизме спирта.

Печень, как орган, который вынужден заниматься расщеплением алкоголя, изначально для этого не предназначен. В результате получается так, что печень постепенно «изнашивается», исчерпывает свой ресурс, что выливается в ее постепенное жировое перерождение. Разрушенные участки данного органа заполняются не новыми клетками-гепатоцитами, а фрагментами жировой ткани. В итоге, рабочая поверхность печени существенно уменьшается. Печеночная энцефалопатия опасна, однако тот факт, что она может провоцировать дополнительные нарушения со стороны головного мозга, делают этот недуг еще более опасным.

Суть влияния больной печени на мозг в том, что пораженные гепатоциты начинают в большом количестве выделять вредные вещества, которые способны губительно воздействовать на клетки мозга. Когда выделенные вещества с кровотоком попадают в головной мозг, именно это и происходит: под влиянием веществ из печени гибнут клетки мозга. Следствием является то, что алкоголь не только наносит непосредственный вред головному мозгу, но также оказывает на него опосредствованное разрушающее действие за счет больной печени.

Печеночная энцефалопатия имеет такие симптомы:

- нарушения сна у пациента;
- перепады настроения у алкоголика;
- ухудшение характера (появление раздражительности, капризности и т.д.);
- проявление тревожности и депрессивности;
- расстройство когнитивной функции больного;
- ухудшение концентрирования;
- неспособность координировать собственные движения.

Стоит знать также и о том, что поврежденная печень может стать для алкоголика причиной летального исхода. Речь идет о так называемой печеночной коме, которая, как правило, становится для пациента причиной смерти.

Алкогольные напитки и беременность

Большинство женщин знает о том, что алкоголь при беременности вреден, однако не все полностью понимают смысл этих слов. Часто можно наблюдать, как женщины употребляют малое количество спиртного, которое они склонны считать «качественным». На данный момент ученые пришли к выводу, что употребление спиртных напитков является недопустимым для женщин, которые ожидают появления на свет малыша. Независимо от того, какое именно спиртное и в каких дозах употребляет женщина, оно все равно способно оказывать губительное воздействие на жизнь, развивающуюся в ее чреве.

Среди прочих губительных для плода последствий употребления алкоголя так называемый фетальный алкоголизм, который также часто называют врожденным алкоголизмом. Эта форма алкоголизма развивается у ребенка еще в утробе матери и грозит тем, что в будущем малыш может не просто иметь алкогольную

зависимость, но также ряд серьезных отклонений в физическом и психическом развитии. Медленный рост, развитие и патологии внутренних органов – это частые последствия употребления алкоголя матерью в период беременности.

Вред, наносимый головному мозгу плода алкоголем, может позднее преобразиться в такие недуги:

- уменьшение объема головного мозга;
- уменьшение количества структурных единиц мозга;
- неправильное функционирование клеток мозга.

Употребление спиртного является не просто небрежным отношением будущей матери к своему здоровью и здоровью будущего малыша, но настоящим преступлением против собственного ребенка.

Проблема алкоголизма беременных усугубляется также и тем, что многие женщины узнают о том, что беременны только тогда, когда прошел месяц после зачатия. В этот период, находясь в неведении, женщина вполне может употреблять алкоголь в привычных для нее дозах. Узнав о беременности, возможно, даже и желанной, женщина начинает паниковать, поскольку слышала о губительном влиянии спиртного на организм малыша. Специалисты рекомендуют обращаться за консультацией к акушерам-гинекологам, которые смогут объективно оценить ситуацию, прежде чем принимать решение о судьбе жизни, развивающейся внутри.

Алкоголь и подростки

Подростки — одна из тех групп населения, которые более всего страдают от воздействия алкоголя. Специалисты, которые говорят о том, что спиртное необычайно вредно для женщин, также отмечают, что организм подростка еще более уязвим. Это обусловлено тем, что тело подростка еще не до конца

сформировано, в нем протекают различные процессы роста и развития, на которые спиртное воздействует негативно.

Существует множество различных причин, побуждающих подростков знакомиться с напитками для взрослых. В каждом отдельном случае необходимо отдельно разбираться с тем, что стало причиной того, что подросток начал употреблять алкоголь. Однако нужно помнить, что тот вред, который пиво или вино может причин организму тинэйджера, может оказаться неисправимым и в будущем повлияет на судьбу.

В том случае, если у родителей и ребенка доверительные отношения, беседа о вреде алкогольных напитков для подросткового организма, будет не лишний. Родители должны выбрать именно ту форму беседы, которая будет наиболее подходящей для беседы с ребенком. Кроме того, родителям желательно использовать аргументы, которые окажутся весомыми для их чада. Естественно, такой разговор требует не просто хорошо налаженных отношений между родителями и ребенком, но также знания психологических особенностей сына или дочери.

Родителям, которые приняли решение побеседовать с собственным сыном или дочерью, необходимо знать следующие факты, которые, возможно, смогут сыграть существенную роль во время беседы:

- этанол воздействует на мозг подростка, нарушая химические процессы, которые в нем протекают;
- алкоголь вызывает задержку развития;
- спиртное угнетающе воздействует на способности ребенка к различным дисциплинам, видам искусства и т.д.;
- спиртное тормозящим образом воздействует на формирование логического мышления;
- алкоголь заставляет школьника деградировать эмоционально и интеллектуально.

Отдельно необходимо упомянуть о том пагубном влиянии, которое оказывает алкоголь на печень подростка. Дело в том, что печень школьников под влиянием спирта разрушается быстрее, чем печень взрослого человека. Это связано с тем, что у печени тинэйджера выше сосудистая проницательность. Кроме того, печень ребенка еще не способна вырабатывать нужное для нейтрализации алкоголя количество ферментов.

От употребления алкоголя также страдают следующие органы и системы организма подростка:

- сердце и сосуды;
- желудок и кишечник;
- мочевыделительная система;
- половая система;
- нервная система.

Стоит отметить также то, что пиво, имеющее сильный мочегонный эффект, часто становится причиной того, что из организма подростка вымываются многие ценные минеральные вещества и витамины. В результате подросток начинает

страдать не только от непосредственно нанесенного алкоголем вреда, но также и от дефицита необходимых веществ.

О том, насколько вреден алкоголь для детей, можно услышать из различных источников: социальные службы, детские врачи и организации здравоохранения проводят пропаганду против подросткового пьянства. Стоит отметить, что, как правило, подросток начинает задумываться о том, что алкоголь вреден только после того, как у него диагностируют тот или иной недуг. Именно в такой ситуации беседа о губительных последствиях пьянства для растущего организма может иметь пользу. Подросток склонен будет прислушаться к голосу разума и внять советам и увещеваниям родителей, педагогов и врачей.

Для кого-то алкоголь – это великое искушение, но нужно трезво оценивать ситуацию и понимать, что такой допинг содержит большое количество ядов, которые не только ухудшают здоровье, но и отражаются на физической и интеллектуальной сфере человека. Поэтому, взяв в руки рюмку с водкой, например, лучше десять раз хорошенько подумать, прежде чем ее проглотить.