

## **ПРОФІЛАКТИКА І ЗНИЖЕННЯ АЛКОГОЛЬНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ**

Сучасна молодь, вступаючи в доросле життя і маючи доступ до вживання алкогольних напоїв, не думає про таку важливу складову свого майбутнього життя як здоров'я. Алкоголь – це найдоступніший і найуживаніший для сп'яніння наркотик. Алкоголь – це проблема, яка загрожує всьому людству, він несе зло і шкоду.

Навчальний заклад має відігравати важливу роль у профілактиці алкоголізму, оскільки в навчальному закладі діти проводять більшу частину часу і саме тут формуються стандарти поведінки.

Саме нові форми навчання допоможуть їм зрозуміти, що вони відповідальні за власну поведінку, навчать мислити критично й приймати рішення, які базуються на сформованих моральних цінностях і переконаннях.

Для молоді потрібна правдива інформація, сильна мотиваційна основа, щоб запобігти вживанню алкоголю. Алкоголь у вигляді вина і пива є, мабуть, найдавнішими засобами сп'яніння. Після появи міцних напоїв загострювалися фізичні і психічні наслідки вживання алкоголю.

### **Вплив алкоголю на організм людини.**

Під дією алкоголю найчастіше страждає шлунково-кишковий тракт. Коли алкоголь потрапляє до шлунку, частина його всмоктується крізь слизову оболонку та стінки шлунка й потрапляє безпосередньо в такий кишечник, де без змін всмоктується в кров. Під час вживання алкоголю має значення кількість їжі, яка є в шлунку. Їжа може вдвічі уповільнити всмоктування алкоголю в кров. Жирна, а також білкова їжа, така як молоко чи сир, може зупинити сп'яніння. Ступінь сп'яніння залежить від того, скільки людина випиває за один раз і як часто вона це робить. Розтягнути в часі приймання алкоголю та невеликі дози дають змогу печінці переробляти випите успішніше ніж тоді, коли алкоголь випитий “залпом”. У результаті цього знижується ступінь сп'яніння.

Для того, щоб переробити алкоголь, який міститься в одній порції, печінці треба приблизно від однієї до трьох годин. Робота печінки настільки порушується, що симптоми цього можуть позначитися на кровоносній системі та системі травлення. Цироз печінки – це враження печінки і заміщеній її клітин жирового або з'єднувальною тканиною. Цироз може бути викликаний надмірним вживанням алкоголю.

У разі довготривалого вживання алкоголю виникають органічні зміни, переродження серця та розпад окремих м'язових волокон. Нерідко в алкоголіків спостерігаються невеликі інфаркти м'яза серця так звані мікроінфаркти, яких вони найчастіше не помічають і переносять на ногах. Гіпертонічна хвороба зустрічається в алкоголіків частіше, ніж у людей, які не вживають алкоголь. Є відомий афоризм: "Людині стільки років, скільки років її судинам". Звичайно, зловживання алкоголем призводить до атеросклерозу судин, внаслідок чого порушується живлення тих чи інших органів і систем, що спричиняє передчасну старість. У багатьох осіб, які зловживають алкоголем, викликають психози. Найчастіше трапляється біла гарячка. За кілька днів захворювання спостерігається порушення сну, невиразний страх, іноді галюцинації під час засинання. Згодом у хворих настає помутніння розуму і виникають зорові галюцинації.

Алкоголь, ослаблюючи організм, створює сприятливі умови для захворювання туберкульозом легенів. Антитуберкульозні препарати алкоголіки переносять погано, і вони не так ефективно діють, як на хворих, які не зловживають алкоголем. Лікарі, які вивчають туберкульоз у Франції, стверджують, що не можуть ліквідувати туберкульоз, не вирішивши проблему алкоголізму. Токсична дія алкоголю на організм підлітка перш за все позначається на діяльності нервової системи. Мозкова тканина легко всмоктує алкоголь. Підліток стає дратівливим, швидко стомлюється, в нього порушується сон. Ці симптоми можуть проявлятися не тільки за систематичного, а й за ситуативного вживання алкогольних напоїв. Це пояснюється тим, що алкоголь попадаючи в організм, залишається в ньому до двох тижнів.

Оскільки алкоголь циркулює в системі кровообігу, то потрапляє до всіх органів тіла. За кілька хвилин він досягає головного мозку. Алкоголь уповільнює його роботу, гальмуючи як процес нагромадження інформації, так і її відновлення у пам'яті. Алкоголь може стати причиною галюцинації та провалів у пам'яті. У тих, хто систематично випиває, уповільнюється розвиток інтелекту, погіршується пам'ять, втрачаються набуті раніше здібності. В підлітковому віці руйнівний вплив алкоголю на печінку відбувається в значно коротший термін, ніж у дорослих.

Вживання алкоголю може призвести до ушкодження зору і слуху. Можуть також погіршитися відчуття смаку, нюху та дотику. Оскільки усі

м'язи в організмі перебувають під контролем мозку, вживання навіть незначних доз алкоголю призводить до послаблення такого контролю, і людина втрачає почуття координації та швидкість реакції. Чим молодший організм, тим більш руйнівна дія алкоголю на організм підлітка в декілька разів більша, ніж на організм дорослого.

Як і всі наркотичні речовини, алкоголь викликає залежність. Спочатку людина тягнеться до чарки, щоб уникнути якихось неприємних переживань або досягти розслаблення і нібито впевненості, але це досить швидко призводить до потреби у постійному вживанні спиртних напоїв – розвивається алкоголізм. Алкоголізм – це захворювання, яке супроводжується глибокими змінами і навіть деградацією особистості. Воно потребує дуже складного й тривалого лікування, а результати такого лікування, - за свідченням фахівців, часто є невтішним. Через певні особливості підліткового організму алкогольна залежність. Хронічний алкоголізм розвиваються у підлітків значно швидше, ніж у дорослих. Ріст уживання алкоголю підлітками і молоддю викликає тривогу і громадськості протягом кількох останніх десяти років. За цей час фахівцями нагромадженій досить значний досвід роботи з уже сформованими залежностями, коли вони настільки руйнівні діють на здоров'я й особистість людини, що вимагають глибокого втручання. У різних напрямках психотерапії та психології існують теоретичні розробки і спостереження щодо причин і механізмів виникнення залежностей. І лише в останні 10-15 років фахівці розвинутих країн свою увагу й потенціал на попередження примушуваних форм поведінки. І, звичайно, одним із найперспективніших напрямків такої роботи, поряд із соціальними програмами, що захищають дітей та їхні права, дотримують молодь, є психологічна робота з підлітками. Адже саме в цей період розвитку людини формуються базові способи самостійного дорослого життя, способи взаємодії з іншими людьми і світом, тобто складається світогляд.

Алкоголізм як залежність є руйнівним для особистості та її здатності керувати собою і своїм життям і гнітюче впливає на всі процеси розвитку й адаптації людини, перешкоджаючи дорослішанню. Ця залежність формується з дитинства й обумовлена комплексним впливом низки чинників: культурного, соціального, психологічного, фізіологічного.

Культурне тло складає традиційні форми вживання спиртних напоїв, залучення їх до ритуалів пригостання, до чогось більшого. Збідніння культурного середовища й мала розмаїтість культурних форм, що

забезпечують духовну реалізацію людини, а також відрив ритуальних дій від їхнього наповнення призводить до збільшення кількості й одночасно зниження культури споживання спиртних напоїв. Суть проблеми відносин полягає в тому, що ці переживання, одного боку, відчужуються ним самим, тобто знаходяться за межами його усвідомлення власного “Я”, а, з іншого боку, люди не сприймають ці переживання всерйоз, адже вони відбувалися в алкогольному сп’янінні. І він повертається у тверезий стан ще самотнішим, із ще більш незадоволеною потребою у стосунках.

З усього вищесказаного видно, що алкоголь негативно впливає на всі системи та органи. Особливо шкідливий алкоголь для молоді, ще недозрілого організму.