

Профилактика алкоголизма

В последнее время отмечается рост употребления алкоголя среди подростков, возраст несовершеннолетних, употребляющих алкоголь, с каждым годом уменьшается.

Личность человека начинает формироваться уже в раннем возрасте. Именно поэтому профилактика алкоголизма среди несовершеннолетних должна начинаться как можно раньше. Важно уделить внимание формированию здоровой и высоконравственной личности. С раннего детства показать человеку верные ориентиры в жизни.

Для того чтобы профилактика алкоголизма среди несовершеннолетних возымела свои действия, нужно проводить её на различных уровнях.

Алкоголь

— это наркотический нейротропный и протоплазматический яд, то есть яд, воздействующий и на нервную систему, и на все органы человека; яд, разрушающий их структуру на клеточном и молекулярном уровнях.



Алкоголизм

- **Алкоголизм** - страшная болезнь, когда человек не может контролировать количество спиртного, т. е. не знает меры. И если у кого-то есть предрасположенность, то пиво - это первый, и серьезный шаг к ней.



ЧТО ТАКОЕ АЛКОГОЛЬНАЯ ПРОДУКЦИЯ

Все алкогольные продукты обязательно содержат **ЯД**, под названием «**ЭТИЛОВЫЙ СПИРТ**».

100 ГРАММ:

ПИВО

6–12 грамм яда (этилового спирта), "одетого" в хмель, жито, дрожжи и другие составляющие

ВИНО

20 г яда (этилового спирта), "одетого" в виноградное, яблочное и другое сусло (соки). ШАМПАНСКОЕ – 17 г яда + разные экстракты

ВОДКА

40 г яда (этилового спирта), "одетого" в 60 г воды и разные экстракты.

КОНЬЯК

40 г яда, "одетого" в цвет, который вытянут из дерева дуба и 60 г воды и различных экстрактов.

САМОГОН

от 20 до 70 г яда, "одетого" в воду и сивушные масла.

Есть ли вред для твоего организма от питья пива?

От злоупотребления пивом страдает печень, сердце, мозг, желудок, репродуктивная система, возникает импотенция, ожирение. Злоупотребление пивом влияет на поведение человека, делает его бесконтрольным и безответственным. Продолжать можно долго.



Становлюсь ли я более взрослым, если пью пиво?

Ты пытаешься казаться взрослее, не понимая, что становишься не взрослым, а старым! От того, что ты пьешь, организм в несколько раз быстрее изнашивается. Органы стареют, изменяется и твой внешний вид.



Пиво, при всех своих достоинствах, - очень опасный напиток. Оно грозит превратиться из слуги в господина.

Является ли пиво алкогольным напитком?

Даже «безалкогольное» пиво является алкогольным. А в пол литровой бутылке пива средней крепости содержится примерно 20 граммов спирта. Можно стать зависимым от любого напитка, который содержит в себе алкоголь.



Можно ли научиться «правильно» пить?

Это вопрос не тренировки умения, а духовной зрелости самого человека. Есть люди, которые никогда не смогут «правильно пить». Употребление алкоголя разрушит жизнь таких людей.

Можно ли пить беременной женщине?

Нет женщин, которые бы вознамерились дать новорожденному стакан пива или вина. Но, употребляя спиртное во время беременности, женщина фактически делает то же самое. Дети пьющих матерей имеют повреждения центральной нервной системы, медленно развиваются, неспособны к учебе, рассеяны, менее интеллектуальны.



Как надо отказываться и кто может помочь?

«Я больше не пью». Это, по крайней мере, вызывает уважение. А также существуют ещё 52 способа отказаться. Помогают решить проблемы, возникающие в твоей жизни, занимаются лечением зависимости психологи и наркологи.



ПРОФИЛАКТИКА АЛКОГОЛИЗМА

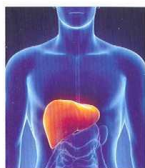


ПРОФИЛАКТИКА АЛКОГОЛИЗМА



ПРОФИЛАКТИКА АЛКОГОЛИЗМА

КАКИЕ ОРГАНЫ ПОРАЖАЮТСЯ ПРИ АЛКОГОЛИЗМЕ



ПЕЧЕНЬ

Обезвреживание алкоголя происходит в нашей главной биохимической лаборатории.

ТОКСИЧЕСКИЙ ГЕПАТИТ

Постоянная нагрузка и прямое токсическое воздействие приводит к развитию токсического гепатита.

ЦИРРОЗ

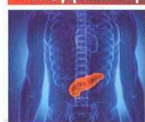
По мере замены погибших клеток печени на соединительную ткань возникает цирроз печени.

ПЕЧЕНОЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

Печень перестает выполнять свои функции, в организме накапливаются необезвреженные «отходы» жизнедеятельности, развивается печеночная недостаточность, финалом которой будет...

ПЕЧЕНОЧНАЯ КОМА И СМЕРТЬ

ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА



Острое отравление алкоголем может привести к тому, что поджелудочная железа попросту переварит сама себя.

ОСТРЫЙ ПАНКРЕОНЕКРОЗ

ПЕРИТОНИТ

Острый панкреонекроз зачастую сопровождается развитием воспаления брюшины (перитонита) и очень плохо лечится.

ХРОНИЧЕСКИЙ ПАНКРЕАТИТ

Хроническое воздействие алкоголя приводит к перерождению тканей поджелудочной железы и развитию хронического панкреатита.

Алкоголь влияет на детский и подростковый организм в несколько раз сильнее, чем на организм взрослого человека. Поскольку в детском возрасте еще не отлажена работа ферментов печени, алкоголь провоцирует сбой в выработке витаминов, ферментов, нарушает белковый и углеводный обмен. Молодые люди, злоупотребляющие алкоголем, также подвержены «взрослым» болезням: поскольку спиртные напитки ведут к сбоям в работе сердечно-сосудистой системы, нередки в среде выпивающих подростков случаи тахикардии, проблемы с давлением. Дает о себе знать и пострадавшая от алкоголя иммунная система, отказываясь защищать своего хозяина от вирусов и инфекций. Таким образом, подросток становится уязвим к болезнетворным организмам, чаще болеет, тяжелее переносит заболевания и медленнее излечивается.



БЕРЕМЕННОСТЬ

Безопасное количество спиртного, которое будущая мать может употребить во время беременности, равно нулю.

Любое количество алкоголя проникает через плаценту и полностью поступает в нервную систему будущего ребенка, причем прежде всего повреждается головной мозг.

«АЛКОГОЛЬНЫЙ СИНДРОМ ПЛОДА»

Существует специальный термин - «алкогольный синдром плода», которым обозначается целый ряд расстройств у детей, чьи матери пили во время беременности.

ГЕНЕТИЧЕСКИЕ ДЕФЕКТЫ И ВРОЖДЕННЫЕ УРОДСТВА

Употребление спиртного на ранних сроках также чревато возникновением генетических дефектов и врожденных уродств.

КРОВЬ

ФИЗИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Алкоголь раз и навсегда встраивается в обмен веществ (в этот момент возникает физическая зависимость с формированием абстинентного синдрома).

АНЕМИЯ

В организме возникает дефицит некоторых биологически активных веществ - витаминов и микроэлементов. В первую очередь ощущается нехватка фолиевой кислоты и железа, что приводит к развитию анемии.

Подростковый алкоголизм

Профилактика алкоголизма среди несовершеннолетних

Личность человека начинает формироваться уже в раннем возрасте. Именно поэтому профилактика алкоголизма среди несовершеннолетних должна начинаться как можно раньше. Важно уделить внимание формированию здоровой и высоконравственной личности. С раннего детства показать человеку верные ориентиры в жизни.

На данный момент профилактика алкоголизма среди несовершеннолетних крайне не эффективна. Очень низкое внимание уделяется профилактическим программам. Средства массовой информации почти не задействованы в профилактической и просветительной работе. Общественные и государственные программы, которые направлены на борьбу с алкоголизмом, а также на профилактику алкоголизма, слабо работают.

Для того чтобы профилактика алкоголизма среди несовершеннолетних возымела свои действия, нужно проводить её на различных уровнях.

Профилактика алкоголизма среди несовершеннолетних на уровне семьи

В семье должны быть созданы условия для ведения здорового образа жизни. Родители обязаны быть примером для своих детей. В связи с этим родители, не употребляющие алкоголь, являются отличным примером для них. Воспитание детей направленное на формирование отрицательного мнения об алкоголе, должно иметь важное место.

Профилактика алкоголизма среди несовершеннолетних на уровне школы

Несовершеннолетние проводят значительное количество времени в школе. Именно там закладывается мнение об окружающих людях: сверстниках, взрослых. В школе нужно создавать условия поощряющие занятия спортом, физическими упражнениями. Учителя должны обладать нужными качествами и быть примером для несовершеннолетних. Должны проводиться профилактические мероприятия, указывающие на пагубное воздействие алкоголя.

Профилактика алкоголизма среди несовершеннолетних со стороны государства

Государство должно применять разные профилактические меры, которые способствуют выработке у граждан, такого образа жизни, при котором употребление алкоголя исключалось бы вообще, либо значительно ограничивалось. Для этого нужно применять:

- Контроль за качеством алкогольной продукции выпускаемой в государстве;
- Запрещение и ограничение употребления алкоголя несовершеннолетними;
- Запрещение продажи спиртных напитков лицам моложе 18 лет;
- Предусмотреть уголовную ответственность за втягивание несовершеннолетних в распитие алкоголя, а также за доведение до алкогольного опьянения;
- Создание условий, при которых употребление алкоголя в производственном коллективе, было бы невозможным;
- Уголовное и административное наказание лиц, появляющихся в нетрезвом виде в общественных местах;
- Поощрение и стимулирование рекламы, рассказывающей о вреде алкоголя.
- Запрет брать на работу несовершеннолетних, связанную с производством, торговлей, хранением алкогольных напитков.

Подростковый алкоголизм



Что такое алкоголизм?

Алкоголизм - это хроническое заболевание, вызываемое систематическим употреблением спиртных напитков, характеризующееся патологическим влечением к ним, развитием психической и физической зависимости. Доза спиртного в организме взрослого свыше 4,5 промилле считается реальной угрозой для жизни, 0,5 промилле - алкогольное опьянение. Для подростков эти цифры значительно ниже.

Алкоголиками не рождаются. Ими становятся!

Причины приобщения подростков к алкоголю:

- ✓ любопытство;
- ✓ стремление почувствовать себя взрослым;
- ✓ облегчения общения с другими ребятами;
- ✓ устранение страха;
- ✓ для снятия напряжения;
- ✓ для смелости.

Психологические причины:

- ✓ трудности приспособления к условиям окружающей среды;
- ✓ конфликт с окружением;
- ✓ неудовлетворенность своим положением, одиночество;
- ✓ осознание своей неполноценности в чем-либо либо.



Стадии приобщения к алкоголю



- употребления «безобидных» и «безалкогольных» легких напитков,
- постепенный переход к крепким напиткам,
- частое употребление алкоголя; отсутствие выраженных соматических последствий;
- отрицание наличия проблем, связанных с алкоголем;
- негативное отношение к предложению начать лечение.

ВРЕД ЗДОРОВЬЮ. НАНОСИМЫЙ АЛКОГОЛЕМ:

- токсическое воздействие алкоголя на нервную систему;
- воздействие на психику подростка;
- поражение печени, развивается цирроз печени;
- спиртные напитки - «разъедают» слизистую оболочку пищевода, желудка, нарушают секрецию и состав желудочного сока, что затрудняет процесс пищеварения, происходит резкое истощение организма с потерей веса.

Алкоголь сокращает продолжительность жизни на 10-15 лет. Провоцирует самоубийство на почве алкогольного психоза.

Профилактика алкоголизма у подростков

- создать трезвеннические установки и мотивацию к здоровому образу жизни;
- выявление предрасположенных к алкоголю людей и постоянное внимание к ним;
- информирование об особенностях алкоголя, его опасных последствиях для здоровья;
- обучение навыкам сопротивления в ситуациях, связанных с употреблением алкоголя, риском развития зависимости и рецидива.

В случаях возникновения любых проблем с алкоголем, следует, не теряя времени, обращаться за консультациями и помощью к специалистам.

ПИВНОЙ АЛКОГОЛИЗМ У ПОДРОСТКОВ



ПИВОМ НАЧАЛ, ПЛОХО КОНЧИЛ

Пиво всегда считалось классическим "стартовым напитком", с которого начинали практически все алкоголики, постепенно переходя к более крепким напиткам. **А у подростков алкоголизм формируется в 3-4 раза быстрее, чем у взрослых, и имеет более злокачественное течение.**

КАК АЛКОГОЛЬ ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ

Сердце под его влиянием быстро изнашивается, почки перестают выделять из организма вредные продукты, клетки печени гибнут, ухудшается память, ослабляется внимание. **Нарушаются мыслительные процессы, резко меняется поведение, обязательно в какой-то мере деформируется личность** (появляется жестокость, вспыльчивость, мстительность либо подавленность, эмоциональное оскудение, невозможность найти "общий язык" с родителями). Систематическое употребление алкоголя очень быстро ведет к привыканию.

СКОЛЬКО АЛКОГОЛЯ В ПИВЕ?

Пол-литровая бутылка пива крепостью 5 объемных % алкоголя - это уже 50 г водки. 9-% пиво - это 100 гр. водки. И чем выше крепость, тем агрессивнее ведут себя ядовитые вещества, содержащиеся в пиве. **Особую опасность представляет крепкое пиво (strong beer).** Добавка алкоголя не только увеличивает его крепость до 12 %, но и делает напиток особенно агрессивным.

КАК ОБМАНЫВАЕТ РЕКЛАМА

Реклама, по сути, рекомендует подросткам носить с собой бутылочку пива и прикладывать к ней на ходу. Реклама навязывает тебе нехитрую мысль: пиво - это вовсе не опасно, но зато "круто", это настоящий мужской напиток.



И успешно познакомиться с девушкой лучше всего именно держа в руках не цветы, а две бутылки пива - для себя и для нее?...

ЕСТЬ ЛИ БЕЗОПАСНЫЕ ДОЗЫ ПИВА?

Не думай, что выпить раз-два в неделю это нормально. Если выпивать 3-4 раза в месяц - это уже злоупотребление, и очень серьезное. **Не существует понятия "безвредного" питья для подростка, пока твой организм не закончил свое формирование.** Это, как правило, происходит к 20-ти годам.

СУЩЕСТВУЮТ ЛИ «ГРУППЫ РИСКА» - ПОДРОСТКИ ДЛЯ КОТОРЫХ УПОТРЕБЛЕНИЕ СПИРТНОГО ОСОБЕННО ОПАСНО?

Не всегда человек знает какие гены в нем заложены, есть ли у него предрасположенность к алкоголизму. Но если родители пьют, наверняка есть все основания считать, что ребенок унаследовал такую предрасположенность. По статистике, если пьет отец, то у сына в 4 раза больше шансов получить алкогольную зависимость, чем у сверстника из непьющей семьи. Он ни в коем случае не должен употреблять алкоголь чаще, чем раз-два в месяц. И дозы должны быть минимальными.



ЧТО ДЕЛАТЬ?

**ПРОЯВИ СИЛУ ВОЛИ, СЛУШАЙ ГОЛОС
РАЗУМА - НЕ ПОДАВАЙСЯ НА
СОБЛАЗНЫ И ДУМАЙ О СВОЕМ
БУДУЩЕМ!**



**КОЧЕШЬ ОСТРЫХ ОЩУЩЕНИЙ –
ЗАЙМИСЬ СПОРТОМ!
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ –
ЗАЛОГ ТВОЕГО ЗДОРОВЬЯ!**

ГУ "МИНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ, ЭПИДЕМИОЛОГИИ И ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ"

Советы родителям по профилактике алкоголизма

В последнее время отмечается рост заболеваемости алкоголизмом среди подростков, возраст больных алкоголизмом с каждым годом уменьшается.

Причины подросткового алкоголизма

Одна из основных причин подросткового алкоголизма - взаимоотношения в семье. Подросток может начать употреблять алкоголь, если в семье негативные межличностные отношения, насилие, непонимание, чрезмерная опека со стороны родителей. Часто подростки пробуют алкоголь в семьях, где принято со спиртным отмечать «семейные праздники», «приход гостей» расслабляться по выходным.

Для подростков очень важными являются отношения с друзьями. Поэтому они могут употреблять алкоголь:

- чтобы не отставать от своих выпивающих друзей, быть более коммуникабельным, много говорить, не бояться сторонней оценки своих суждений;
- чтобы чувствовать себя сексуально привлекательным, нравиться противоположному полу;
- быть смелее и увереннее в себе;
- чтобы отвлечься от сложной действительности.

Последствия употребления алкоголя подростками

Регулярное употребление алкоголя подростками гораздо серьезнее и опаснее, чем алкоголизм в зрелом возрасте. Потому что в этот время происходит рост и развитие всех жизненно важных систем органов и функций человека.

Алкоголь затрагивает все системы органов человека:

- происходят сбои в работе желудочно-кишечного тракта;
- повреждается печень, развивается гепатит, цирроз печени;
- нарушается работа поджелудочной железы;
- деятельность сердечно-сосудистой системы;
- развиваются воспалительные заболевания почек;
- появляются различные воспалительные заболевания в легких, бронхах, гортани, носоглотке;
- снижается иммунная защита организма.

У подростка появляются эмоциональные нарушения: огрубение, взрывчатость, беспечность, внушаемость. Отсутствует контроль за своим поведением. Естественным считается прием алкогольных напитков в выходные дни, во время отдыха с друзьями. Выпивка принимает регулярный характер. В результате этого, употребление спиртного незаметно становится практически главным смыслом жизни.

СКАЖИ АЛКОГОЛИЗМУ НЕТ!

МИФЫ ОБ АЛКОГОЛЕ

Миф 1. Алкоголь повышает аппетит. Увы, в действительности алкоголь раздражает слизистую оболочку желудка, вызывает гастрит, язву, нарушает усвоение питательных веществ и ведет к дистрофии.

Миф 2. Алкоголь, поднимает настроение. Не путайте хорошее настроение с дурашливостью, которая вызвана наркотическим опьянением.

Миф 3. Алкоголь помогает при простуде. На самом деле алкоголь снижает иммунитет, поэтому пьющие люди значительно чаще болеют, в том числе и простудными заболеваниями.

Миф 4. Алкоголь снимает стресс. Это не так. Он вызывает временный наркоз, выход из которого тяжелее самого стресса.

Миф 5: Дорогой алкоголь менее вреден. Это не так. В дорогом алкоголе содержится точно такой же этанол, что и в самогоне.

Миф 6: Пиво — не алкоголь. Это не так. Спирт в пиве есть. Три бутылки пива — почти стакан водки. А за счет газированности напиток всасывается алкоголь быстрее.

ЧТО ТАКОЕ АЛКОГОЛИЗМ

Алкоголизм — это тяжелая хроническая болезнь, в большинстве своем трудноизлечимая, возникающее в результате потребления алкоголя и характеризующееся постоянной или периодической потребностью в нем.

Алкоголь — это светлая бесцветная жидкость, не имеющая запаха. Алкоголь составляет только часть алкогольного напитка; помимо него, в напитках также присутствуют вещества, придающие им вкус и запах. Алкогольные напитки содержат этиловый спирт, или этанол. Он очень ядовит для организма.

Злоупотребление спиртными напитками вызывает психологическую зависимость. Длительный алкоголизм провоцирует физическое привыкание организма.

Алкоголиком считается человек, для которого алкоголь стал столь же необходимым компонентом жизнедеятельности, как вода и пища. Большой алкоголизмом готов на все ради получения алкоголя, несмотря на отрицательные последствия его потребления для себя и окружающих.

ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ

- Приводит к гибели клеток и уменьшению головного мозга, снижению памяти, инсульту.
- Алкоголь повреждает ткань лёгких, вызывает лёгочные заболевания, способствует развитию туберкулеза.
- Разъедает слизистую и стенки желудка, превращает переваривание пищи в процесс гниения. В результате развивается гастрит, язва, рак желудка.
- Ведет к снижению иммунитета и раннему старению, способствует избыточному весу.
- Алкоголь вызывает ожирение сердца, нарушается кровообращение, развиваются сердечно - сосудистые заболевания.
- Нарушение функции печени - она увеличивается, со временем возникают более выраженные ее изменения — алкогольный гепатит, цирроз, рак.
- Злоупотребление алкоголем приводит к воспалительным изменениям в почках, в них образуются камни.

ВЫБОР ЗА ТОБОЙ!

У многих людей бывает ситуация, когда им предлагают выпить какой-нибудь алкогольный напиток. Как же вести себя в такой ситуации?

1. Приведи веские контраргументы - объясни причину отказа, но не извиняйся слишком долго.
2. Если человек начинает упрямиться, скажи: "Да, ты прав, но я не могу принять твое предложение".
3. Сам переходи в наступление: " Почему ты на меня давишь?" Попроси объяснить, почему тебя просят сделать то, чего ты делать не хочешь.
4. Смени тему: придумай что-нибудь, что тоже интересно (пойти в спортзал, на танцы и т.д.)
5. Если ты являешься лидером компании, то тебе не так уж и трудно отказаться от приема алкоголя и удержать весь коллектив.
6. Если в твоей компании употребление алкоголя является традиционным, значит не стоит быть членом такого коллектива.