

Просвещение учащихся

«Алкогольная зависимость и основы безопасного поведения»

К сожалению, в наше время, почти каждый вечер можно увидеть, как во дворах, на улицах, в подъездах стоят подростки и выпивают пиво, джин тоники и т.д.. Причем подростки убеждены, что они собрались вместе не для того, чтобы выпивать, а просто пообщаться и провести вместе время. Как им кажется, алкоголь – это всего лишь атрибут их встреч.

Для начала давайте сформулируем определение понятий алкоголь, алкоголизм.

Алкоголизм - это вредное для здоровья вещество, которое содержится в пиве, вине, шампанском, водке.

Алкоголизм - заболевание, вызываемое систематическим употреблением спиртных напитков, характеризующееся влечением к ним и приводящее к психическим и физическим расстройствам.

Большинство подростков и юношей считают, что слабый алкоголь – это всего лишь недорогой и абсолютно безопасный способ расслабиться. При этом многие, периодически прикладываясь к бутылке хмельной жидкости, с презрением смотрят в сторону алкоголиков. Им кажется, что они пьют не водку, а практически «лимонад». Да и употребляют не для того, чтобы «забыться», а лишь с целью повысить настроение. Отношение нашей молодежи к слабоалкогольным напиткам, как к лимонаду, очень опасно!! Пивной алкоголизм развивается медленнее и не так заметно, чем алкоголизм от крепких спиртных напитков. И обычно, момент, когда потребность в спиртном становится для подростка необходимостью, потребность, проходит незамеченным.

Как вы считаете, есть ли польза от алкогольных напитков?

Основным действующим началом опьянения любого напитка является алкоголь – этиловый или винный спирт. После принятия его внутрь через 5-10 минут он всасывается в кровь и разносится по всему организму. Алкоголь – это яд для любой живой клетки. После попадания в организм, алкоголь очень скоро расстраивает работу тканей и органов. Быстро сгорая, он отнимает у них кислород и воду. Клетки сморщиваются, деятельность их затрудняется. Если алкоголь часто попадает в организм, клетки разных органов, в конце концов, погибают под действием алкоголя, нарушается чуть ли не все физиологические процессы в организме, а это может привести к тяжелым заболеваниям (перерождение ткани почек, печени, сердца, сосудов и т.д.)

Наиболее заметным проявлением разрушительного действия алкоголя на человека является его влияние на мозг. Проявлением этого являются путаная речь пьяного, провалы в памяти, заплетающиеся ноги, затуманенное зрение, замедленная реакция. Эти симптомы опьянения обычно исчезают, как только алкоголь уходит из крови. Но если человек употребляет спиртное регулярно, его влияние на мозг заметно даже после того, как алкоголь уже не окончил свое непосредственное действие на мозг.

Даже небольшая доза алкоголя может привести к помутнению сознания и провалам в памяти. Этот эффект наблюдается у людей в не зависимости от пола, возраста и наличия алкоголизма. Несмотря на то, что мужчины чаще женщин принимают алкоголь, у слабого пола тоже наблюдаются провалы памяти и помутнения сознания. Это говорит о том, что вред алкоголя для женщин выражен в

большей степени. Мозг женщины более восприимчив к спиртному и последствия злоупотребления алкоголем у женщин более тяжелые, чем у мужчин.

Несмотря на то, что информация о вреде алкоголя в наше время доступна для широкого ознакомления, многие подростки начинают слишком рано знакомиться со «взрослыми напитками». Причины, побуждающие юное создание впервые испробовать алкоголь, могут быть различными. Но нельзя недооценивать пагубное действие спиртных напитков на молодой организм, будь то пиво или слабоалкогольные напитки.

Почему начинают пить подростки:
преодолеть чувство скованности, стеснения
не отстать от других, чувствовать себя «своим»
ощущение бессмысленности жизни

В целом, мотивы употребления спиртного подростками делятся на две группы.

В основе мотивов первой группы лежит желание следовать традициям, испытать новые ощущения, любопытство. Ещё до первого знакомства у подростков образуется определённое представление об этом продукте, о его особом возбуждающем действии. Но первое знакомство с алкоголем оказывается не таким, каким оно представлялось: «горький вкус», жжение во рту, головокружение, тошнота. После такого неприятного знакомства большинство подростков избегают на некоторое время употребление алкоголя. Затем появляется вторая группа мотивов, которая формирует пьянство как тип поведения правонарушителей.

«Пьянство унижает человека, отнимает у него разум, по крайней мере на время, и в конце концов превращает его в животное», - писал Ж.-Ж.Руссо.

Если ты хочешь:

сохранить свое здоровье,
иметь привлекательную внешность,
быть успешным в учебе и работе,
сохранить хорошие отношения с родными, ты всегда можешь сказать «НЕТ!» тому, кто протягивает тебе рюмку с алкоголем.

Ответы подростков на вопрос «Как сказать «НЕТ»?»

Вот некоторые варианты отказа:

1. Назови причину отказа, например: «Я знаю, что это опасно для здоровья», «Я уже пробовал, и мне не понравилось», «Мне это не интересно», «У меня другие планы на сегодня».

2. Просто скажи «НЕТ». Ты не обязан всем объяснять причины.

3. Имей интересное, увлекательное дело. Если ты занят, это уже причина отказа.

4. Иногда сверстники могут оказывать сильное давление, заставляя употребить алкоголь. Постарайся действовать уверенно и сохраняй твердость в принятии своего решения. Ты можешь сказать: «Нет, больше меня не уговаривайте», «Мне нужно уйти». Потом просто уйди.

5. Дружи с теми, кто не употребляет алкоголь. Твои настоящие друзья не будут заставлять тебя пить спиртное и не станут делать этого сами.

Узнав, что такое алкоголь и что такое алкоголизм мы приходим к правилам:

Помни: алкоголь – тихое оружие массового поражения!

Помни: алкоголь разрушает здоровье и вызывает зависимость.