

«Пьянство и алкоголизм»

В глубокой древности познакомился человек с необычным веселящим действием некоторых напитков. Самое обычное молоко, мед, соки плодов, постояв на солнце, меняли не только свой внешний вид, вкус, но и приобретали способность возбуждать, вселять ощущение легкости, беззаботности, благополучия. Не сразу люди заметили, что на следующий день человек расплачивается головной болью, разбитостью, дурным настроением. Наши далекие предки и догадываться не могли, какого страшного врага они приобрели. Основным составляющим веществом большинства *алкогольных напитков* является этиловый спирт. Принятый внутрь, через пять-десять минут он всасывается в кровь и разносится по всему организму. Алкоголь – яд для любой живой клетки. Он отнимает у тканей и органов кислород и воду. Под действием алкоголя нарушаются чуть ли не все физиологические процессы в организме, а это может привести к тяжелым заболеваниям.

– **Какое воздействие оказывает алкоголь на организм человека?**

Алкоголь неравномерно распределяется в тканях тела. Особенно много поглощает его головной мозг, так как в нервных клетках мозга алкоголь растворяется лучше, чем в крови. Поэтому в головном мозге человека содержание алкоголя на 60–70 % выше, чем в крови. А это приводит к снижению умственных функций, ухудшению внимания, утрате способности к творчеству. Опьянение протекает тем тяжелее, чем моложе человек, так как молодой организм обладает значительно меньшей устойчивостью и сопротивляемостью к алкоголю. Для подростка весом 40–45 кг 0,25–0,5 л водки могут оказаться смертельной дозой.

Во время алкогольного опьянения в первую очередь страдает тормозной процесс, в результате резко угнетается вся высшая нервная деятельность. У пьяного человека в мозгу возникает большое число мелких кровоизлияний, значительное количество сосудов закупоривается.

Алкоголь быстро сгорает, но очень медленно выводится из организма. За час сгорает 6–10 г алкоголя, а продукты его химических реакций выделяются из организма в течение 15 дней. Научно доказана прямая связь между злоупотреблением алкоголем и тяжелыми заболеваниями сердца и сосудов. Алкоголь способствует развитию атеросклероза, сужению артерий, по которым идет кровь от сердца к различным органам, вызывает стойкие нарушения кровоснабжения конечностей с последующим омертвлением пальцев, стопы.

Алкоголь раздражающе действует на слизистую оболочку пищеварительного тракта: полости рта, глотки, пищевода и желудка. Систематическое употребление спиртных напитков вызывает гастрит. Установлено, что злоупотребление алкоголем и курением предрасполагает к заболеванию раком.

Особый вред спиртные напитки наносят печени. Алкогольная интоксикация предрасполагает к развитию хронических заболеваний печени и к самому тяжелому заболеванию – циррозу печени. Отрицательное воздействие оказывает алкоголь на почки, органы дыхания, поджелудочную железу, способствует быстрому развитию туберкулеза. Особенно пагубно действует алкоголь на организм подростков-девочек, что ставит под угрозу здоровье будущих поколений.

Таким образом, алкоголь оказывает чрезвычайно пагубное воздействие на растущий и развивающийся организм человека. Он ослабляет организм, тормозит и угнетает правильное развитие его органов и систем, а в некоторых случаях и вовсе гасит развитие некоторых функций (развитие высших форм самосознания, абстракции, эстетических понятий и этических категорий).

– Как бы поступил каждый, если бы ему предложили выпить жидкость, которая вызывает расстройство внимания, неспособность запоминания, путаницу и непоследовательность в мыслях, плохое осмысление окружающего, падение контроля за словами и действиями, снижение мышечной силы, нарушение координации движений и походки, снижение кровяного давления, учащение сердцебиения и т. п.? Стали бы вы пить?

– Почему многие люди добровольно подвергают себя воздействию этого яда?

Алкоголь создает иллюзию благополучия. Человеку начинает казаться, что трудности, житейские невзгоды не имеют особого значения. Пример большинства, недостаточное воспитание, невозможность оградить молодых людей от искушения, во многих случаях прямое влияние пьяниц-родителей, которые сами угощают детей вином, уверенность, что под влиянием спиртных паров забудешь хоть на несколько часов нужду и гнет жизни. В этом высказывании отмечается такая причина пьянства, как обычаи ближайшего окружения. Социальная микросреда, в которой живет человек, определяет его отношение к алкогольным напиткам. Обычаи семьи при этом занимают одно из ведущих мест, и там, где положительно относятся к употреблению алкоголя, у детей и подростков в силу подражания закрепляется, воспитывается стереотип подобного же отношения, то есть складывается алкогольный стиль жизни. Молодое поколение, вырастая, зачастую передает алкогольные установки своим детям. Образуется порочный круг.

– Согласны ли вы с выражением: «Выпьем – согреемся»?

В обиходе полагают, что спирт является хорошим средством для согревания организма. Недаром о винах часто говорят как о горячительных напитках. Но вот коренные жители Севера раньше никогда не прибегали к алкоголю для предупреждения переохлаждения. Путника с мороза встречали жирным мясом или рыбой-строганиной, и такая пища хорошо согревала, спасала от мороза.

– А вот еще одно бытующее среди многих людей убеждение: алкоголь возбуждает, взбадривает, улучшает настроение, самочувствие. Считаете ли вы его правильным?

Это мнение – довольно распространенное заблуждение. Если улучшение настроения и наступит, то весьма на короткий срок. Это, по существу, обман психики химическим веществом. Но вот последствия выпивки будут еще долго сказываться и на настроении, и на самочувствии человека.

– Некоторые люди считают алкоголь лечебным средством, принимают его при недомоганиях, для улучшения аппетита. Может быть, они правы?

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. Один из съездов русских врачей принял резолюцию о вреде 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».

Одним из самых распространенных является утверждение, что совместная выпивка сближает людей. Согласитесь ли вы с этим? Потребовалось психологическое обоснование пьянства – и рождаются мифы о чудодейственных свойствах алкоголя, в том числе и о сближении людей совместной выпивкой. Выдающийся психиатр Владимир Михайлович Бехтерев 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...»

– Действительно ли один из признаков мужской доблести – умение пить? Как вы считаете?

Количество выпитого спиртного порой становится показателем мужской силы. Но обратимся к фольклору – сказкам, былинам, легендам, и мы узнаем, что признаком мужской удалости на Руси являются мужество и подвиги в ратном деле; смекалка и выносливость в труде; стойкость и терпение в нужде; ловкость и сила в спортивных состязаниях.

– Часто, когда хотят оправдать свое увлечение вином, мы слышим: «Таков обычай», «Традиция требует», «Отступать от традиций нельзя». Давайте разберемся в том, что же такое алкогольные обычаи, традиции и связанные с ними обряды и ритуалы. Каковы их истоки?

История изготовления хмельных напитков уходит в глубь тысячелетий. Алкогольные напитки получали из пальмового сока, ячменя, пшеницы, риса, проса, маиса. У всех древних народов приготовление пьянящих напитков было связано с религиозными обрядами. В Древней Индии готовили напиток «сома», игравший большую роль в религии ариев. Сому пили жрецы во время ритуальных церемоний, жертвоприношений, она считалась напитком бессмертия. Но особо широкое распространение в древности нашло виноградное вино, которое считалось даром богов. В честь покровителя виноградарства и виноделия Диониса (другое его имя Вакх) проводились специальные праздники – дионисии, или вакханалии. На них устраивались торжественные процессии, игры, состязания поэтов, хоров, приглашались гости из других стран. Постепенно эти празднества приобрели печально известный характер оголтелых пьянок. Недаром слово «вакханалия» воспринимается сейчас как синоним пьяного разгула. Даже в странах Азии, где потребление вина запрещалось религией (Кораном), культ вина все же процветал и воспевался в стихах. Поглощение вина, начавшись с коллективных религиозных ритуалов, с появлением государства стало закрепляться в традициях, связанных с государственными событиями (заключение союза, празднование победы).

Огромным бедствием для человечества стало открытие дешевого этилового спирта. В руках колонизаторов он превратился в рычаг, облегчающий порабощение слаборазвитых народов. В развитых странах алкоголь стал средством отвлечения трудящихся от борьбы за свои права.

Одним из мотивов употребления алкоголя подростки указывают скуку. Скука... Откуда она могла появиться в подростковом возрасте? Неужели подростки не могут найти для себя какое-то интересное занятие? А занятия спортом, чтение книг, коллекционирование?!

Другой мотив – психическое напряжение. Но неужели нет других способов, кроме алкоголя, для снятия этого напряжения?!

– Употребление алкоголя для самоутверждения среди друзей? А есть ли другие пути?

Люди, имеющие здоровые увлечения, редко скатываются к пьянству, а ярко выраженный интерес к чему-либо служит хорошим психологическим барьером против него. Выдающийся советский врач-педиатр академик Г. Н. Сперанский говорил, когда ему было 94 года: «Девяносто лет назад я сделал свою первую утреннюю гимнастику. И с тех пор каждое утро начинается для меня с гимнастики и обтирания... Почти сто лет я прожил на свете и ни разу не болел». А Аристотель утверждал: «Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие». Японские врачи считают, что для нормальной жизнедеятельности человек должен делать десять тысяч шагов в день со скоростью два шага в секунду. Спорт – вот поле деятельности для подростков.

Есть и другие интересные формы организации досуга: коллекционирование марок и значков, соби́рание домашней библиотеки, разведение аквариумных рыбок, занятия техническим творчеством, фотографирование, туризм и т. д. Можно и нужно проводить свободное время, не прибегая к неизменной бутылке, не становиться человеком, для которого «заменили водочные спайки все другие способы общения людей» (В. Маяковский).

И свои жизненные напряжения необходимо снимать не с помощью алкоголя, а физическими упражнениями, спортивными занятиями, аутотренингом и т. д. Наполеон никогда в жизни не употреблял алкогольных напитков, заявляя, что он в них не нуждается, что это удел заурядных личностей.

А утвердиться среди друзей можно другими путями, а не употреблением алкоголя. Я думаю, что ваш авторитет среди ровесников возрастет, если вы достигнете значительных успехов в спорте, в учебе, станете хорошим знатоком молодежной музыки, компьютера, добьетесь успеха в занятиях художественной самодеятельностью...