***Тема: «Вред алкоголизма»***

*(беседа для воспитанников 1 отряда)*

    К  вредным привычкам относится еще более пагубная привычка- потребление алкоголя. К сожалению, в жизни они очень часто сочетаются друг с другом. Так, среди непьющего населения курильщиков около 40%, среди злоупотребляющих алкоголем их уже 98%.

    Прежде чем начать разговор об алкоголе как одном из факторов риска для здоровья, следует, по- видимому, обратить внимание на тот факт, что неблагоприятные последствия, связанные с приемом алкоголя, имеют место даже при однократном употреблении самых малых доз спиртных напитков.

   Типичная картина алкогольного опьянения существенно меняется в зависимости от дозы принятых спиртных напитков. Так, например, при *легкой степени* *алкогольного опьянения* в одних случаях состояние человека сопровождается понижением настроения, стремлением к уединению, раздражительностью, в других – возникает желание общаться с окружающими. Важно то обстоятельство, что состояние легкого опьянения вызывает изменение привычного человеку эмоционального фона.

   Меняется и поведение опьяневшего: речь становится излишне громкой, акцентированной, а движения- резкими, порывистыми, точность и координация нарушается. Уже в состоянии легкого опьянения возникает риск непредсказуемых эмоциональных и поведенческих реакций выпившего человека, чреватых конфликтами с окружающими, либо действий, несущих угрозы ему самому – его здоровью. Как правило, в состоянии легкого опьянения отмечается легкое покраснении, а реже - побледнение кожных покровов выпившего, учащение его пульса, нередко усиливается аппетит, половое влечение.

   Более значительные дозы спиртных напитков обусловливают возникновение *средней степени опьянения.* Так, настроение сменяется нередко длительными преходящими, или кратковременными состояниями раздражительности, придирчивости, недовольства окружающими, обидой. Вследствие недостаточной контролизуемости собственных эмоций переживания выпившего могут легко реализоваться в действия, направленные против окружающих. Характерно, что это происходит без особых раздумий с его стороны. Поэтому его действия становятся опасными для самого опьяневшего и для окружающих. До опьяневшего «доходят» только сильные звуки, он видит преимущественно более освещенные предметы. Вместе с тем отмечаются и расстройства способности правильно оценивать время, расстояния, скорости. Средняя степень опьянения обычно сменяется глубоким сном. Проснувшись, человек испытывает обычно ряд неприятных телесных и психических ощущений – разбитость, слабость, вялость, апатию, отсутствие аппетита, сухость во рту, повышенную жажду и, как правило, снижение настроения. Умственная и физическая работоспособность значительно снижена.

   *Тяжелая степень опьянения* характеризуется провалами в памяти, наличием хронических заболеваний. Страдающие хроническим алкоголизмом часто жалуются на боль в области сердца, нарушения сердечной деятельности и кровообращения обусловлено и столь частое у больных алкоголизмом артериальное давление, гипертонические кризисы, угрожающие кровоизлиянием в мозг и последующим за ним параличом, полным или частичным, поражаются почки, печень (часто заканчивается смертью больного от цирроза). Больные алкоголизмом часто болеют туберкулезом, венерическими заболеваниями, раком. При длительном употреблении алкоголя могут развиваться параличи конечностей.   Пьющий становится практически инвалидом.

   Алкоголизм – нередкая причина смерти больных. Смертность больных алкоголизмом почти в 2 раза выше, чем у людей, не употребляющих спиртные напитки. Продолжительность жизни  сокращается на 10-12 лет.

   \* Одной из непосредственных причин смерти больных алкоголизмом являются самоубийства, совершаемые в состоянии опьянения или похмелья. Особое место занимают психические и сексуальные нарушения при алкоголизме, носящие чрезвычайно сложный характер.

   На детский организм алкоголь действует сильнее, чем на взрослый: задерживается рост и развитие ребенка, ухудшается работа отдельных органов, в частности пищеварения. Но особенно уязвим для алкоголя головной мозг; под влиянием алкоголя в нем развиваются глубокие необратимые нарушения. Подростки, употребляющие алкоголь, истощены, бледны, отстают в росте, у них изнеможенный старческий вид. Может наступить очень быстрое привыкание к алкоголю, а за несколько месяцев постоянного употребления – развиться болезненное пристрастие к нему – алкоголизм.

   Алкоголизм в подростковом возрасте особенно опасен. Его характерные особенности – трудность лечения, быстрый переход к более тяжелым стадиям болезни. Не заставляют себя ждать и изменения личности, касающиеся эмоционально- волевой сферы – развивается психопатия, снижается критическое отношение к себе, своему состоянию, переоцениваются собственные возможности. Изменения психики напоминают шизофринические: подросток становится грубым, жестоким, неэмоциональным, теряет контакт с окружающими; у него резко сужается круг интересов – прежние увлечения, любимые занятия забываются. Быстрее развиваются патологические изменения в организме – нарушается витаминный баланс, возможно развитие атеросклероза сосудов головного мозга и сетчатки глаза, невралгии слухового, лицевого нервов. Чаще, чем у взрослых, наблюдаются судорожные припадки, алкогольные психозы.

   Для ребенка опасен даже однократный прием алкоголя. Маленький ребенок может погибнуть от 60-70 г выпитой водки, для 6-8 летнего ребенка смертельны 100 г водки. В Швейцарском городе Берне был найден в бессознательном состоянии 6-летний мальчик. Он был пьяный и пришел в себя в больнице лишь через 17 часов, он мог говорить только через 2 дня. На 6-1 день мальчик вспомнил свое имя, адрес и имя матери. Его мать – пьяница, бродяга, ежедневно поила сына спиртными напитками. Через 10 дней у мальчика повторно начались судороги, и вскоре он скончался. Смерть произошла от раннего и продолжительного употребления алкоголя. Употребление больших доз алкоголя, даже однократное, может быть смертельно для подростков. В одном из медицинских журналов были описаны такие случаи. 13-летний мальчик в компании взрослых выпил на пари бутылку водки и вскоре умер. 18-летняя девушка выпила в компании залпом 200г водки, и через некоторое время у нее произошло кровоизлияние в мозг. Таким образом можно говорить об алкоголе, как о разрушающем факторе здоровья.