

**ВМЕСТЕ ПРОТИВ АЛКОГОЛИЗМА,
ИЛИ
КАК ВОСПИТАТЬ НЕЗАВИСИМУЮ
ЛИЧНОСТЬ**

(практическое пособие по организации и проведению профилактических мероприятий в подростково-молодежной среде)

г. Тюмень, 2013 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Это нужно знать	4
«АЛКОГОЛЬ УБИВАЕТ» или о чем замалчивают производители	4
Истоки трезвенничества на Руси	4
Врага нужно знать в лицо	5
То, о чем знают только специалисты	7
Степени отравления алкоголем	9
Зависимость подкрадывается незаметно	10
Чем алкогольная зависимость отличается от других видов зависимости	10
Не обманывай себя: правда и мифы об алкоголе	111
Подростки и алкоголь	13
Влияние алкоголя на подростковый организм	14
Факторы защиты	155
Алкоголизм – это болезнь или зависимость?	16
Чем же опасно пиво?	
Энергетики: заряжают или разряжают?	17
Из теории в практику, или Как организовать и провести профилактические мероприятия с подростками и молодежью	18
Проба пера, или Как разработать и провести мероприятия по профилактике алкоголизма в подростково-молодежной среде	20
Сценарий профилактического диспута для старшеклассников «Чья сторона?»	20
Сценарий проведения классного часа «Правда об алкоголизме»	25
Сценарий проведения информационно-разъяснительного мероприятия среди учащихся, о вреде употребления алкогольсодержащей продукции	27
Приложение	31

Это нужно знать

АЛКОГОЛИЗМ - патологическое пристрастие к алкоголю, приводящее к нарушениям социальных норм поведения, психическим и физическим расстройствам. Возникает в результате систематического неумеренного употребления спиртных напитков.

АЛКОГОЛЬНОЕ ОПЬЯНЕНИЕ - острое отравление алкоголем, содержащимся в спиртных напитках или жидкостях бытового, технического назначения. Тяжесть алкогольного опьянения может быть различной в зависимости от количества принятого алкоголя, индивидуальной чувствительности к нему и общего состояния организма.

«АЛКОГОЛЬ УБИВАЕТ» или о чем замалчивают производители

Алкоголь разрушает здоровье человека не только тем, что отравляет организм; он предрасполагает пьющего ко всем другим заболеваниям.

(Николай Александрович Семашко)

В настоящее время научно доказано, что алкоголь - это наркотический яд. Это установлено выдающимися учеными мира и отражено не только в научных трудах и руководствах, но и в официальных документах:

1. Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) еще в 1975 году постановила "считать алкоголь наркотиком, подрывающим здоровье".

2. Госстандарт СССР, 1982 г.: "Алкоголь - этиловый спирт... относится к сильнодействующим наркотикам". (№ 1053 ГОСТ 5964-82).

3. Большая Советская энциклопедия, т. 2, стр. 116: "Алкоголь относится к наркотическим ядам".

- В результате вредного употребления алкоголя ежегодно умирает 2,5 миллиона человек.

- От причин, связанных с алкоголем, ежегодно умирает 320 000 молодых людей в возрасте 15-29 лет, что составляет 9% всех случаев смерти в этой возрастной группе.

- Алкоголь является третьим по значимости фактором риска болезней в мире; это основной фактор риска в Западной части Тихого океана и Америке и второй по значимости фактор риска в Европе.

- Алкоголь ассоциируется со многими серьезными проблемами общества и развития, включая насилие, безнадзорность детей и жестокое обращение с ними. *

Истоки трезвенничества на Руси

Привычка к алкоголю является большим злом для человечества, чем война, голод и чума, вместе взятые.

(Чарльз Дарвин)

Наши далекие предки не знали ни водки, ни самогона и пили в праздники напитки, в основе которых были мед и целебные травы. Даже само слово «кабак» вызывало такое неприятие, что, употребляемое в течение трехсот лет в устной речи, оно никогда не изображалось на вывеске подобных заведений.

В начале XVII века в Москве за торговлю водкой и табаком мужчин всенародно наказывали 20-ю, а женщин – 16-ю ударами кнута. Кнут был из воловьих жил. На конце он имел три хвоста из невыделанной лосиной кожи, острые, как бритва. После этого тех, кто мог идти, с повешенной на шею склянкой из-под водки, водили по улицам столицы. Кроме

* Всемирная организация здравоохранения: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs349/ru/>

того, активно велась борьба с домашним производством спиртной продукции. Нарушителям предписывалось «сечь руки и ссылать в Сибирь».

Известный историк XIX века И. Прыжков подчеркивал, что пьянство пришло на Русскую землю «извне» и не является историей развития славянской жизни, «славянских начал». Даже само слово «корчма» иноязычного происхождения. И. Прыжков писал: «Около 1552 года во всем Московском царстве был один лишь большой царев кабак, стоявший в Москве на Балчуге. Царь Федор велел сломать его и уничтожить». И еще: «В 1750 году вовсе запрещено было курить вино в губерниях Московской, Смоленской, Новгородской. Винокурение иногда совершенно прекращалось, как, например, в Воронеже в 1736 году и в Малороссии в 1738 году». («История кабаков в России в связи с историей русского народа», 1886 г.)

Только в XIX в. Россия узнает крепкие напитки, и почти сразу же начинается борьба с их распространением. Россия в своей истории знает несколько этапов движения народных масс за трезвость. Первый из них начался в 1858 г. С легкой руки столяров и сапожников Ковенской губернии, давших себе зарок не пить спиртного, по стране стали создаваться общества трезвости: «В Нижнем на Крещенском торгу, где собирается до десяти тысяч народа — народ не пил вина, предлагая его пить самим целовальникам*». По питейным делам было брошено в тюрьмы более 11 тыс. крестьян.

Самый значительный этап борьбы за трезвость в России падает на 1912—1914 гг. Правительство, предвидя трудности в проведении мобилизации и оказании отпора врагу, приняло закон, который предусматривал право запрета торговли вином в своих местностях городским и сельским собраниям. Дебаты в Государственной думе и Государственном совете, многочисленные статьи и разносторонняя деятельность части интеллигенции помогли создать необходимый психологический настрой у всех слоев народа. Началось повсеместное запрещение винных товаров.

Советская власть сохранила режим трезвости, и он был закреплен Постановлением СНК "О воспрещении в РСФСР изготовления и продажи спирта, крепких напитков и не относящихся к напиткам спиртосодержащих веществ", утвержденное В. И. Лениным 19 декабря 1919 года, Октябрьский Пленум ЦК ВКП(б) 1924 года. Закрывались предприятия алкогольной промышленности и места торговли спиртным.

В 1981 году началось очередное трезвенническое движение. Оно связано с междуведомственной конференцией «Профилактика пьянства и алкоголизма в промышленном городе», состоявшейся в г.Дзержинске Горьковской области. Здесь пропагандисты трезвости впервые открыто выступили против сторонников умеренного питья и были поддержаны большинством делегатов.

В 1985 в стране был принят «сухой закон». 17 мая 1985 года во всех центральных изданиях, по телевидению и радио было объявлено постановление ЦК «О мерах по преодолению пьянства и алкоголизма, искоренению самогонварения». Большинство советских граждан поддержало постановление, специалисты Госкомстата СССР подсчитали, что 87% граждан готовы выступить за борьбу против пьянства, и каждый третий советский гражданин требовал ужесточения мер. Вновь в каждом коллективе были созданы «общества борьбы за трезвость». Закрылись 2/3 магазинов торгующих спиртным, с прилавков исчезла алкогольная продукция. Миллионными тиражами стали выходить антиалкогольные брошюры.

Врага нужно знать в лицо

*Бедность и преступление, нервные и психические болезни,
вырождение потомства — вот что делает алкоголь.
(Владимир Михайлович Бехтерев)*

Витрины сегодняшних магазинов пестрят множеством видов и наименований алкогольной продукции, которая существенно отличается по ряду признаков: цена,

* Продавец в казенной лавке (Большая советская энциклопедия. — М., 1969-1978)

качество, оформление (дизайн), но все это, лишь внешние отличительные признаки, главное, что объединяет это несметное количество банок и бутылок - содержание этилового спирта в своем составе. Именно он вызывает алкогольное опьянение и как следствие алкогольную зависимость. Самым большим заблуждением лиц, употребляющих алкоголь, является выделение «опасной» и «не опасной» алкогольной продукции. Учеными доказано, что даже минимальное количество этилового спирта, попадая в организм, вызывает серьезное нарушение деятельности жизненно важных органов и систем.

Некоторые виды алкогольной продукции:

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ. К энергетическим напиткам («энергетикам», «энерготоникам») относятся сильногазированные безалкогольные или слабоалкогольные напитки. Реклама энергетических напитков делается акцент на их способность стимулировать центральную нервную систему человека и/или давать бодрящий эффект.

В состав энергетических напитков входят: кофеин, таурин, карнитин, экстракт гуараны или женьшень, витамины и другие вещества.

Кофеин, содержащийся в тониках, как и всякий стимулирующий препарат, истощает нервную систему. Эффект от него длится в среднем от трех до пяти часов. Кроме того, кофеин вызывает привыкание.

Врачи предупреждают, что употребление «энергетиков» может вызвать проблемы с сердечно-сосудистой системой, снижением потенции, повышение артериального давления и уровня сахара в крови.

ПИВО. В нем содержится от 2,8 до 12% алкоголя в зависимости от сортности. Установлено, что даже кружка пива негативно влияет на деятельность органов и систем человека. При употреблении пива из-за содержания в нем алкоголя у человека наступает перерождение тканей и их атрофия, что особенно резко и рано проявляется в мозге. Кроме того, в пиве содержатся канцерогенные вещества, вызывающие раковые заболевания. В качестве стабилизатора пены в пиве используется кобальт, являющийся токсическим веществом.

Слабоалкогольная продукция особенно опасна для подростков и женщин, так как именно через нее эти социальные группы быстро приобщаются к алкогольному одурманиванию. Это приводит к формированию зависимости. В пиве имеются в определенном количестве минеральные вещества, ферменты, однако, их положительное воздействие на организм перечеркивается разрушающим действием этилового спирта.

Швейцарский ученый А. Форель писал: «...желать заменить водку пивом или вином – это означает заменить беса Вельзевулом... Пивной алкоголизм, действуя медленнее и более исподтишка, зато тем коварнее подстерегает человека...».

В пиве присутствуют биологически активные соединения, способные при его употреблении в больших дозах оказывать негативное действие. К их числу относят фитоэстрогены и биогенные амины. Фитоэстрогены являются аналогами женских половых гормонов и приводят к серьезным гормональным изменениям. В пиве присутствуют биогенные амины в концентрациях 1-3 мг/л. Именно эти соединения ответственны за развитие головных болей, гипертензии и поражение почек у некоторых потребителей пива.

Так, если женщина выпивает в день стакан пива, то вероятность развития у нее рака молочной железы возрастает на 40%. Употребление пива в больших количествах вызывает рак прямой кишки и подавляет половую функцию у мужчин. Один литр 3,5-процентного пива оказывает на организм такое же действие, как и 87 мл водки, а один литр 6-процентного пива по токсическому действию равен 150 мл водки.

ВИНО. В нем содержится в зависимости от сорта от 9 до 22% алкоголя. Из справочников для виноделов можно узнать, что по мере превращения виноградного сока в вино уменьшается содержание основных полезных свойств виноградных ягод. Кроме того, в процессе брожения виноградного сула возникают, помимо этилового, высокомолекулярные «летучие» спирты: пропановый, изопропановый, бутиловый. Именно они отвечают за

«букет» вина. Однако эти «летучие» спирты являются ядами, возникают они также в большом количестве и в пивном сусле. Некоторые сорта вин очень эффективно подавляют половую функцию у мужчин.

У любителей вина хронический алкоголизм формируется в 4 раза быстрее, чем у их тех, кто предпочитают губить себя водкой. По данным исследований, 75% больных, перенесших инфаркт миокарда в возрасте до 40 лет, употребляли алкоголь. Кроме того, чрезмерное употребление вина приводит к снижению половой функции у мужчин.

ВОДКА. Под названием водки подразумевают смесь обыкновенно винного (этилового) спирта и воды. В незначительных количествах в составе водки допускаются различные химические вкусовые ароматические добавки, такие как загустители, витамины, стабилизаторы и т.п.

Одномоментный приём 400 граммов неразбавленного этилового спирта (95-96%) является смертельной дозой для среднестатистического человека (вероятность смерти 30-50%). Пол-литра водки или самогона - довольно опасная доза, способная привести к инсульту, остановке сердца, смерти по неосторожности.

Регулярное потребление водки неизбежно приводит к заболеваниям внутренних органов (цирроз печени). Первоначально поражение организма проявляется в виде синдрома похмелья. В числе наиболее частых причин смерти алкоголика - инфаркт, инсульт, цирроз печени.

То, о чем знают только специалисты

*Люди впускают врага в свои уста, который похищает их мозг.
(Вильям Шекспир)*

Алкоголь действует на организм человека двумя способами:

- уничтожает части тканевых клеток всех органов в результате тромбоза кровеносной системы и патологических изменений обмена веществ;
- парализует нейроны мозга (нервные клетки, как известно, не восстанавливаются) и нарушает вследствие этого активную работу всех органов и систем организма.

Алкоголь в любых дозах через формирование структурных изменений головного мозга подавляет интеллект, инициативность, творческие способности, снижает социальную активность, формирует стандартность мышления, подавляет человека физически и нравственно, отягощает наследственность и т.д.

По оценкам американских ученых, употребление алкоголя в дозе 200 г. сухого вина подавляет интеллект пьющего на 18-20 дней. Если люди выпивают два раза в месяц, то это означает, что их интеллект постоянно снижен, особенно это опасно для лиц умственного труда (научных работников, руководителей и др.). Алкогольное опьянение - результат гипоксии и гибели клеток коры головного мозга.

Итак, веселье, связанное с приемом алкоголя, имеет в своей основе гипоксию. А гипоксия обусловлена склеиванием эритроцитов и образованием тромбов в мелких сосудах. Становится очевидно, что безвредных доз алкоголя нет! Употребляя алкоголь, человек каждый раз выводит из строя тысячи активно работающих клеток головного мозга.

Аналогичные процессы разрушения прослеживаются и на уровне других органов систем:

- **Печень:** первые изменения при употреблении алкоголя видны сразу в печени, которая для алкоголя является органом-мишенью. Кровь от желудка и кишечника идет к главной «химической лаборатории» организма – печени. Благодаря обеззараживающей деятельности ее клеток, организм очищается от ядов и токсинов. Но при высокой концентрации ядов и токсинов (в частности, алкоголя) печень уже не справляется со своими обязанностями, и начинается процесс разрушения. Алкогольное поражение печени проходит три стадии: ожирение, воспаление и цирроз.

- Глаза: зрение страдает особенно сильно, так как необратимые изменения затрагивают сетчатку и глазной нерв. В критических ситуациях возможна потеря зрения.

- Гортань: воспалительные процессы ведут к опуханию голосовых связок, появляется алкогольная хрипота, в крайних случаях – потеря голоса.

- Органы дыхания: замедляется дыхание и уменьшается объем поступающего воздуха. Выделяющиеся легкими пары алкоголя воздействуют на ткань легких и верхние дыхательные пути.

- Сердце: стакан пива или рюмка водки сразу же учащают сердцебиение до 100 и более ударов в минуту. Паузы между сокращениями сердечной мышцы, необходимые для ее отдыха, уменьшаются. Это приводит к дистрофическим изменениям мышечных волокон, между которыми появляется прослойка жира. Сердце в результате расширяется, становится дряблым. Оно работает плохо, не обеспечивает нормальное кровообращение, вызывая боль в области сердца, одышку, позже отек нижних конечностей и водянку. Каждый 3-й из систематически пьющих погибает от сердечнососудистых заболеваний. Употребление алкоголя приводит к заболеваниям сердца – стенокардии, атеросклерозу, коронарной недостаточности, инфаркту миокарда и др.

- Желудочно-кишечный тракт: алкоголь, попадая в желудок, раздражает и разрушает не только его слизистую оболочку, но и более глубокие слои клеток, вызывая их серьезные морфологические изменения. Почти 95% людей, систематически употребляющих спиртные изделия, больны гастритом, стенки желудочного эпителия у них патологически изменены, секреторные железы атрофированы, стенки желудка имеют инородные включения. На участках стенки желудка, потерявшей своего защитника - слизистую оболочку, алкоголь вызывает денатурацию белка (разрушение его). Отсюда - язва желудка, рак. В двенадцатиперстной кишке, где всасывается около 20% потребленного алкоголя, он вызывает разрушения, аналогичные тем, которые наблюдаются в желудке.

- Почки: воздействие алкоголя на почки приводит к истощению их клеток, развитию острой почечной недостаточности. Появляются болезни мочевыводящих путей, что проявляется в отеках конечностей и лица.

- Нервная система: патологические изменения в этой системе возникают из-за вызванного алкоголем недостатка витаминов (в основном витаминов группы В, биотина, пантотеновой кислоты и пиридоксина).

По заболеваниям периферической нервной системы на первый план выступает полиневропатия/полиневрит. Характерными признаками являются, прежде всего, расстройство чувствительности отдельных сегментов конечностей (парестезия и ослабление), невралгия, ослабление или отсутствие рефлексов и мышечные боли. При этом преобладают болезненные явления в нижних конечностях (боли и судороги икроножных мышц, парестезия, жжение ступней ног, а также расстройство глубокой чувствительности). В критических ситуациях может наступить как неполный паралич (парез), так и полный паралич.

- Система кровообращения. Потребление алкоголя вызывает такие болезни сердца, как гипертония, кардиомиопатия, вырождение сердечной мышцы, аритмия, инсульт, инфаркт.

- Иммунная система: употребление алкоголя тормозит функционирование иммунной системы, что проявляется предрасположенностью к инфекционным заболеваниям, воспалению легких, туберкулезу и даже раку.

- Психические отклонения: наиболее часто встречающимися отклонениями, вытекающими из алкогольной зависимости, являются острые алкогольные психозы и хронические алкогольные психозы, такие, как хронический галлюциноз, паранойя.

- Половая функция: вскрытие умерших, злоупотреблявших алкоголем, показали: у 34% половые железы были повреждены, у 64% – атрофированы, и только у 2% остались нормальными. Отсюда становится понятным, почему при употреблении алкоголя утрачивается возможность иметь потомство. По данным сексопатологов, у 85% мужчин импотенция вызвана именно употреблением алкоголя.

А что происходит с женщинами? У них алкогольные нарушения половых функций наступают еще быстрее. Уменьшается желание нравиться, слабеет материнское чувство, происходит нарушение менструального цикла. Климакс у любительниц алкоголя наступает на 10-15 лет раньше.

Исследования, проведенные в последние годы, выявили, что алкоголь и продукты его распада (ацетальдегид) нарушают биосинтез белка, что ведет к нарушению целостности хромосом, хромосомным модификациям, а значит, могут быть причиной уродства в потомстве.

Подобные примеры можно привести по каждому органу человеческого организма. Но алкоголь на этом не останавливается, продолжая свою разрушительную роль, меняя внешний вид, характер человека.

Кожные заболевания появляются косвенным путем и являются результатом воздействия алкоголя на пищевод и печень. Прежде всего, бросаются в глаза покраснение кожи и лопнувшие кровеносные сосуды (особенно на коже лица), гиперемии лица, конъюнктивит и отечность. Нередко этому сопутствует общий зуд кожи, который может предшествовать появлению симптомов цирроза печени.

С употреблением алкоголя связан повышенный риск заражения венерическими болезнями и вирусом ВИЧ (СПИД). Известно также, что алкоголь понижает сопротивляемость организма, что способствует проявлению клинических симптомов у лиц, зараженных вирусом ВИЧ.

Степени отравления алкоголем

Токсическое свойство алкоголя проявляется в разрушении организма, так как он непосредственно растворяет липидные оболочки клеток, особенно нервных, и впоследствии отравляет весь организм продуктами своего распада. При этом если алкоголь хорошо растворяется в воде и, следовательно, сравнительно быстро покидает организм, то продукты его распада, напротив, остаются в человеке надолго, отравляя ему жизнь.

Наркотическое свойство этанола обусловлено подобностью его биохимического воздействия на нервные окончания собственным «эндоморфинам» человека. То есть взаимодействует с организмом человека так же, как и более сильные наркотики, например, морфин или опий. Так, даже при однократном употреблении этанол способен нарушать генетический код, что объясняется его уникальной способностью проникать через любые клеточные мембраны и влиять на состояние и полноценность ДНК, разрушая в первую очередь наиболее уязвимые, эволюционно более совершенные фрагменты.

1-я степень отравления – слабое опьянение появляется после приема малой дозы алкоголя, в связи с этим появляются повышенная подвижность, болтливость, развязность, шумливость, самонадеянность.

2-я степень отравления – опьянение, при котором достигается наибольшая патологическая возбужденность мозга, обуславливающая повышенную раздражительность, вспыльчивость, озлобленность, склонность к скандалам и дракам.

3-я степень отравления – степень опьянения, при которой психическое возбуждение сменяется токсическим отравлением и все усиливающимся торможением мозга. Характерным признаком третьей степени является нарушение речи и координации движений.

4-я степень отравления – степень опьянения, при которой наблюдается функциональный распад мозга. При этом сознание подавлено, поэтому выпивший человек не соображает, что делает и говорит.

5-я степень отравления – алкогольный сон, при котором чувствительность полностью не утрачивается, поэтому человека тем или иным способом можно разбудить и даже поставить на ноги, однако координация движения будет нарушена.

6-я степень отравления – алкогольный наркоз. Человек полностью утрачивает чувствительность и защитные рефлексы, поэтому может утонуть в ванной, в луже, захлебнуться рвотной массой, сгореть в огне и т.д.

Зависимость подкрадывается незаметно

Употребление психоактивных веществ может привести к формированию зависимости. Что такое зависимость? Зависимость – это сильная потребность в чем-то, без чего человек не хочет, а иногда и не может обходиться. А что значит зависимость от психоактивных веществ, почему мы называем ее патологической – приводящей к болезни?

Зависимость от алкоголя развивается незаметно для себя и нередко для окружающих. Очень часто лицам, страдающим алкогольной зависимостью, бывает нелегко признать это как проблему, в связи с чем, они не спешат обратиться за помощью к специалистам.

Существует несколько стадий алкоголизма.

1. Бытовое пьянство. На этой стадии человек способен спокойно обходиться без выпивки и прекратить употребление алкоголя на любой срок. Но если он выпивает ежедневно, через полгода-год у него может начаться развитие алкоголизма.

2. Первая стадия алкоголизма. Желание выпить становится труднопреодолимым, человек перестает контролировать количество выпитого. Обычно на этой стадии исчезает критичность к своему состоянию и появляется тенденция объяснять свое пьянство внешними причинами.

3. На второй стадии у человека регулярно появляется физические и психические расстройства, которые развиваются после прекращения приема алкоголя. Это один из признаков развития физической зависимости от спиртных напитков, который обычно называют похмельем. Влечение к спиртному становится неконтролируемым, а поведение человека непредсказуемым и опасным для окружающих.

4. Третья стадия алкоголизма характеризуется практически ежедневным употреблением алкоголя. Изменения в психике человека становятся необратимыми, все чаще появляются галлюцинации и алкогольные психозы. Также необратимы и нарушения в работе внутренних органов – появляются цирроз печени и алкогольный гепатит.

Чем алкогольная зависимость отличается от других видов зависимости

Социальная зависимость

Круг общения лиц, употребляющих алкоголь, постепенно сокращается и замыкается на таких же зависимых от алкоголя, перенимая их стиль поведения, манеру общения и внешние атрибуты. Желание не быть отторгнутым может быть столь сильным, что заслоняет привычные представления, изменяет поведение. Неотъемлемое условие этой ступени зависимости – наличие группы, которая может формироваться даже вокруг одного употребляющего. Единственным способом предотвращения дальнейшего развития заболевания является своевременное выявление и разрушение группы. Необходимо работать с лидерами группы, препятствовать вовлечению в группу новых членов, пусть даже путем полной изоляции лидеров. На этом этапе остановить развитие заболевания проще всего. Упустить этот момент – значит, затруднить дальнейший контакт с ребенком, для которого развитие заболевания может перейти на следующую ступень. Первоначально прием вещества ведется лишь в определенной референтной группе, компании, вне ее круга ребенок не употребляет психоактивные вещества. Индивидуального влечения за пределами компании нет.

Индивидуальная психическая зависимость

При первом знакомстве с психоактивными веществами человек может испытывать определенные привлекательные ощущения. Однако, по мере развития зависимости, острота ощущений снижается и требуется увеличение дозы алкоголя, появляется стремление к повторному употреблению вещества, влечение при этом становится непреодолимым и навязчивым. При отмене вещества зависимый человек начинает испытывать психологический и психический дискомфорт, психоактивное вещество изменяет восприятие окружающего мира, людей, жизнь начинает казаться серой, скучной, неинтересной, исчезает чувство радости, преобладает тоскливо-раздражительное настроение, депрессия. Развитие

психической зависимости свидетельствует о формировании первой стадии заболевания. На этой стадии ему уже необходима помощь специалистов - врачей-наркологов и психологов, которая приносит результаты только при поддержке близких людей, особенно родителей.

Физическая зависимость

При систематическом употреблении психоактивное вещество включается в обменные процессы работы организма, при прекращении его приема появляются болезненное состояние, проявляющееся характерными психическими, неврологическими, соматическими реакциями («Я болею, мне плохо» - тошнота, повышенное потовыделение, понижение или повышение артериального давления, перепады температуры тела, и т.д.). На фоне физического дискомфорта усиливается неодолимое влечение к веществу, прием которого становится необходим для нормализации психосоматического состояния.

Симптомы алкоголизма:

- невозможность контролировать количество выпитого;
- создание ритуалов принятия алкоголя: до или во время еды, после работы, по пятницам и т.п.; крайняя раздражительность, если эти ритуалы нарушаются;
- появление регулярного желания выпить;
- выпивка в одиночестве;
- возрастание дозы алкоголя, требуемой для наступления эффекта опьянения;
- тошнота, потливость, дрожь при невозможности выпить;

Какому риску подвергается человек при употреблении алкоголя?

Алкоголь не только вызывает тяжелые физические последствия, но и приводит к серьезным социальным проблемам:

- разрушению социальных связей – потере семьи, друзей;
- потере жизненных интересов, увлечений утрате навыков познавательной деятельности;
- нарушению внутренней системы личности (дисгармоничность, ослабление воли, потеря свободы, чувства ответственности, эгоцентризм, инфантилизм, нарушение самооценки, потеря смысла жизни, опустошенность, эмоциональная холодность, разрушение системы ценностей, равнодушие к будущему, значимым людям, здоровью и т.д.);
- проявлению склонности к применению физической силы, нанесению телесных повреждений, насилию, совершению убийств;
- смерти по неосторожности, в том числе в результате дорожно-транспортных происшествий.

Не обманывай себя: правда и мифы об алкоголе

*Хмельное всегда протягивает нам руку, когда мы терпим неудачу,
когда мы слабеем, когда мы утомлены. Но обещания его лживы:
физическая сила, которую оно обещает, прозрачна,
душевный подъем обманчив.*

(Джек Лондон)

Часто при организации мероприятий, направленных на профилактику употребления алкоголя, педагогам (специалистам) бывает довольно сложно вести разговор, потому, что аудитория (даже подростковая), свободно может привести ряд аргументов в его защиту, а иногда и в подтверждение лечебных свойств действия алкоголя на организм человека. Обычно в основе этих аргументов лежат недостаточные знания или односторонняя оценка. Для того чтобы дать педагогам (специалистам) возможность разрушить неправильные представления, мы предлагаем следующие материалы:

Мифы	Реальность
Алкоголь – пищевой продукт	Исходя из научных определений алкоголя, которые были даны в трудах выдающихся ученых, Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) в 1975 году на 28 сессии своим решением официально подтвердила: «Алкоголь – наркотик, подрывающий здоровье населения». В 1982 году в Государственном стандарте СССР (№1053 ГОСТ 5964-82) алкоголю было дано такое определение: «Алкоголь, этиловый спирт... относится к сильнодействующим наркотикам». В Большой Советской Энциклопедии сказано, что «алкоголь относится к наркотическим ядам» (Том 2. – С. 116).
Умеренное потребление алкоголя полезно для здоровья и безопасно для общества	Специалисты предупреждают о том, что не существует минимального порога, ниже которого алкоголь можно употреблять без риска. Алкоголь вызывает зависимость, рак и хронические заболевания печени, может приводить к несчастным случаям в быту, на производстве и на дорогах, а также к рискованному сексуальному поведению, самоубийствам, семейным проблемам, насилию и преступлениям. Концепция умеренных доз – это не больше, чем уловки PR-компаний.
Алкоголь излечивает от простуды	При простудных заболеваниях, особенно гриппе, прежде всего, страдает головной мозг. Дополнительный удар по мозгу приводит к ухудшению состояния больного.
Алкоголь согревает	Подавляющее большинство тех, кто отморозил пальцы, конечности, а то и насмерть замерз, были в состоянии алкогольного опьянения. Спиртное действует на сосудодвигательный центр так, что приводит к расширению мелких, поверхностных сосудов и усиливает теплоотдачу. Человеку кажется, что ему стало тепло, в то время как его организм переохлаждается.
Спиртное и баня излечивают многие болезни	При высоких температурах повышается нагрузка на сердце, когда к этой нагрузке добавляется еще и алкогольная нагрузка, то провоцируется острая сердечная недостаточность, отек мозга и легких. В медицине известно немало случаев, когда любителям совмещать баню и спиртное пришлось заплатить за это жизнью.
Пиво, сухое вино, шампанское менее вредны, чем крепкие изделия	В любом виде алкогольной продукции содержится этиловый спирт. Юношеский алкоголизм нередко начинается с пива, а женский – с вина. Пиво – первый шаг к алкоголизму. Пивной алкоголизм формируется дольше, но опасен тем, что развивается незаметно и протекает тяжело. Выход из пивного запоя очень длителен, а последствия более разрушительны: нарушаются функции печени, почек, кишечника, сердца, головного мозга.
Алкоголь повышает потенцию	Исследования показали, что под влиянием алкоголя потенция, наоборот, снижается, происходят серьезные гормональные сбои. При употреблении алкоголя утрачивается не только возможность супружеской жизни, но и возможность иметь здоровое потомство.
Распитие пива не является правонарушением, за это не	Статьи 6.10, 14.16, 20.20, 20.21, 20.22 Кодекса РФ об административных правонарушениях предусматривают

наказывают	наказание за распитие алкоголя, в т.ч. пива, за появление в общественных местах в состоянии опьянения, за продажу пива и другого алкоголя несовершеннолетним и вовлечение несовершеннолетних в употребление алкогольных напитков.
------------	---

Подростки и алкоголь

Существует ряд факторов риска, влекущих употребление подростками алкоголя:

1. Неблагоприятный социально-экономический климат.

Дети из социально неблагополучных семей, для которых характерны социальная изолированность, неудовлетворительность жилищных условий, и родители которых имеют малопрестижный род занятий и низкий уровень дохода, имеют больше шансов злоупотреблять алкоголем.

2. Общественная необустроенность.

Районы с вокзалами, общежитиями и т.п., характеризующиеся высоким уровнем преступности, часто меняющимися жильцами, - способствуют разобщенности людей, создают криминальную обстановку, условия для распространения алкоголизма.

3. Доступность алкоголя.

4. Семейная предрасположенность.

Дети, рожденные или воспитываемые в семьях с алкогольными «традициями», подвержены большему риску пристраститься к алкоголю. В этом свою роль, видимо, играют как генетические причины, так и окружение. Например, мальчики, родившиеся в семье алкоголика, даже воспитываясь в другой семье, усыновившей их, подвергаются в 2-4 раза большему риску стать алкоголиками, чем мальчики, родившиеся в нормальных семьях.

5. Патологические формы воспитания.

В семьях, где родители не устанавливают четких норм поведения, используют вид искаженного воспитания типа гиперопеки, когда дети предоставлены самим себе, либо непоследовательность воспитания, когда за один и тот же поступок ребенка могут похвалить и наказать, жесткий стиль воспитания и некоторые другие формы приводят подростка к повышению риска развития алкоголизма. Отношения в семье, основанные на любви, принятии и понимании друг друга, формируют барьеры, снижают риск употребления подростком алкоголя и наркотиков.

6. Употребление алкоголя родителями и позитивное отношение к нему. В семьях, где родители, чтобы расслабиться, употребляют алкоголь, при этом еще и приобщая детей, риск стать алкоголиками резко возрастает.

7. Отсутствие контроля за поведением детей, их свободным временем вне дома.

8. Частые конфликты между родителями, отсутствие эмоциональной близости между членами семьи.

9. Общение с пьющими сверстниками.

Это один из надежных индикаторов, указывающих на возможность употребления алкоголя подростками, независимо от того, имеют ли место другие факторы риска. Если друзья выпивают, это является сильным аргументом в пользу того, что подросток, возможно, злоупотребляет алкоголем.

12. Положительное отношение к алкоголю. Когда дети считают, что от спиртного нет вреда, когда алкоголь ассоциируется у них с «хорошо проведенным временем», существует очень большая вероятность того, что они будут употреблять алкоголь.

13. Желание следовать определенным образцам (например, быть «крутым парнем»), стремление быть взрослым и доказать свою независимость или желание быть «плохим» в ответ на постоянное давление со стороны родителей: «Делай так, будь хорошим». Это может быть способом привлечения внимания к себе («Я знаю, что они меня не любят, все время ругают, кричат»).

14. Любопытство («Все надо попробовать»).

Влияние алкоголя на подростковый организм

В целом деятельность органов и систем организма в пубертатный период отличается функциональной неустойчивостью, а в связи с этим и повышением реактивности тканей ко многим факторам внешней среды, особенно вредным. Не случайно, поэтому организм подростка оказывается легко уязвимым к воздействию алкоголя. Токсическое воздействие алкоголя на организм подростка в несколько раз сильнее, чем на организм взрослого. Объясняется это, прежде всего тем, что это бурно растущий организм с интенсивным обменом веществ, большей скоростью всасывания, большей скоростью кровотока и большим просветом сосудов, относительно большей массой крови. Кроме того, ткани организма подростка богаче водой, что усиливает повреждающее воздействие алкоголя, так как он обладает неограниченной способностью к растворению в воде, что ведет к обезвоживанию организма.

Усиленное токсическое воздействие алкоголя на организм детей и подростков было установлено врачами еще в конце прошлого века. Медицинская литература конца XIX-начала XX века изобилует примерами тяжелейших отравлений и даже смертельных исходов у детей и подростков от ничтожных доз алкоголя. Современные исследования позволяют обоснованно утверждать, что токсическое воздействие алкоголя сказывается на всех органах и тканях организма, начиная с клеточного уровня.

Токсическое воздействие алкоголя, прежде всего, сказывается на деятельности нервной системы. Даже небольшие дозы алкоголя нарушают обмен в нервной ткани, передачу нервных импульсов. Малые дозы алкоголя патологически ускоряют процесс передачи возбуждения, умеренные – затрудняют его. Одновременно нарушается работа сосудов головного мозга: наблюдается их расширение, увеличение проницаемости, кровоизлияния в ткань мозга. Все это способствует усилению притока алкоголя к нервным клеткам и приводит к еще большему нарушению их деятельности.

В подростковом возрасте, когда мозг находится на стадии структурного и функционального совершенствования, алкоголь оказывается крайне опасным: даже однократное употребление его нарушает нормальный процесс развития психики и нередко может иметь самые серьезные последствия. Употребление алкоголя приводит к задержке развития умственных способностей подростка, одновременно с этим идет утрата уже развившихся способностей.

Второй мишенью алкоголя в организме является печень. Именно в ней под действием ферментов происходит расщепление алкоголя, что ведет к токсическому поражению ее клеток. В этом случае алкоголь выступает как растворитель биологической мембраны клеток печени, вызывая структурные изменения в них, дистрофические процессы с накоплением жира. При систематическом употреблении спиртных напитков жировые изменения в клетках печени осложняются их некрозом с последующей заменой клеток печени соединительной тканью. Развивается цирроз печени, почти всегда сопровождающий хронический алкоголизм. Действие алкоголя на печень в подростковом возрасте еще более разрушительно, так как этот орган находится в стадии структурного и функционального формирования. Токсическое поражение клеток печени приводит к нарушению белкового и углеводного обмена, синтеза витаминов и ферментов.

Алкоголь обладает выраженным токсическим действием на эпителий, выстилающий пищевод, желудок, нарушает секрецию и состав желудочного сока, что в свою очередь ведет к нарушению переваривающей способности желудка и различным диспепсическим явлениям. Нарушение усвояемости пищи неблагоприятно сказывается на росте и развитии подростка.

Около 10% принятого алкоголя удаляется из организма через легкие. При этом алкоголь и продукты его распада оказывают непосредственное токсическое воздействие на нежный эпителий бронхов подростка и формирующиеся стенки альвеол легкого, одновременно нарушая как проницаемость, так и тонус его сосудов. Поражение эпителия,

открывающего «ворота» для вторичной инфекции, и застойные явления в легком, обусловленные дисфункцией сосудов, могут привести к заболеваниям органов дыхания.

Очень чутко реагирует на присутствие алкоголя и сердце растущего человека. Неблагоприятно изменяются как ритм, так и частота сердечных сокращений, обменные процессы в мышце сердца. В настоящее время доказано прямое токсическое воздействие алкоголя на сердце путем серьезного нарушения обмена веществ в его мышечных клетках. Естественно, что в таких условиях для подрастающего организма велик риск серьезных последствий, в том числе с летальным исходом.

Наконец, токсическое воздействие алкоголя сказывается и на самой крови. Активность лейкоцитов, играющих важную роль в защите организма, снижается, замедляется движение эритроцитов, несущих кислород к тканям, патологически изменяется функция тромбоцитов, имеющих большое значение для свертывания крови.

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

Доказано, что чем моложе организм, тем пагубнее действие на него алкоголя. Это обусловлено анатомо-физиологическими и социально-психологическими особенностями детского и подросткового возраста. В частности, бурно протекающие изменения в центральной нервной системе, внутренних органах, эндокринной системе, связанные с ростом и созреванием организма, способствуют быстрому развитию того или иного патологического процесса, вызванного употреблением алкоголя. Установлено, что у подростков употребление алкогольных напитков значительно быстрее, чем у взрослых, вызывает заболевание алкоголизмом, а его развитие отличается злокачественным течением.

Говоря об особенностях подросткового возраста, нельзя не коснуться и такой важной социально-гигиенической проблемы, как акселерация, о которой много говорят и пишут в последнее время. Некоторые авторы феномен акселерации сводят к ускорению физического и полового развития. Однако суть не только в этом. Современные условия жизни оказывают на нервную систему ребенка более интенсивное воздействие, чем полвека назад. Поток информации стал несравненно обильнее, впечатления разнообразнее и богаче, темп жизни ускорился. Происходит определенное ускорение и психического развития. Вместе с тем у подростков сохраняются детские интересы, эмоциональная неустойчивость, незрелость гражданских представлений и т. д. Возникает диспропорция между физическим развитием и социальным статусом. В зависимости от степени зрелости самосознания и изменения с возрастом социального положения подростка и юноши сильно меняется значимость различных психотравмирующих ситуаций, что, в частности, связано с изменением характера «личностных ценностей». Употребление алкогольных напитков в подростковом возрасте нередко способствует появлению или заострению таких черт характера, как раздражительность, агрессивность, замкнутость, отчужденность. При неустойчивой нервной системе, еще не сформировавшихся жизненных взглядах и убеждениях, подросток под влиянием алкоголя становится более восприимчивым к воздействию примеров негативного поведения, к вовлечению в наркотизацию.

Факторы защиты

Многие подростки даже под влиянием сразу нескольких факторов риска умеют отказываться от употребления психоактивных веществ. От этого их удерживает целый ряд защитных факторов:

- Внутренний самоконтроль, целеустремленность.
- Решение собственных проблем путем поиска причин и их устранения. Это достаточно сложный процесс и один человек с ним может не справиться. Не стоит бояться обращаться за помощью к друзьям, родителям, взрослым.
- Обращение за помощью к психологам, социальным педагогам с целью решения возникших проблем.

- Снятие состояния внутреннего напряжения через занятия спортом, физкультурой, физической работой, музыку, общение с друзьями.
- Умение говорить «нет» на предложение присоединиться, находясь в компании, где употребляют алкоголь, объясняя свой отказ плохим самочувствием либо срочными делами.

Алкоголизм – это болезнь или зависимость?

Лечение алкоголизма проводят поэтапно. Первостепенной задачей является прекращение употребления алкоголя и формирование отрицательного отношения к спиртному. Это достигается применением комбинированного лечения с использованием лекарственных препаратов и мер психологического воздействия на больного. Не менее важным является ликвидация последствий хронической интоксикации внутренних органов и нормализация обмена веществ организма. Для предотвращения рецидивов болезни предпринимают меры по социальной реабилитации больного.

Однако говорить о полном выздоровлении нельзя, т.к. алкоголизм – это в первую очередь психологическое расстройство – зависимость, которая, сформировавшись однажды, остается с человеком навсегда. Задача специалистов, оказывающих услуги по лечению и реабилитации – научить больного ежедневно преодолевать ее.

Чем же опасно пиво?

Пиво содержит в себе алкоголь, который уже сам по себе негативно воздействует на организм. Низкое его содержание отнюдь не является преимуществом пива, а скорее наоборот: пивной алкоголизм формируется постепенно, а его последствия для организма крайне разрушительны.

В процессе спиртового брожения в пиве в полном объеме сохраняются ядовитые соединения (побочные продукты брожения): альдегиды, сивушные масла, метанол, эфиры. Пиво оказывает токсическое действие на организм человека, поражая, в первую очередь, клетки головного мозга. Между прочим, среди букета веществ, воздействующих на клетки мозга, в пиве в микродозах содержится кадаверин – аналог трупного яда. Постоянное потребление пива влияет на интеллект человека, снижает его способность к обучению. Больные пивным алкоголизмом попадают в больницы в крайне тяжелом, запущенном состоянии, чаще всего с выраженным слабоумием и снижением личностной оценки.

При употреблении пива высок риск развития различных соматических заболеваний: миокардиодистрофия, цирроз печени, гепатит.

Пиво содержит соли тяжелых металлов, вызывающих изменения в эндокринной системе. Так, в организме мужчин при систематическом употреблении пива выделяется вещество, подавляющее выработку мужского полового гормона тестостерон, что приводит к снижению потенции. Одновременно начинают вырабатываться женские половые гормоны (эстрогены), вызывающие изменения внешнего вида мужчины. У пьющих пиво мужчин разрастаются грудные железы, становится шире таз.

У женщин, употребляющих пиво, возрастает вероятность заболеть раком, а если это кормящая мать, то у ребенка возможны эпилептические судороги. Также у женщин становится грубее голос, и появляются так называемые «пивные усы». Из-за токсического действия на надпочечники, алкоголь снижает выработку в них андрогенов, обуславливающих половое влечение, расплата за злоупотребление – снижение полового влечения.

В подростковом и юношеском возрасте, пока организм растет, все эти изменения происходят на порядок быстрее, чем у взрослых.

Что такое пивной алкоголизм?

Сегодня известно всем, а многим – далеко не понаслышке, что такое пивной алкоголизм. Чрезмерная реклама пива и привлекательная цена сделали свое дело – оно получило широкое распространение в обществе, и в первую очередь, среди молодых людей и подростков. Последствия его употребления не заставляют себя долго ждать: уже

наблюдаются тенденции в ослаблении здоровья общества в целом и развитии таких заболеваний, как цирроз печени и панкреатит.

Пивной алкоголизм является проблемой, о которой все чаще говорят врачи наркологи. Пивная субкультура – это зарождение наркозависимости, ведущей к деградации поколений.

Начиная систематически употреблять пиво, у человека развивается алкогольная зависимость. Пивной алкоголизм – тяжелое психологическое заболевание. Для него очень характерно отрицание заболевания и отсутствие критики к своему состоянию. Вторая отрицательная черта – быстрое развитие выраженной психической зависимости. Как правило, пивной алкоголизм создает определенный стереотип жизни, наполненный ритуалами и привычными действиями (доступность и легкость употребления).

С точки зрения наркологии, пивной алкоголизм – это тяжелый, трудно поддающийся лечению вариант алкоголизма.

Энергетики: заряжают или разряжают?

Производители утверждают, что энергетические напитки приносят только пользу. Действительно ли они так чудодейственны, и способно ли их употребление сделать нас активными и бодрыми, снять усталость, помочь умственной работе, а также сделать нас классными спортсменами и танцорами или это все го лишь удачная рекламная компания? И почему же у нас неоднократно пытались выпустить закон, ограничивающий распространение чудо-напитка, а в ряде стран энергетические напитки уже запрещены или их продажа ограничена?

Сегодня общественное мнение об энергетиках разделилось: кто-то считает «энергетики» вполне безобидными; другие, напротив, утверждают, что они могут действовать, как наркотики, и уж точно вызывают привыкание и зависимость.

В первую очередь, энергетики - это кофеин, который повышает давление, ускоряет работу внутренних органов и высвобождает ресурсы. Вместе с ускорением работы внутренних органов наблюдается увеличивается на них нагрузки, что ведет к их быстрому изнашиванию. При приеме в больших дозах энергетик может дать эффект сравнимый с лёгким наркотическим опьянением за счёт перегрузки нервной системы.

Вещества, входящие в состав энергетических напитков, являются возбудителями нервной системы, именно поэтому возникает желание бодрствования. Но в тоже время наши нервы могут расшататься таким способом, что сможет привести к целому ряду заболеваний. Энергетические напитки повышают давление и уровень сахара в крови.

Поэтому очевидно, что заявления производителей об абсолютной пользе их продукта, мягко говоря, не соответствуют действительности.

Мнение, что «тоник» насыщает энергией, абсолютно неправомерно. Содержимое банки, как ключ, открывает дверь к внутренним резервам организма. Иными словами – банка «тоника» не дает энергии, она «высасывает» ее из человека. Человек использует свои собственные ресурсы, а проще говоря, берет их у себя в займы. Долг, разумеется, рано или поздно приходится возвращать, расплачиваясь усталостью, бессонницей, раздражительностью и депрессией, нарушением обмена веществ.

Причём отдавать длительным восстановительным периодом (чем больше человек употреблял энергетические напитки, тем дольше период восстановления). К тому же, как и при наркотической зависимости, в зависимости от длительности употребления, организм будет требовать постоянное увеличение дозы для достижения бодрящего эффекта.

Из теории в практику, или как организовать и провести профилактические мероприятия с подростками и молодежью

Сведения о последствиях употребления алкоголя, представленные выше, могут оказать профилактическое воздействие по большей части на зрелую, ориентированную на отказ от употребления алкоголя, личность. Современных подростков же достаточно сложно заинтересовать литературой профилактического содержания, здесь необходимы творческий подход, эмоциональное воздействие, нетрадиционная для профилактического мероприятия форма работы.

Деятельность по профилактике алкоголизма предполагает проведение следующих организационно-методических и информационно-просветительских мероприятий:

1. Разработка и издание информационных буклетов, памяток, листовок по вопросам последствий злоупотребления алкоголем, профилактики пьянства и алкоголизма, формирования трезвого образа жизни.

2. Организация и проведение обучающих семинаров для специалистов учреждений системы профилактики, лидеров молодежных общественных организаций по вопросам предупреждения и преодоления пьянства и алкоголизма в молодежной среде.

3. Проведение научно-практических конференций по вопросам профилактики алкоголизма.

4. Систематическая организация и проведение в учреждениях образования (в том числе среди учащихся младшего школьного возраста) и культуры тематических вечеров, видеолекториев, бесед по профилактике пьянства и алкоголизма.

5. Организация постоянной работы с родительской общественностью, трудовыми коллективами по профилактике пьянства и алкоголизма, пропаганде трезвого образа жизни.

6. Проведение физкультурно-спортивных праздников, фестивалей, массовых соревнований в целях пропаганды ценностей и преимуществ трезвого образа жизни, выработки активной жизненной позиции и негативного отношения к употреблению алкогольных напитков.

7. Активизация деятельности волонтерского профилактического движения в вопросах организации среди населения области информационно-пропагандистских мероприятий антиалкогольной направленности.

8. Привлечение детей из неблагополучных семей к спортивным, культурно-массовым мероприятиям, оздоровлению в летний период и общественно-полезной занятости.

Профилактическое просвещение, обучение и воспитание подростков и молодежи должно быть направлено на:

- укрепление здоровья посредством реализации разумных форм личного поведения, основанных на объективных знаниях о физическом, личностном и социальном здоровье;

- активное овладение объективной информацией в действии ПАВ на организм человека;

- обучение подростков, ведущих здоровый, социально-позитивный образ жизни, мерам активной защиты от вовлечения в процесс алкоголизации.

Во время проведения занятий педагогу рекомендуется придерживаться следующих правил:

Что не следует допускать, работая в области антиалкогольного просвещения:

- использовать тактику запугивания;
- искажать и преувеличивать негативные воздействия психоактивных веществ на организм;

- использовать материалы, иллюстрирующие ситуации употребления алкоголя;

- проводить разовые профилактические мероприятия, пробуждающие нездоровое любопытство (только комплексная и систематическая работа);

- не использовать ложную информацию: даже после однократной подачи недостоверной информации, доверие аудитории к выступающему (педагогу) полностью утрачивается;

- использовать материалы, утверждающие, что употребление алкоголя – личное дело каждого;

- говорить о «безопасных» способах употребления алкоголя;

- подчеркивать «положительные эффекты» алкоголя.

Для повышения уровня организации и качества проведения работы по профилактике алкоголизма составителями данного сборника предлагаются примерные сценарии профилактических мероприятий, материалы для проведения анкетирования по проблеме алкоголизации молодежи, макеты листовок: «Энергетические напитки: не обмани себя», «Горькая правда о пиве».

Проба пера, или как разработать и провести мероприятия по профилактике алкоголизма в подростково-молодежной среде

Сценарий профилактического диспута для старшеклассников «Чья сторона?»

Цель мероприятия: профилактика алкоголизма в подростково-молодежной среде.

Задачи: закрепить ранее полученные сведения о вреде алкоголя, медицинских, социальных и правовых последствиях его употребления; сформировать негативное отношение к употреблению любых видов алкогольсодержащей продукции.

Участники: обучающиеся старших классов, инспектор подразделения по делам несовершеннолетних, психолог, социальный педагог, врач нарколог, родительская общественность.

Подготовительный этап: Проведение анкетирования (Вопросы см. ниже). Оформление помещения (двухцветное зонирование: «черное» и «белое»).

Ход мероприятия:

Ведущий (В.): Добрый день, уважаемые обучающиеся, педагоги, гости студии. Сегодня нам предстоит трудный разговор – разговор о коварном враге человечества – АЛКОГОЛЕ. Я приглашаю вас всех к разговору непростому, откровенному.

Аудитория не случайно оформлена следующим образом, т.к. диспут наш носит название: «Чья сторона?» Мы увидим, кто будет прав: черная или белая сторона, которые отстаивают свои точки зрения.

Белая (Б.): Похититель рассудка – вот как называют алкоголь с давних времен. Я соглашусь со словами великого Пифагора о том, что пьянство есть упражнение в безумии. И, если нам сначала это кажется удовольствием, то затем алкоголь превращается в потребность организма.

В. Спасибо. Слово Черной стороне.

Черная (Ч.): Я думаю, некоторые из здесь присутствующих любят проводить время с друзьями, ходить в кафе, устраивать вечеринки, возможно, выпить пива и другое спиртное. Многие молодые люди считают, что вреда от этого не будет.

В. Хорошо. Мы рассмотрим различные аспекты: историю возникновения алкоголя, виды алкогольных напитков, причины употребления, влияние на здоровье и психологический комфорт человека, последствия употребления. Выслушаем мнения двух противоположных сторон, мнения специалистов, психолога, инспектора подразделения по делам несовершеннолетних, врача нарколога, социального педагога, родителей и постараемся сделать для себя выводы, чью же сторону выбрать.

В. Человечество долго не знало алкоголя. Предполагают, что лишь со времени появления керамической посуды, примерно за 8 тыс. лет до н.э. возникла возможность изготовления слабых алкогольных напитков из меда, плодовых соков и дикорастущего винограда.

Ч. Я знаю, что пьянство считают основной особенностью русского народа. При этом могу сослаться на слова летописи: «Веселия на Руси – есть пити».

Б. Но есть и другие, более достоверные данные! Русский историк, знаток обычаев и нравов народов, профессор Костомаров полностью опроверг это мнение. Он доказал, в Древней Руси пили очень мало. Лишь на избранные праздники варили медовуху, бражку или пиво, крепость которых не превышала 5-10 градусов. Чарка пускалась по кругу, и из нее каждый отпивал несколько глотков. В будни никаких спиртных напитков не полагалось, и пьянство считалось величайшим позором и грехом.

Ч. Согласно легенде, впервые сигнал вино итальянский монах алхимик Валентиус. Испробовав вино и придя в состояние алкогольного опьянения, он открыл чудовищный эликсир, делающий старца молодым, утомленного бодрым, тоскующего веселым.

Б. В то же время злую силу алкоголизма понимали многие передовые люди своего времени. Известный религиозный реформатор Мартин Мартен писал: «Каждая страна должна иметь своего дьявола: наш немецкий дьявол – бочка вина».

Ч. Существует своеобразная «питейная процедура», согласно которой ни одно знаменательное событие, ни один день отдыха не должен проходить без вина.

Б. Естественно, это выгодно тем, кому алкоголь приносит баснословную прибыль.

В. Да, традиции и привычки имеют огромную силу. Полный запрет, так называемый «сухой закон» приводит только к увеличению пьянства. Сегодня потребление алкогольных напитков на земном шаре характеризуется колоссальными цифрами.

Почему же люди пьют?

Я хочу предоставить слово социальному педагогу школы.

Выступление социального педагога с результатами опроса (Анкета «Употребление алкоголя в подростково - молодежной среде»).

В. У известного сатирика Аркадия Аверченко есть один фантастический рассказ, относящийся к началу века. Сюжет его предельно прост: уносясь на несколько десятилетий вперед, автор пытается представить беседу внука с дедом на тему о том, зачем же люди пили. Внук никак не может понять, почему люди травили себя, ведь алкоголь неприятен на вкус, и самочувствие после него ухудшается. И дед, сам в молодости любивший выпить, затрудняется дать какие-либо объяснения этому. Беседа происходила в эпоху сплошной трезвости. Автор наивно предполагал, что произойдет это в 1954 г. К сожалению, ошибся. Спросим у наших сторон, почему же люди пьют?

Ч. Для общения. Чтоб чувствовать себя раскрепощенным.

Б. У меня на это есть убедительный противоположный аргумент. Расскажу восточную мудрость: «Вино сообщает каждому, кто его пьет, 4 качества: сначала человек становится похожим на павлина – он пыжится, его движения плавны и величавы; затем он приобретает характер обезьяны и начинает со всеми шутить и заигрывать; далее он уподобляется льву и становится самонадеянным, гордым, уверенным в своей силе; в заключение он превращается в свинью, и подобно ей валяется в грязи» (Абу-ль-Фарадж).

Ч. Пиво – не пьянство, а наслаждение. Говорят, что пиво даже на цвет красиво.

Б. Да, пиво любят многие, но то, что употребление пива – не пьянство, вопрос спорный. В пиве содержится этиловый спирт, а еще кобальт, мышьяк, медь, которые неблагоприятно действуют на сердечную мышцу.

Ч. Алкогольные напитки улучшают аппетит.

Б. Это неверно. Употребление вина ведет к нарушению деятельности желудка и кишечника, что в дальнейшем повлечет за собой атрофию органов желудочно-кишечного тракта. Появляются такие заболевания, как гастрит, язва, цирроз печени!

Ч. Хорошо, алкоголь снимает усталость.

Б. Напомню мудрость про павлина, обезьяну, льва и свинью. Алкоголь и отдых несовместимы. Под действием вина, пива мозг не только не отдыхает, но и работа его ухудшается.

Ч. Рюмка коньяка или водки снимает стенокардию. Расширяет сосуды сердца.

Б. Исследования давно опровергли эту точку зрения. Под влиянием спирта расширяются лишь некоторые кровеносные сосуды, после наступает резкое сужение. Алкоголь учащает сердцебиение, создавая дополнительную нагрузку на сердечную мышцу.

Ч. При заболевании гриппом некоторые советуют выпить водки с перцем.

Б. Алкоголь не является средством борьбы с вирусными заболеваниями, а его употребление вызывает лишь снижение защитных сил организма.

Ч. Вино улучшает кровь, помогает в лечении малокровия.

Б. Эритроциты (красные тельца крови) переносят кислород. Если возникает недостаток, то результатом становится – малокровие (анемия). Алкоголь не только не способствует выздоровлению, наоборот, тормозит эти процессы и вызывает тяжелые формы анемии.

Ч. Рюмка вина или бутылка пива не принесут вред.

Б. Не существует малых доз алкоголя, любая алкогольсодержащая продукция содержит этиловый спирт. А зависимость начинает формировать уже с первых проб.

В. Думаю, достаточно было приведено доводов.

Сейчас я предоставляю слово психологу, который подскажет нам, как суметь противостоять натиску «доброжелателей» в компании.

Выступление психолога:

Представляю вашему вниманию «Несколько правил простого «Нет»» для отказа от употребления алкоголя:

1. Назови причину. Скажи тем, кто тебе предлагает, почему не хочешь употреблять алкоголь: «Я знаю, что употребление алкоголя приводит к необратимым последствиям в организме».

2. Будь готов к различным видам давления. Люди, предлагающие алкоголь могут быть дружелюбны или агрессивны. Пригласи друзей принять участие в беседе. Соблазнитель, скорее всего, уйдут.

3. Имей какое-нибудь дело. Если ты занят, это уже будет причиной отказа. Даже если ты скажешь, что всего-навсего собираешься пойти поесть, то это уже возможность избежать ситуации, когда ты под «нажимом».

4. Не обязательно объяснять всем свои причины: «Не хочу и все».

5. Избегай ситуаций. Старайся быть подальше от людей употребляющих алкоголь.

6. Дружи с теми, кто не употребляет алкоголь. Твои настоящие друзья не будут заставлять или предлагать тебе попробовать яд.

7. На вопрос «Тебе слабо?» можно ответить так: «Мне слабо променять свое будущее на бутылку».

8. Если собеседник начинает «подтрунивать» над отказом, нужно поддержать «шутливую» форму разговора.

9. Если давление будет все настойчивее, нужно помнить, что всегда можно просто уйти.

В настоящее время важно быть независимым человеком, модно быть индивидуальностью и вести здоровый и активный образ жизни.

В. А сейчас мы узнаем у врача нарколога, как действует алкоголь на развивающийся организм.

Выступление врача нарколога:

Алкоголь в любых дозах:

- нарушает обмен веществ в организме;
- подавляет интеллект, инициативность, творческие способности;
- снижает интерес к социальной деятельности;
- подавляет чувства гордости, чести, ответственности;
- формирует стандартность мышления;
- подавляет человека физически и нравственно.

Еще скажу несколько слов о медицинских последствиях употребления алкоголя:

➤ гибель клеток головного мозга, ослабление внимания, провалы в памяти, снижение уровня интеллекта;

➤ нарушение ритма сердца, повышение кровяного давления, сердечнососудистые заболевания;

➤ ослабление иммунитета, простуды, инфекционные заболевания;

➤ ослабление физической выносливости, зависимость от алкоголя и токсикоз;

➤ гепатит, цирроз печени;

➤ снижение чувствительности пальцев рук и ног, слабость, дрожь;

➤ ухудшение генетической информации (наследственности);

➤ панкреатит (воспаление поджелудочной железы);

➤ импотенция у мужчин, бесплодие, гормональные нарушения у женщин;

- появление на свет детей с врожденными патологиями.

В. Все знают, что пьяному море по колено, а лужа по уши... А я хотела бы обратиться к работнику внутренних органов с вопросом: «Какие последствия бывают после пьяного застолья?».

Выступление представителя подразделения по делам несовершеннолетних:

Хочу начать с основных социальных последствий употребления алкоголя:

- потеря друзей, потеря социального статуса;
- безработица и риск оказаться на «дне» общества;
- низкая вероятность получить хорошее образование, специальность;
- риск совершения противоправных действий, дорожно-транспортных происшествий;
- отторжение человека обществом, всеобщее презрение...

Установлена административная ответственность за распитие спиртных напитков в общественных местах, на производстве, во всех видах общественного транспорта, за появление в этих местах в состоянии опьянения.

Действует административная ответственность за управление автотранспортными средствами в состоянии опьянения вплоть до лишения водительских прав на различные сроки.

Установлены административная и уголовная ответственность за вовлечение несовершеннолетних в употребление пива и напитков, изготавливаемых на его основе, спиртных напитков. Установлен запрет, а также административная ответственность за продажу спиртных напитков несовершеннолетним.

В. А теперь обратимся к студии с вопросом: «Что думаете вы? Чью сторону вы выбрали?».

Выступления обучающихся, психолога, представителей родительской общественности.

В. Заканчивая обсуждение этого вопроса необходимо каждому для себя решить: прежде чем взять рюмку спиртного, кем бы она ни была предложена, подумай о последствиях и определи, что ты хочешь: быть здоровым, жизнерадостным, способным воплощать свои желания в жизнь или ты с этого шага начнешь уничтожать себя. Подумай и прими правильное решение.

Анкета

«Проблема употребления алкоголя в подростково - молодежной среде»

Анкета проводится с целью изучения проблемы алкоголизма в молодёжной среде.

1. Вы употребляете спиртные напитки?

- Не употребляю.
- Употребляю.

2. Почему вы употребляете спиртные напитки? (Для тех, кто положительно ответил на первый вопрос).

- Для уверенности.
- Стесняюсь отказаться.
- Привлекает ритуал выпивки, праздничность обстановки.
- За компанию.

3. В чем видите причину пьянства среди молодежи:

- Реклама вина и пива.
- Отрицательный пример взрослых.
- Отсутствие других интересов, кроме пьянства, неумении занять себя.

- Конфликтная ситуация дома.
 - Влияние друзей, компании.
 - Пьют, потому что продают спиртное.
 - Отсутствие силы воли, неумение отказаться от предложения.
 - Отсутствие места отдыха/занятия для молодежи.
3. Что вы считаете наиболее действенным в борьбе с пьянством?
- Усиление мер уголовного воздействия за преступления и правонарушения, совершенные в пьяном виде.
 - Сокращение доступности спиртных напитков.
 - Введение курса лекций по пропаганде трезвого образа жизни.
 - Целенаправленная и последовательная пропаганда трезвости.
 - Издание литературы по профилактике пьянства и алкоголизма.
 - Увеличение наглядной агитации о вреде потребления алкоголя (социальная реклама, статьи в СМИ).
 - Расширение сети молодежных безалкогольных баров, кафе, дискотек, клубов.
4. Какие меры борьбы вы считаете наиболее действенными по борьбе с употреблением алкоголя в подростково – молодежной среде?
- Беседы с администрацией учебного заведения.
 - Административные взыскания.
 - Штраф родителям.
 - Другое _____.
5. К какой из ниже перечисленных категорий вы себя относите
- Трезвенник.
 - Изредка употребляющий алкоголь.
6. Как Вы сами относитесь к любителям выпить?
- С отвращением и негодованием.
 - С сожалением.
 - Терпимо.
 - Безразлично.
 - С юмором.

Сценарий проведения классного часа «Правда об алкоголизме»

*Алкоголизм и преступление – это два явления общественной жизни, находящиеся в тесной связи друг с другом.
(И.П. Мерзевский)*

Цель: формирование ценностей здорового образа жизни учащихся, навыков решения вопросов, касающихся употребления психоактивных веществ.

Участники: обучающиеся старших классов, учащиеся (студенты) учреждений начального, среднего и высшего профессионального образования.

Ход мероприятия:

Информация для учителя:

Учащимся необходимо понять, как функционирует демократическое общество и, в чём может заключаться их доля ответственности за помощь обществу в направлении профилактики алкоголизма, других асоциальных явлений. Главной составной частью демократического правления является то, что каждый гражданин имеет право голоса. Одним из способов осуществления взрослыми своего права голоса, является голосование. Молодые люди тоже могут влиять на события, обсуждая то, что их заботит, с представителями правительства.

Учащиеся могут начать процесс приобщения к гражданственности, через общение с законодателями и другими представителями власти. Учащиеся могут начать этот процесс с вопросов представителям власти по поводу законов об алкоголе.

Задание для обучающихся: Напишите и вырежьте названия разных профессий и положите их в бумажный пакет. Пусть каждый ученик вытянет для себя одну бумажку с названием профессии из этого пакета.

Скажите учащимся, что сейчас идёт заседание городского собрания – чрезвычайная сессия – на котором вырабатывается «позиция» нашего города по отношению к алкоголю. Каждый учащийся должен отстаивать свою точку зрения с позиций доставшегося ему персонажа.

Обсудите вопросы, по которым учащиеся хотели бы выразить свое мнение. Сосредоточьте внимание на вопросах, которые влияют на жизнь местного населения или всей нации (примеры: предложения, касающиеся того, как вести борьбу с алкоголем в данном районе/городе, как привести в порядок торговую зону, где взять денег на оборудование новой игровой площадки).

Можно задать следующие вопросы:

- Какие в стране существуют законы, касающиеся употребления алкоголя?
- Есть ли законы, запрещающие управлять автомобиль в нетрезвом состоянии?
- Что полагается за их нарушение?
- Есть ли ограничения в приобретении алкогольсодержащей продукции?
- Какие существуют законы в отношении распространения/употребления пива?

Справочно: В последние годы государством уделяется особое внимание борьбе с алкоголизмом, однако, вопрос алкоголизации общества, и особенно молодого поколения, не теряет своей актуальности, ведь количество совершенных правонарушений, связанных с употреблением алкогольных напитков, остается значительным. Государством создано множество инструментов борьбы с алкоголизмом, одним из которых является мера воздействия в виде административной ответственности за правонарушения, связанные с употреблением спиртных напитков.

Федеральным законом от 22.11.1995 № 171-ФЗ «О государственном регулировании производства и оборота этилового спирта, алкогольной и спиртосодержащей продукции» на территории России установлен запрет на потребление (распитие) алкогольной продукции лицами, не достигшими 18 лет в любых дозах, где и с кем бы они не находились, а Кодексом об административных правонарушениях Российской Федерации (далее - КоАП РФ) определена ответственность за нарушение данного запрета.

Так, статьей 20.22 КоАП РФ (от 30.12.2001 г. №195-ФЗ, ред. от 07.05.2013 г.) предусмотрена административная ответственность за появление в состоянии опьянения несовершеннолетних в возрасте до шестнадцати лет, а равно распитие ими пива и напитков, изготавливаемых на его основе, алкогольной и спиртосодержащей продукции на улицах, стадионах, в скверах, парках, в транспортном средстве общего пользования, в других общественных местах. Согласно данной статье КоАП

РФ совершение указанного правонарушения несовершеннолетним в возрасте до 16 лет влечет наложение административного штрафа на его родителей или иных законных представителей несовершеннолетнего в размере от трехсот до пятисот рублей.

Появление на улицах, стадионах, в скверах, парках, в транспортном средстве общего пользования, в других общественных местах в состоянии опьянения, оскорбляющем человеческое достоинство и общественную нравственность несовершеннолетних, достигших 16 лет, влечет наложение на данных лиц административного штрафа в размере от ста до пятисот рублей или административный арест на срок до 15 суток (ст. 20.21 КоАП РФ).

Кроме того, КоАП РФ устанавливает административную ответственность в виде штрафа в размере от ста до трехсот рублей за распитие пива и напитков, изготавливаемых на его основе, а также алкогольной и спиртосодержащей продукции с содержанием этилового спирта менее 12 процентов объема готовой продукции в детских, образовательных и медицинских организациях, на всех видах общественного транспорта (транспорта общего пользования) городского и пригородного сообщения, в организациях культуры (за исключением расположенных в них организаций или пунктов общественного питания, в том числе без образования юридического лица), физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружениях (ч. 1 ст. 20.20 КоАП РФ).

Распитие алкогольной и спиртосодержащей продукции с содержанием этилового спирта 12 и более процентов объема готовой продукции на улицах, стадионах, в скверах, парках, в транспортном средстве общего пользования, в других общественных местах влечет наложение административного штрафа в размере от пятисот до семисот рублей (ч. 2 ст. 20.20 КоАП РФ).

В целях обеспечения соблюдения запрета на потребление (распитие) алкогольной продукции несовершеннолетними государством установлена ответственность за продажу несовершеннолетнему алкогольной продукции и вовлечение несовершеннолетнего в употребление пива и напитков, изготавливаемых на его основе, спиртных напитков или одурманивающих веществ. Например, вовлечение несовершеннолетнего в употребление пива и напитков, изготавливаемых на его основе, вовлечение несовершеннолетнего в употребление спиртных напитков или одурманивающих веществ влечет наложение административного штрафа в размере от ста до одной тысячи рублей (ч.ч. 1, 2 ст. 6.10 КоАП РФ).

Те же действия, совершенные родителями или иными законными представителями несовершеннолетних, а также лицами, на которых возложены обязанности по обучению и воспитанию несовершеннолетних влекут наложение административного штрафа в размере от одной тысячи пятисот до двух тысяч рублей (ч. 3 ст. 6.10 КоАП РФ).

Кроме того, ч. 2.1 ст. 14.16 КоАП РФ за розничную продажу несовершеннолетнему алкогольной продукции предусмотрена административная ответственность в виде наложения административного штрафа на граждан в размере от трех тысяч до пяти тысяч рублей; на должностных лиц - от десяти тысяч до двадцати тысяч рублей; на юридических лиц - от восьмидесяти тысяч до ста тысяч рублей.

При этом, за розничную продажу несовершеннолетним алкогольной продукции, если это деяние совершено неоднократно, предусмотрена уголовная ответственность в виде штрафа в размере до восьмидесяти тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до шести месяцев либо исправительными работами на срок до одного года с лишением права занимать определенные должности или заниматься

определенной деятельностью на срок до трех лет или без такового (ст. 151.1 Уголовного кодекса РФ от 13.06.1996 г. №63-ФЗ, ред. 05.04.2013 г.).

Предлагается учащимся назвать лиц, которые могли бы повлиять на решение какой-либо проблемы (например, директор школы, редактор газеты, президент, депутат, губернатор, мэр). Обсудите роль каждого из них в решении проблем.

Можно предложить учащимся написать письмо «Мои аргументы против пьянства», которое условно можно было бы адресовать лицу, употребляющему алкоголь.

Упражнения в учебной группе:

Аудитория подразделяется на мелкие подгруппы, которые выполняют общее задание самостоятельно, а затем результаты сравниваются и обсуждаются в общей дискуссии. Таким образом, можно предложить упражнения с различными целевыми установками:

1. Актуализировать информацию о факторах, способствующих употреблению алкоголя. Перечисление самих факторов, объяснение их сущности и последствий для человека и его семьи, – содержательная сторона упражнения.

2. Установить причинно-следственные связи в ситуации употребления алкоголя.

3. Доказать, что алкоголизм – это зависимость.

Сценарий проведения информационно-разъяснительного мероприятия о вреде употребления алкогольсодержащей продукции

Форма проведения мероприятия: лекция в рамках классных часов, родительских собраний, собраний в трудовых коллективах.

Целевая аудитория: учащиеся 5-11 классов общеобразовательных учреждений, учащиеся учреждений начального, среднего и высшего профессионального образования, в том числе подростки «группы особого внимания», родители, трудовые коллективы.

Участники мероприятия: представитель администрации образовательного учреждения (директор, заместитель директора, проректор по внеучебной работе), представители администраций трудовых коллективов, психолог, нарколог, специалист системы профилактики, представитель СМИ.

Цель: информирование различных категорий населения о вреде и последствиях употребления алкогольсодержащей продукции, формирование негативного отношения к ее употреблению.

Задачи:

- повышение педагогической культуры взрослого населения (родителей, представителей трудовых коллективов);
- пополнение арсенала знаний детей, молодежи, родителей по вопросам профилактики зависимостей от алкогольсодержащей продукции;
- формирование негативного отношения к употреблению любых психоактивных веществ;
- пропаганда ценностей здорового образа жизни.

Подготовительная работа:

- Определение места проведения лекционного мероприятия, предварительная работа с приглашенными специалистами.
- Подготовка информационных материалов (листовки, брошюры, буклеты).

Ход лекции:

Представитель администрации образовательного учреждения (директор, заместитель директора, проректор по внеучебной работе), представители администраций трудовых коллективов:

Здравствуйте, ребята (уважаемые родители / специалисты *той или иной организации*)!

Сегодня мы встретились с вами, чтобы поговорить о явлении, вам уже достаточно хорошо известно. Но, увы, проблема пьянства и алкоголизма остаётся актуальной не годы и не десятилетия. Почему же так живуч этот порок человеческий, почему так часто люди попадают в зависимость к «зелёному змию»? Мне кажется, что одна из причин – несерьезное отношение к проблеме. Большинству из нас кажется, что эта проблема нас не коснется. А кто-то верит сладким сказкам об алкоголе, не замечает его коварства и попадает в его крепкие объятия, из которых выбраться очень непросто.

Вы уже достаточно взрослые и информированные. Предлагаю вам выступить в роли обвинителей алкоголя, его разоблачителей и в этом нам помогут квалифицированные специалисты: психолог, нарколог и специалист системы профилактики.

Предлагаю следующие утверждения-мифы (их можно записывать на доске или представить на слайд – шоу), опровержения приводят привлеченные специалисты

Мифы	Реальность
Алкоголь – это хорошее средство для разрядки, снятия нервного напряжения.	<u>Психолог:</u> Несмотря на губительное влияние спиртных «напитков» на жизнь и здоровье человека, многие не представляют себе это зло в его полном объеме, Сегодня многие без алкоголя не мыслят себе ни отдыха, ни праздника. А.И.Герцен по этому поводу писал: «Вино оглушает человека, дает ему забыться, искусственно веселит, раздражает; это оглушение и раздражение тем более нравится, чем меньше человек развит и чем более сведен на узкую пустую жизнь. Следовательно, сам факт пристрастия к спиртному, как правило, есть признак не только слабой воли, но и безошибочный показатель узкой и пустой жизни пьянствующего человека». (А.И.Герцен «Былое и думы».) Мало кто знает, что временное, иллюзорное «облегчение» оборачивается возвращением нервной напряженности на более высоком уровне. Поскольку алкоголь является нервнопаралитическим ядом, наиболее пагубное воздействие он оказывает на центральную нервную систему, при этом вызывая неврологические, вегетативные и психические нарушения. Человек, пьющий более 10 лет, уже хронический невротик. Любое психоактивное вещество разрушительно влияет на нервную систему и вызывает зависимость, которая характеризуется болезненным пристрастием к употреблению алкогольных напитков (психическая и физическая зависимость) и алкогольным поражением внутренних органов. При алкоголизме происходит деградация человека как личности; потеря своего внутреннего «Я».
Алкоголь помогает общаться, раскрепощает.	<u>Психолог:</u> Алкоголь развязывает языки даже некоммуникабельным людям, вследствие блокировки нравственных структур мозга (не храбрость проявляется и умение оратора, а

	<p>совесть притупляется!). Пьяные разговоры примитивны и однообразны. Вот почему опоздавшим наливают «штрафную» – трезвые находятся на другом уровне им трудно и неприятно общаться с пьяными.</p> <p>В месте с тем, алкогольное опьянение характеризуется эмоциональным всплеском, нетерпеливостью, нарушением внимания именно в данном состоянии совершается большее количество преступлений.</p>
<p>Алкоголь – средство повышения самооценки.</p>	<p><u>Специалист системы профилактики:</u> Действительно, «пьяному море по колено». Переоценка своих возможностей пьяным настолько велика, что классные водители не справляются с управлением, отличные пловцы – тонут. На низком уровне повышенная самооценка отражается во фразе: «Ты меня уважаешь?» Осмотрительность и самоконтроль подавляется, и человеку «на все наплевать».</p>
<p>Алкоголь полезен для здоровья, помогает избавиться от вирусов и микробов.</p>	<p><u>Нарколог:</u> Дезинфицирующие свойства этилового спирта известны, но алкоголь является универсальным убийцей не только вирусов, но и всего живого. Некоторые «лечат» спиртом язву желудка. На самом деле спирт вызывает воспалительные изменения слизистой, снижает образование кислот и пепсина, а это является благоприятным условием для возникновения злокачественных опухолей. Миф о лечении простуды просто абсурден. Спирт действительно убивает микроорганизмы, но только при условии его высокой концентрации (выше 70 %). Внутренняя среда организма человека на 90% состоит из воды. Следовательно, для того, чтобы уничтожить микробы, больному нужно было бы выпить не менее 10 литров спирта, что в 20 раз превышает смертельную дозу. Кроме того, у лиц с повышенной температурой тела и с воспалительным процессом алкоголь снижает иммунитет организма из-за уменьшения активности белых кровяных телец, в задачу которых входит борьба с инфекцией. Ослабление иммунной системы под воздействием алкоголя увеличивает риск не только инфекционного заболевания, но также и злокачественных новообразований.</p>
<p>Алкоголь помогает согреться.</p>	<p><u>Нарколог:</u> Употребление алкоголя вызывает расширение кровеносных сосудов у поверхности кожи. Это создает ощущение тепла, но организм на самом деле быстро теряет тепло, тем самым, вызывая переохлаждение тела, что на практике приводит к обморожению.</p>
<p>Пиво не вызывает зависимость, оно может заменить более крепкие напитки без вреда для организма.</p>	<p><u>Нарколог:</u> Все сорта пива, кроме безалкогольных, содержат различные концентрации алкоголя. Пивная зависимость реальна и развивается по тем же законам, что и зависимость от крепких алкогольных напитков. Потребность выпить пива не вызывает у человека тревогу. Пивной алкоголизм более коварен, он развивается незаметно, вызывая сильное навязчивое</p>

	<p>влечение.</p> <p>В хмеле содержатся фитоэстрогены, аналоги женских половых гормонов. Их содержание в 1 кг сырья колеблется от 20 до 300 мг. Этого количества вполне достаточно, чтобы оказать видимое гормональное воздействие на организм. У мужчин появляются признаки феминизации: широкий таз, избыточный вес, «пивной» живот, увеличение молочных желез (вспомните рекламного «Голстяка»). Употребление пива в больших количествах подавляет половую функцию у мужчин.</p>
<p>Алкоголь – это хорошее снотворное.</p>	<p>Нарколог:</p> <p>Сон после употребления спиртного наступает в результате токсического воздействия алкоголя на мозг человека (алкогольное отравление). Сон в этот период не является естественным (физиологическим), и человек во время сна не отдыхает настоящим образом.</p>

Представитель администрации образовательного учреждения (директор, заместитель директора, заведующий по внеучебной работе, классный руководитель):

Итак, мы с вами выяснили, что алкоголизм – враг коварный. Почему же человек начинает употреблять алкоголь? Причин здесь много, вам они известны. Алкоголь опасен тем, что человек теряет контроль над собой, совершает необдуманные проступки. Преступления в состоянии алкогольного опьянения подлежат уголовной ответственности (ст. 23 Уголовного кодекса РФ от 13.06.1996 №63-ФЗ, ред. 05.04.2013).

Но главное преступление пьющий человек совершает против своего здоровья, самого себя, своих близких.

Представитель администрации образовательного учреждения (директор, заместитель директора, проректор по внеучебной работе), представители администраций трудовых коллективов:

Итак, подведем итоги сегодняшней встречи. Вы теперь в достаточной степени владеете знаниями о вреде употребления так называемых алкогольных «напитков». Постарайтесь максимально обезопасить себя и своих близких от их употребления, ведь алкоголь, как любое сильнодействующее вещество увеличивают опасность оказаться в страшной зависимости.

Мне хочется верить, что вы сумеете дать решительный отпор алкоголю, поскольку вы вооружены знаниями о его пагубном, разрушительном влиянии на организм человека.

Формирование негативного отношения к употреблению любых психоактивных веществ, в том числе к употреблению алкоголя, – это задача каждого человека. Будьте осторожны и будьте здоровы!

**Анкета
«Алкоголь: мифы и реальность»**

Уважаемые участники, ниже приведен ряд высказываний, каждое из которых вам необходимо оценить как миф (заблуждение, ошибочное суждение) или реальность (правдивое).

Обведите верное: миф (М), реальность (Р)

1.	Алкоголь - стимулирующее средство для бодрости духа.	<i>М</i>	<i>Р</i>
2.	Управление автомобилем в нетрезвом виде является нарушением закона.	<i>М</i>	<i>Р</i>
3.	От рюмки выпитого алкоголя людям становится веселее без всякого вреда для них.	<i>М</i>	<i>Р</i>
4.	Пиво наносит меньший вред в отличие от водки.	<i>М</i>	<i>Р</i>
5.	Когда беременная женщина употребляет алкогольные напитки, это влияет на будущего ребенка.	<i>М</i>	<i>Р</i>
6.	Люди не умирают от алкогольного опьянения.	<i>М</i>	<i>Р</i>
7.	Молодые люди, которые начинают употреблять алкогольные напитки в возрасте до 15 лет, подвергаются в два раза большему риску начать вслед за алкоголем употребление наркотиков.	<i>М</i>	<i>Р</i>
8.	Употребление алкоголя согревает зимой.	<i>М</i>	<i>Р</i>
9.	В российской культуре практически нет религиозных и совсем нет народных праздников и традиций, связанных с употреблением алкоголя.	<i>М</i>	<i>Р</i>
10.	Этиловый спирт содержится и в пиве, и в водке.	<i>М</i>	<i>Р</i>
11.	Плацента матери защищает еще не родившегося ребенка от действия алкоголя на его организм.	<i>М</i>	<i>Р</i>

Обработка результатов анкетирования

Правильные ответы:

1. миф
2. реальность
3. миф
4. миф
5. реальность
6. миф
7. реальность
8. миф
9. реальность
10. реальность
11. миф

Анкета «Алкоголь и последствия его употребления»

Верно или неверно следующее утверждение:

1. Алкоголизм – это признак слабохарактерности.
2. Умеренное употребление алкоголя во время беременности безвредно.
3. Опьянение и алкоголизм – это одно и то же.
4. Алкоголизм – это болезнь, которая успешно лечится.
5. Употребление алкоголя за обедом полезно для аппетита.
6. Дорогой алкоголь менее вреден.
7. Употребление алкоголя увеличивает опасность заболевания раком.
8. Исследования показывают, что даже один единственный случай сильного опьянения вызывает необратимые изменения в головном мозге.
9. Стоит кому-либо прекратить употреблять алкоголь и его уже нельзя считать алкоголиком.
10. Человек, употребляющий алкоголь в любых количествах, подвергается риску формирования алкогольной зависимости.
11. Пиво - не алкоголь.
12. Пивной алкоголизм и вред пива надуман.
13. Пиво полезно содержанием витаминов
14. Энергетический напиток потому так и называется, что заряжает наш организм энергией.
15. Если выпить три банки энергетика сразу, эффект утроится.
16. Энергетики сделают из человека спортсмена.
17. Энергетик – современное средство восстановления сил организма.

Ответы к тесту с пояснениями

Верно или неверно следующее утверждение:

1. *Неверно.* Важно отделаться от подобных мыслей для того, чтобы избежать клейма безнадёжной приговорённости, которое не позволяет страдающим алкоголизмом обратиться за помощью. Алкоголизм – это зависимость, от которой можно успешно избавлять.
2. *Неверно.* Всё, что ест и пьёт мать ребёнка, ест и пьёт её ещё неродившийся ребёнок. Алкогольный синдром плода является третьей по распространённости причиной врожденных дефектов и уродств.
3. *Неверно.* Опьянение – это временная потеря контроля над своими рефлексам и поведением, обусловленная лишь приемом алкоголя. Алкоголик же не может прекратить пить и испытывает зависимость от алкоголя.
4. *Неверно.* Алкоголизм - это зависимость, которая, однажды сформировавшись, остается с человеком навсегда. Сегодня ряд учреждений оказывает квалифицированную медицинскую помощь лицам, страдающим от алкогольной зависимости, которая заключается в поддержке физического здоровья и обучении навыкам преодоления зависимости.
5. *Неверно.* Алкоголь, конечно, возбуждает аппетит, но параллельно он негативно действует на слизистую желудка и активизирует выработку желудочного сока, что может привести к развитию гастрита.
6. *Неверно.* В дорогом алкоголе содержится точно такой же этанол, что и в самом дешевом, а пагубное влияние на организм человека не зависит от цены употребляемой алкогольной продукции.
7. *Верно.* У алкоголиков часто отмечается рак языка, ротовой полости, гортани, печени и прочих органов. К другим болезням, типичным для алкоголиков относятся цирроз печени, гастрит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки и панкреатит. Подсчитано, что до 25 центов из каждого доллара, выделяемого на цели здравоохранения на Западе, тратится на лечение болезней, связанных с употреблением алкоголя.

8. *Верно.* Алкоголь в первую очередь поражает центральную нервную систему и головной мозг. Причём нейроны головного мозга не восстанавливаются.

9. *Неверно.* Стоит человеку стать алкоголиком, как он навсегда, как полагают специалисты, приобретает зависимость, называемую алкоголизмом, даже если он воздерживается от спиртного. Это объясняется тем, что он не сможет в дальнейшем контролировать себя, если выпьет хотя бы одну рюмку.

10. *Верно.* Человек, который пьёт для того, чтобы отключиться от эмоциональных переживаний и облегчить нагрузки повседневной жизни, имеет больше шансов стать алкоголиком. Считается, что некоторые люди генетически более предрасположены к алкоголизму, чем другие.

11. *Неверно.* Алкоголь, и еще какой. Несмотря на то, что он разбавлен, спирт в пиве есть. Три бутылки пива – почти стакан водки. А за счет газированности напиток всасывается алкоголь быстрее.

12. *Неверно.* Пивной алкоголизм - тяжелое психологическое заболевание. Для него очень характерно отрицание заболевания и отсутствие критики к своему состоянию. Вторая отрицательная черта – быстрое развитие выраженной психической зависимости. Из-за привлекательного вкуса и невысоких градусов бороться с влечением к пиву сложнее, чем с влечением к водке. Поэтому с точки зрения наркологии, пивной алкоголизм - это тяжелый, трудно поддающийся лечению вариант алкоголизма.

13. *Неверно.* В пиве присутствуют ионы калия, натрия, кальция, магния, фосфора, серы и хлора. Необходимо отметить, что при употреблении пива избыточное поступление калия и воды резко увеличивает образование мочи и усиливает выделение почками натрия и хлора, приводя в итоге к истощению организма.

14. *Неверно.* Реальность: на самом деле энергетические напитки попросту заставляют организм использовать свои скрытые ресурсы, а они, как и любые «полезные ископаемые», увы, не безграничны. Рано или поздно на смену потрясающей работоспособности приходит раздражительность, нервное и физическое истощение, а то и затяжная депрессия.

15. *Неверно.* Только если имеется в виду учащенное сердцебиение, дрожащие руки и холодный пот. Все это – симптомы передозировки кофеина.

16. Независимо от того что написано на этикетке, не существует замены постоянному труду, хорошей тренировке, нормальному питанию и достаточному отдыху. Не позволяй рекламным обещаниям заикнуться на мысли, что твои спортивные показатели напрямую зависят от употребления тех или иных психоактивных веществ.

17. *Неверно.* Лучший энергетик - здоровый образ жизни. Хорошее питание, потребление большого количества воды, физическая активность и отдых помогут приобрести достаточное количество энергии естественным путем.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ: НЕ ОБМАНИ СЕБЯ!

Энергетики содержат стимуляторы – психоактивные вещества, вызывающие широкий спектр негативных реакций, кроме того, они приводят к хроническим заболеваниям, тяжелым отравлениям и даже летальным исходам.

Входящие в состав энергетиков кофеин, таурин, карнитин вызывают привыкание, а также тахикардию, психомоторное возбуждение, нервозность, депрессивное состояние, поднятие артериального давления, рост уровня сахара в крови, приводят к серьезным гормональным сбоям.



Энергетические напитки особенно противопоказаны страдающим от гипертонии, заболеваний сердечно-сосудистой системы, глаукомы, нарушений сна, людям с повышенной возбудимостью и чувствительностью к кофеину, а также детям и беременным женщинам.

Сам по себе энергетик не содержит в себе никакой энергии, достаточно внимательно почитать этикетку. На самом деле, он только мобилизует скрытые резервы организма, и изнашивает его раньше времени. Употребляя энергетические напитки, человек обманывает собственный организм!



**Энергетики,
как любые сильнодействующие
вещества, вызывают зависимость!**



БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ!

КАК ПОВЫСИТЬ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ СЕБЯ:

- пейте зеленый чай для повышения жизненного тонуса организма;
- дайте возможность организму восстановиться, после длительных физических и умственных нагрузок;
- хорошо питайтесь в период активной деятельности, употребляйте сложные углеводы, которые находятся в виноградном соке, гречке и бананах.

Помните!

**Ничто не заменит здорового сна
и умения правильно планировать свой режим дня.**



Департамент по спорту и молодежной политике
Тюменской области

ГАУ ТО «Областной центр профилактики и реабилитации»,
тел.: (3452) 77-05-52

Служба семейного консультирования по вопросам наркозависимости:
г. Тюмень: (3452) 673-673, 22-78-26, г. Тобольск: (3456) 24-50-50
www.ocspr72.ru

ГБУЗ ТО «Областной наркологический диспансер»,
тел.: (3452) 46-15-47, 46-86-17, 21-61-52



Пагубное влияние пива на организм человека, по силе своего воздействия, незначительно отличается от других алкогольных напитков.

Особенно опасно употребление пива для молодого, еще неокрепшего организма, который под действием пива становится наиболее благоприятной средой для развития заболеваний, связанных с нарушением работы сердца, печени, почек, головного мозга.

Пиво подавляет выработку мужского гормона метилтестостерона, что ведет к расширению таза, увеличению молочных желез и снижению потенции у мужчин. Употребление пива женщинами повышает риск развития такого заболевания как рак груди.

Пиво способствует вымыванию из организма белков, углеводов и микроэлементов, особенно калия, магния и витамина С, что для растущего человека – катастрофа.

Мифы о «пивном алкоголизме»:

Миф 1. Пиво не алкоголь, оно не вредно и не приводит к зависимости.

Реальность: Пиво содержит этиловый спирт, является алкогольным напитком. Быстро всасываясь, пиво вызывает ярко выраженное опьянение. Пивной алкоголизм формируется долго и протекает тяжело. Последствия пивного запоя крайне разрушительны!

Миф 2. Распитие пива не является правонарушением, за это не наказывают.

Реальность: Статьи 6.10, 14.16, 20.20, 20.21, 20.22 Кодекса РФ об административных правонарушениях предусматривают наказание за распитие алкоголя, в т.ч. пива, за появление в общественных местах в состоянии опьянения, за продажу пива и другого алкоголя несовершеннолетним и вовлечение несовершеннолетних в употребление алкоголя.

Миф 3. Пиво не вызывает таких серьезных последствий, как другая алкогольная продукция.

Реальность: Пиво приносит вред для здоровья: нарушаются функции всех систем и органов. Пивной алкоголизм опасен тем, что развивается незаметно!



НЕ ОБМАНЫВАЙ СЕБЯ!

Хочешь быть молодым и здоровым? Если ДА, то:



- откажись от вредных привычек: курение, алкоголизм, наркотики крайне пагубно влияют на состояние здоровья, разрушают его;
- имей на все свою точку зрения: осознанно живущий человек значительно реже попадает в депрессию и бывает подавленным, чем тот, кто пассивно льет по течению;

веди активный образ жизни: занимайся спортом, не важно, что это будет – утренняя зарядка, танцы или регулярное посещение спортзала – это пойдет только на пользу твоему организму.



Каждый сам выбирает свое будущее!

Департамент по спорту и молодежной политике
Тюменской области
ГАУ ТО «Областной центр профилактики и реабилитации»,
тел.: (3452) 77-05-52
Служба семейного консультирования по вопросам наркозависимости:
г. Тюмень: (3452) 673-673, 22-78-28, г. Тобольск: (3456) 24-50-50
www.ocpr72.ru
ГБУЗ ТО «Областной наркологический диспансер»,
тел.: (3452) 46-15-47, 46-86-17, 21-61-52