**Формирование здорового образа жизни. О вреде алкоголя**

Алкоголизм – это не просто проблема отдельного человека, это болезнь семьи, которая делает несчастными всех, кто в нее вовлечен. И самое страшное, что эта болезнь приходит не от неизбежности, а по доброй воле одного из членов. Частое и чрезмерное употребление спиртных напитков приводит к алкогольной зависимости.

Если пьет отец – семья становится униженной, беззащитной, с уязвленным чувством собственного достоинства. Дети живут с постоянным чувством страха, ведь они не знают, что принесет им новый день – развязную снисходительность отца, который «под мухой», или побои и унижение. А самое чудовищное то, что дети и их мать привыкают к такому отношению к себе, становятся созависимыми от алкоголика, и вся их жизнь начинает строиться вокруг этой проблемы. Дети перестают (или не умеют изначально) верить в себя. Как правило, они хуже учатся, потому что постоянные стрессы истощают нервную систему, а заниженная самооценка не позволяет строить достойные планы на будущее. У ребенка просто в голове не укладывается, что он может освоить хорошую профессию, создать в будущем счастливую семью, ведь он изо дня в день видит противоположный пример, а родительский пример, как известно, воспринимается ребенком безоценочно. Иными словами, ребенок принимает на веру и впитывает все, чему специально или не специально обучают его мама и папа.

Если в семье пьющая мать – это еще страшнее, потому что в этом случае ребенок лишается базового доверия, то есть доверия к миру. Он становится неспособным видеть в людях хорошие стороны, всегда ждет подвоха, не ощущает, что его могут любить просто так и, следовательно, либо будет проявлять отчужденность и холодность в близких взаимоотношениях, либо будет стремиться заслужить любовь любой ценой, тем самым принижая значимость собственного «Я».

Дети из пьющей семьи сразу бросаются в глаза, даже если они прилично одеты. У них во взгляде очень рано возникает ожесточенность, брошеность, протест против всего этого огромного и несправедливого (как им кажется) мира, в котором они чувствуют себя никому не нужными, обесцененными, мишенями для насмешек и издевательств.

А ведь так хочется каждому ребенку прийти домой и почувствовать материнскую заботу: чтобы на плите ждал горячий обед, чтобы у него спросили, как дела в школе, чтобы можно было, укутавшись теплым пледом вместе с мамой или папой (или всей семьей!), читать вслух любимую книжку или смотреть мультики, чтобы кто-то из взрослых был рядом и мог услышать все, что происходит в детской душе.

*Особенности употребления алкоголя подростками*

Как правило, подростки постепенно втягиваются в процесс приобщения к спиртному и проходят несколько стадий:

* начало употребления в компании «безобидных» и «безалкогольных» легких напитков (пиво разной крепости);
* постепенный переход к крепким напиткам;
* частое употребление алкоголя в больших дозах;
* отсутствие выраженных соматических последствий употребления спиртного;
* отрицание наличия проблем, связанных с употреблением алкоголя;
* негативное отношение к предложению начать лечение.

*Признаки заболевания алкоголизмом*

Ни один потенциальный алкоголик, а тем более подросток, начавший пить, не согласится с тем, что он попал в зависимость от спиртного. Но об этом красноречиво свидетельствуют скрытые и открытые признаки:

* непреодолимое желание принять алкоголь;
* потеря контроля над количеством выпитого;
* рост толерантности к алкоголю (употребление больших доз);
* высокий приоритет употребления спиртного по сравнению с любыми другими видами деятельности и обязательствами.

В образовании алкогольной зависимости определенную роль играют биологические факторы. Наследуется биологическая предрасположенность, на почве которой может развиться болезненная зависимость. На основании исследований ученые пришли к выводу, что у 60 % зависимых от психоактивных веществ лиц (алкоголь, наркотики и т. п.), их ближайшие родственники страдали тоже зависимостью. Многие пристрастились к алкоголю под влиянием ближайших родственников, товарищей и знакомых.

*Характерологические черты молодых алкоголиков*

Лживость больных алкоголизмом хорошо знакома клиницистам и психологам. У подростков же она особенно непоследовательна и эмоциональна. Наиболее демонстративно это выражается в стремлении скрыть истинные причины и размеры пьянства.

Как характерную черту, необходимо отметить неустойчивость настроения. Так, вкрадчивость и подобострастие в ситуациях, сулящих выпивку, резко сменяются гневными вспышками и агрессивностью, если ей препятствуют. Брутальные аффекты особенно легко развиваются в кругу близких, редко сменяясь даже при посторонних хотя бы формальной вежливостью.

Подростки становятся невнимательными к близким, к прежним друзьям, неискренними, холодными, замкнутыми и недоверчивыми. Непринужденно они чувствуют себя только в «своем кругу». Нередко они весьма заботливы к себе подобным, например, целыми «делегациями» навещают товарищей, находящихся на стационарном лечении от алкоголизма. Они легко находят общий язык со злоупотребляющими алкоголем и быстро сближаются с ними, формируя своеобразное сообщество, где господствуют особые нормы взаимоотношений и «кодекс чести», основанные на употреблении спиртных напитков.

Что касается внешних манер поведения, то несовершеннолетним больным свойственны – часто наигранные и компенсаторные – бесцеремонность, развязность, бахвальство, которые, однако, в условиях строгого контроля легко сменяются подавленностью, беспомощностью и пассивной подчиняемостью.

У подростков катастрофически быстро развивается алкогольная зависимость. Если у взрослых лиц переход от банального пьянства к алкоголизму занимает 5–10 лет (зависит от интенсивности пьянки), у подростков формирование хронического алкоголизма происходит в 3 раза быстрее, порой минуя этап регулярного потребления. Чем стремительнее развивается алкоголизм, тем необратимее его последствия.

Почему алкогольная зависимость развивается у молодых людей очень быстро? У подростка мозговая ткань гораздо беднее белком и богаче водой, чем у взрослого. Так как алкоголь хорошо растворяется в воде, спирт всасывается в молодой организм очень быстро. Только 7 % алкоголя выводится почками и легкими. Оставшаяся в организме часть (93 %) окисляется и действует как яд. Этот яд накапливается в жировой ткани и при любой физической нагрузке попадает обратно в кровь, вызывая непреодолимое желание принять алкоголь или наркотическое вещество. В подростковом возрасте спирт особо разрушительно влияет на печень, которая еще формируется, либо только сформировалась. Токсическое поражение клеток печени способствует нарушению углеводного и белкового обмена, ферментов и синтеза витаминов; на присутствие алкоголя в организме отрицательно реагируют легкие, желудок, сердце, кроветворные органы, нервная и эндокринная системы. От алкоголя страдают функции почек. Молодой человек, который часто употребляет алкоголь, находится в состоянии отравления постоянно. Алкоголь тормозит, ослабляет и угнетает развитие всех органов, систем. Чем моложе организм, тем губительнее на него действие яда. Кроме того, алкогольная зависимость в этом возрасте вызывает высокую смертность.

Основным фактором, провоцирующим пьянство подростков, является окружение: пьющие родители, братья, сестры, друзья. Спиртное в семье не считается злом, поэтому приобщение детей к нему не вызывает беспокойства у родителей.

*Последствия подростковой алкогольной зависимости*

Намного быстрее, чем у взрослых, у подростков наступает деградация: они тупеют, значительно отстает от норм их интеллект, нарушается память. Молодые люди становятся безразличными ко всему, кроме спиртного. У большинства развиваются гастрит, малокровие, эндокринные болезни, болезни внутренних органов.

Прогноз алкогольной зависимости у подростков на любой стадии неблагоприятный. Они очень трудно поддаются лечению, а большинство и вовсе не хочет лечиться. Подростки погибают чаще, чем взрослые алкоголики, от несчастных случаев, совершают самоубийства. В наркологических больницах они не стремятся к выздоровлению, нарушают режим, при возможности пьют либо переходят на прием наркотических средств.

Совершенно очевидно, что алкоголизм у подростков наносит неокрепшему организму гораздо больший вред, чем взрослому человеку. Этиловый спирт вмешивается в процессы развития и становления растущего организма, грубо нарушая их. Подростки пьют обычно в подъездах, тайком и быстро – «пока не застукали». В целях экономии времени и денег закуску практически не покупают, в лучшем случае это чипсы или сухарики, и то в небольших количествах. Такое употребление алкоголя ведет, в первую очередь, к проблемам с желудочно-кишечным трактом. Кроме того, содержащийся в пиве (а именно его чаще всего покупают подростки) кобальт может вызывать воспаление в желудке и пищеводе. Однако наиболее негативное воздействие оказывает кобальт на сердечную мышцу человека: сердце становится дряблым и перестает нормально качать кровь. А появляющиеся со временем изменения в составе крови еще больше ухудшают ситуацию.

Также употребление алкоголя грозит подростку появлением функциональных расстройств печени, поджелудочной железы, сердечно-сосудистой системы (тахикардия, варикозное расширение вен, повышение артериального давления), общим снижением иммунитета.

Среди этого букета болезней наиболее опасными все же являются нарушения в работе головного мозга и центральной нервной системы. Алкоголизм ведет к затормаживанию общего развития интеллекта, памяти, логического и абстрактного мышления, которые развиваются как раз в подростковом возрасте. При этом страдает эмоциональная сфера: ребенок становится замкнутым, со временем деградирует личность, развиваются отклонения в поведении.

Пиво, с которого чаще всего и начинают подростки свое увлечение алкоголем, делает их агрессивными и лишает контроля над собой. Дальше события развиваются по принципу «снежного кома». Со временем ребенок начинает приходить домой не только пьяным, но еще и весь в синяках после очередной драки. Развивающаяся со временем толерантность организма к алкоголю заставляет человека употреблять все больше пива, чтобы достичь желаемой степени опьянения. А так как вместительность человеческого желудка ограничена, приходится переходить на водку, в целях экономии места.