

*Лекция о вреде алкоголя для организма человека.  
«Попробовав раз, можно втянуться на всю  
жизнь...»*

**Цель:** сформировать правильное понимание опасности раннего употребления алкоголя.

**План лекции:**

- 1. Актуальность выбранной темы**
- 2. Пагубное действие алкоголя на организм**
- 3. Алкоголизм- психическая зависимость**
- 4. Чтение газетных статей на данную тему.**
- 5. Подготовка собственных выводов по данной теме**

## **1. Актуальность выбранной темы**

Алкоголь наносит страшный удар по всему организму человека. Печень, сердце, мозг, половая система – все это получает сильнейший удар при употреблении спиртного. Но начать следует по порядку. Как конкретно действует спиртное на человека? Что становится причиной приятного расслабления? Почему все проблемы отступают, достаточно выпить всего пару-тройку рюмок водки или коньяка? Существует ли вообще вред алкоголя или же это лишь обман? Как известно, спирт является прекрасным растворителем. Для проверки возьмите рюмку спирта и положите в него на ночь кусок сала и утром убедитесь в этом лично. Итак, когда водка, коньяк, вино или другой напиток, содержащий спирт, попадает в желудок человека, часть его попадает в кровь. В результате этого эритроциты, занимающиеся транспортировкой кислорода в организме человека, теряют свою жировую смазку – она просто растворяется. Обычно она позволяет им проскальзывать мимо друг друга, успешно выполняя свою функцию. Но когда жировая смазка потеряна, клетки при контакте уже не проскальзывают мимо, а слипаются. Когда вместе соединяется 6-10 эритроцитов, получается нечто отдаленно напоминающее гроздь винограда. Конечно, в артерии или вене эта «гроздь»

легко пройдет. А вот когда она попадает в капилляры, через которые эритроциты попадают к нейронам мозга, начинаются сложности. Капилляр имеет размер, позволяющий пройти только одному эритроциту. Что же происходит, когда туда попадает гроздь? Правильно, капилляр забивается. Нейрон не получает кислород и гибнет. Когда нейроны гибнут десятками и сотнями тысяч человек и чувствует чувство расслабленности – все проблемы отходят на второй план. Вот только стоит ли того эта расслабленность? Уже на этом примере становится понятно, каков **вред алкоголя для мозга**.

## **2. Пагубное действие алкоголя на организм**

В глубокой древности познакомился человек с необычным веселящим действием некоторых напитков. Самое обычное молоко, мед, соки плодов, постояв на солнце, меняли не только свой внешний вид, вкус, но приобретали способность возбуждать, вселять ощущение легкости, беззаботности, благополучия. Не сразу люди заметили, что на следующий день человек расплачивается головной болью, разбитостью, дурным настроением. Разумеется, наши далекие предки и догадываться не могли, какого страшного врага они приобрели.

Основным действующим началом опьянения любого напитка являлся алкоголь – этиловый или винный спирт.

Принятый внутрь он через 5-10 минут всасывается в кровь и разносится по всему организму. Алкоголь – яд для любой живой клетки. Проникнув в организм, алкоголь очень скоро расстраивает работу тканей и органов. Быстро сгорая он отнимает у них кислород и воду. Клетки сморщиваются, деятельность их затрудняется. При значительном и частом попадании алкоголя в организм клетки разных, в конце концов, погибают.

Под действием алкоголя нарушаются чуть ли не все физиологические процессы в организме, а это может привести к тяжелым заболеваниям. Перерождается ткань печени, почек, сердца, сосудов и др.

Быстрее и губительнее всего алкоголь действует на клетки головного мозга. Быстро доставленный потоком крови к головному мозгу, алкоголь проникает в нервные клетки, при этом они разрушаются, расстраивается связь между различными отделами мозга.

Алкоголь влияет на кровеносные сосуды, несущие кровь к мозгу. Сначала они расширяются, и насыщенная алкоголем кровь бурно приливает к мозгу, вызывая резкое возбуждение нервных центров. Вот откуда чрезмерно веселое настроение и развязность пьяного человека.

Ученые выяснили, что под влиянием спиртных напитков в коре больших полушарий головного мозга вслед за возбуждением наступает резкое ослабление процессов торможения. Вот почему опьяневший человек как бы теряет контроль над собой и критическое отношение к своему поведению. Утрачивая сдержанность и скромность, он говорит и делает то, чего не сказал и не сделал бы в трезвом состоянии.

Ученые выяснили, что алкоголь, введенный в организм, не сразу выводится оттуда, и какое-то количество этого вещества продолжает свое вредное действие на органы в течение 1-2 дней, а в некоторых случаях и больше.

Алкоголь вызывает приятное, приподнятое настроение, а это побуждает к повторному употреблению спиртного напитка. В первое время при желании и твердости характера еще можно отказаться от вина. В противном случае под влиянием алкогольной интоксикации (да и уговоров друзей) воля ослабевает, и человек уже не может противостоять влечению к алкоголю. Под влиянием алкоголя получают простор инстинкты, ослабляется воля и самоконтроль, и нередко люди совершают проступки и ошибки, в которых раскаиваются всю жизнь.

Очень опасен алкоголь для юных, особенно для девушек, поскольку их организм в период роста легче подвергается воздействию наркотиков и алкоголя. С незапамятных времен наши предки считали единственно

пригодными напитками для детей воду и молоко. В Древней Греции и Риме юношам до определенного возраста вообще запрещалось пить вино.

Алкоголь оказывает отрицательное влияние на потомство. Об этом знали еще в глубокой древности. В Греческой мифологии богиня Юнона родила от опьяневшего Юпитера хромого Вулкана. Правитель Спарты Ликург запрещал в день свадьбы употребление спиртных напитков под угрозой тяжелого наказания. Гиппократ указывал, что причиной идиотизма, эпилепсии и других нервно-психических заболеваний является пьянство родителей.

Если пьянство – результат неправильного воспитания, слабоволия, распушенности, подражания дурным привычкам, то алкоголизм – серьезная болезнь, требующая специального лечения. Нужны большие усилия, чтобы перевоспитать человека, злоупотребляющего алкоголем. Нередко эти усилия оказываются напрасными. Нет ничего ужаснее мужа – пьяницы, заставляющего страдать жену и детей.

Исследования ученых доказали, что у юношей и девушек алкоголизм как тяжелая, трудно излечимая болезнь возникает и развивается в 4 раза быстрее, чем у взрослых. Разрушение личности также происходит гораздо быстрее.

Нелишне повторить, что при употреблении вина у девушек и юношей поражаются все органы, но особенно ранимы центральная нервная система, резко падает память, нарушается психика, снижается контроль за своими действиями.

## **2.Алкоголизм - психологическая зависимость**

Многие близкие для алкоголиков люди пытаются объяснить им вред приносимый их пагубной “привычкой”. В ответ же слышат бесконечные увёртки, рационализации, оскорбления или выражение нежелания вообще разговаривать на эту тему. Невероятно трудно убедить человека во вреде того, что он считает для себя единственным выходом из внутренних неосознанных конфликтов.

Алкоголизм - это зависимость, при которой человек решает все свои психологические проблемы с помощью алкоголя. Причем этот способ прекрасно работает, потому что он засасывает. Восприняв однажды идею, внушаемую различными фильмами, книгами или идею об особенностях так называемого "национального менталитета" о том, что любое горе можно заглушить алкоголем, человек начинает этим пользоваться и убеждается, что этот способ работает. Другим положительным моментом в употреблении, для алкоголика может быть достижение определённого эмоционального состояния, которое без алкоголя недостижимо по причине различных психологических блоков, алкоголь легко и быстро снимает такие блоки. Со временем, человек всё чаще прибегает к алкоголю, впоследствии само употребление начинает создавать проблемы. И эти проблемы, опять-таки, решаются тем же самым способом, и только потому, что алкоголик не умеет их решать иначе. Круг замыкается, и выйти из него самостоятельно становится очень и очень трудно, не всем это удаётся. Человек, решивший что алкоголь может помочь в решении его психологических проблем, уже на пути к алкоголизму, и если он не найдет другие пути решения своих проблем, то дело только во времени, когда болезнь проявит себя по полной.

Я много слышал от разных специалистов о генетической предрасположенности к этому заболеванию. Доказательств этому нет, как нет и доказательств обратного. Мне кажется, что предрасположенность формируется в процессе развития человека, когда он, по той или иной причине, полностью теряет способность выражать часть своих чувств и эмоций и, так или иначе подавляет их в себе, тем самым попадая в непрерывный внутренний конфликт. И именно алкоголь позволяет "выпустить пар", дать свободу своей теневой стороне или просто "выключить" реальность - напиться до беспамятства. Эмоции, загоняемые в тень, могут быть самые разные, это и нежность, и уверенность в себе, и гнев, и несогласие и т.д. Причём не имеет значения какого типа эмоции были не проявлены, положительные или отрицательные. Мощная внутренняя

эйфория или чувство собственного превосходства, также способны вызвать тягу. На определённых стадиях такой эмоцией может стать всепоглощающая и неосознаваемая ненависть к себе. К этому моменту большинство близких уже терпеть не могут алкоголика и постоянно внушают ему чувство вины, надеясь, что это остановит его. Такой подход может и остановить на время, с мотивировать обратиться к специалисту, а может и усилить болезнь. Чувство вины, в последнем случае, будет гаситься по старой схеме. Ненависть же к самому себе, пьющему алкоголику выразить как-либо вообще почти невозможно. Её остаётся только глушить бесконечным употреблением. Хотя некоторым эту ненависть выразить удаётся... в виде самоубийства. В основном же она проявляется в виде навязчивых мыслей о суициде. Применение же, например, такой методики как кодирование к больным алкоголизмом, ничего не объясняя им о природе их заболевания, это непонимание сути проблем пациента. Есть, конечно, небольшая вероятность, что человек в период кодировки выработает новые модели поведения и научиться решать свои проблемы по-другому. Но без посторонней помощи шанс сделать это минимален. Закодированные люди часто бывают вспыльчивы, от них исходит гнев и агрессия, однако, это не выражение истинных чувств, это лишь выражение злости, что внутреннюю проблему истинных чувств больше нельзя решить так же как до кодирования.

### **3. Чтение газетных статей на данную тему.**

### **4. Подготовка собственных выводов по данной теме.**