

Алкоголь и здоровье подростка

Семейный праздник... Это, когда вся семья садится за праздничный стол, где возле взрослых стоят бокалы для вина или рюмки для водки, а возле детей – стаканы для сока или сладкой газировки. А глава семьи всем наполняет – кому рюмки, кому бокалы, кому стаканы – и все члены семьи дружно «чокаются», поздравляя друг друга с праздником. Знакомая картина? Это наша традиция, сформированная многими десятилетиями. Так детское сознание закладывается информация, что алкоголь – это радость, веселье, праздник. А может это тропинка, ведущая к пьянству и алкоголизму? Давайте попытаемся разобраться.



В науке алкоголь классифицируется как наркотик. Под этим термином

подразумевается винный (этиловый) спирт. По своему воздействию на живой организм алкоголь – это яд, разрушающий все без исключения системы, но особенно пагубно влияющий на клетки головного мозга. Нелишним будет знать, что доза в 7-8 г чистого алкоголя на 1 кг массы человеческого тела является смертельной.

АЛКОГОЛИК – это больной человек, который употребляет спиртные напитки (пиво, вино, водку или другие спиртосодержащие жидкости) для достижения опьянения.

АЛКОГОЛИЗМ или хроническая алкогольная интоксикация, по определению ВОЗ – это хроническое психическое заболевание, разновидность токсикомании, «характеризующееся пристрастием к алкоголю (этиловому спирту), с психической и физической зависимостью от него. Алкоголизм характеризуется потерей контроля над количеством выпиваемого алкоголя, ростом толерантности к алкоголю (нарастание доз спиртного, требующихся для достижения удовлетворения), абстинентным синдромом, токсическим поражением органов, а также провалами памяти на отдельные события, происходившие в период опьянения».

«Из-за злоупотребления алкоголем в мире ежегодно умирают около 3 млн. человек, из них около полумиллиона – в России» – сообщает Роспотребнадзор. И далее отмечается в сообщении, «...что наблюдающийся рост потребления пива и слабоалкогольных напитков происходит за счёт подростков и женщин

детородного возраста. Это в немалой степени способствует снижению уровня средней продолжительности жизни и росту показателя преждевременной смертности... Данные последних лет свидетельствуют о том, что алкоголизм в юношеском возрасте формируется вследствие приёма пива либо слабоалкогольных напитков».

Проблема алкоголизма среди подростков очень актуальна в наше время. Все больше и больше лиц подросткового возраста употребляют алкогольные напитки не реже 1 раза в неделю, а порой и чаще. Алкоголь «прочно укрепился» среди молодежи. Большинство подростков и юношей считают, что слабый алкоголь – это всего лишь недорогой и абсолютно безопасный способ расслабиться. Им кажется, что они пьют не водку, а практически «лимонад». Да и употребляют не для того, чтобы «забыться», а лишь с целью повысить настроение или просто пообщаться и провести вместе время. Для подростков, алкоголь – это всего лишь атрибут их встреч. Алкоголь вызывает приятное ощущение, приподнятое настроение, поэтому его хочется потреблять снова и снова.

В первое время при желании и твердости характера можно устоять перед этим соблазном и отказаться от употребления алкогольных напитков. В противном случае воля ослабевает, и человек не может противостоять влечению к алкоголю. Чаще всего подростки начинают с потребления слабоалкогольных «безобидных» коктейлей и пива. На этом фоне формируется подростковый пивной алкоголизм.

Форма потребления алкоголя у подростков отличается от таковой у взрослых. Очень быстро с начала «знакомства» с алкогольными напитками потребление становится систематическим. Спустя 1-2 месяца подросток, пусть в малых дозах, но начинает пить 1-2 раза в неделю, а спустя 3-6 месяцев – несколько раз в неделю. Если его не лечить, уже после двух лет возникает стойкая тяга к спиртному и развивается алкоголизм.

Почему подростки употребляют алкоголь?

По данным Министерства здравоохранения Российской Федерации мотивами для употребления алкоголя подростками являются:

- а) нравится, приятно – 45,1-60,6%;
- б) влияние компании ровесников – 19,2-22,5%;
- в) снятие напряжения – 12-15,4%.

Причины, почему, даже зная о вреде алкоголя, подростки употребляют алкоголь, для каждого конкретного случая будут свои. Для 10-летних школьников побудительным мотивом приобщиться к употреблению спиртного часто становится обычный ребячий интерес к познанию нового. До 11 лет первое знакомство с алкоголем происходит либо случайно, либо ребёнок

сам из любопытства пробует спиртное. По статистике, мальчики в 4 раза чаще пробуют спиртное в раннем возрасте, нежели девочки. Приобщение к алкоголю девочек протекает медленнее. Они в среднем на два года позже, чем мальчики, знакомятся с алкоголем.



В старшем возрасте (в 15-16 лет у девочек и в 13-14 лет – у мальчиков) мотивами первого употребления алкоголя становятся традиционные поводы: «праздник», «семейное торжество», «гости». Для 14-15-летних подростков причин может быть несколько: чтобы выглядеть взрослее, для раскрепощения и преодоления застенчивости, чтобы повысить свой авторитет в

компании. Но большинство, нисколько не задумываясь о вреде алкоголя, просто употребляют алкоголь за компанию со старшими товарищами.

Чаще всего главную роль играет неблагоприятная ситуация в семье, в которой находится и растет ребенок. Многие подростки с раннего детства видят попойки взрослых, в т.ч. и собственных родителей и другой жизни – жизни без алкоголя – они просто неспособны себе представить.

Алкоголизм может передаваться по наследству. Дети, родившиеся от пьющих родителей, часто страдают от алкогольной зависимости.

Алкоголизм среди подростков возникает от влияния рекламы, телевидения и другой пропаганды, которые навязывают представление о том, что отдых и расслабление непременно должны быть в компании спиртных напитков.

Еще одним фактором формирования алкогольной зависимости у подростков является доступность спиртных напитков в магазинах.

Одной из главных причин алкоголизма в подростковом возрасте является неблагоприятная среда в семье и отношения с родителями. По статистике, 53% подростков, часто употребляющих алкоголь, лишены внимания и контроля со стороны родителей. На ребенка могут повлиять ссоры и развод родителей, постоянный контроль, физическое и психологическое насилие в семье, невнимание со стороны отца или матери, или же, наоборот, чрезмерная забота и опека.

Часто алкогольная зависимость у подростков возникает от плохого влияния друзей или компании (около 22,5%). Желание «быть как все», «не выделяться», «быть крутым» часто приводит к выпивке и формированию алкоголизма.

Важную роль играет социальное окружение. Подростки склонны подражать родителям, старшим товарищам или другим «авторитетам» в поведении и образе жизни, поэтому, если в близком окружении употребляют спиртное, подросток тоже приобщается к этой пагубной привычке.



Кроме того, подростки могут начать употреблять алкоголь по причине физических или психических травм.

Влияние алкоголя на организм подростков.

По определению ВОЗ «подростковый возраст является периодом роста и развития человека, который следует после детства и длится до достижения зрелого возраста, то есть с 10 до 19 лет. Это один из критических переходных периодов жизненного цикла, для которого характерны бурные темпы роста и изменений...».

Подростковый возраст характеризуется развитием всех органов, совершенствованием функций и установлением связей между кровеносной, эндокринной и нервной системами организма. Это период активного развития клеток головного мозга, усиления деятельности щитовидной железы и надпочечников, а также время полового созревания.

Помимо физиологии в это время активно развивается и психика. Именно в этот период подростки становятся категоричны в суждениях и нетерпимы к любой критике. В целом деятельность органов и систем организма в пубертатный период отличается функциональной неустойчивостью. Поэтому организм подростка оказывается легко уязвим к воздействию алкоголя. Токсическое воздействие алкоголя на организм подростка, в несколько раз сильнее, чем на организм взрослого. Объясняется это, прежде всего тем, что подросток – бурно растущий организм с интенсивным обменом веществ, большей скоростью всасывания, большей скоростью кровотока и большим просветом сосуда. И даже небольшие дозы алкоголя, попадая в такой организм, передвигаются по нему и усваиваются всеми системами значительно быстрее, при этом быстро отравляя их. Доказано, что чем моложе организм, тем губительнее действие на него алкоголя. Алкоголизм в подростковом возрасте формируется в сжатые сроки, обычно тем быстрее, чем раньше начато употребление алкоголя. Нередко он формируется в течение 2-4 лет. Алкоголь разрушает практически все системы и органы в молодом и неокрепшем организме. Нарушается работа сердечно-сосудистой системы, что провоцирует появление таких проблем, как учащенное сердцебиение, нарушения ритма, повышение артериального давления. Ослабляется иммунитет, следствием чего является неспособность организма нормально защищаться от инфекций.



Содержащийся в алкоголе этанол пагубно воздействует на развивающийся мозг подростка. Внешне это выражается заторможенностью мышления, задержкой интеллектуального и эмоционального развития. Вред алкоголя на центральную нервную систему проявляется, прежде всего тем, что молекулы спирта на начальном этапе попадают в нервные клетки. Это обусловлено высокой способностью спирта растворять жиры, которых больше всего содержится в оболочке нервной

клетки – более 60%. Спиртные напитки быстро возбуждают нервную систему, из-за чего человек становится веселым и расслабляется. Со временем алкоголь накапливается в нервных клетках и начинает тормозить их функционирование. Употребляя алкоголь, человек каждый раз выводит из строя тысячи активно работающих клеток головного мозга. Наступают тяжелые изменения в высшей нервной деятельности человека, в его психике, проявляющейся расстройством памяти, потерей ориентировки, понижением интеллекта, потерей трудоспособности. В клетках головного мозга навсегда «впечатывается» привязанность к алкоголю, то есть мозг алкоголика дает необратимый сбой и никогда не станет функционировать нормально.

Клетки печени также страдают от алкоголя, так как вынуждены перерабатывать его молекулы. По мере развития алкоголизма клетки печени начинают перерождаться в жировую и соединительную ткань. В результате уменьшается количество «рабочих» клеток печени, функциональная способность печени снижается, ухудшается способность перерабатывать вредные токсины. Заболевания печени, в свою очередь, могут влиять на состояние головного мозга, вызывая необратимые нарушения.

Не щадит алкоголь и развивающуюся репродуктивную систему подростков. У употребляющих алкоголь девушек-подростков значительно возрастает риск рождения больного ребенка, а то и – развития бесплодия. У мальчиков алкоголь вызывает сначала повышение либидо, но очень быстро при регулярном употреблении алкоголя потенция снижается, а затем пропадает.

Таким образом, понятно, что употребление алкоголя подрастающим поколением не только нежелательно, но и недопустимо. О вреде алкоголя должен знать каждый человек, начиная с детских лет, так как последствия могут быть необратимы. Необходимо проводить профилактику подросткового алкоголизма, а именно: прививать любовь к спорту, к чтению

книг, развивать интерес к процессу познания, важно, чтобы подросток был все время занят чем-то полезным и интересным. Огромную роль в этом играют, прежде всего, родители. С ребенком необходимо разговаривать, принимать участие в его жизни и в меру контролировать его деятельность. Важно, чтобы подросток чувствовал любовь и заботу близких ему людей. Школа



также должна принимать участие в проведении профилактики алкоголизма в подростковой среде. Учителям необходимо внимательно относиться к поведению подростков, регулярно проводить воспитательные беседы и показывать научные фильмы про пагубное воздействие алкоголя на организм.

Попытки борьбы с алкоголизмом на государственном уровне предпринимались неоднократно. В мае 2010 года на Всемирной ассамблее здравоохранения в Женеве была принята «Глобальная стратегия по снижению злоупотребления алкоголем». Среди мер, рекомендуемых в докладе, – ограничение рекламы спиртных напитков, ограничение числа точек продажи алкогольной продукции и сокращение времени продажи, повышение розничных цен на спиртные напитки за счёт налогов, информирование о вреде алкогольных напитков, постепенное снижение допустимых норм содержания алкоголя в крови водителей, и др.

Проблема подросткового алкоголизма не должна оставаться без должного внимания со стороны родителей, школы, государства. Правильное воспитание, внимание и забота – залог здоровья и благоприятного будущего вашего ребенка.

Врач-методист ГКУЗ НСО
«Региональный центр медицинской профилактики»
Р.Р. Князева