

## ЧЕМ ОПАСЕН АЛКОГОЛЬ



В 1975 году Всемирная организация здравоохранения официально признала алкоголь наркотиком, разрушающим здоровье человека. В настоящее время учеными доказано, что нет безопасных, а тем более полезных доз алкоголя, так *100 г водки губит 7,5 тыс. активно работающих клеток головного мозга.*

*Употребление алкоголя во всём мире является третьим ведущим фактором риска расстройств здоровья.* Употребление алкоголя не только наносит вред здоровью пьющего, но и является комплексной проблемой, включающей ряд аспектов: социальный, экономический, воспитательный, правовой, психологический.

*Алкоголь, к сожалению, является частью каждой повседневной жизни многих людей.* В наши дни ни один праздник не обходится без застолья и вина. Радостно, что во многих семьях вино - только праздничный атрибут, им не злоупотребляют. В таких семьях детям рассказывают, почему алкогольные напитки им употреблять нельзя. И хотя рано или поздно спиртное попробует каждый, но лучше, если это произойдёт как можно позже и с полным осознанием того, насколько это вредно для организма человека.

### ***• Что такое алкоголь? Влияние алкоголя на детский организм.***

*Алкоголь* - этиловый, или винный, спирт - это наркотический яд. *Принятый внутрь алкоголь всасывается в кровь уже через 5-10 минут.* Кровеносные сосуды расширяются, насыщенная алкоголем кровь приливает к мозгу и вызывает резкое возбуждение нервных центров. В это время *у человека меняется настроение, появляется болтливость и нарушается координация движений.*

Это происходит потому, что *алкоголь, проникая в живые клетки организма, отравляет их и расстраивает работу тканей головного мозга и других органов.* Сгорает алкоголь в организме человека быстро, но при этом он отнимает у живых клеток кислород и воду, вследствие чего их жизнедеятельность затрудняется. А если принимать алкоголь часто, то клетки различных органов в конце концов погибают или перерождаются.

*Алкоголизм* - это очень тяжёлая болезнь, которая поддаётся лечению с большим трудом.

Организм, привыкая к алкоголю, попадает в зависимость от него. Человеку требуется ежедневное употребление алкоголя, а это постепенно наносит непоправимый вред его здоровью.





Особенно опасен алкоголь для детей. У ребёнка, выпившего даже очень небольшое количество вина, наступает сильное отравление. Известен не один случай, когда из-за подобных отравлений организма дети умирали. **Для десятилетнего ребёнка достаточно всего лишь 100 граммов вина, чтобы его организм получил острое**

**отравление.** Конечно же, совсем не случайно **наши предки считали единственными пригодными напитками для детей только воду, соки и молоко.** Если начать употреблять алкоголь уже в подростковом возрасте, неокрепший организм будет отставать в своём росте и развитии. Алкоголь плохо влияет на кожу лица, на рост и состояние волос, вызывает перхоть и появление угрей.

• **Что происходит с детьми, а семьях которых взрослые употребляют алкоголь?**

Для маленького ребёнка именно его семья является авторитетом. И **когда в семье приём спиртных напитков от детей не скрывается,** а в их присутствии произносятся фразы такие, как: «я так устал, хочу выпить, расслабиться», либо «давай позовем друзей, попьём пиво» и т.д., то **у ребенка формируется мнение, что алкоголь в самом деле незаменимая в жизни вещь.** Из таких на первый взгляд безобидных фраз **ребёнок выносит для себя определённую информацию; алкоголь - это хорошо,** ради него стоит собираться с друзьями; если на душе горе или радость, - алкоголь всегда поможет.

**Пьянство, даже в самой безобидной форме, оказывает отрицательное влияние на физическое и психическое развитие ребенка.**

Родители должны стремиться к тому, чтобы в семейных торжествах ребенок видел именно радость общения друзей, чтобы научился переживать печальные минуты в жизни независимо от наличия алкоголя. **И если Вы хотите уберечь своего ребенка от алкоголизма, начните с себя. Ведь Ваши малыши возьмет с собой в будущее эталоны поведения семьи в горе и в радости.**

• **Что происходит с детьми в семьях, где один из родителей страдает алкоголизмом?**

В таких семьях складывается обстановка, делающая невозможным полноценное воспитание и обучение детей.

**Постоянные скандалы, грубость, насилие, отсутствие взаимопонимания** - все это **ведет к умственной ограниченности и психофизическому недоразвитию детей.**



**Вся жизнь алкогольной семьи характеризуется непостоянством и непредсказуемостью.** Члены семьи активно отрицают алкогольную зависимость, стремятся тщательно скрывать неблагополучие своей семьи от посторонних и даже друг от друга. Жизнь такой семьи построена на лжи.

**Для детей в алкогольной семье характерны:**

- **отклонения в поведении**, обусловленные неправильным воспитанием либо его отсутствием;
- **формирование специфических черт характера**, которое провоцирует недостаток заботы, ласки, жизнь в постоянном страхе и непредсказуемости поведения взрослых;
- **двойственное отношение к пьющим родителям**, сочетание обиды, ожидание предательства, горя и безусловной любви;
- **склонность к внутренней переработке чувств и переживаний** (для детей характерно гордиться своими родителями, поэтому, когда они понимают, что их семьи невыгодно отличаются от других, дети замыкаются в своих переживаниях и обидах);
- **появляются невротические расстройства**: нарушение сна, неустойчивость настроения, тики, заикание, энурез;
- как попытка проявить свой протест **сложившейся** ситуации в семье, желание отомстить, **возможны попытки самоубийства**;
- **имитационное поведение** - сквернословие, хулиганские поступки, мелкое воровство, бродяжничество.

**Советы специалистов для родителей, желающих наслаждаться общением со своим ребенком не только в младенчестве, но и наблюдая его зрелую жизнь.**

**Совет 1.** Сделайте все, чтобы Ваш малыш до 5-6 лет не видел спиртного в доме.

**Совет 2.** Если ребенок постарше и наблюдает в Вашей семье застолье, он должен прочувствовать, что тёплая и весёлая атмосфера за столом оттого, что людям нравится друг с другом общаться, и что атмосфера в компании ничуть не меняется, если за столом нет спиртных напитков.

**Совет 3.** Если у Вас в семье есть явные примеры страдающих хроническим алкоголизмом, проведите с ребенком ряд доверительных бесед о том, чего именно он должен опасаться в жизни.

**Совет 4.** Когда Ваш сын или Ваша дочь подрастут, поговорите с ними о культуре приёма спиртных напитков. Желательно, чтобы первая алкоголизация Вашего повзрослевшего ребенка произошла в Вашем присутствии, когда Вы сможете подсказать ему все тонкости общения со спиртными напитками.

***Берегите себя и своих детей!***