**Профилактика алкоголизма среди несовершеннолетних**

Алкоголизм — частный случай наркомании и возникновение его подчиняется общим для наркомании законам. Невозможно, конечно, сравнивать, например, героиновую наркоманию и тот же алкоголизм по скорости развития и последствиям. Но есть между алкоголизмом и героиновой наркоманией и нечто общее: нарушение обмена веществ в центральной нервной системе. Тот или иной наркотик становится необходимым для функционирования головного мозга.

В ЧЕМ СУЩНОСТЬ АЛКОГОЛИЗМА?

В самом общем виде механизм становления алкоголизма можно объяснить так. В головном мозге работает множество функциональных систем, обеспечивающих ту или иную сторону его деятельности, в частности, системы, формирующие эмоциональное состояние («центр удовольствия», «центр отрицательных эмоций»); системы, обеспечивающие состояния покоя или мобилизации сна или бодрствования, и великое множество других. Нормальная работа каждой из функциональных систем обеспечивается характерным для этой системы веществом — медиатором. Естественно, что все эти системы постоянно взаимосвязаны, взаимозависимы, и нарушения в любой из них отражаются на работе всех функциональных систем головного мозга.

Когда человек сделал нечто, предусмотренное природой как полезное для него: решил трудную задачу, победил противника, вкусно поел, встретил доброго приятеля (или приятельницу) — медиатор системы положительных эмоций (так называемые эндогенные опиаты) выделяется в увеличенном количестве. Человек испытывает удовольствие, радость, блаженство - в зависимости от количества медиатора. Но чтобы получить его порцию, нужно решать, побеждать, готовить, встречаться, разбираться в музыке.

Всех этих хлопот можно избежать. Можно взять что-нибудь, какое-нибудь вещество, которое в мозгу превратится в нечто, заменяющее собственные опиаты. И пусть эта химия возбуждает систему положительных эмоций - человеку хорошо.

Один из древнейших заменителей радости — алкоголь. После введения в организм небольшая часть алкоголя превращается в ложные медиаторы головного мозга, которые взаимодействуют с несколькими медиаторными системами. При этом активируются система положительных эмоций и система покоя, подавляется возбуждающая система. Благодаря такому сложному механизму действие алкоголя субъективно благоприятно, если он употребляется в малых дозах. «Кому чего не хватает, тому того добавляется»: раскрепоститься, «развязать язык и галстук», «для храбрости».

При достаточно массивном воздействии обмен перестраивается. Те медиаторы, которые заменялись этанолом, вырабатываются в количестве все меньшем. Система, подавляемая этанолом, выходит из-под контроля. Чтобы вернуть работу этих систем к норме, человек вынужден употреблять алкоголь. Когда выпивает здоровый человек, если он только не «перебрал», наутро он забывает о выпивке. Хотя здоровый, культурный человек будет избегать «перебора», на страже стоят психологические «тормоза» (хочется сохранить достоинство, ясность мысли) и физические (при передозировке возникает рвота).

У человека, зависимого от алкоголя, ситуация дру­гая. Вот он «после вчерашнего» просыпается - не ра­ботает в достаточной степени «система положитель­ных эмоций», недорабатывает «система покоя», из­лишне активирована «возбуждающая система». Пона­чалу эти нарушения чуть заметны, но если продолжать употребление алкоголя, то нарушения утяжеляются. Когда-то они, наконец, становятся столь интенсивны, что это ощущается не просто как недомогание «до обеда», а как весьма плохое самочувствие. «Лекар­ство», которое приведет все в норму, под рукой. Че­ловек, начавший опохмеляться, обречен на то, что по­хмелье начнет превращаться во вторую пьянку. Так формируется запой. Чем больше человек лечится от спиртного спиртным, тем больше он нуждается в спир­тном.

После многодневного запоя в одних медиаторных системах, которые должны формировать ощущение удо­вольствия, покоя - медиаторная недостаточность, их фун­кция близка к нулю; другие - формирующие возбужде­ния - «сорвались с цепи». К тому же организм наводнен продуктами недоокисленного спирта, из-за плохо рабо­тающей печени накапливается масса токсинов.

Результат неизбежен: тревога, мучительная деп­рессия, бессонница, льет пот, слабость жестокая, тош­нота и так далее. И так приходится мучиться, пока не заработают нормально все системы в головном моз­гу, на это уходят дни и дни.

Предположим теперь, что человек с уже сформи­рованными нарушениями какое-то время не пьет. Но все «битые» алкоголем системы работают на преде­ле компенсации. С течением времени эти системы «ус­тают», выходят за пределы нормы и начинают требо­вать «подпитки». И тогда, осознанно или нет, человек ищет повода выпить и обязательно находит его.

Кроме биохимического механизма срабатывает не менее важный психологический, ритуальный, культур­ный механизм. Правильно употребленный, алкоголь снимает напряженность и тревожность, позволяет за­быть о неприятностях, проблемах. Естественно, что он уже на заре цивилизации был включен в ритуал празд­ника, отдыха, встреч. А уж в русской глубинке отно­шение к водке прямо-таки какое-то культовое. Если не пьешь - ты подозрительный, ты не наш, и вообще  - «какой ты русский, если выпить не умеешь?». Алко­голь - это общая тема для малознакомых людей.

Один из наиболее очевидных признаков - увели­чение переносимости алкоголя. Больной алкоголиз­мом может выпить в несколько раз больше водки, чем здоровый человек. Растет частота выпивки. Формиру­ются запои или ежедневная выпивка, или какие-либо промежуточные варианты. Запои удлиняются, по­хмельный синдром все тяжелее - до судорог и белой горячки.

Возникает и нарастает органическое поражение головного мозга, так называемая энцефалопатия. Из этого неизбежно вытекает снижение интеллекта: утрачиваются ясность и подвижность мысли, юмор становится более плоским, сдвигается на алкогольную сексуальную тему. Эмоции огрубляются, постепенно исчезает их нюансировка. Происходит этическое снижение. Этические категории высокого порядка все меньшей степени руководят поведением больного человека: он становится необязательным, развивается лживость, из отношений к близким все в большей мере исчезают любовь, тепло. Все это приводит к социальным потерям: сначала теряются деньги (необязательность в делах, сорванные контракты, невыполненные обязательства, угощение собутыльников и раз­личных паразитов, моментально появляющихся там, где рекой льется спиртное). Потом теряется способ­ность зарабатывать большие деньги, потом - зараба­тывать вообще. В исходе заболевания — слабоумие: думать и чувствовать становится нечем. Тупой взгляд, мутные глаза, пошатывающаяся походка, смазанная речь. И мерзкий запах давно не мытого тела.

Мы относимся к этим существам с презрением и отвращением. Но ведь многие из них когда-то были нормальными людьми, работали, любили детей, стро­или планы. Они были чистыми и симпатичными, но они не остановились вовремя.

Существует резонный вопрос, который легко за­давать, глядя на зависимого от алкоголя человека со стороны: «Если у тебя с алкоголем проблемы, то по­чему бы тебе просто не перестать пить? Прекратить - и все». Первый напрашивающийся ответ: «Силы воли нет» - неверен. Уверяю вас, болеют алкоголизмом и не могут остановиться отнюдь не только безвольные, слабосильные люди, но и те, кто достигает успехов, умеет справляться с проблемами, умеет побеждать. Дело не в том, что воля слаба, а в том, что враг силен.

ПОДРОСТКОВЫЙ АЛКОГОЛИЗМ

Иногда уже первое знакомство с алкоголем под­ростки оценивают как «новый стиль жизни», отсюда и «культивирование» состояния опьянения. Первоначаль­ная устойчивость подростков к действию алкоголя не­велика (50-100 мл водки), и чем моложе возраст, в котором произошло первое опьянение, тем она мень­ше. При регулярном употреблении алкоголя (до 2-3 раз в месяц) устойчивость подростка к действию ал­коголя начинает возрастать. Это воспринимается в компании сверстников как признак особой «силы и кре­пости», отличающий лидера. Стиль жизни, принятый в «алкогольной» компании, ошибочно воспринимается как естественный и нормальный. Нормой поведения считается употребление спиртных напитков перед танцами, в выходные дни, при встрече с друзьями и т.д. Круг активной социальной жизни ограничиваете? проблемами и интересами «алкогольной» компании, в которой иногда можно встретить лиц, ранее судимых состоящих на учете в подразделении по делам несовер­шеннолетних отдела внутренних дел. Новый член такого микроколлектива почти обречен на прохождение «обязательной программы», начинающейся с хулиганских действий в состоянии опьянения, а заканчивающейся нередко серьезным правонарушением.

Употребление спиртного становится патологичес­ки необходимым атрибутом времяпрепровождения, расширяется спектр поводов и мотивов пьянства: «пью для повышения настроения», чтобы «развеселиться», «приятно пить» и т.д. Употребление алкоголя стано­вится чуть ли не основным смыслом жизни. Складыва­ется такой стереотип поведения, когда все жизненные проблемы решаются и порождаются употреблением спиртного. Пьют для того, «чтобы отключиться», «забыл» = неприятности» и т.д.

Самостоятельно или по совету старших подростки открывают для себя возможность приемом небольших доз спиртного снять на время неприятные явления ал­когольной интоксикации (состояния похмелья). Неко­торые из юношей, опять-таки усваивая алкогольные обычаи, принятые в компании, рано знакомятся с раз­личными суррогатами алкоголя. Иллюстрацией это­го может служить история подростка, описанная вра­чами.

Первое значительное опьянение больного про­изошло в 14 лет. Знакомство со спиртными напитками представлялось подростку логичным и естественным этапом в жизни, отражающим возросшую самостоя­тельность и взрослость.

Ритуал приема спиртного в компании начинался задолго до процедуры непосредственного потребле­ния. Уже в ожидании застолья (когда кто-то пошел в магазин за вином) подросток возбуждался, отмеча­лось повышение настроения, болтливость. На следу­ющий день после этого обменивался с собутыльника­ми воспоминаниями о «пьянке» со смакованием дета­лей и эпизодов.

В компании было принято пить помногу, напиваясь до состояния оглушения. Редко кто имел деньги на вод­ку, поэтому пили дешевые вина.

Уйдя из школы, поступил в профессиональное учи­лище по специальности слесаря. К занятиям совершен­но не готовился, «выезжал вначале на наглости и со­образительности». Через 8 месяцев был отчислен за неуспеваемость. Комиссией поделал» несовершенно­летних был направлен па работу в дорожно-строительное управление. Работа была «грязной и на улице», не понравилась. Но появились свои деньги и выросли зат­раты на алкоголь. Трудовая деятельность воспринималась только как источник средств на спиртное. Нача­лись опоздания, прогулы, выход на работу в нетрез­вом состоянии. Отношения в коллективе стали остро конфликтными. В 15 лет уволился с этой работы. Как видим, алкоголь очень быстро повлиял на его харак­тер. Следующие три месяца нигде не работал. Свое шестнадцатилетние отметил со спиртным в кругу «дру­зей и родителей». В состоянии опьянения «просто так» компанией избили четырех сверстников. Не без гор­дости вспоминает, что два года отбывал наказание в виде лишения свободы «на зоне».

После освобождения из колонии первую неделю пил ежедневно. Потом устроился работать слесарем в морском порту. За лето трижды доставлялся в ме­дицинский вытрезвитель. Вынужден был уйти с рабо­ты. «Отдохнув» месяц, устроился подсобным рабочим в «Горгаз» - помогал развозить газовые баллоны по городу.

Пил регулярно - обычно с пятницы до понедельни­ка. Изменился характер опьянения: снизилось веселящее действие спиртного, алкоголь способствовал ухудшению настроения, возникновению агрессивности.

По словам матери, стал совершенно нетерпимым дома, крайне вспыльчивым и раздражительным: если не давала денег на спиртное, бил стекла в окнах, раз­бил телевизор. Приступы ярости сменялись истеричес­кими рыданиями и сценами раскаяния.

По повестке явился на прием в подростковый нар­кологический кабинет, согласился с врачом, что «нервы нужно подлечить». Клятвенно заверил, что по выданно­му направлению утром сам явится в стационар, но толь­ко через три дня удалось санитарной бригадой вывести больного из дома в состоянии тяжелого опьянения.

Выйдя из лечебно-трудового профилактория, умер от острой сердечной недостаточности после очеред­ного запоя...

Приведенная история болезни наглядно показыва­ет правоту старой мудрости: «Посеешь привычку -пожнешь характер, посеешь характер - пожнешь судьбу».

У молодых людей, злоупотребляющих алкоголем, наблюдаются разнообразные расстройства, преиму­щественно в эмоциональной и волевой сфере. Так, у них падает общественная активность, угасают трудо­вые навыки, страдают здоровое честолюбие и нрав­ственные качества. На первый план выступают такие эмоциональные нарушения, как огрубение, взрывча­тость, беспечность, безынициативность, внушаемость. Подростки становятся невнимательными к близким, а порой и жестокими, в отношениях с прежними друзь­ями — неискренними, холодными, замкнутыми и недо­верчивыми. Непринужденно они чувствуют себя толь­ко в «своем кругу». Нередко они «трогательно» за­ботливы к себе подобным, целыми «делегациями» навещают товарищей, находящихся на стационарном лечении от алкоголизма. Они легко находят общий язык со злоупотребляющими алкоголем и быстро сближаются друг с другом.

Для несовершеннолетних пьющих характерны наигранность, бесцеремонность, развязность, бахваль­ство, которые легко сменяются подавленностью, бес­помощностью и пассивной подчиняемостью. Они зат­рудняются прогнозировать события, теряют способ­ность реагировать на стимулы прошлого и будущего, не могут вырваться из плена сиюминутных пережива­ний и побуждений, живут одним днем. У них наблюда­ются легковесность и поверхностность суждений, из­лишняя словоохотливость, повышенная самооценка.

ПИВНОЙ АЛКОГОЛИЗМ

В 1970—1980 гг. пиво пользовались большим спросом в связи с тем, что в переводе на 1 г алко­голя это было самое дешевое спиртное: за 1 ко­пейку можно было приобрести 1,2-1,4 г «пивного» алкоголя и только около 0,5 г водочного. Чрезвы­чайно характерной болезнью того времени был ал­когольный цирроз печени. Как правило, он разви­вался у потребителей пива и «бормотухи».

Вспоминается история одного больного, кото­рый лечился в гематологическом отделении боль­ницы им. Мечникова. Он работал администрато­ром одного из ленинградских пивбаров. Пиво он пил в больших количествах и после работы, и до, и во время. Перед глазами стоят его изможден­ное лицо землисто-желтого цвета, желтые гла­за, тонкие истощенные руки и огромный, напол­ненный жидкостью живот, на животе - особым узором вздувшиеся вены: «голова медузы», пе­чать смерти. Диагноз у него был - алкогольный цирроз печени. Похоже, он понимал, что умира­ет. Но пива ему хотелось неотступно, постоянно. В стационаре он еще удерживался от алкоголя. Но, выйдя из больницы, удержаться не смог.

В начале 1990-х ситуация изменилась. Пиво стало дорогим напитком. По стоимости 1 г алко­голя пиво стало невыгодным для того, чтобы на­пиваться. На какое-то время потребление пива упало. Но прошло несколько лет, и оказалось, что пиво опять пьют, но пьют уже «все и везде». Мо­лодые и немолодые, мужчины и женщины, юно­ши и девочки, в метро, на вокзале, на улице на ходу, удивляя иностранцев таким неприличием; попивают из бутылок, банок пиво и джин-тоник.

Пивной бум вынуждает ожидать через неко­торое время вспышки пивного алкоголизма. Пока еще очень незначительно увеличивается число «пивозависимых» в практике нарколога. Но, ви­димо, настоящая проблема на подходе. И сегод­няшний пивной алкоголик - это отнюдь не люм­пен, не «комбед», не неработающий «синяк».

ОСОБЕННОСТИ «ПИВНОГО» АЛКОГОЛИЗМА

В различных видах алкоголя есть дополнитель­ные питательные, балластные вещества, вредные примеси. И это обусловливает разницу и в непос­редственном эффекте, и в отдаленных результа­тах. Как хорошо, как вкусно после напряженного трудового дня, возвращаясь домой, выпить кру­жечку прохладного ароматного пива. Ощутить, как отпускает напряжение, как растекаются рас­слабление и покой по телу.

Фармакологическое действие пива таково, что оно действительно очень способствует отдыху, успокоению. В 20-е годы прошлого века его ре­комендовали как седативное (т.е. успокоитель­ное) средство. Таким образом, с пивом человек приучает себя не только к обычному опьяняюще­му действию алкоголя, но и к седативному сред­ству. Проходит какое-то время, и оно становится уже необходимым элементом отдыха, успокое­ния. Возрастают дозы пива, появляются алкоголь­ные эксцессы, возникают провалы в памяти. Пер­вая за день выпивка переносится на все более ран­ний срок — на ранний вечер, на поздний день, на полдень, и, наконец, на утро. Формируется ал­коголизм, пиво входит в привычку и в биохимию.

Пивная алкоголизация создает ложное впечат­ление благополучия. Пиво в общественном мне­нии - почти не алкоголь. Пивной алкоголизации долгое время не характерны алкогольные эксцес­сы с драками и вытрезвителем. Потребность вы­пить пива не вызывает такую тревогу у человека, как потребность в водке. Пивной алкоголизм раз­вивается более вкрадчиво, коварно, чем водоч­ный. Но уж когда развивается, то это очень тяже­лый алкоголизм.

В больших количествах пиво оказывается кле­точным ядом, поэтому при злоупотреблении им тяжело выражены соматические последствия: миокардиодистрофия, цирроз печени, гепатит. При пивной алкоголизации тяжелее, чем при водочной, поражаются клетки головного мозга, поэто­му быстрее нарушается интеллект, обнаружива­ются тяжелые психопатоподобные изменения. Бывает, что такой больной приходит к терапевту с вдребезги больной печенью или недостаточно­стью кровообращения, «пивным сердцем», и гра­мотный терапевт сообщает пациенту, что у него проблемы с алкоголем.

Бороться с влечением к пиву сложнее, чем с влечением к водке. Это влечение бывает очень на­зойливым и с трудом отпускает. Очень долго хочется больному еще разок ощутить это глубокое седативно-релаксирующее действие, этот покой, вдохнуть этот аромат, почувствовать этот вкус. В итоге пивной алкоголизм - тяжелый, трудно под­дающийся лечению вариант алкоголизма.

ИЗЛЕЧИМ ЛИ ПИВНОЙ АЛКОГОЛИЗМ?

И да, и нет.

«Нет» - в том аспекте, что возобновить «куль­турную выпивку» невозможно будет никогда. Обмен головного мозга нарушен, и нормальная реакция на алкоголь и на пиво не восстановится никогда. Любое потребление спиртного немину­емо приведет к срыву, сразу или некоторое вре­мя спустя возникнут обменные нарушения; счи­тайте, что ваша бочка или цистерна выпита. Даже многолетнее воздержание не позволяет рассчи­тывать на то, что «организм очистился» и вы смо­жете культурно выпивать.

«Да» - в том смысле, что даже при тяжелом алкоголизме возможно полное и сколь угодно длительное воздержание от алкоголя. Но речь, само собой разумеется, может идти только об абсолютной трезвости. Пить или не пить - третье­го варианта алкоголизм не оставляет. При соб­ственной непреклонной решимости с врачебной помощью даже очень тяжелые больные могут до­биться удивительных результатов.

Пиво, при всех своих достоинствах, очень опас­ная вещь. Оно грозит превратиться из слуги в гос­подина. Достоверных количественных критериев безопасной по развитию алкоголизма выпивки на сегодняшний день нет. Порог и скорость возник­новения и прогрессирования болезни у разных людей различается в разы, что зависит, в основ­ном, от устойчивости обмена веществ. Очевид­но, что риск многократно увеличивается при ран­нем (младше 18 лет) начале алкоголизации, при систематическом употреблении, при привычке к разовому употреблению более литра пива. Будь­те внимательны к себе и осторожны. Получайте от жизни радость, в том числе и от пива - но не попадите в капкан. И уж если возникли пробле­мы, остановитесь немедленно - самостоятельно или с помощью врача.

ПИВНАЯ СТАТИСТИКА

Россия никогда не относилась к числу так на­зываемых «пивных держав». Наши граждане по­требляют гораздо меньше пива, чем, например, немцы или чехи. Зато заболевания алкоголизмом, алкогольных психозов и смертности от алкоголь­ных отравлений у нас значительно больше. В пос­леднее время активно развивается так называе­мый «пивной алкоголизм». Медики полагают, что это происходит во многом благодаря рекламе.

Сегодня в России на человека приходится око­ло 14 литров чистого алкоголя в год, что, по дан­ным Минздрава, считается признаком тяжелой алкогольной обстановки. Из них только 14% со­ставляет потребление пива, а доля крепкоалкогольных напитков в этой статистике - более 70% от общего объема. Но потребление пива посте­пенно растет. Сейчас один человек в России вы­пивает около 61 литра пива в год.

Если сравнивать этот показатель со средним западноевропейским, то легко убедиться, как сильно мы отстаем от Европы. В Чехии - это 161 литр, в Германии — 146 литров на человека в год. Безусловно, в городах, где уровень покупатель­ной способности населения выше (Москва, Санкт-Петербург), чем в среднем по России, пива пьют больше, чем в других регионах страны. В Москве и Санкт-Петербурге эта доля составляет порядка 53—55 литров на человека.

По данным Минздрава РФ, под диспансерным наблюдением в специализированных учреждени­ях сейчас состоят более двух миллионов больных алкоголизмом и алкогольными психозами. Под профилактическим наблюдением находятся еще около по полумиллиона россиян.

При этом самый большой рос распространенности зависимости о" пагубной привычки наблюдается сей­час среди подростков. Показатель «пагубного употребления алкоголя» здесь в три раза выше общего уров­ня. Только за три года количество больных алкоголизмом среди тинэйджеров выросло на 15,3%, алкоголь­ными психозами - на 76,9%.

Специалисты Санэпиднадзора считают, что виновато в этом именно пиво. По их данным, пивная зависи­мость занимает до 75-80% в общем количестве подростков-алкоголиков. Чтобы оградить школьников от пагуб­ной зависимости от «жидкого хлеба», законодатели предложили в первую очередь ограничить рекламу напит­ка - снимать ролики таким образом, чтобы они не создавали впечатления, что «упот­ребление пива имеет важное значение для дости­жения общественного, спортивного или личного успеха либо для улучшения физического или пси­хического состояния».

Кроме того, в рекламе пива запрещается дис­кредитировать воздержание от его употребления, утверждать, что оно утоляет жажду, использо­вать прямые утверждения о безвредности пива, а также любую информацию о его полезности для организма.

БЕДА МОЛОДЫХ

В последнее время наркологи все чаще гово­рят о новой проблеме — повальном подростковом алкоголизме. В пылу борьбы с наркоманией все как-то забыли о «зеленом змие». Между тем в алкогольную зависимость, по словам врачей, по­падает все больше представителей молодого по­коления.

Рекламные кампании алкогольных напитков можно поздравить. Продажи чрезвычайно растут и, как выясняется, во многом благодаря молоде­жи. Средний возраст приобщения к алкоголю -десять-двенадцать лет. На благо ликероводочным производителям число поводов выпить в России не уменьшается, а только растет вместе с количеством праздников. Прибавляется и работы у нар­кологов, которые в антиалкогольной пропаганде остались одни. Все занялись разоблачением нар­комании, забыв, что алкоголизм, а тем более дет­ский - явление не менее страшное.

Сегодня перед россиянами стоит жизненный выбор: либо пить, либо не пить вообще. Как у классика - «Быть или не быть!». Это надо четко осознать всем, особенно родным и близким боль­ного, а главное - ему самому.

Пиво готовится из очень полезного продукта - ячменя, который содержит белки, жиры, угле­воды и витамины. Но в пивном сусле микробы брожения поедают этот прекрасный продукт, ис­пользуя его для своего роста и размножения.

МЕДИЦИНСКИЕ ФАКТОРЫ

Пиво быстро всасывается в организм, пере­полняя кровеносное русло. При большом коли­честве выпитого возникает варикозное расшире­ние вен и расширение границ сердца. Рентгено­логи называют это явление синдромом «пивного сердца» или синдромом «капронового чулка». Если злоупотреблять пивом, то сердце «провиса­ет», становится дряблым, а его функции «живого мотора» теряются безвозвратно.

В ответ на прием пива в мужском организ­ме начинает выделяться (в частности, в печени) патологическое вещество, которое подавляет выработку основного мужского полового гор­мона - метилтестостерона. В результате начи­нают продуцироваться женские половые гормо­ны: становится шире таз, разрастаются грудные железы.

У женщин через пару лет после начала пития пропорционально выпитому пиву растет вероят­ность заболевания раком грудной железы. Опас­но пить пиво матери, вскармливающей грудного ребенка. У малыша вероятно возникновение эпи­лептических судорог, а со временем может воз­никнуть и эпилепсия.

В прошлом веке Европу охватила настоящая эпидемия алкоголизма. Руководители госу­дарств тогда собрались на форум, чтобы обсу­дить эту проблему. Они решили, что лучше со­кратить выпуск крепких напитков и наладить вы­пуск более слабых. И что же? Пивной алкоголизм оказался еще хуже водочного. В Германии, где традиционно употребляют пиво, большинство пьющего населения страдает именно от пивного алкоголизма.

В больших количествах пиво оказывается ядом для клеток, поэтому злоупотребление им имеет тяжелые соматические последствия: миокардит, дистрофия, цирроз печени, гепатит и другие. При пивной алкоголизации тяжелее, чем при водоч­ной, поражаются клетки головного мозга, поэто­му быстрее нарушается интеллект, обнаружива­ются тяжелые психопатоподобные изменения.

Пиво можно назвать «входными воротами» алкоголизма. Пивной алкоголизм дольше фор­мируется (от 1 года до нескольких лет), но тя­жело протекает. И выход из такого запоя очень длительный, последствия его более разруши­тельные.

В организме повышается объем циркулиру­ющей жидкости, следовательно, увеличивается нагрузка на сердце и почки, а это приводит к раз­витию серьезных патологий, не говоря уже о мозге и печени - эти органы страдают в первую очередь.

Пиво - это отсроченное пьянство, отправная точка алкоголизма. Это мостик к употреблению более сильных наркотиков. Сейчас участились случаи поступления в медицинские учреждения именно пивных алкоголиков. В прошлые годы та­кое случалось эпизодически. Большую роль в этом играет реклама. Посмотрите, к чему нас приучают: любая жизненная ситуация не обхо­дится без выпивки. Люди думают, что это без­вредно, что пиво - не водка, иначе его не стали бы рекламировать. Но в нашей стране у боль­шинства населения уже врожденная предраспо­ложенность к алкоголизму, поэтому пиво игра­ет ту же роль, что и водка. Больные, приходя в себя, кроме похмельных страданий, испытыва­ют непереносимые муки совести. Алкоголизм, будь он пивной или водочный — неважно, страш­ным образом действует на организм женщины. Мало того, что прекрасная половина человече­ства гораздо быстрее спивается, она полностью теряет человеческий облик. Женщины, бреду­щие по коридору наркодиспансеров, стыдливо опускают глаза: у них опухшие испитые лица, всклокоченные волосы, трясущиеся руки. В по­терянных глазах — одновременно и стыд и... желание выпить.

**Алкоголь и подростки (памятка родителям)**

Родителям, возможно, не нравится думать об этом, но правда в том, что многие дети и подростки пробуют алкоголь в течение обучения в средней школе и техникуме, - прежде, чем это им позволено пить по закону. Исследование показало, что почти 95 % детей уже в средней школе пробовали алкоголь.

 Хотя экспериментирование с алкоголем может быть распространено среди детей, это не является безопасно и не легитимно. Таким образом, важно начать обсуждать использование алкоголя и злоупотребление им с Вашими детьми в раннем возрасте и продолжать говорить об этом, по мере того как они растут.

Алкоголь влияет на восприятие человеком действительности и способность принимать правильные решения. Это может быть особенно опасно для детей и подростков, у которых еще мало опыта решения проблем и принятия решения.
Краткосрочные последствия принятия алкоголя включают:
• искаженное видение, слух, и координация;
• измененное восприятие и эмоции;
• похмелье;
• ослабление бдительности, которое может привести к несчастным случаям, потоплению, и другим опасным последствиям, и даже к использованию наркотиков или опасным сексуальным контактам;
Долгосрочные последствия могут быть такими:
• цирроз и рак печени;
• потеря аппетита;
• серьезный дефицит витаминов;
• болезни живота;
• повреждение сердечной и центральной нервной системы;
• потеря памяти;
• высокий риск передозировки;
Поэтому крайне важно, чтобы ваши дети знали обо всех этих опасностях, и знали, как сказать нет.
Распознаем и боремся с подростковым алкоголизмом
Несмотря на Ваши усилия, Ваш ребенок может все равно употреблять или даже злоупотреблять алкоголем. Как об этом можно узнать?
Вот некоторые общие предупредительные знаки:
• запах алкоголя;
• внезапное изменение в настроении или отношении;
• ухудшения результатов в школе;
• потеря интереса в школе, спортивным состязаниям, или другим действиям;
• проблемы с дисциплиной в школе;
• изоляция от семьи и друзей;
• общение с новой группой друзей и нежелания представить их Вам;
• алкоголь исчезает из Вашего дома;
• депрессия и трудности связанные с развитием.
Важно не делать поспешных заключений, основанных только на одном или двух признаках. Юность - время изменений — физических, социальных, эмоциональных, и интеллектуальных. Это может привести к неустойчивому поведению и колебанию настроения, поскольку дети пытаются справиться со всеми этими изменениями.
Если Ваш ребенок употребляет алкоголь, обычно присутствует группа этих признаков, скажем, изменение круга друзей, поведения, одежды, отношения к вам, настроения, и плохие оценка. Если Вы видите много изменений, и ищете все новые объяснения, поговорите с Вашими детьми, но не пропускаете алкоголизм.
Также попробуйте следующее:
• Следите за тем, куда Ваши дети идут.
• Знайте родителей друзей Вашего ребенка.
• Удостоверьтесь, что у Вас есть телефонный номер, по которому Вы можете связаться со своим ребенком.
• Сделайте так, чтобы дети регулярно отзванивались, когда они вне дома.
Для подростков, особенно достаточно взрослых, подумайте о настоящем ведение переговоров или подписание поведенческого контракта. Этот контракт должен обстоятельно объяснить Ваши ожидания от поведения ребенка, и последствия, к которым приведет невыполнение правил.
Обязательно поощряйте ответственное поведение, такое как планирование количества выпитого, или зов на помощь взрослого вместо того, чтобы идти на поводу у неблагополучных друзей.
Важно держаться открытыми для коммуникации, и не ждать от ребенка слишком многого. Связь ответственных действий и свобод, таким как разрешение позже возвращаться домой, могут быть сильным фактором мотивации, чем наказание. Учите Ваших детей, что свобода идет только при наличии ответственности. Вообще говоря, это урок, который должен длиться целую жизнь.

**Памятка для родителей «Что делать, если вы подозреваете, что ваш ребенок употребляет наркотики»**

1. Разберитесь в ситуации. Не паникуйте. Даже если вы уловили подозрительный запах или обнаружили на руке своего сына след от укола, это еще не означает, что ваш ребенок станет наркоманом и погибнет. Зависимость от наркотика хотя и формируется достаточно быстро, все же на это требуется время. Кроме того, бывают случаи, когда подростка вынуждают принять наркотик под давлением или в состоянии алкогольного опьянения. Помните о том, что многим взрослым приходилось употреблять наркотические средства (например, обезболивающие наркотики, масочный наркоз и т. д.).

Найдите в себе силы спокойно во всем разобраться. Решите для себя, сможете ли вы сами справиться с ситуацией или вам следует обратиться за помощью. И постарайтесь с первых же минут стать для своего ребенка не врагом, от которого нужно скрываться и таиться, а союзником, который поможет справиться с надвигающейся бедой.

2. Сохраните доверие. Ваш собственный страх может заставить вас прибегнуть к угрозам, крику и запугиваниям. Это скорее всего оттолкнет подростка, заставит его замкнуться. Не спешите делать выводы и произносить запугивающие заклинания. Возможно, для вашего сына или дочери это первое и последнее знакомство с наркотиком. Будет лучше, если вы сможете поговорить со своим ребенком на равных, обратиться ко взрослой части его личности. Особенно ценным для сохранения доверия мог бы быть разговор с подростком о вашем собственном опыте (например, первом опыте употребления алкоголя). Было ли тогда важным для вас почувствовать себя взрослым, или быть принятым в компании, или испытать новые ощущения? Не исключено, что подобные проблемы стоят сейчас и перед вашим ребенком. Возможно, что наркотик для него – это способ самоутвердиться, пережить личную драму или заполнить пустоту жизни.

3. Оказывайте поддержку. «Мне не нравится то, что ты делаешь, но я все же люблю тебя и хочу тебе помочь», – вот основная мысль, которую вы должны донести до подростка. Он должен чувствовать: что бы с ним ни произошло, он сможет с вами откровенно поговорить об этом, получить понимание и поддержку. Оставайтесь открытыми для своего ребенка. Пусть у него как можно чаще будет возможность обратиться к вам со своими трудно­стями. Постарайтесь найти больше времени для общения и совместных занятий; поощряйте интересы и увлечения подростка, которые могут стать альтернативой наркотику; интересуйтесь его друзьями, приглашайте их к себе домой. И наконец, помните, что сильнее всего на вашего ребенка будет действовать ваш собственный пример. Подумайте о своем собственном отношении к некоторым сомнительным веществам типа табака, алкоголя или лекарств. Будьте уверены, дети видят, как вы справляетесь с собственными зависимостями, пусть даже не такими сильными, как наркотик.

4. Обратитесь к специалисту. Если вы убедились, что ваш ребенок не может справиться с зависимостью от наркотика самостоятельно и вы не в силах помочь ему, – обратитесь к специалисту.

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: Не тешьте себя надеждой, присмотритесь к своим детям внимательнее!**

**Если:**

1.Ваш ребенок становится скрытным, часто задерживается допоздна на прогулках, не отвечает на вопросы о том, где был, лжет без видимых на то причин, например, говорит, что был у приятеля, который давно живет в другом городе;

2.Увеличиваются финансовые запросы, которые он пытается удовлетворить любым способом, включая очистку родительских кошельков и вынос из дома вещей, не принадлежащих ему. Иногда, напротив, вы замечаете у ребенка наличие значительных сумм денег без постоянного источника;

3.Без очевидной причины резко меняется его настроение, то не в меру болтлив и весел, то выглядит измученным,   апатичным,   бледным.   Наблюдаются   нарушения   памяти,   неспособность логически мыслить, покраснение глазных яблок, коричневый налет на языке, следы уколов, расширенный или суженный и не реагирующий на свет зрачок, не по возрасту испорченные зубы, бледность, дряблость, землистый цвет кожи;

4.Вы замечаете резкие перепады аппетита у ребенка. То он целый день ничего не ест, а на ночь съедает все, что лежит в холодильнике, или если подросток отказывается от еды несколько дней подряд, а потом неожиданно начинает нормально питаться, хотя вроде бы не был болен;5.

5.У ребенка, не отличавшегося раньше никакими дарованиями, периодически развивается неожиданная жажда творчества. Его вдруг начинает захватывать процесс рисования, писания или музицирования при очевидном отсутствии интереса к плодам своей деятельности («плоды» обычно больше похожи на мазню, графоманию и невнятный набор звуков);

6.На одежде ребенка появляются необычные пятна, в том числе пятна крови; от вещей исходит странный запах;

7.В доме появляются незнакомые предметы: шприцы, дешевые папиросы, марки, не похожие на почтовые, различного вида трубочки, скатанные в трубочку денежные купюры, аккуратной формы стеклянные пластинки, скатанные из фольги шарики, таблетки с рисунками непонятного назначения, различного вида порошки, измельченные растения, растворители, тюбики с клеем, неизвестные пузырьки бытовой химии (например, жидкости для чистки труб «Крот», растворитель, ацетон и т. п.);

8.Резко   снижается успеваемость, теряется   интерес   к спортивным   и другим внеклассным мероприятиям, ребенок часто говорит о бессмысленности жизни;

9.Ребенок часто похож на пьяного (говорит, растягивая слова, качается при ходьбе, избегает встреч со старшими), но при этом от него не пахнет спиртным, то настало время поинтересоваться его состоянием более серьезно.

***Каждый из этих признаков по отдельности иногда ничего не значит, но наличие 4-5 признаков – это сигнал!***

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**Что делать,  если Вы подозреваете, что ребенок употребляет наркотики?**

 1.   Независимо от ситуации ведите себя достойно. Вы - взрослый человек и при возникновении беды не имеете права на панику или истерику. Вы не имеете права кричать, бить молодого человека по щекам и каждые две минуты пить валокордин или успокоительные таблетки и звонить во все спасательные службы подряд. Разберитесь в ситуации, ведь бывают случаи, когда ребенок начинает принимать наркотики под давлением, ему могут угрожать, бить, «подлавливать» на улице.

    2. Сохраните доверие: если ребенок признался вам, значит, ищет поддержки. Ваш собственный страх может заставить вас прибегнуть к крикам, угрозам, запугиванию. Это, скорее всего, оттолкнет подростка, заставит его замкнуться. Найдите в себе силы и постарайтесь в дальнейшем стать своему ребенку союзником, а не врагом.

   3.  Перестаньте винить во всем себя. Поймите, ваш ребенок - взрослый человек. Он сам, по своей собственной глупости и самонадеянности, начал принимать наркотики, прекрасно зная, что это опасно. Значит, ответственность за принятое решение он тоже должен нести сам. День, когда вы узнали, что он принимает наркотики, должен стать последним днем вашего безграничного доверия и опеки.

    4. Ограничьте финансовую поддержку. Очень многие молодые люди привыкли, что ваши деньги - это их деньги. Немедленно дайте понять, что это не так. С этого момента ваш сын или дочь не должны получать ничего из того, что они привычно получают от вас: никаких денег на расходы, никакой одежды и денег на нее, никакой оплаты отдыха, никакого финансирования ухаживания за девушкой и, если у молодого человека уже есть своя семья, никакой материальной помощи его семье.

   5. Никогда не поддавайтесь на шантаж. А шантажа в вашей жизни возникнет много: «Если вы купите мне машину, то мне будет чем заняться, и я брошу колоться», «Если ты не дашь мне денег, и я не отдам долги, то меня убьют», «Если вы не дадите мне денег, то я покончу с собой — прямо сию секунду в ванной».

На все эти «если... то» может следовать один спокойный ответ: «Нет»

    6. Не бойтесь шантажа самоубийством. Человек, который способен на такой шантаж, крайне редко бывает способен на самоубийство. Вдумайтесь, он слишком себя для этого любит. Если даже он что-то сделает с собой, то только на ваших глазах, чтобы вы вовремя могли его спасти, а он добился бы от вас желаемого результата.

     7. Не занудствуйте. Бесконечные многочасовые разговоры о наркотиках, обвинения, нравоучительные беседы абсолютно бесполезны и могут дать только обратный эффект. Любое, даже отрицательное упоминание о наркотике, вызывает воспоминание о нем. Как только ребенок начал лечение, все разговоры о наркотиках в вашей семье должны быть прекращены (исключая случаи, когда ребенок сам хочет с вами что-то обсудить).

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**ПРИЗНАКИ РАННЕЙ АЛКОГОЛИЗАЦИИ И НАРКОТИЗАЦИИ ДЕТЕЙ**

1.  Ребенок в семье отстраняется от родителей, часто и надолго исчезает из дома или же запирается в своей комнате. Расспросы, даже самые деликатные, вызывают у него вспышку гнева.

2.  У него меняется круг общения, прежние друзья исчезают, новые предпочитают как можно меньше контактировать с Вами, почти ничего не сообщают о себе.

3.  Ваш «семейный» дом постепенно превращается в «штаб-квартиру» - часто звонит телефон, Ваш ребенок в присутствии посторонних не разговаривает открыто, а использует намеки, жаргон, условные «коды».

4.  Меняется характер ребенка. Его не интересует то, что раньше имело значение: семья, учеба, увлечения. Появляется раздражительность, вспыльчивость, капризность, эгоизм, лживость.

5.  Его состояние немотивированно меняется: он то полон энергии, весел, шутит, то становится пассивен, вял, иногда угрюм, плаксив.

6.  У ребенка появляются финансовые проблемы. Он часто просит у Вас деньги, но объяснить, на что они ему нужны, не может, или объяснения малоубедительны. Из дома постепенно исчезают деньги и вещи. Сначала это может быть незаметно, пропажи в семье объясняются случайностью (потеряли, забыли куда положили). Потом уже исчезновение (видеотехники, например) трудно скрыть.

7.  Иногда Вы наблюдаете необычное состояние Вашего ребенка: оно может быть похоже на опьянение, но без запаха алкоголя. Может быть нарушена координация движений, речь, появляется нелепый смех, зрачки расширены или сужены. Конкретные признаки опьянения зависят от вида вещества.

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПАВ (психоактивные вещества) ВАШИМ РЕБЕНКОМ:**

1. Общайтесь друг с другом

     Общение — основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют Вашему ребенку? Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

 2. Выслушивайте друг друга

     Умение слушать — основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны. Умение слушать означает:

- быть внимательным к ребенку;

- выслушивать его точку зрения;

- уделять внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним; не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо. Важно знать, чем именно занят ваш ребенок. Иногда внешнее отсутствие каких-либо не желательных действий скрывает за собой вредное занятие. Например, подросток ведет себя тихо, не грубит, не пропускает уроков. Ну, а чем он занимается? Ведь употребляющие наркотические вещества и являются "тихими" в отличие от тех, кто употребляет алкоголь. Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон "говорит" не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым или снисходительным.

Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: "А что было дальше?" или "Расскажи мне об этом..." или «Что ты об этом думаешь?»

3. Ставьте себя на его место

     Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит. Если Вам удастся стать своему ребенку другом вы будете самым счастливым родителем!

4. Проводите время вместе

     Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении от их употребления.

5. Дружите с его друзьями

     Очень часто ребенок впервые пробует ПАВ в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее. Кроме того: в этом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам. Дети пробуют курить, пить. У многих в будущем это может стать привычкой.

Поэтому важно в этот период — постараться принять участие в организации досуга друзей своего ребенка, то есть их тоже привлечь к занятиям спортом либо творчеством, даже путем внесения денежной платы за таких ребят, если они из неблагополучных семей. Таким образом, вы окажете помощь не только другим детям, но в первую очередь — своему ребенку.

6. Помните, что ваш ребенок уникален

     Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление наркотиков. Представьте, что будет с вами, если 37 раз в сутки к вам будут обращаться в повелительном тоне, 42 раза—в увещевательном, 50 — в обвинительном?

     Цифры не преувеличены: таковы они в среднем у родителей, дети которых имеют наибольшие шансы стать невротиками и психопатами. Ребенку нужен отдых от приказаний, распоряжений, уговоров, похвал, порицаний. Нужен отдых и от каких бы то ни было воздействий и обращений!

Нужно время от времени распоряжаться собой полностью - т. е. нужна своя доля свободы. Без неё - задохнется дух.

7. Подавайте пример

Алкоголь, табак и медицинские препараты используются многими людьми. Конечно, употребление любого из вышеуказанных веществ законно, но здесь очень важен родительский пример. Родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей дает повод обвинить вас в неискренности, в "двойной морали". Помните, что ваше употребление, так называемых", разрешенных" психоактивных веществ открывает дверь детям и для "запрещенных". Несовершенные, мы не можем вырастить совершенных детей. Ну не можем, не можем, не бывает этого — и с вами не будет, если вы стремитесь к идеалу в ребенке, а не в себе