

## Надо ли родителям говорить со своими детьми о вреде алкоголя?

*Безусловно, надо. Но как это сделать правильно?*

В младшем и среднем возрасте дети верят всему, что говорят родители, поэтому информация о вреде алкоголя может оказаться особенно полезной.

**Учитывая, что первая проба алкоголя приходится на возраст 11-12 лет, разговор об алкоголе надо начинать значительно раньше.**

Очень эффективно рассказывать «как бы между прочим» о негативных последствиях принятия алкоголя. Иной раз одна вовремя сказанная фраза может принести больше пользы, чем все последующие поучительные наставления.

Например, видя на улице или в автобусе грязного, опустившегося человека, от которого все шарахаются, стоит обратить внимание ребенка фразой «а ведь он таким не родился, он тоже был подростком, но рано начал пить и вот перестал быть нормальным человеком».

На улице, проходя мимо человека в состоянии алкогольного опьянения, надо прокомментировать его состояние («как ему плохо...», «ой, сейчас упадет и разобьется..»). К этим примерам можно будет вернуться при другом разговоре, объясняя, почему происходит деградация личности, почему человеку «плохо» после употребления алкоголя.

**Зрительное подкрепление очень важно, т.к. увиденное впечатляет намного больше, чем многочасовая беседа** (ведь то, что вы говорите, действительно правда, и ваш ребенок это видел собственными глазами).

Много негативной информации дети получают с экрана телевизора и Интернета. Взрослым необходимо высказывать свое мнение в то время, когда в фильме герои употребляют алкоголь.

Детям надо рассказывать не только о болезнях, которые человек приобретает вследствие чрезмерного употребления алкоголя, но и то, как болезнь портит человека. **Очень важно рассказывать, какие проблемы приобретает больной человек** (ухудшение внешности, изменение личности, потеря близких, семьи, совершение преступления в состоянии опьянения и т.д.).

Можно обратить внимание на внешний вид пьющего человека на улице, объяснить, почему сосед стал жить один... **В разговоре надо приводить знакомые примеры, к сожалению, их достаточно много.**

Обязательно надо развеять распространенные мифы об алкоголе: **алкоголь не помогает согреться в холод, не снимает стресс, не понижает давление, не лечит простуду...**

Чтобы уметь донести эту информацию до детей, родители должны сами знать и понимать, что именно в алкоголе вредно, как он влияет на организм человека, чтобы объяснить это своим детям и правильно ответить на их вопросы.

В разговоре нельзя преувеличивать вред алкоголя, информацию нужно предоставлять правдиво и достоверно.

### **Полезная информация о влиянии алкоголя на человека**

Современные исследования позволяют обоснованно утверждать, что в теле человека нет таких органов и тканей, которые не поразились бы алкоголем.

**Только 10% алкоголя выводится из организма в неизменном виде.**

Молекула спирта невелика, всасывается в кровь легко, без предварительного переваривания. Всасывание происходит уже в слизистой оболочке рта. Оставшийся алкоголь всасывается в желудке и кишечнике, попадает в кровь и циркулирует по всему организму.

Почти мгновенно алкоголь попадает в клетки мозга. Головной мозг, составляющий около 2% массы человеческого тела, удерживает около 30% выпитого алкоголя, т.е. его концентрация оказывается намного выше, чем в остальных органах. Для мозга алкоголь очень токсичен, нежная высокоорганизованная структура мозга быстро отвечает на вторжение чужеродного продукта. Именно поэтому состояние опьянения так явно при употреблении алкоголя.

Мы привыкли называть это словами «расслабиться», «забыться», «захмелеть», «алкоголь вскружил голову». Между тем — именно такое состояние вызывается из-за сбоя в клетках мозга.

Работа мозга состоит в образовании и передаче нервных импульсов. Каждый раз, когда человек узнает что-то новое, в мозге образуется огромное количество новых связей. Под воздействием алкоголя эти связи не только не формируются в должном количестве — они еще и разрушаются.

**Поэтому страдает процесс запоминания, обучения, снижается скорость реакции, замедляется умственное развитие, работоспособность, могут возникнуть галлюцинации.**

Алкоголь обладает как угнетающим действием, что замедляет работу головного мозга, так и возбуждающим, что может вызвать судорожные припадки. **При длительном употреблении алкоголь вызывает гибель клеток мозга, что приводит к слабоумию.**

Второй мишенью алкоголя является печень. Алкоголь для организма — яд. Основная задача печени — обезвреживание организма. В результате обезвреживания образуются очень токсичные вещества, приводящие к гибели клеток печени, которые восстанавливаются очень медленно и в малом количестве. На их месте образуются клетки соединительной ткани, которые не могут выполнять функцию печени, из-за чего нарушается обмен веществ в организме.

В пораженной печени развивается тяжелое заболевание — гепатит, который переходит в цирроз. **Цирроз печени — это смертельный приговор для организма.**

Печень «утилизирует» находящийся в организме алкоголь медленно. За это время алкоголь и продукты распада огромное число раз проциркулируют по кровеносным сосудам, оставляя там свой след. В результате этого воздействия в сердце нарушаются процессы обмена. Клетки сердечной мышцы перерождаются, истощаются и погибают. **Нарушается главная функция сердца — снабжение кровью всех органов и тканей, поэтому у пьющего развивается сердечная недостаточность.**

Учитывая, что алкоголь влияет на обмен веществ, надо отметить его влияние на половые органы. Даже однократный прием алкоголя в 4 раза снижает концентрацию в крови мужского полового гормона — тестостерона.

**Многие из пьющих мужчин и более половины больных алкоголизмом страдают импотенцией.** Патологически измененные половые железы либо полностью утрачивают способность продуцировать половые клетки — сперматозоиды, что ведет к мужскому бесплодию, либо выдают «бракованную» продукцию.

**Нет в организме ни одной ткани, ни одного органа, который не подвергался бы деградации под действием алкоголя.**