

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Центр детского творчества «Радуга» муниципального района
Бирский район Республики Башкортостан

Профилактическая беседа
«Алкоголь и его влияние на подростка»
для старшего возраста



г. Бирск

Цель:

Разъяснение причин влияния алкоголя на здоровье молодых людей.

I. Введение в тему

Педагог читает историю - отрывок из книги Ди Снайдера «Курс выживания для подростков».

«Примерно в 14 лет впервые попробовал алкоголь. Самое интересное, что это произошло на взрослой вечеринке, где присутствовали мои родители. Мой старик заведовал баром и полушутя спросил, не хочу ли я выпить, на что я хрипло - настоящие мужчины говорят же только такими голосами! - процедил: «О'кэй, плесни!» В то время я экономил слова. Он наболтал мне детский вариант виски с содовой: минимум виски, максимум газировки.

Опрокинув первый стаканчик, я почувствовал себя чертовски независимым парнем. Поэтому я снова притащился в бар, правда, только тогда, когда заметил, что там хозяйничает другой взрослый. Я грохнул свой пустой стакан на стойку и потребовал еще порцию виски с содовой - ты чувствуешь, как это звучит? Виски с содовой! Не веря своим ушам, сосед позвал моего отца: «Эй, Боб, ты что, позволяешь своему парню тянуть виски?»

Мой папаша, прекрасно понимавший, что ни одному нормальному человеку не придет в голову налить четырнадцатилетнему подростку чистого виски, подмигнул соседу и сказал: «Ну да, а что здесь такого?»

Сосед пожал плечами: «О'кэй, ваше виски сейчас будет готово». На этот раз виски было куда больше, чем содовой. Я высосал этот стаканчик с такой же скоростью, как и предыдущий, не заметив, что вкус напитка несколько изменился. И пошел со своим приятелем Дики к бассейну. Через несколько минут я блевал, как заводная игрушка «блевунчик», уделал весь пол и в довершение ко всему грохнулся прямо в собственное произведение. А все вокруг помирали от смеха.

И вдруг какой-то слабенький голос в моей голове начал причитать: «Вставай! Вставай! Ну вставай же, идиот!» Но я не мог этого сделать, только тупо смотрел по сторонам, видел, что все надо мной смеются и показывают пальцами.

Если и есть что-то, что я всегда ненавидел, так это быть всеобщим посмешищем, все мое нутро сопротивлялось даже одной мысли о возможности такой пытки. А сейчас я не мог управлять своим телом, я не мог подняться, и еще этот смех! Я подумал про себя: «Если я когда-нибудь сумею встать на ноги (что в тот момент казалось маловероятным), я никогда не буду пить». Мысль о потере управления собственным телом казалась мне невыносимой.

На этом все и кончилось. С тех пор я тянусь к стакану только в таких экстраординарных ситуациях, как свадьба или Рождество, но это бокал с шампанским, и делаю я из него не больше одного глотка».

II. Рассказ-беседа «Что такое алкоголь»

«Самый опасный и распространенный наркотик выпускается не в таблетках или капсулах, а в банках или бутылках. Достаточно странно, но этот наркотик вполне легален. Национальный совет по алкоголизму утверждает, что ежегодно от алкоголя погибают 98 тысяч человек - в это число входят заболевания, связанные с алкоголизмом,

автомобильные катастрофы, самоубийства, убийства на почве злоупотребления алкоголем и т. п. Ни один другой наркотик не может похвастать таким массовым уничтожением молодых людей обоего пола, каждый пятый из которых является у нас бытовым пьяницей.

Кривая подросткового алкоголизма в последние годы поползла вверх. Некоторые родители облегченно вздыхают, когда узнают, что их чада «всего лишь» пьют - вот что значит легальность алкоголя! Иные из родителей даже поощряют своих детей к выпивке, полагая, что «незапретный» плод будет менее сладок. Однако, как правило, все происходит как раз наоборот.

Алкоголь воздействует на психику целой кучей разных способов. Он обрушивается на органы пищеварения и кровообращения, на головной мозг и спинной мозг. Твои кровеносные сосуды расширяются, ты чувствуешь прилив тепла. Сигналы из того участка мозга, который управляет твоими движениями, попадают к местам назначения весьма искаженными, и степень их искаженности зависит от количества выпитого. В результате язык начинает заплетаться, в глазах двоится и троится, ходить прямо ты уже не можешь, а руки трясутся. Но, словно всего этого недостаточно, некоторые колесики в твоей голове перестают вертеться, а именно эти колесики отвечают за здравый смысл - вот почему упившийся мистер Джон двадцать раз подряд рассказывает древний анекдот, сам умирает со смеху и в конце концов его бросают в углу наедине с самим собой.

Алкоголь убивает: тысячи человек умирают ежегодно только лишь из-за алкогольного отравления. Для того чтобы отправиться на тот свет столь изысканным способом, тебе вовсе не надо накачиваться до самых ушей: вполне достаточно дозы, которую не выдержит сердце или с которой не справится печень!

Степень опьянения зависит от твоих габаритов, количества алкоголя, его крепости, от скорости, с которой ты его вылакал, от количества пищи в твоём желудке, а также от того, насколько хорошо в тот день работал организм. Имей в виду, мы сейчас говорим об очень серьезных вещах. Чтобы свалить подростка, надо куда меньше алкоголя, чем для опрокидывания здорового ковбоя. Некоторые полагают, что существует большая разница между крепкими спиртными напитками - например, виски и джином - и пивом или вином, они считают, что действие последних более слабое. Чудовищное заблуждение: 12 унций пива (то есть одна холодненькая красивенькая баночка), пять унций вина (то есть бокал) и полторы унции виски (рюмка) содержат одинаковое количество алкоголя.

Вдумчивое питье сопровождается похмельем, симптомы которого - головная боль, тошнота, чрезвычайная жажда и крайнее нежелание находиться среди шума и яркого света, то есть в самых любимых твоих условиях. Ты, несомненно, слышал о средствах против похмелья, таких, как крепкий кофе или апельсиновый сок и холодный душ. Или, к примеру, самое известное средство под кодовым названием «клин клином»: то есть ты через тошноту и отвращение заливаешь в себя порцию алкоголя (которая действительно на некоторое время облегчит страдания), но тебе ни в коем случае не удастся остановиться на достигнутом и в конце концов ты дойдешь до вчерашней кондиции. Так вот, забудь об этих «средствах». Все они бесполезны, поскольку для переработки каждой унции алкоголя в воду и двуокись углерода твоей печени требуется один час, и никакими способами ты этот процесс не ускоришь. И хотя ты можешь и избавиться от дурного самочувствия, ты все же будешь пьян до тех пор, пока весь алкоголь не выйдет из организма. Единственное, что надо в таком случае делать, - лежать, есть, принимать аспирин и каждую минуту произносить как молитву: «О господи, да чтоб я еще раз! Никогда!!»

Организация «Анонимные алкоголики», занимающаяся помощью жертвам бутылки, публикует перечень признаков, свидетельствующих о серьезных проблемах, связанных с выпивкой.

Посмотри, не подходят ли какие-нибудь из них тебе или твоим друзьям:

Ты пьешь потому, что у тебя есть проблемы. Для того, чтобы выстоять в стрессовых ситуациях.

Ты пьешь, когда тебя доводят родственники, друзья, знакомые.

Тебе больше нравится пить в одиночку, нежели разделять компанию с друзьями.

Твои профессиональные навыки стали хуже. Ты уже пьешь на работе.

Ты пытался бросить пить или пить меньше, и тебе это не удалось.

Ты начинаешь пить по утрам, перед занятиями или перед работой.

Ты проглатываешь выпивку, словно хочешь утолить жажду.

У тебя были провалы в памяти, когда ты напивался. (Может быть, ты уже забыл эту фразу?)

Ты пытаешься избежать сравнений с другими по количеству выпивки, с которой ты можешь справиться.

Ты попадал в пьяном виде в неприятности.

Ты всегда пьянеешь, когда пьешь, даже тогда, когда не желаешь пьянеть.

Ты считаешь, это сильно - уметь много пить.

Согласно данным «Анонимных алкоголиков» даже один из этих признаков свидетельствует о возможной проблеме. Любой, кто пьет, может стать алкоголиком, это касается каждого десятого пьющего.

А поскольку мы живем в высокоиндустриальном обществе, где у людей беспрепятственный доступ к машинам и механизмам и, следовательно, есть возможность влиять на жизни других людей, эффект пристрастия к алкоголю становится куда мощнее, чем в прежние времена. Пьяница в собственной квартире может повредить лишь самому себе, в худшем случае - сломать журнальный столик, в то время как пьяный водитель способен нанести весьма серьезный ущерб довольно многим. Бытовые пьяницы и наркоманы, предающиеся любимым занятиям на работе, стали представлять серьезную проблему для общества. Ты будешь чувствовать себя абсолютно спокойным в зубоврачебном кресле, наблюдая за приближением покачивающегося и икающего врача? А пьяный вдребезги водитель школьного автобуса? Или хирург, нюхающий перед операцией кокаин?

Причины, вызывающие алкоголизм

Факторов очень много. И хотя никто не рождается алкоголиком, наследственные и генетические факторы могут оказаться для тебя решающими. Более трети всех алкоголиков - жертвы генетической и наследственной предрасположенности. Большое значение имеет обстановка в семье. Вероятность того, что дети алкоголиков станут тоже небезразличными к спиртному, в четыре раза выше, чем среди детей нормальных родителей - почти у половины всех алкоголиков родители также были алкоголиками. Однако иногда происходит совершенно противоположное: члены семьи алкоголика могут оказаться абсолютными трезвенниками, или абстинентами. Но так или иначе возникает необычное отношение к спиртному.

Если у тебя возникли проблемы с алкоголем, тебе необходимо лечение. Алкоголизм невозможно вылечить, но его можно контролировать. Даже тот, кто прошел полный курс и ни разу не прикоснулся к спиртному и никогда не прикоснется, тем не менее - алкоголик».

Компетентное мнение (разъяснение врача-нарколога). Прежде всего следует обратить внимание на тот факт, что неблагоприятные последствия, связанные с приемом алкоголя, имеют место даже при однократном употреблении самых малых доз спиртных напитков. И это не удивительно: таковы фармакологические свойства алкоголя, вызывающие опьянение.

Типичная картина алкогольного опьянения существенно меняется в зависимости от дозы принятых спиртных напитков. Так, например, при легкой степени алкогольного опьянения в одних случаях состояние человека сопровождается понижением настроения, стремлением к уединению, раздражительностью, в других - возникает желание общаться с окружающими. Меняется и поведение опьяневшего: речь его становится излишне громкой, акцентированной, а движения - резкими, порывистыми, точность и координированность их нарушается. Мышление ускоряется, но снижается его глубина, последовательность и логичность. Как правило, в состоянии легкого алкогольного опьянения отмечается легкое покраснение, а реже - побледнение кожных покровов выпившего, учащение его пульса, нередко усиливаются аппетит, половое влечение. Все это свидетельствует о расторможенности под влиянием алкоголя подкорковых мозговых центров за счет угнетения тормозных процессов в коре больших полушарий мозга.

Более значительные дозы спиртных напитков обуславливают возникновение средней степени опьянения, когда угнетающее действие алкоголя начинает распространяться уже и на подкорковые центры головного мозга. При этом состояние и поведение человека существенно отличаются от описанных выше. Так, повышенное настроение, часто характерное для легкой степени опьянения, сменяется нередко длительными, преходящими или кратковременными состояниями раздражительности, придирчивости, недовольства окружающими, обидой. Вследствие недостаточной контролируемости собственных эмоций переживания выпившего могут легко реализоваться в действия, направленные и против окружающих. Характерно, что это происходит без особых раздумий с его стороны. А при достаточно выраженном состоянии опьянения человек не только утрачивает способность оценивать в целом сложившуюся ситуацию, но и свое место в ней, взаимоотношения с окружающими. И поэтому действия его становятся опасными для самого опьяневшего и для окружающих его людей. При выраженном алкогольном опьянении существенно затрудняется восприятие окружающего. Так, например, увеличивается порог слухового и зрительного восприятия: до опьяневшего «доходят» только сильные звуки, он видит преимущественно более освещенные предметы. Вместе с тем отмечаются и расстройства способности правильно оценивать время, расстояния, скорости. Средняя степень опьянения обычно сменяется глубоким сном. Проснувшись, человек испытывает обычно ряд неприятных телесных и психических ощущений - разбитость, слабость, вялость, апатию, отсутствие аппетита, сухость во рту, повышенную жажду и, как правило, снижение настроения. Умственная и физическая работоспособность после выраженного состояния алкогольного опьянения значительно снижена. Рассмотрим же, какой эффект оказывают на человеческий организм так называемые малые дозы алкоголя, а главное, какими последствиями чревато их употребление.

Примечательны результаты специальных экспериментов по изучению влияния малых доз алкоголя на непьющих людей, на изменения психических и физиологических функций. Так, например, в опытах было установлено, что прием 30 г алкоголя снижал эффективность умственной работы у испытуемых на 12- 26 %, характерно, что такое ухудшение отмечалось и в последующие 1-2 дня. Оказалось, что даже самые малые дозы алкоголя ведут к значительному ухудшению качества внимания, а с принятием 30 г число пропусков при чтении текста возрастало в 15 раз, других ошибок - в 2 раза.

На прием спиртных напитков в первую очередь реагирует нервная система. Алкоголь, воздействуя на нервную систему и нарушая ее функции, вызывает настоящую цепную реакцию изменений в деятельности других систем организма.

III. Итог

Заключительное слово педагога

Вашему возрасту свойственно ощущать себя всемогущим и неуязвимым, быть фаталистом - будь что будет. А вспомнить, как еще совсем недавно вы тряслись от страха перед злым волшебником, боялись оставаться дома одни, наедине со скрипами и шумами, жуткими шорохами, но теперь вы выросли, почти взрослые, и считаете себя такими сильными и отважными, что ничто не может причинить вам вред.

Смерть от пьянства, наркотиков? Это слово не из вашего лексикона.

Ни один подросток, к сожалению, и не предполагает, что может оказаться жертвой беспробудного пьянства или передозировки наркотика. Какое отношение к тебе имеют все эти газетные сообщения о подростках-наркоманах, которых нашли мертвыми в гараже, на лавке в парке, или краткая информация по телевизору об убитых парнях примерно твоего возраста? Это происходит с кем-то другим. И вообще, все это нереально. До тех пор, пока однажды нечто подобное не произойдет с тем, кого ты хорошо знал. И тогда ты поймешь, что мог бы быть на его месте.

Представь себе свои чувства, если - не дай бог! - ты в пьяном виде сядешь за руль и разобьешь машину или задавишь кого-нибудь. Частенько пьяный водитель остается жив, а его пассажиры погибают. А что, если ими окажутся твои братья или друзья? Или подружка? Такие вещи, к сожалению, случаются.

Не лучше ли исповедовать такой принцип: делай то, что тебе хочется, если только твои желания не ущемляют права других или не ставят под угрозу их жизнь.

Я призываю вас: сделайте правильный выбор в отношении к негативным привычкам! И это будет только ваш выбор!

Домашнее задание. Ответить на вопрос: какое влияние оказывают вредные привычки на обучающегося?

IV. Подведение итогов

- Самым интересным в беседе для меня было...
- Я буду вспоминать...
- Я научился...
- Я считаю полезным...