**Введение**

Трудно себе представить то благотворное изменение, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать и отравлять себя водкой, вином, табаком и опиумом

Л.Н.Толстой.

У некоторых людей бытует не правильное мнение о том, что употребление спиртных напитков в умеренных дозах не только не вредно, но и полезно. Многие искренни, убеждены, что алкоголь повышает работоспособность, помогает в творческой деятельности, улучшает аппетит, предохраняет от язвенной болезни желудка, простудных и других заболеваний и т. д.

Такое представление является глубоким заблуждением. Хроническое употребление алкоголя наносит вред всем орга­нам и системам, особенно предрасположенных к заболева­нию.

Алкоголь отрицательно сказывается и на различных видах восприятия. Так, в результате специальных экспериментов установлено, что в норме для восприя­тия слухового и зрительного ощущения требуется 0.19 секунды. После приема 60—100 г алкоголя здоровыми, непью­щими людьми время восприятия этих раздражителей увеличивается уже до 0,297 секунды, то есть в 1,5 раза. Прием даже малых доз алкоголя замедляет восприятие болевых раздражителей. В среднем после приема 60 г алкоголя время восприятия болевых ощущений возрастает почти в 2 раза.

О вреде курения сказано немало. Однако беспокойство ученых и врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки, растет, так как пока еще значительное число людей не считает курение вредным для здоровья.

Курение - не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают в серьез.

Никотин - один из самых опасных ядов растительного происхождения.

Систематическое поглощение небольших, несмертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению.

Никотин включает в процессы обмена, происходящие в организме человека, и становиться необходимым.

# Глава I. Алкоголь и его отрицательное действие на организм.

Человек выпивает рюмку-другую - и через несколько минут по телу разливается чувство тепла, поднимается настроение. Человек оживлен, болтлив, доволен собой и окружающими. Еще несколько рю­мок - и благодушно- приподнятое настроение сменилось обидчивостью, раздражительностью, гневливостью. Заметно нарушилась координация движений, речь стала невнятной, смазанной.

Эти внешние признаки опьянения - результат отравления головного мозга алкоголем.

Среди исследований влияния алкоголя на детский организм, прежде всего, выделяется работа И. В. Сажина "Влияние алкоголя на нервную систему и особенности развивающегося организма" (1902). В ней содержатся многочисленные, порой уникальные опыты и наблюдения о влиянии алкоголя на нервную систему ребенка; убедительными примерами доказывается, что уже небольшие дозы алкоголя губительно влияют на формирующийся мозг и особенности растущего человека.

Кратко опишем наши наблюдения над характерологическими чертами молодых алкоголиков. Лживость больных алкоголизмом хорошо знакома клиницистам и психологам. У подростков же она особенно непоследовательна и эмоциональна. Наиболее демонстративно она выражается в стремлении скрыть истинные причины и размеры пьянства. Как характерную черту, необходимо отметить неустойчивость настроения наших пациентов. Так, вкрадчивость и подобострастие в ситуациях, сулящих выпивку, резко сменяются гневными вспышками и агрессивностью, если ей препятствуют. Брутальные аффекты особенно легко развиваются в кругу близких, редко сменяясь даже при посторонних хотя бы формальной вежливостью.

Что касается внешних манер поведения, то несовершеннолетним больным свойственны – часто наигранные и компенсаторные – бесцеремонность, развязность, бахвальство, которые, однако, в условиях строгого контроля легко сменяются подавленностью, беспомощностью и пассивной подчиняемостью.

Итак, в ходе болезни алкогольная деятельность не просто "надстраивается" над прежней иерархией видов деятельности и потребностей, но преобразует эту иерархию, преобразует сами мотивы и потребности личности. Она как бы "придавливает" их, вытесняя все, что требует сложноорганизованной деятельности" доставляя лишь несложные и примитивные потребности.

В итоге такого переформирования перед нами уже фактически новая личность с качественно новыми мотивами и потребностями, с новой их внутренней организацией.

Больные начинают легко сходиться с любым злоупотребляющим, с любой, даже на короткое время возникшей, компанией пьющих людей.

Но и этот уровень не является конечным. В поздних стадиях болезни все чаще наблюдается выпадение из собственно смыслового, по нашей классификации, поля в поле сугубо ситуационное.

Приведенные соображения позволяют по-новому подойти к одному из самых распространенных и в то же время одному из самых туманных в психиатрии определений процесса деградации, а именно определению его как "снижения", "уплощения" личности.

# Глава I I. Вред табакокурения на организм.

В Россию табак, по-видимому, попал в конце XVI века и был встречен не очень приветливо. За курение полагалось весьма серьезное наказание - от палочных ударов и порки кнутом до отрезания носа и ушей и ссылки в Сибирь. Торговцев табаком ждала смертная казнь.

Но постепенно запрети на курение отменялся в одной за другой странах. С годами к вредной привычке приобщились мужчины, женщины, молодые люди, подростки и даже дети. Возникла мода на курение: сигареты, мол, придают девушкам особую элегантность, а юношам мужественность. Обязательно принадлежностью теле - и киногероев стала сигарета.

А как врачи? Разве они не боролись против курения? Безусловно, да. Но не очень успешно. И вот почему. О том, что табак вреден для здоровья, знали давно. Видели, что курильщиков мучает надсадный кашель, знали, что в накуренном помещении трудно дышать , что табак мешает умственной работе .Опыты показали , что животные гибнут под действием никотина. Тогда и родилась фраза :’Капля никотина убивает лошадь’. Врачи выяснили , что рост числа курящих параллельно увеличивает количество опасных болезней.

Начиная с начала 1960 годов , стали публиковать в газетах и журналах результаты научных исследований .И люди ужаснулись ! Оказывается : если человек курит в день от 1 до 9 сигарет , то сокращает свою жизнь ( в среднем ) на 4,6 года по сравнению с некурящими; если курит от 10 до 19 сигарет , то на 5,5 года ; если выкуренных 20 до 39 сигарет - на 6,2 года.

Нет такого органа , который бы не поражался табаком: почки и мочевой пузырь , половые железы и кровеносные сосуды , головной мозг и печень.

Ученые выяснили ,что курение в ДВА раза опаснее для растущего организма , чем для взрослого. Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет , если ее выкурить сразу , а для подростков полпачки.

Были даже зарегистрированы случаи смерти подростков от подряд выкуренных двух трех сигарет из-за резкого отравления жизненно важных центров, в результате которого наступала остановка сердца и прекращалось дыхание.

Нет такого органа , который бы не поражался табаком: почки и мочевой пузырь , половые железы и кровеносные сосуды , головной мозг и печень.

Ученые выяснили, что курение в ДВА раза опаснее для растущего организма, чем для взрослого. Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростков полпачки. Были даже зарегистрированы случаи смерти подростков от подряд выкуренных двух трех сигарет из-за резкого отравления жизненно важных центров, в результате которого наступала остановка сердца и прекращалось дыхание.

Оказалось также , что на организм девочки табак действует гораздо сильнее: ’вянет кожа’, быстрее сипнет голос .

# Глава I I I. Избавимся от вредных привычек.

За последние десятилетия ученые выяснили , что у людей не курящих стали обнаруживаться болезни, присущие курильщикам. Причина? Не курящие люди длительное время находились в помещении вместе с курильщиками. При курении в организм человека проникает 20-25% ядовитых веществ, а 50% вместе с выдыхаемым дымом поступают в воздух. А им дышат окружающие. Получается, что не курящие ‘курят’ . Появился даже специальный термин - ‘пассивное’ курение.

Даже в США, при всем засилии табачной рекламы, десятки миллионов американцев бросили курить. Тоже самое происходит и в Англии , Швеции и Финляндии . Норвегия твердо решила стать некурящей нацией к новому веку.

Во многих странах приняты законы, запрещающие подросткам курить.

В нашей стране нельзя курить во Дворцах спорта , бассейнах , спортзалах , учебных и медицинских заведениях , санаториях и курортах , и на транспорте .

Так почему же все-таки продают сигареты в киосках? Да потому, что к сожалению, категорическим запретам не всегда повлияешь на заядлого курильщика. Всякого рода самоделки, суррогаты куда вреднее , чем табак, приготовленный в фабричных условиях . Просто запретить людям курить , наверное , еще не возможно, **а вот убедить бросить курить можно**.

**Лечение алкоголизма.** Чем раньше люди, склонные к злоупотреблению спиртным, обращаются за медицинской помощью, тем выше эффективность лечения. И наоборот: чем сильнее запущена болезнь, тем хуже результат. Поэтому ис­ключительно важно как можно раньше выявлять лиц с начальными формами заболевания.

Изучение причин алкоголизации зарубежные исследователи сосредоточили в основном на анализе влияния микросоциальной среды – родителей (матери и отца), друзей, товарищей – и изучении влияния традиций, обычаев. С другой стороны, психиатры и психологи зарубежных стран часто пытаются объяснить развитие алкоголизма в молодом возрасте преимущественно внутренними причинами (наследственность, особенности преморбидной личности).

Анализ результатов исследований алкоголизации молодежи показывает, что уровень потребления спиртного и табака выше в среде подростков, состоящих на учете в милиции, имеющих аномалии характера, и детей из семей алкоголиков. Факт знакомства детей со спиртными напитками, конечно, не может быть критерием оценки степени алкоголизации. Гораздо продуктивнее оценивать стиль алкоголизации – совокупность алкогольных установок индивида, определяющих соответствующую форму потребления спиртного и опьянения. 3арубежные социологи и психологи в качестве основных причин тяги молодежи к алкоголю и табакокурению указывают на растущее психологическое напряжение, неумение, правильно использовать свободное время, отчуждение, неустроенную жизнь и несостоятельность семьи в вопросах воспитания. Неблагополучие в семье и столкновение с действительностью, мода или конфликт с общественными нормами – таковы причины роста алкоголизации и алкоголизма среди молодежи на Западе.

Курение и употребление алкогольных напитков сильнейшим образом подрывает здоровье человека. Каждому необходимо это как можно глубже понять и осознать. Никто не должен доб­ровольно разрушать свой организм.

Отжило свой век мнение о том, что "выпить можно - напиваться нельзя". Трезвость - норма жизни. Ее достижение связано с осу­ществлением комплекса крупных социально-политических, адми­нистративных, медицинских и других мер, широким развертыва­нием антиалкогольной и антитабачной пропаганды.

Продажей табачных изделий и алкогольных напитков должны заниматься только фирменные магазины и палатки, а не все тор­говые точки. Нужно запретить рекламу этих товаров, и продажу их детям и подросткам.

Физическая культура, спорт, занятия в кружках, библиотеках, правильная организация свободного времени, интересного и со­держательного отдыха - все это, разумеется, противостоит разви­тию вредных привычек, и, прежде всего привычек к употребле­нию алкоголя и табачных изделий. Праздность, безделье, сидка, наоборот наиболее плодородная почва для ее формирования.

**Антиалкогольное воспитание детей и подрост­ков.** Еще одна острая сторона профилактики пьянства - вос­питание школьников. Для части старшеклассников вино явля­ется атрибутом "красивой жизни". Необходимо добиться, чтобы еще на школьной скамье у детей вырабатывалась отри­цательная установка к алкоголю. Тут нужна систематическая совместная работа врачей, педагогов и родителей. Каждый должен внести вклад в решении проблемы, которая по своей сути является и социальной, и медицинской, и педагогиче­ской.

В семье, школе, ПТУ подросток должен получить первые знания о токсическом действии алкоголя на организм, а также о пагубных результатах его частого употребления. Антиалкогольное воспитание должно быть частью общего воспитания. Оно проводится по­стоянно. Надо развенчивать все факты употребления спирт­ных напитков.

Антиалкогольное воспитание в школе, училище обернутся пустой фразой, если дети в семье, наблюдая употребление спиртных напитков родителями, будут невольно проходить "курс алкогольного воспитания". Поэтому необходимо работать с семьями учащихся. У преподавателей и мастеров производственного обучения есть мощный психологический фактор для воздействия на сознание родителей, употребляю­щих алкоголь и злоупотребляющих им, - будущее их детей. Правильно использовать эту возможность - задача учебного заведения.

Подросток не только должен знать твердо, что алкоголь вреден и употребление его опасно. Он еще должен обладать определенными моральными и волевыми качествами, позволяющими ему отстоять свои убеждения в компании, где его будут уговаривать выпить подчас весьма уважаемые им старшие товарищи или сверстники. Больные хроническим ал­коголизмом являются дурным, заразительным примером для окружающих, особенно для молодежи, они формируют во­круг себя "алкогольные группы", распространяют пьянство со всеми вытекающими последствиям: аморальными поступ­ками, разрушением семьи, материальным и духовными обкрадыванием детей, неизлечимыми болезнями, тяжелыми травмами, преступлениями. Выявление, лечение и изоляция алкоголиков от подростков являются действительной мерой профилактики распространения пьянства среди молодежи.

Утверждение здорового образа жизни - важная общегосударст­венная задача. Всеми силами способствовать ее решению - долг всех людей, каждого жителя нашей страны.

**Заключение.**

Итак, в ходе употребления табака и алкоголя происходят глубокие изменения личности, всех ее основных параметров и составляющих. Это в свою очередь неизбежно приводит к появлению и закреплению в структуре личности определенных установок, способов восприятия действительности, смысловых смещений, клише, которые начинают определять все, в том числе и "неалкогольные" аспекты поведения подростков, порождать их специфические для алкоголиков характерологические черты, отношения к себе и окружающему миру.

Таким образом, прием непьющими людьми даже незначительных, казалось бы, доз спиртных напитков существен­но снижает у них качество, точность, координацию движений, увеличивает время двигательных реакций и время восприятия различных раздражителей.

Легко убедиться, что характер алкоголизации родителей во многом прямо копируется детьми. И. Канкарович (1930) указывает, что алкоголизм родителей не менее чем в половине случаев сопровождается алкоголизмом их детей.

# Список литературы

1. Большая советская энциклопедия, Москва, "Со­ветская энциклопедия" 1971.
2. Братусь Б.С., "Психология, клиника и профилактика раннего алкоголизма", Москва, 1984 г.
3. Васильева З. А., С. М. Любинская, "Резервы здо­ровья", Москва, 1984.
4. Гражданский Кодекс РФ. Часть 1. М., 2000.
5. Капустин Д.З. “Здоровье мужчины” – перевод с англ. М., 1996.
6. Касмынина Т.В. “Влияние алкоголя на организм полростка”. М., Просвещение 1989.