**11 ИЮЛЯ – ДЕНЬ ПРОФИЛАКТИКИ АЛКОГОЛИЗМА.**

**АЛКОГОЛЬ И ЗДОРОВЬЕ: В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ ПОДРОСТКИ И МОЛОДЕЖЬ!**

По мнению многих специалистов, алкоголь — самый опасный наркотик в мире. Его коварство заключается не только в том, что он вызывает сильную зависимость и наносит огромный вред здоровью и жизни человека, но и в том, что это вполне легальное психоактивное вещество, к которому сложилось очень даже терпимое отношение. Многие вообще считают его вполне безобидным напитком, не желая признавать горькую правду. К этой категории населения относится, к сожалению, и значительная часть молодежи.

Все органы и системы нашего организма страдают от воздействия алкоголя. Наиболее уязвимы центральная нервная система и печень. Если содержание алкоголя в крови принять за 1, то в печени оно будет равно 1,45, а в головном мозге – 1,75.

Особенно опасен алкоголь для подростков и молодежи. Мозговая ткань человека формируется полностью к 21 году. Раннее приобщение к алкоголю наносит огромный вред нервной системе, иногда непоправимый.

**Алкоголь отключает зону мозга, отвечающую за самоконтроль.**

Молекула этанола очень мала, быстро всасывается из желудочно-кишечного тракта в кровь и уже через 5-10 минут поступает в клетки мозга, вызывая соответствующие эффекты.

Вначале алкоголь «включает» успокаивающую систему мозга, усиливая выброс «гормонов счастья» (дофаминов), благодаря чему человек расслабляется и раскрепощается, у него развеиваются страхи, отодвигаются неприятности. Он наконец-то чувствует себя спокойным и уравновешенным. И даже счастливым.

При накоплении алкоголя в мозговой ткани отключается та зона коры головного мозга (префронтальная), которая отвечает за самоконтроль, настойчивость и организованность, за прогнозирование будущего и решение задач, за умение делать выводы.

При этом снижается способность рассуждать здраво, повышается склонность к импульсивным поступкам и человек теряет контроль над своими действиями: может сесть за руль автомобиля и устроить пьяные гонки, попытаться переплыть озеро или реку, даже если не умеет плавать, может попробовать забраться на крышу высотного здания и др. Некоторые при этом становятся злобно-агрессивными: им хочется подраться, нагрубить, разбить и поломать все, что подвернется под руку, задеть любого встречного или навредить себе.

Такая реакция после употребления спиртных напитков наблюдается у тех лиц, организм которых вырабатывает недостаточное количество ферментов, расщепляющих алкоголь. **И именно такая форма воздействия алкоголя на мозг чаще встречается у подростков, так как у них еще не сформированы ферментные системы организма.**

Как показывает статистика, большинство несчастных случаев и преступлений, совершаемых молодежью при распитии спиртных напитков, происходили именно в результате отключения способности думать и анализировать ситуацию.

**Алкоголь нарушает развитие мозга**

Злоупотребление алкоголем приводит к нарушению строения и функционирования нервных клеток мозга с долгосрочными последствиями.

Мозг человека содержит около 100 млрд. нервных клеток (нейронов), которые принимают, хранят, обрабатывают и передают информацию с помощью электрических и химических сигналов. Взаимодействие между ними осуществляется с помощью отростков, которые покрыты специальной оболочкой (миелиновой), защищающей их от повреждения и увеличивающей скорость передачи нервного импульса примерно в 100 раз.

Кроме того, эта оболочка несет опорную функцию, а также, по последним данным, служит для нервных отростков, нуждающихся в большом количестве энергии, своего рода «заправочной станцией».

**Установлено, что потребление алкоголя вызывает стойкий дефицит миелина в оболочке нервных клеток.**Особенно это опасно для молодежи: разрушение миелиновой оболочки нарушает у них развитие мозга, ухудшая память и внимание, снижая умственную активность, провоцируя в будущем развитие таких тяжелых заболеваний, как рассеянный склероз, болезнь Альцгеймера и других.

*Это интересно! Эксперименты, проведенные с крысами, показали, что даже спустя несколько месяцев после злоупотребления алкоголем у них по-прежнему сохранялись низкие уровни миелина в нервной ткани, а после достижения этими крысами зрелого возраста они показывали худшие результаты при выполнении простых заданий, нежели крысы из группы контроля.*

Таким образом, было доказано, что потребление алкоголя вызывает как структурные, так и функциональные изменения в головном мозге, что может привести к снижению умственных способностей и качеству памяти в более позднем возрасте.

***Исследования показали, что в подростковом возрасте при частом употреблении алкоголя такие изменения в головном мозге развиваются раньше, чем у взрослых, носят более стойкий характер и для их развития требуется меньшее количество алкоголя.***

**Вместо заключения**

**В настоящее время установлено, что безопасного уровня потребления алкоголя не существует: риск для здоровья возникает с первой каплей любого алкогольного напитка.** Можно с уверенностью утверждать лишь одно: чем больше человек употребляет алкоголя, тем больший вред он себе наносит.

Процесс разрушительного действия алкоголя на организм, на личность человека длительное время может быть скрыт не только от постороннего глаза, но и от самого пьющего. Поэтому следует помнить, что алкоголь и творчески активная жизнь, алкоголь и крепкая семья, алкоголь и здоровье—понятия несовместимые.