**Цикл виховних заходів по боротьбі із пияцтвом для формування здорового способу життя учнів, які проживають у гуртожитку, загальної культури їх особистості для адаптації до життя в суспільстві.**

**Мета:** забезпечувати повноцінний розвиток учнівської молоді, охорону та зміцнення їхнього здоров’я, формувати фізичні здібності особистості, вміння правильно поводитись у критичних життєвих ситуаціях і надавати необхідну допомогу собі та оточуючим.

,,Крилаті” вислови: ,,Пияцтво – це вправляння в божевіллі.”Піфагор.

,,Пияцтво є матір’ю всіх огидних справ, сестра сластолюбства і кораблекрушіння цнотливості.”

,,Коли п'яним керує вино він подібний коневі без вуздечки”.

,,П’яниця нічого не здатний, крім зла”.

,,Алкоголь – це породження варварства - мертвою хваткою тримає людство із часів сивої давнини і збирає із нього страшенну данину, травлячи молодість, підриваючи силу, подавляючи енергію і гублячи кращий цвіт роду людського”.

,,Ріки починаються з джерела, а пияцтво - з чарки”.

,,Алкогромадтіхи. Він не заповнить психологічної порожнечі. Він заповнює лише стан відсутності Бога. Він не заспокоює людину, навпаки, він заохочує тільки нерозсудливість”. (М. Д юра, французький письменник).

 ,,Пияцтво – це ніщо інше, як добровільне божевілля”. (Сенека).

,,Алкоголь: провокує бажання, але забирає можливості”. (Вільям Шекспір).

,,Якщо завжди будеш робити у тверезому стані те, що зробити обіцяв, будучи п'яним – швидко навчишся тримати язик на замку”. (Чарльз Скрибнер).

,,Початок шляху – чарка; середина – компанія випиваючи, легка випивка, пара чарочок за обідом; кінець – в тюрмі за вбивство у п'яному вигляді, за витрату, психіатрична лікарня, могила від випадкової хвороби”. (Д.Лондон).

,,Для пьянства есть такие поводы: поминки, праздник, встреча, проводы, крестины, свадьбы и развод, мороз, охота, Новый год, выздоровленье, новоселье, успех, награда, новый чин и просто. пьянство без причин”.

 (Анг. поет Роберт Бернс, переклад С. Я. Маршака).

,,Тут приходиться визнати, що у любому суспільстві, у всі часи вживання спиртного і зловживання ним ідуть рука об руку”. (.Б.Альтулер).

Средь традиций самых разных есть нелегкая одна. Если встреча, если праздник, значит, пей и пей до дна! Пей одну и пей другую, и седьмую, и восьмую, - Просят, давят, жмут ,,друзья”! Ну, а если не могу я, Ну, а если мне нельзя? Ну, а если есть причина завтра утром в форме быть? Значит, я уж не мужчина? Хоть давись, но должен пить. (В. Котов).

Не зневажай вина, але зневажай пияцтво.

Якщо коли людина буває під владою диявола, так це особливо у пияцтві.

Що тверезий не зробить, на те п’яний дерзає.

Дим гонить геть бджіл, а безмірне вино пиття відгонить духовні дарування.

П’яну людину і в дім порядний не пускають, не лише у Царство Небесне.

Слово Боже відсилає лінивих до мурашки, щоб навчити їх працелюбству, а п’яниць потрібно відсилати до тварин, щоб навчити їх стриманості.

,,Не обманюйтеся: ні п’яниці, ні лихомовні, царства Божого не успадковують. (1 кор., 6, 10).

Наполеон ніколи в житті не вживав алкогольні напої, заявляв, що він їх не потребує, що це пристрасть посередніх осіб.

,,…крім цих швидше фізичних причин, які штовхають робітника до пияцтва, здійснюють свій вплив і сотні інших обставин6 приклад більшості, недостатнє виховання, не можливість відгородити молодих людей від зваблення у багатьох випадках прямий вплив п’яниць – батьків, які самі пригощають дітей вином, впевненість, що під впливом спиртних парів забудеш хоча на декілька годин нестатки і гніт життя”. (Ф. Енгельс).

**Казка про Аль Коголь.**

 Колись давно в одне східне місто в'їхав на підводі торговець по імені Аль Коголь. Приїжджий зупинився в готелі, зняв лавку на одній із міських вулиць, розклав у ній нитки, цвяхи, каструлі і миски і став торгувати. Поводив він себе тихо і нікому не заважав. Але після його появи у місті почали відбуватися дивні події. Пішла жінка до чоботаря забрати туфлі. Туфлі були полагоджені. Але як? Замість набойок на каблуках пряжки. А по боках туф л і в замість пряжок на бойки! Здивувалася жінка, дивиться на чоботаря, а той робить вигляд, що все так і повинно бути та ще каже: ,,Ви ж самі просили, щоб я полагодив вам туфлі саме так”. Був у цьому місті прекрасний зубний лікар. Свою справу він знав відмінно. Але із приїздом торговця люди стали боятися ходити до лікаря: одному пацієнтові він вирвав здоровий зуб, іншому замість зубів лікував вуха, третьому насипав перцю в рот замість ліків. Але гірше всього було те, що деякі добрі, працелюбні жителі міста раптом змінилися до невпізнання. Столяр побився із сусідом – перукарем, каменяр лаявся на вулиці і зачіпав перехожих, сварився. Швець, двірник і продавець східних солодощів ображали своїх жінок і дітей, яких раніше любили, жінки і діти від цього плакали. Скляр і пекар завжди такі акуратні, одного разу вранці були знайдені сонними: один в пилу біля дороги, другий – в кущах міського парку. Всі ці люди дуже змінилися і зовнішньо. Очі у них стали маленькими і безколірними або, навпаки, налилися кров’ю, носи стали червоними або навіть фіолетовими,руки тряслися. Ходили вони хитаючись і справляли враження хворих. Міські жителі помітили, що деякі люди часто заходили у лавку Аль Коголя, але купували там не цвяхи, каструлі і тарілки, а тонкі високі пляшки. Коли вони пили рідину із цих пляшок, то морщилися, а потім очі у них червоніли,говорили вони грубими голосами, часто лаялися і навіть билися. Здавалося, що злий джин переселявся із пляшок усіх людей, і тоді вони, раніше добрі і розумні, ставали злими і поводили себе дурно і негарно.

 Горе , сльози, біда прийшли в їхні домівки.

* Чи завжди йде боротьба між добром і злом, правдою і брехнею, справедливістю і насильством?

Добрі люди спираються в цій боротьбі на совість і честь, злі – на обман і підлість, користолюбство і заздрісність, не завжди, на жаль, перемагає добро. Особливо важко буває боротися зі злом, коли на допомогу йому приходить алкоголь.

Аль Коголь! – скрикнули міські – так, адже так звати приїжджого торговця. Так – відповіли мудреці, до яких звернулися за допомогою міські жителі, - мабуть він і є злий перевертень. ,,Аль Коголь" на одній із стародавніх східних мов означає ,,одурманюючий”. Саме злим дурманом наповнені пляшки. Рідину цю називають вином, або горілкою,або іншим словом, але діє вона завжди однаково – дурманить голови людей, які її п’ють. Вони перестають бути самими собою, попадають під владу злої і жорстокої сили, яка примушує їх поводити себе грубо,дурно, образливо для навколишніх і для самих себе. Алкоголь руйнує спочатку душі, а потім тіла людей, але робить це повільно, не помітно і у цьому його велика небезпека.

* У стародавні часи існувала легенда, що той, хто вип’є чарку цього зілля, перетвориться в орла, якого без труда заклює курка; той, хто вип’є 2 чарки, перетвориться в барана – самого безмозгого в стаді; а той, хто вип’є 3 чарки, стане свинею і буде валятися в багнюці; ніколи не бачачи ні зеленого листя на весняних деревах, ні сіяння зірок на нічному небі. П’яний нещасний сам і приносить горе іншим. Якщо ми хочемо жити щасливо і гідно, якщо ми не хочемо впустити в наші будинки горе і сльози, то потрібно об’єднатися і вигнати цю нечисть із міста. Люди послухали поради мудреців, безкорисливих і добросердечних. Вони вигнали злого перевертня Аль Коголя і розбили всі пляшки із дурманною отрутою. Чоботар і зубний лікар, столяр і перукар, каменяр і швець, двірник і продавець швидко одужали і знову стали добрими, чесними, розумними людьми. І ніхто із міських жителів ніколи не нагадував їм про цю хворобу.

 Посміхніться:

* Чоловік приходить на роботу з перев’язаною рукою. Приятель запитує, що трапилось. – Тільки між нами. Випив вчора міцно. – І що, побився? – Та ні. За закускою поліз… в мишоловку.
* - Тато, а слова трудно, складно і важко – це синоніми?
* Ні, синку! Трудно відмовитися від пропозиції випити. Складно розрахувати дозу. А важко – це вже вранці.
* Вечірка. – Наташа, тобі що налити? Вина чи горілки? – Вина. – Червоного чи білого? – Червоного. – Італьянського. – Сухого, напівсолодкого чи кріпленого? – Замучив! Давай горілки!

 **Вечір запитань і відповідей:**

 **,,Пияцтво – це вправляння в божевіллі”.** ( Піфагор).

**Мета:** переконати учнів, які проживають у гуртожитку в тому, що пияцтво є перешкодою, яка гальмує всебічний і гармонійний розвиток особистості; пояснити вихованцям, що під впливом алкоголю, який вони вживають, порушується процес нормального формування їх особистості і істотно обмежуються можливості засвоєння ними необхідних знань, основ культури, соціальних норм і навичок поведінки; виховувати негативне відношення до вживання спиртних напоїв та почуття відповідальності до попередження випадків пияцтва під час навчання та проживання у гуртожитку; розвивати позитивні інтереси і потреби молоді, бажання не стати залежними від спиртного та вміння утриматися від зміцнення алкогольної звички, не допускати порушення моральних норм та правил людського. співжиття.

 Запитання та відповіді для обговорення:

\*Коли людство дізналося про п’янкі властивості спиртних напоїв?

 Не менше, ніж за 8 тис. років до н. е. – з появою керамічного посуду, який дав можливість виготовляти алкогольні напої з меду, плодових соків і дикоростучого винограду. Можливо, виноробство виникло ще до початку культурного землеробства. Так, відомий мандрівник

 Миклухо-Маклай спостерігав папуасів Нової Гвінеї, які не вміли ще добувати вогонь, але вже знали прийоми приготування хмільних напоїв.

\*Із чого отримували алкогольні напої?

Із пальмового соку, ячменю, пшениці, рису, проса, маїсу. У стародавній Індії виготовляли напій ,,сома”, який відігравав велику роль в релігії ариїв. Він готувався так: вижатий із рослини сік проціджували, потім змішували з водою, молоком, ячменем, після чого, отримана суміш бродила, набуваючи особливого смаку і маючи п ’ янкий вплив. Особливий варіант соми отримували вижим кою із грибів (мухоморі і інших). Сому пили святці і під час ритуальних церемоній, жертвоприношень. Вона вважалася напоєм безсмертя. Люди вірили, що саме сома давала богам всю їх могутність. Простому смертному сома дарувала ніби продовження життя, зцілення від хвороб. ,,Ми випили соми, ми стали безсмертними, ми досягли світу, ми знайшли богів,” - співається в одному із гімнів ,,рігведи,” написаної не пізніше 10-го ст.. до н. е. Але особливо широко поширювалося у стародавні часи виноградне вино. У Греції виноград почали вирощувати до 4-х тис. років до н. е.

\* Кого вважали покровителем виноградарства і виноробства.

 Вино також вважалося дарунком богів. Покровителем виноградарства і виноробства в Греції вважався Діоніс, син Зевса. Друге його ім’я Вакх, в латинській мові Бахун. В честь Діоніса проводилися спеціальні свята – Діонісії або Вакханалії.

\*Що таке ,,вакханалії”?

На них влаштовувалися урочисті процесії, ігри, змагання поетів, хорів. Запрошувалися гості із інших країн. Поступово ці свята набули сумно відомий характер шалених пиятик. Недаремно слово ,,вакханалія” сприймається зараз як синонім розгулу пияцтва. Вже тоді було помічено, що надмірне вживання будь – яких п ’ янких напоїв небезпечне. Тому греки, як правило, пили виноградне вино, розбавлене водою, так як воно краще вгамовувало спрагу і людина не п’яніла.

\*Коли і хто почав отримувати чистий спирт, як його назвали і чому?

В 6-7 ст. араби і назвали його ,,а л ь к о г о л ь”, що означає ,,одурманюючий”. Пепшу пляшку горілки виготовив араб Рабез у 860 році.

\*Хто вперше заборонив вживання спиртних напоїв? Чому?

Перегонка вина для отримання спирту різко усугубила пияцтво. Не виключено, що саме це і послужило поводом для заборони вживання спиртних напоїв основоположником ісламу (мусульманської релігії) М у х а медом (Магомет, 570-632). Ця заборона увійшла у зібрання мусульманських законів – коран (7 ст.). З того часу на протязі 12 віків у мусульманських країнах алкоголь не вживали, а відступники цього закону (п’яниці) жорстоко каралися. Але навіть в країнах Азії, де вживання вина заборонялося релігією (кораном), культ вина все ж процвітав і оспівувався у віршах.

\*Хто і де вперше здійснив операцію отримання міцних спиртних напоїв шляхом перегонки вина і інших бродячих сахаристих рідин?

В середні віки у Західній Європі також навчилися отримувати міцні спиртні напої шляхом перегонки вина і інших бродячих сахаристих рідин. Згідно легенді, вперше цю операцію здійснив італійський монах Алхімік Валент. Спробувавши знову отриманий продукт і набувши стану сильного с п ’ я н і н я, алхімік заявив, що він відкрив чудодійний еліксир, який робить старця молодим, втомленого бадьорим, сумуючого веселим. З того часу міцні алкогольні напої швидко поширилися по країнах світу, насамперед за рахунок постійно зростаючого промислового виробництва алкоголю із дешевої сировини (картоплі, відходів цукрового виробництва і т. п.) . Алкоголь настільки швидко увійшов в побут, що практично ні один художник, письменник чи поет не обходив цю тему.

\*Чому люди п’ю т ь?

У відомого сатирика Аркадія А в е р ч е н к о є одна фантастична розповідь, яка відноситься ще до початку століття. Сюжет її простий: бесіда внука із дідом на тему про те, навіщо люди пили. Внук ніяк не може зрозуміти, чому пияки травили себе, адже горілка і противна, і несмачна, і самопочуття після неї погіршується. А дід, який сам у молодості любив випити, не знає, як дати якісь пояснення цьому. У побуті вважають, що спирт є хорошим засобом для зігрівання організму. Недарма про вина часто кажуть, як про гарячі напої. Вважається, що спирт має лікувальні властивості не лише при простудних , але і при цілому ряді інших хвороб, у тому числі

ш л у н к о в о – кишкового тракту, наприклад при виразці шлунку. А лікарі вважають навпаки, що виразковому хворому категорично не можна приймати алкоголь. Де істина? Вважається, що алкоголь збуджує, підбадьорює, покращує настрій, самопочуття, робить бесіду жвавою і цікавою, що важливо для компанії молодих людей. Існує також думка, що алкоголь є висококалорійним ,,продуктом”, швидко забезпечує енергетичні потреби організму, що важливо, наприклад, в умовах походу і т. д. Але у медичній практиці використовують високі бактеріостатичні властивості спирту. Використовують його для дезінфекції (при уколах і т. д.), приготування ліків і інше).

\*Для чого вживають алкоголь?

Для підвищення настрою, для зігрівання організму, попередження і лікування хвороб, зокрема, як дезінфікуючий засіб, а також як засіб підвищення апетиту і енергетично цінний продукт.

\*Де правда,а де помилка про позитивний вплив алкоголю?

Один із п и р о г о в с ь к и х з’ї з д і в лікарів прийняв резолюцію про шкідливість алкоголю: ,,…не має ні одного органу у людському тілі, який би не розрушував алкоголь: а л к о г о л ь не має ні одного такого впливу, який не міг би бути досягнутий іншим лікувальним засобом, який діє корисніше, безпечніше і надійніше; немає більше такого хворобливого стану, при якому необхідно призначити алкоголь на якийсь тривалий строк.” Так що думка про користь алкоголю – це досить поширена помилка. Взяти хоча б очевидний факт збудження апетиту після чарки горілки чи сухого вина. Але це лише на короткий час, поки спирт викликав ,,запальний сік”. Надалі прийом алкоголю, у тому числі пива, лише шкодить травленню. Адже спиртне паралізує діяльність таких важливих органів, як печінка і підшлункова залоза.

\*У чому полягає причина пияцтва?

Видатний психіатр і громадський діяч, борець з алкоголізмом, академік, Володимир Михайлович Б е х т е р є в (1857 – 1927) так охарактеризував психологічні причини пияцтва: ,,Вся справа у тому, що пияцтво є віковим злом. Воно пустило глибоке коріння у нашому побуті і породило цілу систему інших звичаїв пиття. Ці звичаї вимагають пиття і пригощання при усякому випадку…”.

Средь традиций самых разных есть нелегкая одна:

Если встреча, если праздник, значит, пей и пей до дна!

Пей одну, и пей другую, и седьмую, и восьмую, - просят, давят, жмут ,,друзья”! Ну, а если не могу я, ну, а если мне нельзя? Ну, а если есть причина

Завтра утром в форме быть? Значит, я уж не мужчина? Хоть, давись, но должен пить!

 Ось саме: хоч давись, але повинен пити. Раз ти на весіллі, - пий! Раз ти в гостях – пий, інакше образиш господарів.

\*Чи правда, що одна із ознак чоловічої доблесті – вміння пити?

Так, до цього часу все ще побутує така помилкова думка. Але так кажуть пияки. Навпаки, якщо ти відмовляєшся, знаходиш в собі сили протистояти чарці – ти справжній мужчина!

\*Чи потрібно боротися із ,,п и т е й н и м и звичаями”?

Пияцтво і алкоголізм самі по собі не відімруть, не зникнуть самі по собі і ,, п и т е й н і звичаї”. Необхідна наполеглива боротьба із пережитками минулого, в якій повинен прийняти участь кожний. Нерідко людина, яка приводить себе у нетверезий стан підсвідомо, а то і свідомо, ставить завдання вести себе невимушено. Ще Л.М. Толстой писав, що люди вживають вино для того, щоб заглушити голос совісті.”

\*Що таке побутове пияцтво?

Якщо вживання алкоголю набуває систематичного характеру, людина п’є по любому поводу, шукаючи любу причину, щоб напитися, але це уже називається побутовим пияцтвом. Для пияки немає значення зміст святкової події, йому байдуже, схвалюють його поведінку інші чи ні. В цій стадії залучення до спиртного в значній мірі змінюється відношення п’я н о г о до навколишніх, до загального прийнятих норм поведінки. Для пияки самими близькими людьми стають його товариші по чарці, навіть, якщо вони вперше опинилися із ним за одним столом. Час, місце і обстановка, в якій люди пиячать, втрачають значення. Нехай це буде ресторан чи їдальня, кухонний стіл чи стійка у закусочній, нарешті, просто підворіття чи брудні сходи – п’яниці все рівно

\*З чого починається пияцтво?

Поводи першого залучення до алкоголю дуже різноманітні. Але прослідковуються їх характерні зміни в залежності від віку.

До 11-ти років перше знайомство із алкоголем відбувається або випадково, або його дають ,,для апетиту”, ,, лікують вином” або ж дитина сама із цікавості пробує спиртне (мотив, властивий головним чином хлопчикам).

У більш старшому віці мотивами 1-го вживання алкоголю стають традиційні поводи: ,,свято”, ,,сімейні урочистості”, ,,гості” і т. п.

Із 14-15 років з’являються такі поводи, як ,,незручно було відстати від хлопців”, ,,друзі вговорили”, ,,за компанію”, ,,для хоробрості” і т. п. Хлопцям властиві всі ці групи мотивів першого знайомства із алкоголем.

Для дівчат типова в основному друга, ,,традиційна” група мотивів. Звичайно, це буває, так би мовити.,,невинна” чарочка в честь дня народження або іншої урочистості. І хоча це відбувається із дозволу батьків, в колі сім’ї, все ж і таке залучення дітей до вина небезпечне, адже варто раз спробувати спиртне, як уже знімається психологічний бар’єр і підліток почуває себе вправі випити із товаришами або навіть одному, якщо з’являється така можливість. Недаремно в народі кажуть: ,,Ріки починаються з джерела, а пияцтво з чарки.”

\*Чому вживають спиртне підлітки?

В цілому, мотиви вживання спиртного підлітками діляться на 2 групи:

1. В основі мотивів 1-ої групи лежить бажання слідувати традиціям, відчути нові відчуття, цікавість і т. п. Формуванню цих мотивів сприяють деякі властивості психіки неповнолітніх, почуття дорослості у них , бажання бути як усі, прагнення наслідувати старших і т. п. . Віковими особливостями підлітків у певній мірі можна пояснити і вживання ними спиртних напоїв ,,для хоробрості”. Цей мотив пов’язаний із відсутністю у неповнолітніх життєвого досвіду, знань, які дозволяють їм вільно вступати у спілкування з навколишніми і, приміром, старшими за віком дівчатами). Крім того, певній частині людей властива соромливість як риса характеру, яка проявляється сильніше в молодості, ніж у зрілому віці. Звідси переоцінка таких якостей особистості, як сміливість, фізична сила. У нетверезому вигляді володіння цими якостями нерідко переходить у невимушеність.

 І так, ще до 1-го знайомства зі смаком алкоголю у підлітка з’являється певне уявлення про цей продукт, про його особливе, як неправильно прийнято думати, приємну збуджуючу дію. Але перше знайомство з алкоголем несподівано виявляється зовсім не таким,яким воно вам уявлялося: ,,гіркий смак” горілки, печія у роті, голово кружіння, нудота і у ряді випадків блювання навіть від одноразового прийому невеликих доз спиртного. Після такого неприємного знайомства більшість підлітків деякий час уникають алкоголю.

 Однак у віці 13 – 16 років відповідно із певними подіями спокуса випити вино відновлюється, причому поступово вона починає набувати нового психологічного змісту.

1. Відповідно із цим особливої уваги заслуговує 2- га група мотивів вживання алкоголю, які формують пияцтво як тип поведінки правопорушників. В число цих мотиві входить прагнення позбутися нудьги. У психології нудьгою називають особливий психічний стан особистості, залежний від емоційного голоду. У підлітків цієї категорії втрачений чи істотно послаблений інтерес до пізнавальної діяльності.

Підлітки, які вживають спиртне, майже не займаються громадською роботою. Істотні порушення спостерігаються у них у сфері дозвілля. Ці діти менше цікавляться художньою літературою, рідко беруть участь у самодіяльності, майже не бувають в театрі чи музеї, втрачають інтерес до серйозної музики. Живопису. Правда, вони люблять фільми, але частіше всього за їх розважальну сторону.

Внутрішня духовна обмеженість, невміння добре проявляти себе в колективі обумовлюють часте вживання підлітками алкоголю заради самоствердження у вуличній групі товаришів. Сама по собі потреба у самоствердженні у підлітковому віці звична і зрозуміла. Вся справа у засобах самоствердження. Відсутність у випиваю чого підлітка навичок суспільно корисної діяльності (навчальної, трудової) і інтересу до неї, приводить його до вживання спиртного як до форми самоствердження, яка несе за собою дуже пагубні наслідки.

Нарешті,деякі підлітки вживають спиртне для того, щоб зняти з себе напругу, звільнитися від неприємних переживань. Напружений, тривожний стан, реально може виникнути відповідно із відчуженим положенням їх у сім’ї і колективі.

\*Як проводять вільний час підлітки, схильні до вживання алкоголю?

Примітивно, безцільно: гра в карти і доміно, у тому числі на гроші, багатогодинне прокручування музичних записів, ,,дренчання”на гітарах, святкове гуляння по вулицях, відвідування барів,кафе.

Проведення вільного часу переважно з друзями типове для підлітків. І хоча підліткові групи складаються стихійно, їх складають діти, близькі за рівнем розвитку, запитів і інтересів. Але, якщо підліткова група не об’є д н а н а якоюсь корисною діяльністю, у ній переважає ,,пусте” ч а с о проводження нудьгуючих неповнолітніх. І така група стає сприятливою основою для пияцтва спиртних напоїв.

Переважна частина підлітків знають про шкідливий вплив алкоголю. Але серед них також поширена думка про ,,користь “ алкогольних напоїв, які розцінюються як показник дорослості, що не прямо підтримується деякими творами літератури і мистецтва, де смакується і навіть поетизується стан сп'яніння . У них молоді нав'язується я неправильна думка, що у житті дорослої людини п’яні застілля – справа буденна, тому не осудлива.

\*Як діє алкоголь на підлітків?

Інколи уже перше знайомство із алкоголем підлітки оцінюють як ,,новий стиль життя”, звідки і ,,культивування” стану с п’яніння.

Першочергова стійкість підлітків до дії алкоголю невелика (50 – 100мл горілки), і чим молодше вік, в якому відбулося перше сп'яніння, тим вона менша. При регулярному вживанні алкоголю (2-3 рази на місяць) стійкість підлітка до дії алкоголю починає зростати. Це сприймається в компанії ровесників як ознака особливої ,,сили і міцності”, яка відрізняє лідера. Стиль життя, прийнятий у ,,алкогольній” компанії , помилково сприймається як природній і нормальний.

\*Як поводяться п’яніі компанії?

Нормою поведінки вважається вживання спиртних напоїв перед танцями, у вихідні дні, при зустрічі із друзями і т.д. Коло активного соціального життя обмежується проблемами і інтересами ,,алкогольної компанії”, в якій інколи можна зустріти осіб, раніше судимих, які стоять на обліку в інспекції по справах неповнолітніх. Новий член такого мікроколективу майже приречений на проходження ,,обов'язкової програми”, яка починається із хуліганських дій в стані сп'яніння, а закінчується нерідко серйозним правопорушенням.

Вживання спиртного стає патологічно необхідним атрибутом часопроводження. Розширюється спектр поводів і мотивів пияцтва: ,,п’ю для підвищення настрою”, щоб ,,розвеселитися”, ,,приємно пити” і т. д. Вживання алкоголю стає майже основним змістом життя. Складається такий стереотип поведінки, коли всі життєві проблеми вирішуються і породжують вживання спиртного. П’ють для того, ,,щоб відключитися”, ,,забути неприємності” і т.д.

Самостійно чи за порадою старших підлітки відкривають для себе можливість прийомів невеликих доз спиртного зняти на час неприємні явища алкогольної інтоксикації (стан похмілля). Окремі юнаки знову таки засвоюють алкогольні звичаї, прийняті в компанії, рано знайомляться із різними сурогатами алкоголю.

Не одна історія підлітка підтверджує правдивість старої мудрості: ,,Посієш звичку – скосиш характер, посієш характер – скосиш долю”.

\*Які розлади мають підлітки, які зловживають алкоголем?

У підлітків, які зловживають алкоголем, спостерігаються різноманітні розлади, переважно в емоційній і вольовій сфері. Так у них падає суспільна активність, гаснуть трудові навички, страждають здорове честолюбство і моральні якості. На 1-й план виступають такі емоційні порушення, як згрубіня , вибуховість, безпечність, безініціативність, навіюваність. Підлітки стають неуважними до близьких, а часом і жорстокими, у відношенні до бувших друзів – нещирі, холодні, замкнуті і недовірливі. Невимушено вони почувають себе лише у ,,своєму колі”. Нерідко вони ,,вражаюче”турботливі до себе подібних, цілими ,,делегаціями”відвідують товаришів, які знаходяться на стаціонарному лікуванні від алкоголізму. Вони легко знаходять спільну мову зі зловживаючи ми алкоголем і швидко зближуються один із одним. Для неповнолітніх випиваючи характерні награність, безцеремонність, розв’язність, хвастощі, які легко змінюються пригніченістю, безпомічністю і пасивною слухняністю. Вони мають труднощі у прогнозуванні подій, втрачають здатність реагувати на стимули минулого і майбутнього, не можуть вирватися із полону щохвилинних переживань і стимулів, живуть одним днем. У них спостерігається легковажність і поверховість суджень, надмірна балакучість, підвищена самооцінка. Невже люди не розуміють , що вони падають в алкогольну безодню!? Чому вони не можуть розірвати з шкідливою звичкою?

\*Що заважає перемогти шкідливі пристрасті?

Сам організм… Дослідження показали, що в мозку людини є зони, які володіють протилежними властивостями. Людина відчуває голод, фізичні страждання, тоді посилює свої сигнали ,,пекло”. Якщо ж вона отримує від чогось задоволення, сигнали уже посилює зона ,,раю”. Зони пов'язані негативним зворотнім зв'язком. Коли, наприклад , задоволення починає переважати допустиму межу, в зону ,,пекла” поступає сигнал небезпеки, і задоволення стає незадоволенням, процес зупиняється (наприклад, дитина нагулялася, втомилася).

 При курінні і вживанні алкоголю ритми і зв'язки порушуються. Нікотин і алкоголь, проявляючи свої наркотичні властивості, насичують ,,рай “ і гасять незадоволення. Настає тимчасове полегшення. Але ,,рай” починає вимагати постійного підкормлювання. Звикнувши курити чи пити вино, ми відводимо маятник в сторону ,,раю”. При спробі кинути курити починає сигналізувати ,,пекло”… .Теж саме із алкоголем.

Але з організмом жартувати не можна,всяка спроба підштовхнути йог в силу ритмічної природи біологічних процесів може призвести до незворотніх наслідків. Так, бажання тимчасово полегшити самопочуття (стан дискомфорту), повертається порушенням життєво важливих процесів в організмі.

\*Що відбувається в організмі людини під впливом спирту?

Попадаючи в організм людини, етиловий спирт проникає через стінки шлунку і кишківника швидко досягає печінки і з’являється в крові. Стан сп'яніння залежить від концентрації спирту у крові. Вміст спирту у крові до 0,5 грам на літр крові звичайно не викликає помітних змін. При концентрації спирту в 0,5 – 1 грам на літр крові сп'яніння не спостерігається, але інколи нервові центри перестають нормально функціювати. Це дуже небезпечний стан, особливо для водіїв автомашин. За результатами багаточисленних медичних обстежень вірогідність аварій у цьому випадку збільшується в 14 разів. При накопиченні в крові спирту 2 грами на літр людина перестає себе контролювати. При концентрації спирту 2-3 грами на літр ступінь сп'янінняя зростає: хода стає хиткою, мова безладною.

Стадії сп'яніння і алкоголізму можна прослідкувати так:

Тверезій людині, яка несподівано попала в п’яну компанію , багато чого здається диким, хоча сама вона, буваючи навеселі, не помічає безглуздої поведінки навколишніх. Ось один із гостей із надокучливою наполегливістю вмовляє сусіда випити додаткову чарку горілки, а інший уже клює носом над повною тарілкою, ,,посоловівши” від великої кількості випитого. Таке святкове застілля буває епізодичним. І якщо запитати його учасників, як часто вони випивають, більшість відповість, що нерегулярно. Однак навіть після одноразового прийому алкоголю у людей ніч проходить неспокійно, а вранці вони встають розбитими із запухлим обличчям і хворою головою. Робочий день, як правило, виявляється зіпсованим, а якщо людина по роботі пов'язана із механізмами, наприклад, зі станком чи автомашиною, вважай, що в цей день у неї різко підвищений ризик аварії чи навіть катастрофи.

У працівників розумової праці після прийому алкоголю погіршуються розумові процеси, знижується швидкість і точність вирахувань, як кажуть, робота валиться із рук. І так, навіть після нерегулярного випадкового вживання алкоголю настають серйозні неполадки в організмі, які свідчать про його важке отруєння.

\*У чому полягає різниця між епізодичним прийомом спиртного і пияцтвом?

Не лише у кількості випитого за один раз, але і у психологічній установці сп'янілого. У першому випадку людина відмічає якусь урочисту чи знаменну дату, у другому – п’є лише для того, щоб привести себе у стан сп'яніння. Якщо вчасно стримати людину від пияцтва, це попередить її подальше падіння і розвиток алкоголізму. Людина, яка вип’є бокал вина, чарку горілки або кварту пива, зовні не виглядає п’яною, але вона знаходиться під впливом алкоголю, і цей стан в тій чи іншій мірі може негативно відобразитися на її виробничій діяльності.

Якщо людина випила чарку горілки, то, можна помітити почервоніле обличчя, піднесеність настрою,жвавість, балакучість, більш розмашисті і менш точні рухи. Спостерігаючи людину, яка знаходиться в такому стані, одні кажуть, що вона випила, інші, що вона у нетверезому вигляді, а лікарі, про ведучи необхідні дослідження, констатують стан алкогольного с п’яніння легкого ступеня.

\*Чим характеризується легка ступінь алкогольного сп'яніння?

Визначається насамперед зміною настрою. В цей час людина стає безпричинно веселою, сучасне і майбутнє вимальовується її в райдужному світлі, вона схильна до переоцінки своїх сил, можливостей і здібностей. Неприємності, труднощі здаються легко побори мі ,дріб’язкові, не заслуговують серйозної уваги. Сп'янілому властиве послаблення здатності відмежувати бажане від можливого і допустимого в даній ситуації. Про ці особливості дії алкоголю відомий психіатр С.С. Корсаков писав: ,,Вже у невеликих дозах алкоголь не лише збуджує, але і порушує правильність духовної діяльності… У людини зменшується стриманість, пропадає конфузливість , зменшується тривога і страх за наслідки своїх дій; вона більше живе інтересами даної хвилини”.

У сп'янілого погіршується здатність до активного зосередження уваги. Він легко відволікається від виконуваної роботи, часто переключає увагу на випадкові малозначущі об’єкти. У нього погіршується здатність до запам’ятовування, переважають поверхневі асоціації. При наростанні ступеня сп’яніння у людини продовжує знижуватися функціональна здатність зорового і слухового аналізаторів, збільшується час, необхідний для розпізнавання сигналів, прийняття рішення, здійснення рухової реакції. У більшій мірі порушується координація рухів. Збільшується кількість помилок при вирішенні задач, при виконанні звичайних робочих операцій.

Таки чином, з однієї сторони п ’ я н и й схильний переоцінювати свої можливості і недооцінювати серйозність навколишньої обстановки, з другої – у нього знижуються можливості до виконання роботи. Ці своєрідні ,, ножиці ” приводять до необдуманих вчинків, помилок у виробничій діяльності. Із наростанням сп’яніння імпульсивна поведінка і кількість помилок в робочій діяльності зростають.

Стан сп’яніння триває звичайно декілька годин, після чого настрій поступово нормалізується. А відчуття бадьорості як правило, змінюється млявість і сонливістю. Зміни психічних функцій, порушення поведінки і координації рухів з’являються через деякий час (приблизно 1 годину) після прийому спиртного, коли концентрація алкоголю в крові досягне певного рівня, і зникають при її зниженні. Однак і після зникнення виражених ознак сп’яніння здібності ряду функціональних систем організму, які визначають фізичну і психічну працездатність. Продовжують залишатися зниженим. Відтворюються вони поступово, на протязі багатьох годин. Наприклад. Ознаки зниження працездатності при складній операторській діяльності можуть спостерігатися після с п’я н і н я навіть легкого ступеня ще багато годин.

\*Чим характеризується середня ступінь с п’я н і н я?

Появою найбільш виражених розладів. Підвищений настрій, безпечність, добродушність, легко змінюється образами, роздратованістю, злобністю, які проявляються у висловлюваннях претензій, лайці, агресивних діях. Характерна нездатність стримувати свої почуття і бажання. У стані сп’яніння часто здійснюються анти суспільні вчинки, протиправні дії. Своїм тілом п ’ я ний керує із трудом. Координація рухів буває порушена до такої міри, що він не може іти по прямій лінії. Язик стає неповоротким, мова – надмірно голосною, повільною, що п о в’я з а н о із зниженням в цей період слуху. П’яний відчуває труднощі при підборі слів, окремі слова і фрази повторює по декілька разів.

При середньому ступені с п’я н і н я часто відбувається голово кружіння, дзвін у вухах. Можуть з’являтися ілюзорні сприймання навколишнього, грубі помилки в оцінці величини предметів, відстаней між ними. На зміну веселощам і бадьорості приходить зниження цікавості до навколишнього, почуття втомленості, слабкість, поступове зростання сонливості. С п’я н і н я середнього ступеня найчастіше переходить в сон.

Про зміни працездатності в стані с п’я н і н я середнього ступеня не приходиться говорити, так як цей стан несумісний із виконанням любого виду роботи. П’я н а людина здатна стати винуватцем трагічного випадку, аварії, пожежі. Довготривале зниження працездатності спостерігається і після с п’я н і н я. Для повного відтворення функції їй нервово-судинної систем, м’я з о в о ї сили і витривалості, як правило, потрібна не одна доба. Це пояснюється тим, що алкоголь викликає зміни в о к и с л ю в а л ь н о- відновлювальних процесах, які відбуваються в тканинах організму. Після виведення алкоголю із організму у крові ще тривалий час спостерігається зниження рівня цукру і підвищення її кислих властивостей. Ці зміни внутрішнього середовища організму супроводжуються проявом ряду суб’єктивних і об’єктивних симптомів: головний біль, підвищена стомлюваність, спрага, нестійкий депресивний настрій, пітливість, тремтіння кінцівок, посиленим серцебиттям, коливаннями артеріального тиску, зменшенням м’язової сили, швидкості реакцій, порушенням координації рухів.

С п’я н і н я, викликане самогоном, настає швидше і триває довше. Це п о в’я з а н о з великою токсичністю самогону. Після вживання самогону с п’я н і н я може настати відразу ж . Зразу ж втрачається здатність контролювати свої дії. Часто спостерігається сильне рухове збудження, агресивні немотивовані дії. Важче проходить і похмілля. Помітно сильні головні болі, слабкість, болі с ділянці серця.

\*Чим характеризується важка ступінь с п’я н і н я?

Появою симптомів глибокого отруєння алкоголем. Часто настає без свідомий стан, якому можуть передувати голово кружіння, нудота, блювання, дзвін у вухах, почуття оніміння різних ділянок тіла, глибоке порушення координації рухів, зниження тонусу м’язів. Без свідомий стан – алкогольна кома – не завжди закінчується благополучно. Для цієї стадії с п’я н і н я характерний зовнішній вигляд хворого. Він не реагує не лише на вигук, але навіть і на болеві подразнення, його обличчя набуває спочатку багрово – червоного, а потім блідо – синюшного кольору.

Алкоголізм – важка хронічна хвороба, частіше важко виліковна. Вона розвивається на основі регулярного і довготривалого вживання алкоголю і характеризується особливим патологічним станом організму, нестримним тяжінням до спиртного, зміною ступеня його перенесення і деградацією особистості. Для алкоголіка с п’я н і н я виявляється найкращим психічним станом. Це захоплення не піддається розумним доводам зупинитися випивати. Алкоголік спрямовує всю енергію, засоби і думки на добування спиртного, не рахуючись із реальною обстановкою (наявність грошей у сім’ї, необхідність виходу на роботу і т. п.) Випивши один раз, він прагне напитися до повного с п’я н і н я, до божевілля.

Як правило, алкоголіки не закусують, у них втрачається блювотний рефлекс і тому люба кількість випитого залишається в організмі. У з в’я з к у із цим кажуть про підвищену перенесення алкоголю. Але насправді і це патологічний стан, коли організм втратив здатність боротьби із алкогольною інтоксикацією шляхом блювання і інших механізмів захисту.

Досить часто деякі люди із гордістю відмічають у своїх товаришів підвищену стійкість до алкоголю, вважаючи, що це пов’язано із фізичним здоров’ям. А насправді підвищена чутливість до горілки – перша ознака алкоголізму, який починається.

Симптом серйозного захворювання. Для алкоголіка, що пляшка вина – все рівно! Уже від чарки спиртного він приходить в стан ейфорії – збудження, яке тільки посилює його прагнення випити, а потім наступні дози мало змінюють його зовнішній вигляд, хоча в організмі відбуваються помітні зрушення. Спочатку алкоголік проявляє надзвичайну активність, старається ,,поза чергою” випити чергову чарку , починає бушувати або пустувати. Але ось остання крапля переповнює межу стійкості, і алкоголік ,,відключається” від зовнішнього світу, впадаючи в забуття. Втрата контролю за кількістю випитого, непомірна жадібність до спиртного і супроводжуюче цю не контролюючу роз’я з к у, нерідко цинічну поведінку – стійкі ознаки алкоголізму.

\*Що відбувається на пізніх етапах алкоголізму?

Перенесення спирту раптово знижується і у запеклого алкоголіка навіть малі дози вина викликають той же ефект, як і великі порції горілки в минулому. Для цієї стадії алкоголізму характерне також похмілля після прийому алкоголю: погане самопочуття, роздратування, злобність. Під час так названого запою, коли людина п’є щоденно, на протязі багатьох днів, а то і тижнів, патологічні явища настільки виражені, що для їх ліквідації потрібна медична допомога.

Одним із характерних ускладнень під час запою є так звана біла гарячка. Таким чином, незалежно від форми п’янства, кожний прийом алкоголю викликає виражені зміни в організмі, а наступні і все більші дози спиртного ведуть до психічної деградації особистості і загальному захворюванні.

\*Які емоційні зміни відбуваються в людини після вживання алкоголю?

Їх динаміка інша, ніж у тверезої людини. Емоційні реакції п ’ я н о г о не обумовлюються реальними зовнішніми причинами, а у більшій мірі відзначаються внутрішніми стимулами, п о в ’ я з а н и м и із алкогольним станом. В результаті виходить, що при піднятий чи пригнічений настрій п’яного не обумовлюються реальними зовнішніми причинами, а у більшій мірі відзначаються внутрішніми стимулами, п о в ’ я з а н и м и із алкогольним станом. В результаті виходить, що при піднятий чи пригнічений настрій п’я н о г о далеко не завжди погоджується із настроєм навколишніх. Особливо наглядно це видно на поминках. Коли близькі ще глибоко сумують за померлим, який-небудь пияка вже голосно сміється чи навіть затягує пісню, яка далеко не відповідає сумній події. Пияка не в змозі по-справжньому розділити сум і горе близьких. І якщо він все ж співчуває, то це співчуття звичайно удаване і часто виражається в перебільшених високо парних фразах.

\*Як розвивається алкоголізм?

1. Початкова фаза: С п’я н і н я із випадами п а м’яті, ,,з а х м а р е н я”. Людина постійно думає про спиртне, їй здається, що випила недостатньо, вона п’є, ,,вирок”- у неї розвивається жадібність до алкоголю. Але вона зберігає усвідомлення своєї вини, уникає розмов про своє при тяжіння до вина.

2.Критична фаза: Втрата контролю над собою після першого ж ковтка горілки. Прагнення знайти виправдання своєму пияцтву, опір всім спробам попередити його бажання випити. У людини розвивається високо мірність, агресивність. Вона звинувачує навколишніх у своїх бідах. У неї починаються запої і її друзями стають випадкові спів б у ти л ь н и к и. Вона змушена піти із постійної роботи,втрачає цікавість до всього, що не має відношення до вина і горілки.

3.Хронічна фаза: Щоденне похмілля. Розпад особистості. Помутніння п а м’яті. З б и в частість думки. Людина п’є сурогати алкоголю, технічні рідини, одеколон. У неї розвиваються безпричинні страхи, біла гарячка, інші алкогольні психози.

\*Що таке біла гарячка?

,,Спирт так же консервує душу і розум пияки, як він консервує анатомічні препарати” - писав Л.М.Толстой. Кінцевою стадією такої консервації є біла гарячка.

\*Що таке алкогольний б р е д?

 Це форма психозу. Він виникає і після короткочасного пияцтва, але на відміну від білої гарячки не супроводжується галюцинаціями. Однак таких хворих переслідують н а в’я з л и в і думки. Частіше всього це б р е д підозрілості, переслідування, ревнощів. Пияки, наприклад, здається, що проти нього влаштований ,,з а говір”. Не бачачи виходу із створеної обстановки, він прагне закінчити життя самогубством.

\*Що таке алкогольні психози?

Ще один вид алкогольного психозу описаний видатним лікарем С.С.Корсаковим в 1887 році. При такому психозі хворий втрачає п а м’ять на поточні події і не може відтворити факти останніх років життя. Початок психозу нагадує білу гарячку, але потім виникають своєрідні провали п а м’яті, хоча у більшості хворих збережені знання і професійні навички періоду, який передував алкоголізмові. Хворий може детально розповісти сюжет фільму, який бачив 30 років назад, перечислити прізвища шкільних товаришів, але розповісти зміст телевізійної передачі, яку він недавно побачив, або назвати імена його сусідів по дому він не може. Він навіть не п а м’я т а є, що їв сьогодні на сніданок, як звати його лікаря.

Бувають і курйозні випадки. Наприклад, один хворий не може переставити стрілку годинника: поки він, ,,дізнавшись по телефону точний час, піднімався до настінного годинника, він забув час. Тоді він повертався до телефону, знову дзвонив, швидко біг до годинника, старався за п а м’я тати почуте від служби точного часу, але тут же збивався, і все починалося заново.

\*Коли настають судорожні припадки?

Виявлена форма епілепсії, яка обумовлена виключно зловживанням спиртними напоями. Судорожні припадки частіше настають у стані похмілля і зупиняються при утриманні від спиртного. Під час приступу обличчя хворого бліде, він втрачає свідомість і падає. Хворий б’є т ь с я головою об підлогу, може отримати різні поранення. При так званій малій алкогольній епілепсії справа обмежується тим, що хворий втрачає свідомість на декілька секунд: раптом перестає говорити, не встигнувши впасти, приходить в себе .

\*Як поводять себе тварини під впливом алкоголю?

У С.Михалкова є байка ,,Заєць захмелілий”. Це, звичайно, буває лише у байці, але, виявляється, приручені людьми ближні родичі зайців – кролики можуть стати справжніми алкоголіками, звичайно, із допомогою людини.

 Хвороблива пристрасть до алкоголю може виникнути у будь-якого виду тварин, якщо їх привчать пити вино. Типовими об’є к т а м и спостережень за дією алкоголю на живий організм служать лабораторні щурі і миші.

Що потрібно для того, щоб із щура-тверезого зробити щура-алкоголіка? Спосіб споювання тварин дуже простий: у воду для пиття щоденно добавляють все зростаючі дози спирту. Через місяць-другий у клітку поруч із поїлкою, звідки іде запах спирту, ставлять поїлку із свіжою водою. І що ви думаєте? Щур пробує воду і зневажливо крутить мордочкою. Зате хмільну воду п’є із задоволенням.

При відсутності алкогольного напою тварини ведуть себе подібно справжнім алкоголікам: мечуться по клітці , злісно кусають одне одного, жадібно виглядають в я ч е й к и сітки, водячи ніздрями в очікуванні спиртного запаху. Деякі щурі після періоду збудження безвільно розтягуються на підлозі клітки – точнісінько як п’яниці у стані похмілля.

Алкоголізм тварин супроводжується глибокими змінами в їхній статевій сфері. Під впливом алкоголю у них зменшується продукція сперми, в якій поступово починають переважати недієздатні сперматозоїди. При введенні білим щурам на протязі півроку-року невеликих доз спирту виявляється недорозвинення статевих клітин у самців і самок.

Досліди показали, що клітини статевих органів дуже чутливі до токсичної дії спирту:якщо у молодих ,,неп’ю ч и х” тварин за час експерименту сім’я н і канальці збільшилися на 70%, то у щурів-алкоголіків – лише на 6%. Якщо крільчихам щоденно на протязі вагітності вводити в шлунок спирт, то у них 1,3 плодів виявиться мертвими, а маса тіла тих, які виживуть буде значно менша, ніж в контролі – у к р о л ь ч и х, які не вживали спирт.

\*Чому з’являється алкоголь у нашому житті?

Потреба в алкоголі не входить в число природніх життєвих потреб, як, приміром, потреба в кисні чи їжі, і том сам по собі алкоголь не має збуджуючої сили для людини. Потреба ця, як і деякі інші ,,потреби” людини, приміром, куріння, з’являється тому, що суспільство, по-перше виробляє даний продукт і, по-друге, ,,відтворює “ звичаї, форми, звички і забобони, пов’язані із його вживанням. Зрозуміло, ці звички не властиві всім в однаковій мірі.

\*З чого починається звикання до вживання спиртних напоїв?

Сприймання і поступове засвоєння алкогольних звичаїв починається задовго до того, як у людини виникає потреба у алкоголі, задовго навіть до першого знайомства із самим алкоголем, його смаком і дією.

Маленька дитина, яка сидить за святковим столом, чекає, що їй у чарку наллють солодкої води, ,,дитячого вина,” і вона під схвалюючи гудіння гостей потягнеться чокатися зі всіма, оволодіваючи при цьому зовнішнім ритуалом вино пиття. Якщо дітям запропонувати зіграти ,,у весілля”, ,,день народження,” то вони із достатньою точністю копіюють в грі зовнішні атрибути дорослого застілля із імітацією чокання бокалами, тостів, х и т а ю ч о ї ходи гостей. Уже в цей час починає формуватися уява про алкоголь, як про особливого, о б о в’я з к о в о г о супутника урочистостей і зустрічей, притягую чому символі дорослого життя.

Учні, яким батьки дозволяли вживати спиртні напої із дорослими по святах, в декілька разів частіше, ніж їхні ровесники, яким забороняли це робити, надалі випивали в компанії друзів. Тому, навіть не навмисне залучення дітей до алкогольних звичаїв може бути початком, пусковим механізмом для їх подальшого самостійного знайомства із алкоголем.

\*Що викликає алкоголь в людини?

Безпричинні зміни настрою, вибухи радості і злості, інколи по самих незначних поводах і в той же час байдужість до дійсно хвилюючих подій. У пияки змінюється коло знайомих, коло інтересів. Як правило, зосереджується концентрація уваги на пляшці. І яка б тема не обговорювалася в компанії п’я н и х, рано чи пізно вона буде переведена на тему про вино і горілку. Чому багато п’я ниць біля пивних магазинів? Не тому, що вони цінителі пива і приходять вгамувати спрагу. Ні, сюди їх тягне думка про зустріч уз спів б утильниками, з якими можна надалі продовжити задоволення, приймаючи більш міцні напої. Неможливість позбутися думки про пляшку спиртного, прислухатися до голосу розуму і відрізняє особистість алкоголіка від просто випиваючи людей.

\*Чому алкоголь – нервовий токсин?

Щоб переконатися в цьому, можна звернутися до дослідів академіка І.П.Павлова. Застосовуючи метод умовних рефлексів, вчені довели, що навіть малі дози спиртного порушують діяльність нервової системи, під впливом алкоголю змінюється співвідношення між процесами гальмування і збудження. Після прийому спиртного спочатку переважає збудження, яке потім змінюється різким гальмуванням нервових процесів. Порушується об’єктивне сприймання навколишньої обстановки, судження стають по в е х н е в и ми, знижується пам’ять, за т р у д н ю є т ь ся мова, різко падає увага, уповільнюються всі реакції і взагалі страждає почуття часу. Рухи втрачають швидкість, спритність, точність. В цьому і ховається причина багатьох аварій на транспорті і травм у побуті і на виробництві серед п’я них. Із-за порушення координації рухів алкоголік не може здійснювати навіть звичних рухів, не кажучи вже про трудові справи.

Ступінь і розвиток нервового отруєння знаходяться в прямому з в’я з к у з дозою вжитого алкоголю. Всі п’я ні схожі один на одного: вони роз в’я з н і, нестримані у висловлюваннях і вчинках, не самокритичні, так як за висловлюванням І.П.Павлова, розлучаються із розробленим соціальним тор м о з ом. Мораль і моральність перестають існувати для людини у стані

с п ’ я н і н я. Алкоголь ніби знімає ті людські якості, які прививаються системою виховання, і назовні виступають грубі і часто самі гірші риси особистості. Така психологія пагубної пристрасті до алкоголю, теорію якої розробляють вчені.

\*Що характерне для особистості алкоголіка?

Поняття ,,особистість” включає різні психічні якості, риси характеру, які властиві даній особі і відрізняють її від інших людей. Сюди входять деякі природжені властивості (рухливість, врівноваженість і сила нервових процесів), а також набуті в процесі виховання, праці, спілкування. Всі ці психологічні особливості і визначають внутрішній світ людини, її свідому діяльність, мотиви поведінки, а також відношення до інших людей.

Тип особистості може змінюватися під впливом психічних захворювань, дій грубих зовнішніх факторів, у тому числі нейрон токсинів, до яких відноситься і алкоголь. Як любій хімічній отруті, наркотикові, алкоголю властивий власний тип отруєння, специфічна дія на особистість. При цьому у багатьох людей, які страждають алкоголізмом, з’являються схожі риси, подібно тому, як це буває при психічних захворюваннях, які мають характерні симптоми. Для алкоголіків типове обмеження кола їх інтересів, концентрація уваги на задоволенні бажання випити. У цьому відношенні алкоголіки схожі один на одного, як рідні брати і сестри. Для алкоголіка характерне огрубіння особистості, брехливість, падіння авторитету в сім’ї і робочому колективі, психофізіологічні зміни. Спочатку пропадають ті тонкі рухи душі, які прикрашають відносини в сім’ї. П’яниця вже не скаже дружині лагідного слова, н подарує дітям цікаву розповідь, прогулянку чи забавну іграшку.

Надалі черствіння характеру супроводжується грубістю і навіть жорстокістю. Прагнучи приховати факт купівлі вина, пияка починає брехати. Це веде до втрати поваги до п’я ниці як дома, так і на роботі. Будучи роздратованими постійними конфліктами з пияками, члени їх сім’ї і колективу самі стають нестриманими. Пияка знову шукає втіхи від ч в арів, що виникають, у вині. Утворюється ніби замкнуте коло.

\*Що таке хронічний алкоголізм?

Всесвітня організація охорони здоров’я визначає хронічний алкоголізм як вимушене вживання спиртних напоїв, обумовлене психічною і фізичною залежністю від алкоголю, підвищеною його пере н о с и м і с тю, наступом психічних і фізичних розладів при раптовому припиненні доступу спирту в організм (синдром похмілля). При подальшому розвитку хвороби з’являються розлади діяльності основних органів психіки.

,,Пияцтво“ і ,,алкоголізм” відрізняються лише кількістю випитого: пияцтво є початковою стадією особливо хворобливого стану – алкоголізму, який розвивається в результаті безмірного і систематичного вживання спиртних напоїв.

\*На що здатна людина, яка витверезиться?

 Якщо це ще не закінчений алкоголік, то така людина здатна оцінити і навіть осудити свою неправильну поведінку. В подальшому розвиткові пияцтва почуття каяття пропадає взагалі. Це має з в’я з о к із тим, що у п’я ниці у мозку утворюється своєрідна установка, коли його психіка спрямована на задоволення палкого бажання напитися. Його уже не можуть цікавити серйозні проблеми і не зворушують його почуттів ті події, які хвилюють душу кожної нормальної людини. Саме тому виникає від ч у д же н я між подружжям, одне із яких зловживає алкоголем. Правда, на 1-х порах їх відносини порушуються лише у з в ’ з к у з черговою безтактністю п’яного, але потім стан ,,нестійкої рівноваги” переходить в повне в з а є м о нерозуміння. Формується різко негативне відношення до особистості п ’ я ниці. І якщо чоловік не перестає пити, в сім’ї, як правило, виникає розлад, а нерідко справа доходить до розводу.

У пияки послаблена воля – і не лише до обмеження прийому алкоголю, але і по відношенні до інших ділових сторін повсякденного життя. \*Що люди п’ю т ь?

У світі мікроскопічних організмів, мабуть, самі всюдисущі – дрожеві грибки. Залиште на деякий час у теплому місці виноградний, фруктовий чи ягідний сік. Він забродить. Це відбудеться тому, що грибки, які містилися в сокові, почали посилено розмножуватися. В процесі життєдіяльності вони перетворюють цукор (а також крохмаль), який міститься, наприклад, у картоплі, буряках, зерні, у винний або етиловий спирт.

Кожний, хто вивчав хімію, знає, що молекула цукру (глюкози) складається із 6 атомів вуглекислого газу, 12 атомів водню і 6 атомів кисню – С6Н12О6. Ферменти дріжджів ніби рублять цю складну молекулу на окремі шматки, з’є д н у ю чи потім їх в нові молекули. З С6Н12О6 утворюється 2 молекули вуглекислого газу 2 СО2. (це його позирки ми бачимо в бродячій рідині). Атоми, які залишилися, з’є д н у ю т ь ся у 2 молекули спирту 2 С2Н5ОН. Із витратою запасу цукру зупиняється і бродіння. Такий спрощено механізм перетворення цукрі або крохмалю в алкоголь.

\*Як отримують спирт?

Вихідним продуктом для отримання етилового спирту служать злаки, картопля, буряк, а також сульфітний луг – відходи паперового виробництва, і деревина, цукрована хімічним шляхом – дією кислот при високій температурі і тиску. Сирий етиловий спирт (сирець) містить багато домішок, у тому числі отруйних сивушних масел.

Далі спирт очищують шляхом перегонки в особливих апаратах. Але і в отриманому таким шляхом спирті – ректифікаті, однак, все ж зберігається частина шкідливих для організму речовин.

Етиловий спирт широко застосовують в різних галузях народного господарства. Його використовують як розчинник, наприклад, при виготовленні лаків, палітур, в ряді хімічних реакцій для синтезу органічних фарбників, фармакологічних препаратів, синтетичного каучуку. Етиловий спирт має дезінфікуючі властивості, його застосовують в медичних цілях. При виготовленні горілки використовують лише очищений етиловий спирт.

\*Для виготовлення яких алкогольних напоїв береться виноград?

Це насамперед сухі вина, які отримують природним бродінням виноградного соку. Якщо ж у вино добавляють спирт, їх називають міцними (кріпленими). Спирт, який отримують при перегонці виноградного вина, використовується для виробництва коньяку.

\*З чого виготовляють інші спиртні напої?

Більш міцні спиртні напої: ром, який отримують із відходів виробництва т р о с т н и к о в о г о цукру; віскі, які виготовляють із зацукрованих зернових продуктів.

До розряду міцних спиртних напоїв відноситься і продукція кустарного домашнього виробництва, наприклад, самогон, грузинська чача, яку отримують із виноградних в и ж и м о к, а самогон – із зацукрованих хлібних злаків, а то і із натурального цукру, що наносить економічний збиток суспільству, як правило,алкоголь кустарного виробництва містить дуже багато шкідливих домішок, головним чином сивушних масел.

До категорії слабких алкогольних напоїв відноситься пиво. Про пиво інколи кажуть, що це цінний продукт, і , навіть називають його ,,рідким хлібом”. У самому міцному із вітчизняних світлих сортів пива міститься 6%, а у найбільш поширеному, ,,Жигулівському” – 28% спирту. Але у пиві присутні різні речовини, які підвищують чутливість організму до алкоголю, посилюють його всмоктування. Тому змішування пива і горілки, як правило, приводить до швидкого і сильного с п’я н і н я.

\*У чому полягає шкідливість отруйних технічних речовин, різних сурогатів алкоголю?

Їх вживають, або помилково приймаючи за етиловий спирт, або свідомо нехтуючи небезпекою, як це інколи роблять запеклі п’яниці. Метиловий спирт і етиленгліколь входять до складу антифризів. Володіючи низькою температурою замерзання, вони використовуються в системах охолодження різних двигунів. Подібно звичайному спиртові ці речовини здатні викликати с п ’ я н і н я, але через 10-12 годин після їх вживання з’являються ознаки важкого отруєння: головний біль, нудота, блювання,хитка хода, слабкість (або коротко тривале збудження), запаморочення чи навіть повна втрата свідомості. Смерть настає від мозкових порушень (через 1-2 доби) або враження нирок (через 1-2 тижні).

Метиловий спирт – нервово судинна отрута, і її доза 100 грам смертельна. Для людей навіть невелика кількість цього сирту вражає зоровий нерв і сітківку ока. Ще більш небезпечний хлористий етилен. 10-15 грам якого викликають незворотні зміни в печінці і нирках.

Шкідливі домішки містяться і у тому вин, яке продається. Патофізіологічний вплив їх на організм обумовлений не лише міцністю (% спирту), але і багаточисленними, значно більш шкідливими домішками.

Одним із супутників вина є метиловий спирт. Сірчаний ангідрид, який застосовується для обробки вин, також далеко не без шкідливий . Зокрема, він руйнує необхідні для організму вітаміни груп В.

Багаточисленні кислоти (винна, оцтова, сірчана та інші), які зустрічаються у винах, також негативно впливають на органи травлення, особливо на печінку і підшлункову залозу. Це ж потрібно сказати про ацетальдегід, формальдегід, фурфурол. Якими багатий самогон, але які зустрічаються і у самих відбірних винах.

Так що, алкоголь і його сурогати далеко не без обідні, а наслідки їх вживання небезпечні і уродливі.

Пияцтво, як бридка шкідлива звичка, є однією із самих тіньових сторін нашого життя. Особливо молодому організмові загрожують важкі захворювання і деградація особистості і навіть небезпечні злочини до яких веде все та ж чарка у руках підлітка.

\*Що потрібно за п а м ’я т а т и?

Друзі!1! Якщо ви не хочете опуститися до стану алкоголіка, попасти в п’я н у компанію, втратити працездатність, добре і м ’я – не торкайтеся до вина, навіть, якщо його пропонують дорослі, близькі люди!

\*Чому союз алкоголю і тютюну – смертельно небезпечний?

Ті, хто занадто захоплюються спиртним, як правило, і запеклі курці. І навіть некурящі після чарки тягнуться до цигарки, н задумуючись над тим, що обоє ці зілля небезпечні для здоров’я і самі по собі, а діючи спільно, представляють смертельну загрозу організмові. В декілька разів збільшується небезпека захворювання раком, відбувається швидке виснаження, розладжується психіка.

Це далеко не повний перелік ,,перспектив на майбутнє” курця, який пиячить, підтверджений медичними дослідженнями і статистикою смертності любителів алкоголю і тютюну.

,,Бензин і алкоголь не можна змішувати”. Так звучить попередження про небезпеку керування автомобілем після прийому алкоголю.

Медичні дослідження підтвердили ще одну істину: ,,алкоголь і тютюн не сумісні”. Коли 2 ці отрути, надзвичайно небезпечні для здоров’я, діють одночасно, їх шкідливий вплив значно посилюється.

Національний інститут США по боротьбі із зловживанням алкоголем і алкоголізмом констатував: ,,Ефект від взаємодії алкоголю і тютюну значно збільшує небезпечність захворювання раком”.

Для того, щоб мати уявлення про те, як діє цей механізм, розглянемо, що відбувається, коли курець запалює сигарету. Із кожною затяжкою він вдихає по крайній мірі 4000 різних хімічних з’єднань. Серед них – токсичний ціаністий водень, вуглекислий газ, двоокис азоту, а також біля 50 з’єднань таких, як б е н з п и р е н і радіоактивний полоній-210. Ці речовини відомі як канцерогени.

Багато хімічних з’єднань, із яких складається тютюновий дим, осідають в порожнині рота, носа, в горлі і легенях, утворюючи наліт від згорілих смол рослин, які називаються дьогтем. Саме в дьогті полягає основний потенціал тютюнового диму як стимулятора ракового захворювання.

Далі по ,,сценарію”, звичному для хронічних любителів випити (а більшість із них і курять), людина відчуває спрагу і запиває тютюновий прикус у роті дозою спиртного.

Алкоголь, який міститься в напої, сам по собі не канцероген, але його дія полегшує канцерогенам переміщення крізь клітинні мембрани. Незадовго людина закурює наступну сигарету і глибоко затягується. Тим часом вслід за легенями вже ,,забила тривогу”печінка. Ця ,,хімічна фабрика”, яка видаляє більшу частину токсинів із крові, реагує на алкоголь, як на чуже рідну субстанцію, і перетворює його в інші хімічні з’єднання. Але оскільки вся енергія іде на перероблення алкоголю (навіть, якщо це ковток) і вимивання його із крові, виконання інших функцій печінки в цей час різко уповільнюється. Отрута тютюнового диму, яка при інших умовах могла б бути виведена із організму за якісь хвилини, тепер будуть знаходитися в ньому на протязі декількох годин чи днів, залежно від того, скільки алкоголю здатна переробити печінка.

,,Воюючи” із алкоголем, печінка перестає виконувати дуже важливу функцію – очищення крові від жирів. Надлишок жироподібних речовин, ліпідів і побічних жирових продуктів, таких, як три гліцерин (три-ефір гліцерину), заважати току крові. В цей час хімічні з’єднання сигаретного диму посилюють тенденцію до коагуляції (згортання ) крові. Загусла кров починає забивати капіляри, і еритроцити, які несуть поживні речовини і кисень не можуть досягти кожної клітини організму.

Курець, який випиває, вдихає оксид вуглецю(2), який з’єднується з гемоглобіном в 240 разів швидше, ніж кисень, позбавляючи можливості червоні кров’яні тільця переносити його по організмові. Порушуючи з в’ я з к и між артеріями і капілярами легень може привести до гіпоксії (не достатку кисню). Від цього поступово вмирають мозкові клітини.

Для тих, хто схильний до гіпертонії і випиває більше 50 грам алкоголю в день, характерний високий к р о в ’ я ний тиск, що збільшує небезпеку серцевих приступів. Для гіпертоніків, які поєднують куріння і вживання алкоголю, ця небезпека різко зростає.

Підраховано, що одна із 10 смертей в США є наслідком вживання алкоголю; 340 тис. американців вмирають кожен рік від хвороб, які викликані курінням. За цією страшною статистикою стоїть проблема, яку досліджують вчені.

Багато людей зловживають як курінням, так і (прийомом) вживанням алкоголю, що має подвійну небезпеку в результаті смертельно шкідливого поєднання 2-х речовин.

Алкоголь знижує ефективність засобів, які використовуються для лікування гіпертонії. Пацієнти, які страждають виразкою 12-типерсної кишки та виразкою шлунку, повинні знати, що куріння знижує дію лікарських препаратів.

Нагадаємо про здатність алкоголю виступати в ролі розчинника. Прийнятий разом із ліками, які починають діяти через деякий час, алкоголь може розрушити захисний шар таблетки і поразити організм несподівано небезпечною дозою ліків, які повинні розчинятися повільно.

Усвідомлювати небезпеку змішаного впливу тютюну і алкоголю особливо важливо для вагітних жінок. Коли вагітна жінка курить, здатність кров’я них клітин розносити кисень, від якого залежить розвиток плоду, пригнічується оксидом вуглецю (2).

Нікотин, який попадає в материнську кров, викликає звуження кров’я них судин, що знижує забезпечення плоду корисними речовинами.

Чоловіки часто починають вживати спиртні напої, будучи ще підлітками, так як вважають алкоголь і тютюн символами зрілості. Але, як вдалося встановити вченим, навіть незначне вживання алкоголю може затримувати статеве дозрівання. Цей процес регулює тестостерон, основний чоловічий гормон. Коли чоловік починає вживати алкоголь у великих дозах, то ця нестриманість може вплинути на можливість бути батьком і на здоров’я майбутньої дитини.

 **Анкета.**

1.Що Вам відомо про алкоголізм?

2.Чи не охоплює Вас жах від думки, що Ви можете стати алкоголіком?

3.Що Вам відомо про людей, які стали алкоголіками?

4.Чи вживаєте Ви алкоголь?

5.З якого віку Ви вживаєте алкоголь?

6.Як часто Ви це робите?

7.Які відчуття охоплюють Вас при цьому?

8.Де і коли Ви вперше довідалися про алкоголізм?

9.Чи розповідали Вам про небезпеку алкоголізму батьки, педагоги?

10.Чи маєте ви друзів, які вживають алкоголь?

11.Якщо так то чи спробували Ви допомогти позбутися алкогольної залежності?

12.Чи в достатній мірі, на вашу думку, проводиться антиалкогольна пропаганда в засобах масової інформації, зокрема в районних?

13.Ваші пропозиції з цих питань?

14.Вкажіть Ваш вік, стать, місце проживання (місто чи село).

 **Тест: ,,Алкоголю – Н!"**

Запитання:

1.Мені не подобається, коли алкогольні напої вживають учні.

2.Мені не подобається, коли алкогольні напої вживає хтось.

3.Мені не подобається, коли алкогольні напої вживають мої найближчі друзі.

4.Мені не подобається, коли алкогольні напої чи тютюн вживають мої найближчі друзі.

5.Якщо мені запропонують випалити цигарку чи випити алкогольний напій мої друзі, я не виконаю їхнє прохання.

6.Я не зміг би запропонувати випалити цигарку чи випити алкогольний напій своєму другові, який його не вживає.

7.Я не почуваю себе вільно в компанії, де вживають алкогольні вироби.

8.Мене не цікавить оформлення алкогольних напоїв.

9.Я думаю, що не можна вживати алкогольні напої і не бути правопорушником водночас.

10.Вживання алкоголю відзначають найбільш авторитетних в моїх очах підлітків.

 Варіанти відповіді і кількість балів:

1)ні-2, згоден-0; 2) згоден-0, ні-2; 3) ні-2, згоден-0; 4) ні-2, згоден-0; 5) ні-2, згоден-0; 6) згоден-0, ні-3; 7) ні-2, згоден-0; 8) згоден-0, ні-1; 9) згоден-0, ні-2; 10) згоден-3, ні-0.

Група ризику – 21 бал.

 **Народ про пияцтво і пияк:**

 ,,Горілка – здоров’ю злодійка.”

1. Ой пияцтво, пиття не доводить до пуття.
2. Хміль – не вода, людям біда.
3. Горілка – добру злодійка.
4. Горілка розум і душу знищує.
5. Вино вину творить.

,,Горілка – зло”.

1. Ой ти пияцтво, ти княгине, в тобі життя людське гине.
2. Гірке життя п’я ним медом не підсолодиш.
3. Хмільна вода не веде до добра.
4. Нині до дна, завтра до дна, післязавтра – біда.
5. Горілка лише біду шукає.
6. Не в синє море течуть горілчані ріки, а в море людських сліз.
7. Річка починається із ярочка, а пиятика – від чарочки.
8. Пий, брате, пий, а на старість – торба й к и й.

,,П’я н ому і море по коліна”.

1)П’я н ому – море по коліна, а калюжа морем здається.

2) Як п’я н – то капітан, а проспиться – то миші боїться.

3)П ‘я ний храбриться, а як проспиться, то й свині боїться.

4)П’я н о м у свят – як банка, а люди, як мухи.

5)П’я н ому й кози в золоті.

 ,,Горілка без вогню, а розум спалить”.

1. Прощай, р о з у м е, як з горілкою зустрівся.
2. Хто стане горілкою свій розум мить , той його ще гірше забруднить.
3. Горілка без вогню, а розум спалить.
4. Горілка лише шкоду робить: вона розум відбирає і на біду штовхає.
5. Свій маєток і розум у горілці втопив.
6. Не шкода горілки випитої, а шкода розуму пропитого.
7. Горілочка ти блудна, зведе хоч кого з ума.
8. Не жаль вина, а жаль розуму.
9. Горілка йому очі засліпила.
10. Горілкою розум не помиєш.
11. Горілочка – кума зведе хоч кого з ума.
12. Де хміль у голові, там розум мовчить.
13. Лише той п’є, в кого гроші є. а розуму немає.
14. Горілка розум і душу нищить.
15. Люди п’я ні і голову гублять.

,,Ні рак, ні жаба, а просто п’я на нахаба”.

1. Ні рак, ні жаба, а просто п’я на нахаба.
2. Як ти п’я ний, то йди спати, не йди людей зачіпати.
3. Вино й горілку полюбив – честь загубив.
4. У п’я ниць на тиждень сім п’я т ниць .
5. З дурнем не водися, з п’я ним не сварися.
6. П’я н ому кажи, що день, а він каже, що ніч.
7. Захотів від вовка каяття, а від п’я н о г о сорому.
8. Дай йому пити, а він дасть тобі жити.
9. Соха – не плуг, тачка – не машина, п’я н и ця – не чоловік.
10. Пияка – то послідній чоловік.
11. Випив на гріш, а галасує на кіш.
12. Де чарка, там і сварка.
13. П’я ний б’є т ь ся, п’я ний скаче, як про п’є т ь ся – гірко плаче.
14. Де п’ю т ь, там і б’ют ь.
15. У Гаврила пили та його побили.
16. Коло горілки не обійдеться без бійки.

,,Що заробив – усе пропив”.

1. У п’я ниці нема нічого на полиці.
2. Допився до того, що в хаті вітер віє.
3. Як гуляв, так гуляв, - ні чобіт, ні халяв,поки додому йшов, підошви не найшов.
4. Свято! Що мені свято? Аби з п’я н о г о сорочки не знято.
5. Збувся тато клопоту: жито змолотив і гроші пропив.
6. Заробив кревно та й пропив певно.
7. Пропив би світ за три гроші.

,,Як до роботи – хворий, а до чарки – скорий”.

1. До кужеля нездужала, а до чарочки й одужала.
2. Як до праці – руки дрижать, а чарочку добре держать.
3. Як до праці – хворий, а до роботи – скорий.

,,Їсть і п’є та ледарює.

1. Їсть і п’є та байдики б’є.
2. Не хоче хазяйнувати, тільки пити – гайнувати.
3. Випити би ся випило, з’їсти би ся з’їло, коли б ще по тому полежати дали, - то би добрі були.
4. Хвали себе не при чарці, а при косарці.
5. Випиває – про роботу, каже дбає, а працює – на пиття чатує.
6. У п’я н о г о кулаки дрова рубають, а як прокинеться, то й сокири не візьме.
7. П’я н и й ротом лиш працює, про п’я н ч и т ь ся – ледарює.
8. Де ледарі зійдуться, там вино й горілка рікою п’ю т ь ся.
9. Ішов п’я н и й Тарас косити на лаз, спіткнувся за пень тай пролежав цілий день.
10. Під хмільним градусом працюється з холодком.
11. У вечері п’я н и ця – вранці ледащиця.

,,Живи, не напивайся, біди остерігайся.

1. Вода живить, а горілка губить.
2. Скільки води не пий, а п’я ним не будеш.
3. Хто не п’є, той і розум не про п’є.
4. Хто не п’є винце, той знає дільце.
5. Коли б не пили, то б у золоті ходили.
6. Не диво пиво, а дивні люди, що п’ю т ь, пивні облуди.
7. Як ви п’є ш неповну чарку, очі западуться, а як ви п’є ш повну – вилізуть, то краще не пити.
8. Хто корчму минає, той щастя зазнає.
9. Живи, не напивайся – біди остерігайся.
10. Не наливай, не випивай – то й п’я ним не будеш.
11. Не пий – не про п’є ш , не бий не проб’є ш. Ой ти г о р і л очко, г о р і в очко моя!

Ой ти г о р і л. о ч к а, горів очко моя.

А хто тебе буде пити скоро піде в землю гнити.

Ой ти г о р і л к о, г о р і в к о моя!

Ой ти г о р і л к о, горе ти моє!

Хто ся з тобою розпізнає, радості той не узнає.

Ой ти г о р і в к о, горе ти моє!

Ой синку, синочку дорогий!

Ой як тобі в світі жити, як я піду в землю гнити.

Ой синку, синочку, синку дорогий!

Ой жінко, жіночко, жінко молода!

А я любив лише пити, та й забув тебе любити.

Ой жінко, жіночко, жінко молода!

Ой доле, доленька, доле ти лиха!

Ти повела мене пити, щоб життя мені згубити.

Ой доле, доленька, доле ти лиха!

Згубив життя у горілці – в п’я ній сім’ї народився, а в горілці й ріс.

П’я ним він бо і женився, потім жінку бив до сліз.

Був в горілки сватом, для діточок катом.

Від горілки він помер там, де ключар є й тепер.

Коли його хоронили, за ним дуже й не тужили.

Думка в усіх була одна: - Не мав в житті він добра –

Напивався, як свиня, згубив життя у горілці, як собака в скаженівці.

 ,,Як почав я напиватись.”

Як почав я напиватись, то все роз пустошив: гроші пропив, жінку побив, дітей розпорошив.

Хто горілку любить пити – розуму не має. Г о р і лиця – помийниця, життя с коротшає.

Як почав я з товариством в корчмі напиватись, пропив бички – три г о дички, нічим поорати.

Пропив бички – три г о дички та й ще пропив жінку.

Забрав дітей у торбинку – пішов на вандрівку.

Ой та не куй на дереві, сива зозулице,головонька ми побита, подряпане й лице.

Ой та не куй на дереві, сивенька зозуле. До біди мене привів ти, мій дурний розуму.

 ,, Ой гультяю та гультяю.”

Ой зелена ліщинонька, чому листя опускаєш? А ти моя дитинонько, чому сльози проливаєш?

-О й я листя опускаю, злі морози про чуваю. – Ой я сльози проливаю, бо пияка мужа маю.

А пияка в корчмі п’є, прийде з корчми, мене б’є. Не казала мені мати, не казав мені й отець,

А з пияком ся знатись, з п’я ним стати під вінець. Сама біду полюбила тай життя собі згубила.

Утопила головоньку у т я ж кую неволеньку. Ой гультяю та гультяю, як з тобою жити маю!

 ,,Ой чарчино, ч и м б а р очко.”

-О й ч а р очко, чим б а р очко, а як тебе звати? –Оковита. –А на смак ти? –Г і р к о вита.

-А з чого ти? –З жита. А звідки ти ? –З того світу. –А куди ти? – За хворобами до біса.

Та й у людські за куліса. –А білети в тебе є? – Мене кожний п’є. Та й ще радо ма. Доки біду не спізнає.

**Вечір гумору: ,,Від пиття – нема пуття”.**

 Де спати будеш?

Підійшов п’я ний до свого двору, а собака почав гавкати на нього.

* Не гавкай, - каже хазяїн, - хоч доки в хату зайду, а то вибіжить жінка та зажене мене в твою халабуду. Де ти, бідний тоді будеш спати? Буря була.

Двоє кумів, добре хильнувши, поверталися вночі додому. Було місячно, як у тій пісні співається, хоч голки збирай. Упоперек дороги лежали тіні телеграфних стовпів. Обережно переступаючи через них, один кум каже до другого: - Ой ,то страшенна мусила бути буря, коли геть чисто всі стовпи повалила! – Авжеж, - відповідає другий. – А ми й не чули, щоб гриміло.

 Тримайте хату.

Прийшов п’я ний чоловік до своїх хатніх дверей. Виймає ключ із кишені, хоче встромити його в замкову дірку, але ніяк не може. Дірочка тікає від його рук і очей.

* Давайте, я відчиню вам ті двері, - каже сусідка. – Та я і сам відчиню. Ви ліпше потримайте хату, щоб не танцювала. Бо так її якась нечиста сила колише, що мені аж у голові крутиться.

 Довгі сходи.

Лізе п’я ний по залізничних шпалах і бубонить: - Господи, які довгі сходи. Уже, мабуть, на десятий поверх виліз.

 Люди зневажають.

* Та Іван той такий добрий, хоч і п’є. Такий тихий. Як п’я ний, то лише мовчить і спить. І комара не образить. І ворогів не має. – Усе то правда. І тихий він, і ворогів злісних у нього немає але чомусь і справжніх друзів він не має? Чому рідна жінка його сварить, а люди зневажають? Ще й рідні діти ганьбляться ним!

 І кумі всип.

 Прийшов чоловік додому і тільки відчинив двері, а жінка йому назустріч із коцюбою:

* Ти, сякий – такий, вештався учора по селу п’я ний, а казав, що на зборах був, - кума ж своїми очима бачила. Так ось тобі за брехню!... Чоловік прочухався, а потім і каже: - Так ти ж піди і кумі всип за брехню, бо я не вештався, а під тином лежав…

 Вірна прикмета.

* Сходи ,синку, до тітки Насті, спитай, чи дядько Петро гроші одержав.
* Одержав.
* А ти звідки знаєш?
* Бо в тітки Насті на лобі синяк.

 Заспокоїв. .

* Мовчи, стара, не кричи, - заспокоює п’я ний чоловік жінку.
* То ж я не свої гроші пропив…
* А чиї ж?
* Кумові. Ті, що нам позичив на дрова.

 Одна на трьох.

* Де це ти так набрався? – сварить жінка чоловіка.
* Та я…Та в нас одна була на трьох.
* Ой не вірю я тобі!
* Та то так було. Але двоє не прийшли. Присяга.
* Чого це ти, куме, як п’ш горілку, то відвертаєшся?
* Та бачиш, куме, я присягався жінці, що більше на цю погань і дивитися не буду – ну, так от і не дивлюся.

 Чоловікова арифметика.

Послала якось жінка чоловіка на базар. Дала йому тисячу гривень, щоб той купив чоботи, а на решту гостинців. У вечері повернувся чоловік додому добре на підпитку і без покупок. Жінка й питає:

* Купив ти , чоловіче, те, що я тебе просила.
* Ні.
* А гроші де?
* Нема.
* А де ж ти їх подів?
* А от де: за чоботи просили чотириста, а я давав триста, а ще сотню туди, сотню сюди, ну і останню сотню ми з кумом пропили – от і вся тисяча.

Потрійне кладовище.

Проходячи повз шинок, сивий дідусь кожного разу тричі хрестився.

* Діду, чого ви хреститесь? – запитували його перехожі.
* А того, що проходжу повз потрійне кладовище: тут хоронять і здоров’я, і гроші, і своє і м ’ я

Уже робив.

До лікаря приходить чоловік і запитує:

* Скажіть, будь-ласка, що робити, щоб ніс не був червоним?
* Протягом року не пийте нічого спиртного, тільки молоко, - відповів лікар.
* Це я вже робив.
* Коли?
* Та ще в дитинстві.

Не в одного…

Гіркий пияка звернувся до лікаря:

* Вилікуйте мене, будь – ласка, від цієї напасті.
* А чи давно п’є те?
* Та вже років десять.
* І по багато?
* По літру вдень.
* Тоді поки що я призначаю вам не більше ста грамів на день. А через тиждень знову зайдіть до мене.

Через тиждень вони зустрілися. ,,Хворий “ ледве тримався на ногах.

* Невже на вас так діє сто грамів горілки?- здивувався лікар.
* А Ви що ж, шановний, гадаєте, що я лише у Вас лікуюсь?

 **Вікторина: ,, Викрадач розуму”:**

1.Що означає слово ,,алкоголь”? (З араб. ,,одурманюючий”)

2.Яка релігія забороняє вживання спиртних напоїв? (іслам)

3.Продовжіть при слів’я: ,,Чоловік п’є – пів будинку горить, а жінка п’є - …” ( весь будинок горить).

4.Як називається хвороба алкоголіка? ( біла гарячка)

5.Яку тварину за звичай порівнюють із алкоголіками?

6.Хто і коли почав отримувати чистий спирт? ( у 6-му- 7-му ст.. араби. Пляшку горілки виготовив араб Р а г е з у 860 р.)

7.Як звали в римській міфології бога вина і веселощів? (Б а х у с, В а к х)

8.Хто із російських письменників заснував одне з найперших товариств тверезості, яке називалося ,,три роки проти пияцтва?” (Л.М.Толстой)

9.Досить часто у відповідь на запитання: ,,що ти пив?” можна почути: ,,та просто вино.” А чи відомо вам, що ще в Стародавньому Римі вино пили тільки розбавленим ( його міцність була 8-10%). А от нерозбавлене вино давали… (рабам та потім показували молодим, які вони ,,п’я ні”).

10.Чи відомо вам, що горілка не є традиційно російським напоєм? Цей напій був завезений до Росії 500 років тому та мав міцність 14%. Хто привіз цей напій? ( г е н у е з ці ).

11.На жаль, привід випити у п’я ниць знаходиться завжди. А ось в Дохристиянській Русі вживали алкогольні напої тільки у 3-х випадках…У яких? ( на похоронах, при народженні дитини та з приводу перемоги над ворогом).

12.У Франції в часи В. Гюго вельможну особу, яка про ї з д жала через місто, пригощали вином з 4-х бокалів. В одному із них було ,,свиняче”вино. В якому? (у 4-му, тому що після 3-х випитих бокалів людина стає схожою на свиню).

13.Чистий спирт почали отримувати вперше в 5-7-му століттях нашої ери араби та назвали його ,,а л ь – к о г о л ь”. Що означає це слово? ( одурманюючий).

14.В 13-му ст.. арабський філософ А б у л ь- Ф а р а дж наочно зобразив 4 ступені сп’яніння, порівнюючи із тваринами. Якими? ( спочатку на павича – п и ж и т ь ся, її рухи плавні і величні; потім набуває характеру мавпи та починає з усіма жартувати та загравати; потім стає схожою на лева, самовпевненою,гордою; на закінчення перетворюється на свиню та подібно до неї валяється в багні).

15. У кожного народу є при слів’я, котрі говорять про те, що добре, а що погано в житті. Па м’я т а є те: ,,На крадії і шапка горить”. А які ж сльози у пияка, згідно з російським при слів’ям? (,,У п’я н о г о сльози – дешеві”).

16. До чого згідно при слів’ю можуть довести пляшечка та чарочка? (,,Пляшечка та чарочка доведуть до сумочки”).

17. Якщо в неділю – веселощі, то що згідно з російським при слів’ям відбувається у понеділок?

(,,У неділю – веселощі, а в понеділок – похмілля”).

18. Чому не доводиться дивуватись згідно при слів’ю: (,,Не дивуйся, що п’я ні побились”).

19. Давні латиняни говорили: … що в перекладі звучить так: ,,Винне не вино, а… Хто ж винен згідно латинському крилатому вислову?

 (,,Винне не вино, а той, хто п’є”).

20. Ще одне при слів’я говорить: ,, І той крадій, хто крав, і той крадій, хто знав та...(змовчав)

 **Дискусія на тему: ,,Що варто зневажати - вино чи пияцтво?”**

**Мета:** переконати учнів у помилковості тверджень по поводу ,,корисності”алкоголю; виховувати негативне відношення до проявів шкідливих звичок в середовищі проживаючих у гуртожитку; розвивати інтерес до здорового способу життя.

Вступне слово вихователя: Шановне товариство, наша дискусія буде проходити за участю 2-х команд, одна із яких буде приводити докази на користь вживання алкогольних напоїв, інша з допомогою наукових фактів доведе помилковість таких тверджень.

Запитання і відповіді для дискусії:

1.Чи правда, що алкогольні напої допомагають лікувати застуду?

Алкоголь не здійснює прямої знешкоджуючої дії на мікроби, а тор м о з и т ь захисні сили організму, перешкоджаючи нейтралізації або знищенню цих мікробів. У крові є спеціальні клітини – лейкоцити і лімфоцити, які оточують хвороботворні мікроби, розчиняють, ,,поїдають” їх. Цей процес називається фагоцитозом. Якщо в крові є алкоголь, процес затримується або зовсім не відбувається. Тому, існуюча думка про те, що алкогольні напої допомагають лікувати простуду, одурманювання.

2.Деякі люди вважають, що алкогольні напої покращують апетит. Чи вірно це?

Використання вина приводить до переродження нормальної діяльності шлунку і к и ш е ч н и к а, тому що склад виділеного під впливом алкоголю шлункового соку змінюється. У ньому стає багато соляної кислоти і мало пепсину, який необхідний для травлення. Виділена кислота діє обпалююче на слизову оболонку шлунку, що може викликати в ньому болі, сприяє розвиткові гастриту. А регулярне вживання алкогольних напоїв з метою підвищити апетит веде до атрофії шлунку і наслідок цього – погіршення засвоюваності їжі, особливо вітамінів. Тому твердження, що алкогольні напої покращують апетит, помилкове.

3.Деякі люди із допомогою алкоголю прагнуть зняти втому, підвищити настрій.

Це не більше ніж ілюзія. Дана веселість – ейфорія – нездорова, бо вона викликана розладом нервової системи. Алкоголь т о к с и ч н о гальмує центральну нервову систему і у першу чергу кору головного мозку, що приводить до тимчасового збереження більш низькі, підкоркові центри. Тому алкоголь і відпочинок несумісні. Під впливом алкоголю мозок не лише не відпочиває, а навпаки, робота його утруднюється. Навіть після невеликої дози спиртного на 8-20 днів втрачається здібність до кмітливості, творчості, інтелектуальної праці. Не випадково знаменитий фізик Ландау казав, що чарка спиртного здатна вивести його на місяць уз творчого стану. Академік Е. К.С е п г, у відповідь на запитання, чому він ніколи у житті не вживав алкоголь відповів: ,,Тому що із великою повагою відношуся до величного творіння природи – мозку і не хочу порушувати його діяльності”.

4.Існує думка про корисність і поживність вин як цінних харчових продуктів, які містять вітаміни, мінеральні речовини і т. п., що вино – це дар сонця, сонячний нектар і т. п.

Щоб розвіяти цю думку, достатньо порівняти дані про харчову цінність продуктів і алкоголю, особливо пива, так як про його корисні властивості кажуть всюди, називаючи рідким хлібом.

1 літр пива:містить: води – 915 грам, вуглеводів – 43 грами, азотистих речовин – 5 грам, алкоголю ( внутрішньоклітинна отрута) – 37 грам.

1 літр молока містить: води – 870 грам, вуглеводів 47 грам, білків 34- грами, жирів -38 грам, вітаміни –А, В, С, Д, Е, КН, РР, мінеральні солі – 7 грам, мікроелементи – йод, марганець (мг).

Крім того, в пиві, як і у вині міститься: кобальт, м и ш’як, мідь, які шкідливо діють на серцевий м’яз., тобто на серце.

У вині, горілці концентрація алкоголю (внутрішньоклітинної отрути) ще вища: у вині – в 3-4 рази, в горілці і коньяку – в 10 12 раз.

5.Існує думка, що приступ стенокардії полегшує чарка коньяку чи горілки, так як алкоголь у малих дозах розширює судини серця.

Дослідження показали,що під впливом етилового спирту розширюються лише периферичні (що знаходяться в шкірі) кров’я ні судини. Після короткочасного розширення артерій настає їх різке звуження. Загально визнано, що алкоголь посилює серцебиття, створюючи додаткове навантаження на серцевий м’яз у той момент, коли він потребує максимально тривалих пауз відпочинку. Встановлено, що алкоголь прямо т о к с и ч н о діє на м’яз серця. Хронічна алкогольна інтоксикація незмінно супроводжується враженням м’язу серця. Етиловий спирт є внутрішньоклітинною отрутою затримує процеси обміну, гнітить утворення енергії і таким чином лишає м’яз необхідного енергетичного потенціалу для перекачування крові. Тому у осіб, які вживають алкоголь, ,,слабшає” серце. Крім того, до безпосередньо пошкоджую чого впливу алкоголю на серце підключається ще і порушення обміну речовин в усьому організмі.

6.Чи правда, що алкоголь не зміцнює судини?

Так, алкоголь не зміцнює судини, а якраз навпаки. Обмін речовин між кров’ю і клітинами організму здійснюється через м і к р о судини – капіляри. Кров, багата на кисень, корисні речовини поступають в клітини організму, а вуглекислий газ і шлаки забираються і через вени ідуть у венозне русло крові. У осіб, які зловживають алкогольними напоями, дуже рано порівняно із непитущими настає хвороблива зміна саме на рівні м і к р о судин – підвищується про текучість і ламкість артеріол, капілярів і в е н у л, порушується їх тонус, з’являється з в и т і с т ь. В результаті кров із артерії безпосередньо поступає у в е н у л и, обминаючи капіляри. Таким чином, формується крове тік, який ,,не отримує харчування”. Крім того, всередині судин виявляється злипання червоних кров ’я них тілець (еритроцитів). Образно кажучи, всередині судин утворюються ніби дрібні пробки, що істотно затримують крове тік. Виражені розлади м і к р о циркуляції порушують постачання кисню і корисних речовин до клітин і як наслідок цього приводять до їх загибелі, тобто настають так звані регенераційні процеси в різних органах і тканинах організму.

7. Чи правда, що вина марки ,,Кагор” покращують кров, допомагають у лікуванні мало к р і в’я?

Що таке мало к р і в ’ я чи анемія? Червоні тільця крові – еритроцити – переносять кисень. Якщо в організмі виникає недостатньо цих тілець через крововтрати чи вони хворобливо змінені і не можуть у потрібному о б’є мі переносити кисень, то такий стан називають мало к р і в ’ я чи анемія. Алкоголь, який міститься у спиртних напоях, не лише не сприяє ,,одужуванню” еритроцитів або збільшенню їх числа, а затримує ці процеси, так як він перешкоджає засвоєнню кістковим мозком (місце, де утворюються в організмі червоні кров’яні тільця) заліза, необхідного для побудови еритроцитів. Крім того, алкоголь погіршує всмоктування у к и ш к і в н и к у вітаміну В6, який також необхідний для формування повноцінних еритроцитів, а у тонкому кишечнику – ф о л і є в о ї кислоти, від чого порушується процес дозрівання у кістковому мозку еритроцитів. Як результат цього, в крові з’являються незрілі еритроцити,які швидко розрушуються, що призводить до важкої форми анемії. Як бачимо, алкоголь ніяким чином не сприяє покращенню крові, а навпаки, викликає важкі форми анемії.

 **Година – пропаганда здорового способу життя:**

 **,,Вплив алкоголю на організм людини”.**

**Мета:** дати вихованцям конкретне уявлення про шкідливий вплив алкоголю на людину; переконати у недопустимості вживання у підлітковому і юнацькому віці спиртних напоїв; виховувати вміння протистояти негативним впливам ; розвивати вміння і навички вести здоровий спосіб життя.

Епіграф: ,,Алкоголь – це породження варварства – мертвою хваткою тримає людство з часів сивої давнини і збирає із нього страшенну данину, травлячи молодість, підриваючи силу, подавляючи енергію і гублячи кращий цвіт роду людського.”

Вступне слово виховате зараз ми з вами відправимося на деякий час у ,,подорож” по організмові людини. Людина – це складний живий організм. Його складають серце, легені, шлунок, печінка, нирки, органи почуттів – кожний виконує свою особливу роботу, погоджено взаємодіє один із одним, і люба токсична речовина, як наприклад, алкоголь, може порушити їх роботу. Саме перше алкоголь вражає нервову систему: головний мозок, спинний мозок і нерви – одні, по яких ідуть сигнали від наших органів почуттів до мозку і інші, по яких ідуть сигнали від нашого мозку м’язам, внутрішнім органам. Мозок керує нашою поведінкою, настроєм. А коли алкоголь проникає в нервову систему, він гальмує проведення сигналів до мозку і від мозку, як ніби уповільнює швидкість реагування. Ось чому він є головним винуватцем автотранспортних катастроф і аварій. Нетверезі водії часто на ї з д ж а ю т ь на людей, тому що не встигають вчасно загальмувати, об’їхати, звернути. Але алкоголь не лише уповільнює реакцію, він негативно впливає на здібності: людина тупіє. Алкоголь – розбійник, який гасить лампу розуму.

Виступи учнів:

1.Потрапивши в організм, алкоголь направляється і до інших життєво важливих органів. Наше серце працює, не зупиняючись ні на хвилину на протязі усього життя. Його можна порівняти із роботою насосу. Серце перекачує кров, примушуючи її текти в самі віддалені куточки нашого організму. Ми можемо відчути його роботу, пощупавши у себе пульс. Але , щоб невтомно працювати на протязі всього життя, серце потребує постійного притоку корисних речовин і кисню. Алкоголь т о к с и ч н о впливаючи на серцевий м’яз, перешкоджає засвоєнню ним корисних речовин і кисню, в результаті чого серце може зупинитися і настане смерть.

2.Інший життєво важливий орган, роботі якого заважає алкоголь, є легені. Вони також, як і серце, не зупиняються ні на хвилину на протязі всього життя. Порахуйте кількість в д о х і в і видихів за хвилину. Легені віддають у зовнішнє середовище відпрацьоване, бідне на кисень повітря і забирають (в с а сують) свіже, збагачене киснем, як і серце; працюють як насос, тільки повітряний. Алкоголь безпосередньо пошкоджує тканину легень, роблячи її проникливою для мікробів, які викликають різні легеневі захворювання. Алкоголь відкриває ворота для мікробів в тканини легень.

3.Алкоголь шкідливо діє і на кров. Кров має червоний колір, бо в ній містяться червоні кров’я ні тільця. Вони здатні з’є д н у в а т и с я із киснем і доставляти його до кожної клітинки організму. Алкоголь т о к с и ч н о впливає на всі елементи крові, послаблюючи їх можливості. Білі кров ’ я ні тільця вже не можуть успішно боротися із мікробами, а червоні – розносити кисень і допомагати зупиняти кровотечу. Порушується нормальна робота всього організму. Але він починає боротися із алкоголем, прагне як можна швидше знешкодити і вивести його.

4.А органом, який вступає в єдиноборство із алкоголем, є печінка. Вона знешкоджує алкоголь. Але для цього потрібен час: година на 1 грам алкоголю. Щоб знешкодити, наприклад, 10 грам алкоголю, печінці потрібно 10 годин. Деякі її клітини, вражені алкоголем, гинуть. А інколи швидкість токсичного впливу настільки перевищує швидкість знешкодження печінкою, що трапляються смертельні випадки.

Заключне слово вихователя: Вживання алкоголю у підлітковому віці затримує психічний розвиток приблизно на 1 рік. Алкоголь обпалює шлунок і стравохід, покриті тонким епітелієм. Тому відбувається злущування клітин, утворюються виразки. Порушується секреція і склад шлункового соку, із допомогою якого перетравлюється їжа. Це уповільнює засвоєння їжі, що обов’язково проявляється на рості і розвиткові – він затримується. Алкоголь ослаблює організм, гальмує і гнітить правильний розвиток і дозрівання його органів і систем, а у деяких випадках і зовсім гасить розвиток деяких функцій. Чим молодший організм, тим пагубні ший вплив на нього алкоголю.

 Па м’я т а й т е про це!

 Година обміну думками: ,,Чому люди пиячать?”

Мета: познайомити учнів,які проживають у гуртожитку з поглядами представників різних професій щодо пияцтва та виховувати адекватне розуміння проблеми вживання спиртних напоїв і розвивати навички боротьби із згубною звичкою.

Вихователь: У наш час важко знайти людину, яка б не знала, що пристрасть до спиртних напоїв згубна для здоров’я. За своєю фізіологічною дією на організм етанол є небезпечним наркотиком, оскільки при його систематичному вживанні, особливо з поганим харчуванням, дуже швидко розвивається хворобливий потяг до нього – алкоголізм. Давайте послухаємо, що про це скажуть ,,історик”, ,,біолог” та ,,лікар-нарколог” та дамо відповідь на запитання, то чому ж люди п’ю т ь і чи варто привчатися до цієї згубної звички вам – учням, які проживають на даний час у нашому гуртожитку.

Історик.

Вважають, що вино та інші спиртні напої міцністю не більше 10-13 градусів стало можливим виготовляти приблизно за 8 тис. років до н. е. – з появою керамічного посуду. До того часу, коли людина прилучилася до спиртного, її еволюція буда в основному закінчена. Завдяки властивості викликати ейфорію, вино розповсюджувалося в багатьох країнах стародавнього світу. Цьому сприяло використання його під час багатьох свят та обрядів. Вино виготовляли із соку плодів та ягід, з меду та зерна. В Росії виробництво та продаж міцних алкогольних напоїв відоме з 16-го століття. Право виробляти спиртні напої спочатку належало казні. В часи Івана Грозного у Москві, а потім і по всій країні, були створені так звані цареві шинки. Щоб збільшити прибуток держави, казенний продаж горілки поступово замінили відкупною. Купуючи право на продаж горілки, відкупщик отримував цілий ряд пільг. Усе це швидко породжувало алкогольні традиції. ,,П’я ним народом легше керувати”, - говорила Катерина 2.

На жаль, в Україні існує тенденція до надмірного вживання алкогольних напоїв. Аналізуючи загальну тенденцію до зростання загальної кількості хворих на алкоголізм, слід зробити висновок, що вона досить стабільна.

Біолог.

Слово ,,алкоголь” – має арабський корінь, що означає: ,,те, що одурманює”. Це наркотична речовина, яка викликає у людини, що випила, розслаблення, полегшення, приємні відчуття – так звану ейфорію. Завдяки цьому алкоголь привернув увагу і отримав розповсюдження в усьому світі. Дослідами І. Павлова доведено, що алкоголь не має збуджувальної дії на центральну нервову систему, а , навпаки, гальмує клітини кори великих півкуль. Чутливість людини до токсичної дії алкоголю тим вища, чим людина молодша. Так, для дітей смертельна доза алкоголю становить приблизно 3 грами (на кг маси тіла) для однорічної дитини – 100г горілки, для підлітків – 4-5 г (0,25-0,5 л горілки). Підраховано, що люди, які систематично вживають алкоголь, скорочують свою життя на 10 років, а хронічні алкоголіки живуть в середньому на 15-20 років менше.

 Лікар – нарколог.

Відомо, що 90% вжитого алкогольного напою поглинає мозок. Алкоголь гальмує утворення хімічних медіаторів та нейрон гормонів, які відіграють велику роль у діяльності мозкових структур. Після всмоктування в кров і проходження через печінку алкоголь потрапляє в загальний кровообіг і шкідливо впливає на кров, судини, серце. Алкоголь руйнує еритроцити та лейкоцити, що погіршує імунобіологічні властивості крові.

Слід відзначити, що алкоголь згубно діє не лише на кровоносну та нервову систему, а й на всі інші життєво важливі органи і системи людини: травну, видільну, дихальну, репродуктивну. Так, часте вживання алкоголю призводить до жирового переродження серцевого м’я за. Алкоголь підвищує зсідання крові, судини стають ламкими, що може призвести до різноманітних хвороб (інфаркту, інсульту, тромбофлебіту), печінка для алкоголю – орган –мішень. Токсичні продукти, вражаючи клітини печінки, викликають запальні процеси та її жирове переродження.

Можуть заперечити, що спирт широко використовують у медицині, що він знижує збудників багатьох хвороб, є ідеальним розчинником для багатьох ліків, але, щоб отримати в крові пацієнта концентрацію спирту, достатню для знищення хвороботворних мікробів, потрібно зразу випити 25 літрів горілки. Кожному зрозуміло, що вже на початку цього загин хворий, а не мікроб.

 Алкоголізм – це хронічна хвороба. Вона вражає всі органи та тканини організму. Хворі на алкоголізм у 60% випадків страждають на панкреатит, у 20% випадків – на гастрит та виразку шлунку, в 15 – 20% - на туберкульоз. У питущих в 22 рази частіше виявляються хвороби сер ц е в о – судинної системи, у 18 разів к и ш к о в о – шлункового тракту. Особливо шкідливе вживання алкоголю для підлітків, адже їхній організм досить вразливий до дії алкоголю. Якщо у дорослої людини період розвитку хвороби може тривати від 3 до 5 років, то підліток, за умови регулярного вживання алкоголю, стає хронічно хворим уже через рік.

 Вихователь: то чому ж все-таки люди п’ю т ь?

За результатом соціологічних досліджень, наведених В. Л е в і ним у статті збірника ,,Думка небайдужих”, причини такі: 38% опитаних не могли назвати причини (,,хотів і напився); 26% - зустріч із друзями; 10% - свято; 3,1% - самотність, не щастить у житті; 0,7%% - сімейні драми. Жодний не назвав тяжкий матеріальний стан або погані умови праці. При цьому 90% опитаних не мали чіткої уяви про дію алкоголю на організм. Тому в процесі подальшої нашої роботи із вами ми будемо детально розглядати, як діє алкоголь на ваш організм, який все ще розвивається і чи варто вживати спиртні напої для того, щоб нанести йому непоправний збиток.

Резюме: ,,Життя в твоїх руках”.

Ти тільки вступаєш у повноцінне життя, яке наповнене багатьма приємними подіями. Так багато треба встигнути зробити корисного, стільки необхідно побачити і пізнати. Але, насамперед, треба навчитися правильно приймати життєві рішення, не уникати відповідальності та не бути байдужим.

Ті, хто вже втягнувся, але прийняв рішення позбавитися шкідливих звичок, потребують підтримки, особливо в перший час, який буде найважчим.

Відмовитися від цих звичок не просто, люди іноді намагаються виправдати себе, чому вони не можуть чи не хочуть позбутися їх. Якщо ти знаєш кого-небудь, хто намагається кинути палити, відмовитися від вживання алкоголю чи наркотиків, підтримай його і запевни у тому, що він зробив правильний вибір. Іноді добре слово та співчуття допомагають легше пережити важкі часи.

Людина у молодому віці майже не має досвіду виходу зі стресових станів. У цей час вона настільки переймається своїм визнанням серед однолітків, що не вважає за можливе звертатися до них по допомогу. Тому що це може бути як ознака слабкості. Не бійся виглядати слабким. Друзі, якщо вони справжні, завжди зрозуміють та допоможуть пережити будь-які важкі часи.

І, взагалі, якщо ти відчуваєш, що не в змозі подолати свої проблеми сам, звернись до людини, якій ти можеш довіритися. Також знай, що у кожному місті є спеціалізовані заклади, де тобі допоможуть. Про них можна дізнатися через телефон довіри.

П а м’я тай, що завжди є люди,яким ти не байдужий!**Усний журнал: ,,Пияцтво – це ніщо інше, як добровільне божевілля.”**

 (Cе н е к а)

**Мета:** розкрити багатосторонню панораму бід і нещасть, які наносить алкоголь, проаналізувати і оцінити їх з позицій громадянськості; виховувати прагнення побороти шкідливі звички; розвивати вміння та навички раціонального використання свого вільного часу у гуртожитку для розвитку своїх розумових та творчих здібностей.

Епіграф: Алкоголь не дає втіхи. Він не заповнює психологічної порожнечі.

Він заповнює лише стан відсутності Бога. Він не заспокоює людину, навпаки, він заохочує тільки нерозсудливість. М. Д юра, французький письменник.

,,Алкоголь: провокує бажання, але забирає можливості.” (Вільям Шекспір)

,,Якщо завжди будеш робити у тверезому стані те, що зробити обіцяв, будучи п’я ним – швидко навчишся тримати рот на замку.” (Чарльз С к р и б н ер)

**Сторінка 1. Викрадач розуму. (Історичні факти).**

Викрадач розуму – так іменують алкоголь із давніх часів. Про п’янкі властивості спиртних напоїв люди дізналися не менше ніж за 8000 років до н. е. Поява керамічного посуду дала можливість виготовляти алкогольні напої із меду, плодових соків і дикого винограду.

Чистий спирт почали одержувати у 6-7 століттях араби і назвали його ,,а л ь к о г о л ь”, що означає ,,одурманюючий”. Першу пляшку горілки виготовив араб Р а г е з у 860 році. Переробка вина для одержання спирту різко збільшила пияцтво. Не виключено, що саме через це М у х а м мед, засновник ісламу (мусульманської релігії), заборонив вживання спиртних напоїв. Ця заборона ввійшла згодом у звід мусульманських законів – к о ран (7 ст.0. З того часу протягом 12 сторіч у мусульманських країнах алкоголь не вживали, а порушників цього закону (п’я ниць) жорстоко карали.

У епоху Середньовіччя в Західній Європі також навчилися одержувати міцні спиртні напої шляхом змішування вина з іншими цукристими рідинами, що бродять. Відповідно до легенди вперше цю операцію здійснив італійський чернець, алхімік В а л е н т и у с.

З тих часів міцні алкогольні напої поширилися по всіх країнах світу, насамперед, за рахунок промислового виробництва алкоголю з дешевої сировини (картоплі, відходів цукрового виробництва і т. п.)

У Древній Русі пили дуже мало. Лише на окремі свята варили м е д о вуху, брагу або пиво, міцність яких не перевищувала 5-10 градусів. Чарка пускалася по колу, кожен робив декілька ковтків. У буденні дні жодні спиртні напої не вживалися, пияцтво вважалося най більшою ганьбою і гріхом.

Але з 16-го сторіччя почалося масове завезення з інших країн горілки і вина. При Івані 4-му і Борисі Годунові засновувалися ,,цареві шинки”, що давали значні надходження грошей у казну. Проте й тоді намагалися обмежити споживання спиртних напоїв. Так, у 1652 році вийшов наказ ,,продавати горілку тільки по одній чарці на чоловіка”. Заборонялося подавати вино ,,п и т є хам” (тобто питущим), а також усім іншим під час постів, у середу, п’ я т н и цю і неділю. Однак через фінансові міркування незабаром до наказу була внесена поправка, що відміняла обмеження і фактично сприяла пияцтву.

Сьогодні можна стверджувати, що в нашій країні, як це не прикро, склалася своєрідна ,,п и т і й на процедура”, без якої не відбувається жодна більш-менш знаменна подія. Народилася дитина – хрестини. Померла людина – поминки. Святкують народження – п’ю т ь за здоров’я, проводжають людину з життя – за упокій. Приводом для випивки може стати як релігійне свят, так і найменша побутова подія, наприклад купівля особистих речей, які необхідно ,,обмити”. Завдяки таким ,,традиціям” на даний момент значно зріс рівень вживання алкогольних напоїв, і , як наслідок, збільшилася кількість людей, хворих на алкоголізм.

До розряду міцних спиртних напоїв належить і продукція кустарного, домашнього виробництва (самогон, грузинська чача, домашні вина). Як правило, алкоголь кустарного виробництва містить багато шкідливих домішок, головним чином – сивушних масел.

Більше того, помилково замість етилового спирту або свідомо нехтуючи небезпекою, люди п’ю т ь і різноманітні сурогати. Наприклад, такі рідини, як метиловий спирт і етиленгліколь здатні викликати с п ’ я н і н я, а через 10-12 годин після їхнього вживання з’являються ознаки важкого отруєння: головний біль, нудота, блювота, хистка хода, слабкість (або короткочасне збудження), затьмарення або, навіть, повна втрата свідомості. Від мозкових розладів (через 1-2 тижні) може настати смерть. Навіть невеликі кількості спирту вражають зоровий нерв і сітківку ока, викликаючи сліпоту, а 100 г – смертельна доза.

Отже, алкоголь і його сурогати досить небезпечні, а наслідки їхнього вживання згубні, особливо для організму, що розвивається.

 **Сторінка 2. Збиток, який наносить суспільству алкоголь.**

Після тютюну алкоголь є самим розповсюдженим наркотиком в нашому суспільстві. У нас багато людей, що вживають алкоголь. Тільки небагато відсотків з них стають повністю залежними від алкоголю чи, іншими словами, стають алкоголіками. Для них вживання алкоголю є смислом існування, а всі інші життєві потреби мають повторний пріоритет. Такий стан не виникає раптово, а все починається досить невинно: кілька крапель з батьківської пляшки з-під пива чи трішки шампанського на Новий рік.

Алкоголь в нашому суспільстві завдає значно більше шкоди, ніж всі інші наркотичні речовини разом взяті. Проте, громадське ставлення до вживання інших наркотиків. Чому? Вже сотні років тому суспільство соціально прийняло вживання алкоголю. В той час, як інші наркотики є нелегальними. З одного боку, пияк, який хитається, викликає в багатьох усмішку, він для нас смішний, з другого боку – ми засуджуємо наркомана, ставимося до нього з презирством, він для нас огидний. Таке наше ставлення не є послідовним, оскільки і в одному, і в другому випадку обидві людини прийняли дозу токсичних речовин, і обидві втратили контроль над своїми рухами, діями, не кажучи вже про втрату контролю над своїм розумом. Обидва вони знаходяться в однаковому жалюгідному стані, який нічого смішного не має. Різниця лише в тому, що стан одного з них є соціально прийнятим, а другого – ні.

Зусилля, здійснені деякими країнами з метою повного виключення алкоголю із вживання (,,сухий закон”), не приводили ніколи до бажаного результату. Навпаки, результат виявляється згубним: до сьогодні існують кримінальні структури, які займаються алкогольним бізнесом і зародилися саме в період ,,сухих законів”.

В історії багатьох народів алкоголь відомий як руйнівник культури. В Африці з його допомогою білими колонізаторами були повністю знищені деякі племена. Алкоголь використовувався в якості розрахункової монети з туземцями. Так велась ,,купівля” золота, алмазів та інших цінностей.

В Америці алкоголь також був зброєю проти туземців-індійців. За дуже короткий час більшість з них стали залежними від алкоголю людьми: за декілька пляшок віскі підписувались най н а й н и щ і в н і ш і контракти, які пропонувалися ,,цивілізованими” колонізаторами.

Важливо відзначити також, що культура вживання алкоголю в різних країнах виглядає по-різному. В країнах, які виробляють вина у великих кількостях, дуже високий відсоток населення кожен день вживає вино. І це вважається нормальним. В інших країнах не прийнято пити кожен день, а лише – у вихідні. Але вже у вихідні дні багато любителів алкоголю дозволяють собі ,,напиватися”. І це нікого не шокує.

Проблеми, які по в ’я з ані із вживанням алкоголю, є давніми проблемами людства.

Проблеми, по в ’я з ані з в ж ив анням алкоголю, перестали стосуватися лише окремих осіб, вони впливають на життя і здоров’я багатьох людей і більше того – на національний розвиток країни. Для того, щоб проаналізувати і оцінити біди, які спричинює алкоголь суспільству, потрібно хоча б схематично уявити собі основні аспекти нанесеного збитку:

* Біологічний;
* Соціальний;
* Економічний.

1.Смертність, венеричні хвороби, травматизм, автокатастрофи, мертво народжуваність, недоношеність, фізична недорозвиненість, схильність до захворювань, духовна бідність, відставання у фізичному розвитку.

2.Розвалює сім’ю: з ‘ ї дає бюджет, конфліктна обстановка, діти без п р и зорні, в атмосфері асоціальності стають правопорушниками, хуліганство, вбивства, насильство, крадіжки.

3.,,Синій понеділок” (непродуктивність праці, травматизм).

Багато випадків дорожньо-транспортних пригод, які наносять непоправні збитки. А також прогулянки, брак на роботі, злочинність на основі пияцтва…

Все це ще раз підтверджує висловлювання видатних людей:

 ,,Алкоголь – це породження варварства – смертельною хваткою тримає людство із часів сивої давнини і збирає із нього чудо ви щ ну данину, псуючи молодість, підриваючи силу, подавляючи енергію і гублячи кращий цвіт роду людського”,

,,Початок шляху – чарка, середина –в и п и в а ю ч а компанія, легка випивка, парочка чарчин за обідом; кінець – у тюрмі за вбивство у п’я н ому вигляді, за роз страту, психіатрична лікарня, могила від випадкової хвороби” (Д. Лондон ).

,,Тут приходиться визнати, що у любому суспільстві, у всі часи вживання спиртного і зловживання ним ідуть рука об руку” (В. Б. А л ь т а у л ер).

,,…крім цих швидше фізичних причин, які штовхають робітника до п ’ я н с т в а, здійснюють свій вплив і сотні інших обставин: приклад більшості, недостатність виховання, неможливість відгородити молодих людей від зваби, у багатьох випадках прямий вплив пияк – батьків, які самі пригощають дітей, вином, впевненість, що під впливом спиртних парів забудеш, хоча на декілька годин нужду і гніт життя” (Ф. Енгельс )

**Сторінка 3. Про алкоголь як такий.**

Спирт – прозора рідина без кольору, майже без смаку. Алкоголь – результат ферментації зернових культур чи фруктів (виноград, яблука та ін.)

В процесі ферментації може бути досягнуто біля 15% - ний вміст алкоголю. Це було відомо нашим предкам вже в античні часи. У древніх греків вино і виноробство мали навіть свого покровителя - (Б а х у с ). Цікаво, що античні греки і римляни розводили вино водою, той, що пив до п’я на, був у їхніх очах диким варваром.

Більш високий відсоток алкоголю досягається за допомогою дистиляції після процесу ферментації. Ферментовану рідину підігрівають до моменту випаровування алкоголю, цю пару акумулюють і охолоджують. Повторюючи цей процес, отримують більш міцний алкоголь, досягаючи біля 45 – 50%. Цим процесом почали користуватися в 10-му столітті араби, виробляючи алкоголь для медичних цілей.

Всі алкогольні напої можна поділити на три групи:

* Пиво (біля 4 – 8% алкоголю);
* Вино (біля 10 – 15% алкоголю);
* Міцні алкогольні напої (такі як горілка, віскі, коньяк – більше 40% алкоголю).

Етиловий спирт – чистий алкоголь, застосовується в медичній та технічній практиці, з нього виробляють міцні напої, такі як горілка, лікер т.п. інші.

**Сторінка 4. У вага! Алкогольна атака та реакція на алкоголь.**

Ефект від вживання алкоголю буває різний і залежить від кількості вжитого алкоголю. Одна – дві чарки дають ефект стимулюючий. Той, що п’є, стає більш активним. Якщо людина продовжує пити, то створюється гальмуючий ефект, який посилюється все більше і більше.

Ефект від алкоголю залежить багато в чому від ваги, статі і ,,досвіду” питущої людини, а також від його характеру і настрою в даний час. Деякі стають дуже активними і шумними. Інші – тихими і замкнутими, уникають людей. Є такі, які стають надто сентиментальними, тоді як інші, навпаки, дуже розв’язними та агресивними. Як і всі інші наркотики, які змінюють нашу свідомість, алкоголь може бути причиною фізичної і психологічної залежності.

Фізична залежність посилює появу т о л е р а н ц і ї і симптому абстиненції. Тол е р а н ц і я означає звикання організму до алкоголю і необхідність пити все більше й більше, щоб отримати однаковий ефект.

Сим том абстиненції – це реакція нашого організму на зменшення чи припинення вживання алкоголю.

Про психічну залежність ми говоримо тоді, коли людина вже не відчуває себе добре без алкоголю, і бажання пити стає кожен раз сильнішим.

Дія алкоголю на організм руйнуюча. Він впливає на органи травлення і кровообігу, на гловний мозок та нервову систему. У процесі прийняття алкоголю кровоносні судини людини розширюються, відчувається приплив тепла, а через деякий час починається координація рухів, подвоєння в очах, тремтіння рук, порушення свідомості і, як наслідок, втрата контролю над своїми вчинками.

Алкоголь не лише затьмарює розум. Але й убиває: тисячі людей щорічно помирають виключно через алкогольне отруєння. Помиляється той, хто вважає, що для смерті людини потрібна досить велика кількість алкоголю, цілком достатньо дози, яку не витримає серце, або з якою не впорається печінка!

Ступінь с п ’ я н і н я залежить від ваги людини, кількості алкоголю та швидкості його вживання, його міцності, та стану здоров’я конкретного організму .

**Сторінка 5. Питущі.**

Багато людей вживають алкоголь, і роблять це з різних причин. Самим поширеним приводом для випивки є свято. Більшість людей вперше ,, знайомляться” з алкоголем саме в свята. І багато з них продовжують пити регулярно, оскільки алкоголь дає їм щось позитивне: легше говорити, простіше знайомитися, проблеми здаються менш серйозними. Коротше кажучи, створюється ілюзія, що життя стає більш приємним. В дійсності, життя не змінюється, але ми спостерігаємо ефект інтоксикації (введення токсичних речовин в організм), який дає можливість бачити самого себе і світ довкола себе іншими очима. Більшість людей, усвідомлюючи цей ефект, не дозволяють собі випивати часто. Для людей, які сповнені проблемами (сімейними, професійними та іншими), цей ефект є дуже спокусливим. Виявляється, дуже просто отримати це штучне щастя, але дуже швидко таким людям необхідні все більші дози алкоголю, щоб зняти стреси, щоб бути ,,щасливим”.

 Увага:

Для с п ’ я н і н я підліткові треба набагато менше алкоголю, ніж дорослій людині.

Дехто думає, що існує значна різниця між дією міцних спиртних напоїв (горілки, коньяку) та слабких (пива, вина). Наївна помилка: 330 м л пива (тобто келих) і 50 г горілки (чарка) містять однакову кількість алкоголю.

Пияцтво завжди супроводжується похміллям, симптомами якого є головний біль, пригніченість, нудота, невгамовна спрага, загальна слабкість. Дехто помилково вважає, що позбутися наслідків дії алкоголю можна, прийнявши додаткову дозу спиртного для поліпшення стану. Але це не так. Вживанням алкоголю в стані похмілля можна позбутися лише поганого самопочуття, проте людина буде п’я на доти, доки весь алкоголь не виведеться з організму.

Часто люди не замислюються над наслідками впливу алкоголю на організм. За па м ’ я тайте їх і зробіть висновки.

**Сторінка 6. Ти хочеш чи ти повинен?**

Отримавши трохи більше знань про алкоголь, у тебе буде краща можливість вирішити: чи хочеш ти вживати алкоголь чи ні, сам, з батьками чи друзями і в яких кількостях і з яких приводів.

Ти повинен зрозуміти, що пити алкоголь з вимоги своїх друзів – це дуже поганий привід. Забути проблеми, бути ,,крутим” – це також погані приводи. Ніколи не можна забувати, що алкоголь – це вовк в овечій шкурі. Якщо ти не в змозі контролювати свою дозу, якщо не можеш відмовитися від пропозиції випити, тобі краще взагалі припинити на деякий час вживання алкоголю. Якщо ні, то, як казали древні римляни, цей небесний напій покаже інше обличчя.

 ,,Пияцтво – це ніщо інше, як добровільне божевілля.” (Сенека)

,,Алкоголь: провокує бажання, але забирає можливості.”(Вільям Шекспір)

 ,,Якщо завжди будеш робити у тверезому стані те, що зробити обіцяв, будучи п’я н и м – швидко навчишся тримати рот на замку.” (Чарльз С к р и б н ер)

За п а м’я тайте швидкі наслідки впливу алкоголю на організм:

\*Уповільнення реакції на зовнішні подразники.

\*Послаблення координації

\*Зниження здатності ясно мислити.

\*Погіршення па м’яті.

\*Блювота.

\*Подвоєння в очах.

\*Затьмарення свідомості.

\*Відсутність самоконтролю.

\*Втрата свідомості.

\*Кома.

\*Смерть.

 Відстрочені наслідки впливу алкоголю на організм:

* Провали в па м’яті.
* Погіршення травлення.
* Серцеві захворювання.
* Захворювання алкоголізмом.
* Цироз печінки.
* Пошкодження головного мозку.
* Пошкодження нервової системи.
* Підвищення ризику нещасних випадків (наприклад, при керуванні автомобілем у нетверезому стані).
* Скорочення тривалості життя.

**Сторінка 7. Що у тверезого на умі – у п’я н о г о на язиці.**

Алкоголь здатний роз в’я з ати язик навіть тим, хто вміє міцно тримати його за зубами.

Один військовий журналіст розповів такий випадок: ,,…їдучи у поїзді, я познайомився з моряком – підводником старшиною 2-ої статті Михайлом М. Ми їхали в одному купе. Розговорилися, старшина охоче поділився своїми планами. Енергійний, з простим обличчям, моряк справляв хороше враження . Як військовому мені особливо сподобалося в ньому те, що, коли розмова торкалася служби, старшина вміло спрямовував русло бесіди на іншу тему. Але ось настав вечір. Михайло пішов у вагон – ресторан вечеряти. Через півгодини відправився туди і я. Старшина сидів біля буфету і голосно розмовляв із сусідами. Його важко було впізнати. Графин, який стояв перед ним, був пустим. Судячи по всьому, випите ним вдарило йому в голову: ,,- Ви знаєте, на яких підводних човнах я служив?”- звернувся він до мене і, не чекаючи відповіді, почав розповідати такі відомості про службу, що мені прийшлося відразу ж зупинити його, нагадуючи, що ресторан не місце для подібних розмов. Здається , старшина зрозумів свою помилку, хміль швидко вивітрився у нього з голови. Він розплатився і пішов. Обоє ми зійшли з поїзда. Старшина був блідим. Відчувалося, що йому хочеться щось сказати. На привокзальному майданчику він підбіг до мене і сказав:-,,вибачте! Дякую, що вчасно стримали там, в ресторані! Перший раз в житті зі мною таке…” Голос його переривався. Він щиро переживав те, що трапилося. І я повірив, що такого вдруге він не допустить.

Пияцтво може привести окремих нестійких людей не лише до розголошення військової і державної таємниці, але і до зради Батьківщини. Споювання людей, які люблять спиртне, - улюблений прийом іноземних розвідок.

Військовий письменник О.В.В о р о пай в книзі ,,Щоб не було біди” приводить такі факти: ,,Агент іноземної розвідки Н. І. Якут показав, що американські розвідники відбирали необхідні кадри зрадників Батьківщини з морально звироднілих пиятик. Питущий бовтун – знахідка для шпигуна. Сидить такий бовтун в ,,хорошій компанії” (тобто в такій, де можна випити за чужий рахунок) і пояснює незнайомим людям, де він працює, які важливі речі готує їх виробництво.

На прес-конференції Якут розповів: ,,Ми повинні були відвідувати клуби, ресторани, магазини, пивні і інші громадські місця, розташовані поблизу важливих промислових об’єктів, помічати там частих відвідувачів, встановлювати з ними дружні відносини, давати гроші в борг, ставити їх у залежність і таким чином вивчати підходящих людей для вербування і отримання шпіонських відомостей”. Досить часто об’є к том ,,обробки”зі сторони іноземців виявляються юнаки і дівчата. Їм пропонують модні речі, з ними зустрічаються за стійкою бару, де дають можливість ,,висловлюватися” у нетверезому вигляді. По різних непрямих фактах, уривках відомостей досвідчений розвідник може отримати дуже цінні дані. Часом навіть одне необережно кинуте п’я н о ю людиною слово може послужити для досвідченого розвідника ключем до розшифрування військової таємниці.

В одній із інструкцій агентам розвідки вказувалося: ,,Господарювання – це слабкість, властива в більшій чи меншій мірі кожній людині. Тренуйте в собі здатність годинами вислуховувати базікання якогось бовтуна. Він завжди попадає в підготовлену вами пастку і, не усвідомлюючи того, видасть суворо заборонені таємниці. Вивчайте людей, примушуйте їх говорити. Напоїть людину. Вино – ваш союзник.”

У армійському середовищі недопустимі будь-які випадки порушення дисципліни, а тим більше пияцтво. Міцний порядок в армії і на флоті – основа б о є в о ї готовності військ, неодмінна умова перемоги над ворогом. З кожним роком наша армія і флот отримують все більш грамотне поповнення. І щорічно повертають вони народові ще більше підготовлених і загартованих кадрів, які пройшли важку, але почесну і потрібну людині армійську школу. Повністю зрозумілий зв’язок: хороший призовник – зразковий воїн – зразковий трудівник. Солдатами не народжуються, але ними стають навіть самі слабкі і боягузливі,якщо це потрібно. Міцна чоловіча дружба ніби зливає в єдине ціле серця, розум, характер, волю і досвід людей. Вона робить їх розумнішими, дорослішими. Духовно багатшими і сильнішими. Але буває, що серед молодих солдат з’являється, здавалося б нічим не відмінний від інших юнак, який всякими хитрощами старається дістати спиртне. Уже в перше звільнення він напивається. Адже військова служба несумісна із пи я ц т в- ом - важким порушенням дисципліни і військового об о в’я з к у. У кожного із нас є друзі, і кожному приємно провести із ними годину-другу вільного часу. Друзі приходять, щоб провідати вас, порозмовляти про справи, обмінятися враженнями. І у кожного, звичайно, створюється своє коло друзів і знайомих, більше всього із ровесників. Так народжується товариство, дружба, згуртованість. Не вино, а саме товариські почуття, спільність інтересів і мети – основа справжньої дружби. Дружба – одне із самих кращих проявів людських відносин. Зустрічі ж ,друзів” для пияцтва, як правило, наскрізь фальшиві, п ’ я ні люди у будь-який час можуть посваритися через якусь дрібницю, побитися, залишити іншого в біді. І, як свідчить досвід, п ’ я ні компанії систематично приводять своїх членів до морального і фізичного падіння.

**Сторінка 8. Не поєднане з працею і спортом**.

П’я н ому море по коліна, а калюжа по вуха… Випадки потоптання під час купання часто бувають по в ’ я з ані з с п ’ я н і н ям: п ’ я ні забувають про обережність, лізуть на глибину, купаються під час шторму. Ось, якщо так можна висловитися курйозна трагедія: молодий хлопець, напившись із друзями, вирішив відправитися купатися. Але дійти до річки він не зміг потій простій причині, що на шляху до неї виявилася велика калюжа. Прийнявши її за берег річки, п ’ я ний роздягнувся і з розбігу кинувся у воду. Зрозуміло, він отримав серйозну травму, у тому числі струс мозку. Вранці його знайшли земляки. На спині п’я ниці, який втратив свідомість сиділи жаби і голосно квакали. Ось вже дійсно: ,,П’я н о м у море по коліна, а калюжа по вуха”.П’я ний погано тримається на воді і легко може захлинутися. У нього порушена координація рухів, ритм дихання. Він швидко втрачає свідомість і помирає. Тому привести в почуття п’я н о г о, якого витягнули з води, буває значно важче, ніж тверезого, який пробув під водою той же час. Співробітники служби спасіння на водах неодноразово зустрічалися з тонучими, які захлиналися прямо біля берега, прагнучи охолодити голову чи напитися води. Алкоголь, будучи наркотичним засобом, притуплює біль. І до відкриття хлороформу і ефіру, які використовують для наркозу для хворих перед хірургічною операцією напували горілкою. При важкому сп’янінні пригнічуються не лише гальмівні, але і збуджувальні процеси в корі головного мозку, що веде до в’я л ості, сонливості і стану сну, близькому до наркотичного. Саме такі п‘я ні замерзають при невеликому морозі, гинуть від задухи у подушці, тонуть у калюжі, захлинаються власними блювотними масами.

 Спорт і спирт не поєднані! Фізична підготовка і масова спортивна робота займають важливе місце в системі виховання молоді, в тому числі учнів. У нашій країні мільйони юнаків і дівчат займаються спортом. Спортивні вправи вимагають витривалості і спритності. Високих спортивних результатів можна добитися лише постійними тренуваннями і безумовним виконанням режиму праці, відпочинку, харчування, при умові відмови від шкідливих для здоров’я звичок, у першу чергу вживання вина і куріння. Алкоголь паралізує волю, так необхідну спортсменові у процесі підготовки і проведення змагань. Відомий випадок, коли найсильніша вісімка веслувальників англійського клубу набагато випередила своїх суперників, ви йдучи у фінал. В честь цього спортсмени дозволили собі випити по бокалу шампанського на прийомі у мера. Але наступного дня вони несподівано різко здали свої позиції і ледь утрималися на 3-му місці, хоча по всіх показниках могли претендувати на лідерство. Дуже сильно впливає прийом алкоголю на прицільну стрільбу із револьвера і рушниці. Втрачається швидкість і точність рухів. Із 100 можливих (10 патронів) снайпер до прийому алкоголю вибив 96 очок, а після того, як він випив всього лише 50 грам горілки, -26 очок Результати стрільби снайпера до і після прийому алкоголю, очевидно свідчать про сильне порушення прицільності. Аналогічний дослід провели з цілою командою стрільців. До прийому спиртного в фігури попало 86% випущених пуль, в щити – 14%; після вживання алкоголю – 26% і 4% відповідно. Відомий футболіст А.С т а р о стін пише у своїх спогадах: ,,Кварта пива - відро поту”. Так прийнято казати серед футболістів. Це значить, щоб ліквідувати шкідливість від випитої кварти пива, потрібно на тренуваннях пролити відро поту. Втратити форму можна і в один день. Щоб набути форми, потрібно витратити місяць. Тренери і лікарі, психологи і біофізики – кожний із них вносить внесок у спортивні досягнення як окремих спортсменів, так і цілих команд. На роботу із спортсменами витрачаються роки. І вся ця величезна праця спеціалістів і самого спортсменами може бути перекреслена, якщо перед змаганнями він ви п’є вина.

**Сторінка 9. П’я ний за рулем.**

П’я на людина гірше розрізняє кольори, погано реагує на зміни червоного і зеленого кольорів світлофора. Алкоголь впливає і на слух, тому за рулем автомобіля, за пультом керування станком чи приладом не може бути місця людям, схильним до вживання вина. За нашим законодавством, уже см факт п’я н с т в а водія автотранспорту тягне за собою кримінальне покарання. Адже в руках п ’ я ниці автомобіль стаз зброєю злочину. Але хіба не джерело підвищеної небезпеки п’яний пішохід, який несподівано з’являється перед транспортом, який швидко їде, і який уже неможливо зупинити, не викликавши катастрофи. Водій, як правило, старається врятувати порушника вуличного руху, який лізе під колеса. Але водій часто губить інших пішоходів, заїжджаючи, наприклад, на тротуар чи врізаючись в іншу машину із людьми. У будь-якому випадкові п’яний на дорозі – перешкода рухові і джерело аварій. Встановлено, що кожна 3-тя дорожньо-транспортна пригода здійснюється п’я ним водієм, не може вважатися злочином. Законодавством передбачена за це кримінальна відповідальність. В ст.. 34 К.К. говориться, що здійснення злочину в стані сп’яніння є обтяжуючими обставинами. Адже навіть малі дози алкоголю (25 -30 грам) послаблюють сприймання, знижують увагу, зосередженість, уповільнюють швидкість реакцій на зовнішні впливи. Особливо небезпечний стан легкого с п’я н і н я для водіїв транспортних засобів (шоферів, машиністів, льотчиків). Людина, яка сіла за руль автомашини після прийняття 100 грамів горілки піддає себе і пасажирів (пішоходів) небезпеці в 2 рази більшій, ніж твереза.

Підраховано, що середня швидкість реакції на зовнішнє подразнення у злегка ви п и в ш о г о водія може уповільнитися на 1,5 секунд. Але загроза катастрофи при цьому значно зростає. Так, якщо машина буде рухатися із швидкістю 60 км за год., то водій встигне зреагувати і об’їхати лише ті перешкоди, які раптово перед ним виникли, які він побачить на відстані не ближче 10 м (так як машина за 0,5 сек. Встигне проїхати веред на 8,3 м). Коментарі, як говориться,зайві. Проводилися також дослідження порушень рухової координації, які викликані алкоголем. Піддослідним давали випити всього лише 5 гр. алкоголю і пропонували, закривши очі, торкнутися пальцями раніше наміченого предмета. Виявилося, що навіть така невелика доза знижує здатність до орієнтації у просторі на 23-25%. Це особливо відображається на трудових процесах, які вимагають точності, зіркості. Доведено, що алкоголь знижує зіркість і слух. Цілим рядом досліджень встановлено порушення світло сприймання, яке настає після прийняття навіть невеликих доз алкоголю. У багатьох досліджуваних було помічено зміни глибинного зору (здатність визначити, на якій приблизно відстані знаходиться той чи інший предмет), що особливо важливо для льотчиків і водіїв автотранспорту.

Академік Ф. Г. У г лов розповів про такий випадок: у розпалі напруженої хірургічної роботи у клініку, де він працював, були доставлені із місця автомобільної катастрофи 4 чоловіки у критично важкому стані: три юнаки і одна дівчина віком 18-19 років, студенти. Всі четверо були у стані алкогольного с п’ я н і н я, яке заважало лікарям встановити ступінь важкості їх пошкоджень: реакція організму на травму маскувалася алкогольною інтоксикацією. Батьки постраждалих, які приїхали на той час у клініку, допомогли скласти картину катастрофи, яка відбулася.

У передмісті зібралася молодь на день народження. Батьки вирішили відмітити день народження сина, закінчення ним школи і вступу у ВУЗ. Були запрошені старі товариші і нові – по В У З о в і. Серед них були і ті троє, що попали із ним у клініку.

Можливо, все пройшло б добре, якби не поведінка Ігоря, який, не дивлячись на те, що приїхав на машині і назад збирався вести її сам, поперек умовлянням товаришів, самовпевнено заявив: ,,Чарка – дві на мене ніякого впливу не здійснять. Я більше випивав, а ніхто не помічав. Перед виїздом пожую сухого чаю, і ніяка міліція нас не зупинить. А без вина які веселощі?!”

* Можливо, вам залишити машину у нас і поїхали на електричці?- обережно порадив батько Петі.
* Не хвилюйтеся, - самовпевнено заявив Ігор,-я і не у такому стані водив машину,і завжди все було добре. І на цей раз все буде ,,о л р а й т”. Уже пізно увечері гості стали розходитися. Ігор хоробро сів за руля, попередньо попросивши у господині щіпку чаю і прожувавши його. Бачачи, що він явно у нетверезому вигляді, батьки Петі знову почали радити Ігорю залишити машину у них на дачі і їхати у місто поїздом. Ігор відмовився категорично, завіряючи, що він повністю тверезий.

Ігор повів машину впевнено, і всі, хто у ній сидів, відразу заспокоїлись. Всю дорогу їхали шумно розмовляючи. Ігор розповідав щось смішне, сміявся сам, але у той же час їхав швидко, обганяючи інші машини. Це здалося забавним всім, хто сидів у машині, і вони, замість того, щоб відговорити Ігоря, самі стали провокувати його на обгони. Ось і трапилося рокове: обганяючи машину, Ігор не розрахував, виїхав на зустрічну полосу руху і врізався у само с вал, який їхав їм на зустріч.

**Сторінка 10. Від пияцтва до в б и в с т в а.**

Авторським колективом книги ,,Алкоголізм – шлях до злочину” встановлено, що п’я ними було здійснено 55% всіх крадіжок, 79% пограбувань, 69%% нападів.

Злочини серед неповнолітніх здебільшого також є результатом пияцтва. Більше 80% хуліганських дій припадає на підлітків у нетверезому вигляді.

Американський вчений, який вивчав, яку соціальну шкоду завдає алкоголізм в США, встановив: з п’янством і алкоголізмом пов’язано 45% дитячої безпритульності, 50% всієї злочинності, 96% вбивств. ,,Хмільне “ штовхає людей на злочин ”- писав Джек Лондон. Мені сотні разів приходилося спостерігати, що люди роблять у нетверезому вигляді, те, що вони ніколи не зробили б у тверезому стані. Потім злочин тягнув би за собою звичайні наслідки, і людина повністю гинула б. Мені іноді траплялося відвідувати товаришів в тюрмі до їх відправлення на каторгу, і я не раз чув звичну для них фразу: ,,Якби я не був п’я ний, я б цього ніколи не зробив би”. Під впливом хмільного робилися часом такі страшні речі, що при всій моїй товстошкірості навіть мені приходилося здригуватися”. Життя показує, що у стані с п’я н і н я дійсно усуваються стримуючі фактори: саме п’я ними здійснюється більшість особливо жорстоких і страшних злочинів. Один журналіст розповів про випадок бездумного вбивства: ,,Потерпілий В. ніколи раніше із злочинцем не зустрічався. Спав на верхній полиці вагону. Його розбудив невідомий: молодий, коротке волосся, одягнений у коричневий костюм і червону сорочку. Розбудив ударом кулак в ніс . Приставив ніж і сказав: ,,Гривні аби випити, сер! А то при порю”. І тут же В. отримав декілька ножових поранень. Потім злочинець накинувся на сусіда по купе, той їхав із 6-тирічним онуком. Вияснилося, що вбивця 2 тижні назад звільнений умовно-достроково. У місті проживання знаходився до минулого вечора. Потім зник. Сусіди ні про вбивцю,ні про його батьків не могли сказати ні одного доброго слова. Батько постійно ,,влаштовував к а р де ба л є ти”. Мати також п’є. Син ріс сором’я з л и в и м. У розмовах із дорослими червонів. А закінчивши школу, став пити, хуліганити. Після 1-го засудження н і г де не працював. Вимагав у батьків гроші на горілку. Якщо не давали – би. ,,Прийшов він о 2-гій годині ночі,- не заперечувала мати. – Голова поранена, на одязі кров Не лаявся, їсти не просив. Спокійний був. Зняв піджак і ліг поперек ліжка. Піднявся о 8-й годині, зняв одяг, велів випрати. Одягнувся в чисте і пішов. І при арешті вбивця був спокійним, лише червоні п’я т на пішли по обличчі і шиї.

Судова колегія визнала його особливо небезпечним для суспільства. Він засуджений до вищої міри покарання.

 Письменниця Ольга Чайковська в статті ,,Три звинувачення ,,б а л д є ж у” приводить опис іншого кошмарного випадку: ,,…Ігор випив і, приємно захмелівши”, вирішив піти на танцювальний майданчик, де у цей час, він знав, була його дівчина. Але його дівчина з ним, захмелілим, танцювати відмовилася. І тут на танцмайданчик зайшов Ігорів товариш Костя. Зайшов випадково, мимоходом – він був старшим за Ігоря, уже одруженим, нещодавно став батьком, - проводити час на танцмайданчикові йому було вже ніколи, та і не цікаво, він спішив додому. Не знаючи, не відаючи, що дівчина відмовилася танцювати з його другом, він запросив її, потанцювати із нею, раз – лише один раз! – і пішов. Скільки міг тривати один танець – декілька хвилин? За ці хвилини у захмелілому мозкові Ігоря, в його бідному захмелілому мозкові все повністю перекосилося. Він догнав Костю і перегородив йому дорогу: ,,Де у тебе серце?”. Костя усміхнувся у відповідь і похлопав себе по лівій стороні грудей: ,,- Ось у мене серце”. То були його останні слова. Ігр вдарив ножем і ту же почав швидко і страшно тверезіти, а протверезівши, побачив, що сидить поруч із мертвим.

Я знайшла цього хлопця у тюрмі, напівбожевільним від горя. Час від часу Костя приходить до нього у сні і запитує: ,,За що ти мене?” А Ігор ні у сні, ні наяву відповісти йому не може. Він не знає, як це трапилося, хто спрямував його руку”. А відповідь проста – алкоголь. Адже протокол слідства голосить: ,,Підсудний знаходився у стані с п’я н і н я”. Пияцтво є безпосередньою причиною здійснення багатьох злочинів, у тому числі крадіжок. Як правило, групові крадіжок відбуваються після колективного застілля з вином і горілкою. Часто вони організовуються ініціаторами крадіжок з метою залучення в банду, отримання згоди на злочин. Горілка часто застосовується для втягування в злочин неповнолітніх. Тому алкоголь незримо присутній на багатьох кримінальних процесах як посібник і підбурювач.

 **Сторінка 11. Небезпечна пияцтву поблажливість.**

Закон твердо визначає, що дії громадян, спрямовані на зупинення злочинних посягань і затримку злочинця, є право помірними і не тягнуть за собою ніякої відповідальності ,навіть, якщо цими діями було спричинено тілесні пошкодження злочинцеві, майже до його смерті.

Це означає, що якщо б людина, захищаючись і прагнучи затримати хуліганів, змордувала або навіть вбила бандиті, то за ці дії вона не понесла б ніякої відповідальності. Дії, здійснені в стані необхідної оборони, не визнаються злочинними, так як вони спрямовані на захист громадських інтересів і сприяють зміцненню правопорядку.

Людина повинна відповідати за свої вчинки, навіть, якщо вона не втрачає самоконтроль, але це не знімає з неї відповідальності за заподіяне. Законодавство визначає, що особа, яка здійснила злочин в стані с п ’ я н і н я, не може звільнитися від кримінальної відповідальності, але, навпаки, несе її в значно більшій мірі, тому що с п ’ я н і н я є обтяжуючою обставиною. С п ’ я н і н я знижує, але не порушує слух і зір. Значить, сприймання п’яним реальної обстановки об’єктивне і він може бачити наслідки своїх дій і чути крики чи прохання потерпілого. Ось чому судова практика йде по шляху не зменшення, а збільшення покарання тих , хто здійснив злочин у нетверезому вигляді.

,,…Пізно увечері із ресторану вийшли двоє, злегка покачуючись і помітно на веселі. Це були спів б утильники. По дорозі догнали перехожого. І тут відбулося немислиме, дике, не зрозуміле у своїй жорстокості. Вони схопили за руки зовсім невідому їм людину, яка йшла попереду і рвонули до себе. Один, розмахнувшись, вдарив її ножем у груди. Підхопивши пораненого під руки, бандити повернули із шосе на погано освітлену вулицю, по якій у цей час йшли із рибалки із вудочками у руках двоє хлопчаків. Вони звернули увагу на те, що голова того, кого вели двоє, повисла, а ноги підкошуються, але, вирішивши, що ведуть п’я н о г о пішли далі. Про йдучи трохи, почули: ,,Давай прикінчимо його”. Хлопці оглянулися. Людина у білій сорочці і плащі уже лежала на обочині дороги, двоє схилилися над ним. Один стягував із лежачого плаща, у руці іншого блиснув ніж. Хлопці кинулись назад:- Не чіпай його!.. Бандит із закривавленим ножем пішов на них. І, хоча сили були нерівні, підлітки вступили в боротьбу, позбавляючи бандитів можливості вбити лежачого. Вудочки, якими хлопці старалися вибити ніж із рук бандита, зламалися. Тоді вони висмикнули кілки із сусіднього паркана. Один спритно вдарив бандита… Мимо проїхала машина. ,,На допомогу!”- закричали хлопці, - людину вбивають…” Водій спочатку загальмував, але не зупинився. За хвірткою сусіднього будинку хтось промелькнув. На протилежній стороні вулиці також хтось вийшов із дому. Але і на цей раз заклик про допомогу залишився без відповіді. Пройшло уже хвилин десять, як хлопці боролися із бандитами. Коля побіг до найближчого поста міліції. Валерій залишився один, так і не підпускаючи бандитів до стікаючої кров’ю людини. Далеко загудів мотор, і яскраво засяяли фари міліцейського мотоцикла. Бандити кинулися тікати. Валерій погнався за одним із них, у руках якого був закривавлений плащ потерпілого. Хлопці допомогли міліціонерові затримати злочинця і відвести його у відділок. Повернулися назад до лежачого. Дочекались машини швидкої допомоги. Допомогли відвести у лікарню. Знову повернулися на попереднє місце. Знайшли покинутий бандитами закривавлений ніж, зірваний із потерпілого годинник. Віднесли у міліцію. Додому повернулися лише вранці.”

Ось так, ризикуючи життям, двоє підлітків врятували від п‘я них бандитів людину. Про це розповів письменник С.Смирнов.

**Сторінка 12. Без дію і ржавію.**

,,У людському житті є сильний стимул – престиж. Людина,яка не розраховує на престиж у сфері праці, шукає вихід своєї особистості в інших сферах. Виникають пороки. Один порок ми уже збираємо - алкоголізм,”- писав академік Амосов. Цей порок позбавляє працездатності навіть працелюбних бджіл.

Проводився такий дослід: у солодкий сироп для бджіл добавляли трішки горілки. Через деякий час бджоли повністю відтворювали риси алкоголіків: перестали літати за взятком, а лише без толку метушилися біля годівниць, перетворившись із роботяг у справжніх туне я д ц і в. Багаторічне пияцтво, яке супроводжується запоями, приводить до фізичного і психічного виродження. Брехливість, грубість, хвастощі, безцеремонність, егоїстичність, обмеженість інтересів доходять до крайніх меж. Характерною ознакою алкогольного виродження, деградації особистості є втрата працездатності, особливо до творчої праці. У більшості випадків закінчені алкоголіки ведуть паразитичний спосіб життя, підробляючи час від часу на випадковій роботі або користуючись заробітком сім’ї. Історія знає сумні випадки, коли чудові художники, письменники чи вчені стали алкоголіками. Є немало талантів, на чи є життя ,,зелений змій” кинув трагічну тінь. Але дуже помиляються ті, хто вважає, що алкоголь сприяв творчій діяльності цих людей”.

,,Алкоголь,- писав Павлов, - набагато більше горя спричинює, ніж радості всьому людству, хоча його і вживають заради радості. Скільки талановитих людей загинуло через нього”. Систематичне зловживання спиртним приводить до зниження розумових функцій, погіршення уваги, втрати здатності до творчості. Це розумове збіднення дуже яскраво відображене С. Єсеніним у його поемі ,,Чорна людина”:,,Друже мій, друже мій, я дуже хворий. Сам не знаю, звідки взявся цей біль. Чи то вітер свистить над пустим і безлюдним полем. Чи то, як дощ у вересні, обсипає мозок алкоголь. Проти зловживання спиртними напоями, згубним чином діючи на продуктивність і якість творчої роботи, гнівно виступав Л.М.Толстой. Саме він заснував одне із перших товариств тверезості, назване ним ,,Погодження проти пияцтва”. Перу письменника належить стаття ,,Для чого люди одурманюються?”, в якій він писав: ,,Ми не знаємо того ступеня висоти, якого досягли б люди питущі і курящі, як би вони не пили і не курили. Із того ж, що люди духовно сильні, піддаються принижуючій дії одурманюючих речовин, все-таки виробили великі речі, ми можемо заключити лише те, що вони виробили б ще більше, якби вони не одурманювалися.”

**Сторінка 13. Давайте задумаємося!**

Чому люди йдуть в театри, на стадіони, будинки культури? ,,Щоб відпочити, отримати задоволення!”- відповісте ви. А що таке задоволення? Все, що подобається, що викликає позитивні емоції. Однак заради ,,задоволення” випити вина деякі люди готові пожертвувати своїм здоров’ям, навчанням, сім’є ю, роботою. Як це пояснити?

Білоруський психолог Ю.М.М е р д л я к о в ділить умовно всі задоволення на задоволення поповнення недоліку і надлишкове задоволення. Уявіть, що ви дуже голодні або вас долає спрага. Якщо вам в цей момент запропонувати їжу чи джерельну воду, ви ймовірно відчуєте задоволення. Але до яких пір? До тих, поки не наїстеся чи не на п’є т е ся. Але все-таки вам потрібно більше. Ви хочете зустрітися з друзями, піти в кафе, словом відпочити за столиком з кавою. Це вже задоволення надлишку. Серед останніх багато корисних (відвідування музеїв, стадіонів, колекціонування і т.п.), але є і шкідливі. Самі поширені серед них і самі згубні для здоров’я – куріння і вживання алкоголю. Уявіть, наприклад, як двоє друзів – некурящий і курящий – поїхали на риболовлю. 1-й, любуючись природою, ловить рибу, з насолодою вдихаючи свіже повітря. Курящий же забув вдома сигарети. І йому не до риболовлі. Тягнуче, неприємне почуття заважає насолоджуватися природою, і к л ю в його вже не цікавить. Він буде страждати цілий день, а повернувшись додому, кинеться до заповітної пачки цигарок. Закурив, затягнувся димом і … прийшов в стан, коли він здатний уже оцінити красу природи. Що ж відбулося? Він отримав ,,задоволення”, по в’я з а не з великою шкодою для здоров’я, і став задоволений. Але чи варто видумувати для себе штучні муки, турботи? Та і чи задоволення це? Задумайтеся, хто курить, з чого це почалося? Хіба було бажання, подібне почуттю спраги, голоду? Ця потреба виникла уже потім, коли організм звик уже до нікотину. А чи не краще взагалі не закурювати?

Або інший випадок: ви гуляєте по місту. Поруч симпатична вам людина. Ви захотіли пити, зайшли в кафе, взяли сік. Він холодний, приємний. Добре! ,,А чи не взяти ще коктейль?” І ось уже соломинка в роті: задоволення надлишку! Ви навіть не задумувалися про вино… Але ось на наступний раз (за звичкою!) знову захотілося побачити себе зі сторони схожим на кінозірку із соломинкою в роті. Потім бокал шампанського, потім чарка горілки, а пізніше, коли на дорогі напої грошей не вистачає, ви погоджуєтеся на що завгодно. В тому числі на саме дешеве, погане на смак вино. Ви не помітите, коли організм звик отримувати певну дозу алкоголю. Як страшно це, особливо для підлітків, у яких звикання до спиртного приходить дуже швидко. Кожний із них повинен сприймати при піднятий радісний настрій, як незаконний і тривожний стан, як насторожуючи і небажане, якщо воно викликане не відповідною подією, а якимось наркотичним засобом, підкреслює відомий педагог Д.В.К о л е сов.

 Алкогольні звичаї і традиції сприяють ломці цього психологічного бар ’ є р у тому, що вживання алкоголю на свята надає нашим відчуттям незалежно від початкового їх характеру, позитивний зміст. Сам настрій свята може надавати в свідомість людини все, що під час нього відбувається, позитивну оцінку, в тому числі і відчуттями від прийому алкоголю. Алкоголь вживається для збудження, яке проявляється також при вживанні снодійних, заспокійливих засобів. Якщо людина приймає їх з метою заспокоїтися і швидше заснути, то дія їх часто снодійна; якщо з метою відчути ,,к а й ф”, то дія їх наркотична.

С п’я н і н я – це сурогат природніх радощів, задоволення. І поступово алкоголь із задоволення надлишку перетворюється в потребу організму в задоволення поповнення недостачі – на рівні із в г а м у в а н ям спраги і голоду! Однак зона комфорту при цьому ніколи не досягається! А це значить, що скільки б пияка не пив вина, йому все мало…

 **Сторінка 14. Життя в твоїх руках!**

На цю тему можна було б ще сказати багато цікавого, але час підвести підсумки.

Юнаки і дівчата! Ви познайомилися із шкодою, яку наносить організмові, психіці вживання алкоголю і тютюну. Ви тепер сядьте і все добре ще раз обдумайте. Подумайте про те, що вас чекає попереду, якщо будете курити і пити вино. Згадайте образи тих старих курців та пиятик, які ви знаєте: ось іде один із них - із жовтим, сухим, зморшкуватим обличчям, сутулий, задихається, постійно кашляє…А ось 2-й – змушений щохвилини зупинятися через болі в ногах, які виникають при ходьбі. Або 3-й - так часто скаржиться на болі в області серця. 4-й – якого нещодавно ,,швидка допомога” відвезла в лікарню із виразковою кровотечею. Як мовиться, краще раз побачити, ніж 100 разів почути.

 Причини вживання алкоголю (перші кроки до залежності):

Якщо люди знають, що алкоголь небезпечний, чому ж вони тоді починають його вживати?

Серед причин можна виділити: економічні, психологічні, соціальні. Підраховано, що кожен підліток за роки до досягнення повноліття переглядає по телевізору в середньому 75 тисяч сцен, у яких фігурує випивка. У дуже позитивному контексті показує алкоголь і реклама.

Пиво, наприклад, у рекламі виглядає істинно ,,чоловічим” напоєм: сильні, засмаглі хлопці потягують пиво після спільної важкої роботи. Як здорово!

А вино асоціюється з чимось романтичним: ніжна музика, м’яке світло, чоловік і жінка закохано дивляться один на одного, він наповнює її келих благородною рідиною. Теж привабливо!

Складається враження, що телевізійні рекламні герої не мислять життя без склянки спиртного!

 Ми часто наслідуємо героїв, яких нам на в’я з у ю т ь засоби масової інформації.

Підлітки прагнуть якнайшвидше стати дорослими, а вживання алкоголю асоціюючись з можливостями дорослих, створює ілюзію незалежності і вседозволеності.

Та не тільки кіно, телевізор, чи реклама сприяють випивці. Най більшою мірою на процес становлення та виховання особистості впливає сім’я.. Якщо в сім’ї є місце алкоголю, це значно підвищує ризик виникнення у дітей шкідливих звичок.

Традиційно вважається, що алкоголь надає відчуття впевненості, допомагає розслабитися. На вечірках, щоб подолати комплекси, молоді люди спочатку випивають пару склянок, а тоді спілкуються, вважаючи себе привабливішими, сильнішими, кмітливішими. При цьому втрачається здатність адекватно сприймати реакцію оточуючих. Вони не помічають, що п’я на поведінка викликає обурення і огиду.

 Ось одна із розповсюджених життєвих ситуацій: ,,…Юля завагітніла після останньої вечірки, де вона так багато випила, що втратила над собою контроль. Жінка п’яніє значно швидше від чоловіка, навіть, якщо випиває менше. До того ж, алкоголь впливає на жінку сильніше, діє довше. Коли люди напиваються, вони нерідко втрачають контроль над собою і здійснюють вчинки, на які у тверезому стані ніколи б не наважилися. Так трапилось і з Юлею: вона не заперечувала, коли малознайомий чоловік запропонував її підвезти. І, навіть,не змогла протистояти його бажанню зайнятися сексом. Як наслідок – небажана вагітність. Тепер дівчині доведеться приймати важливе рішення:: залишати д ити н у або зробити аборт”.

Нудьга, бажання позбутися обридливих проблем теж зумовлює вживання алкоголю. Для багатьох підлітків випивка – це свого роду діяльність, спосіб прикрасити монотонне існування, а розповіді про те, як випивка здобувалася, як відбувалася і які буди ,,приколи” після , стають головною темою розмов. Але невже це найцікавіше, що ти можеш розповісти про себе і почути від інших?

Взагалі, зовсім не об о в’я з к о в о пити в компанії для того, щоб привернути до себе увагу та почуватися гарно і комфортно. Якщо зможеш зарекомендувати себе як цікаву, неординарну особистість, то успіх та справжнє захоплення – гарантовані.

 Шлях до залежності (подальші кроки).

Наступний перелік прочитайте уважно: якщо якісь ознаки з нього притаманні вам, - ви в групі ризику і можете потрапити в цілковиту залежність від алкоголю.

 Людина вживає алкоголь, коли:

* багато проблем; щоб вистояти в стресових ситуаціях;
* їй подобається пити на самоті більше, ніж веселитися з друзями;
* намагалася кинути пити, або пити, або пити менше, і спроби були невдалі;
* починає пити зранку: перед заняттями або перед роботою;
* випивка потрібна для нормального самопочуття;
* ковтає випивку,немов хоче вгамувати спрагу;
* хоче позбавитися наслідків похмілля.

При цьому спостерігається:

* провали в па м’яті;
* швидке с п’я н і н я;
* фахові та навчальні навички стають гіршими;
* виникнення агресії;
* втрата самоконтролю;
* неприємності як результат випивки.

Навіть одна із цих ознак значно підвищує ризик виникнення алкогольної залежності . А наявність у вашому переліку кількох означає пряму дорогу до алкоголізму.

 Кожен, хто п’є, може стати алкоголіком.

**Сторінка 15. Зло можна викорінити.**

Боротьба із алкоголізмом має майже таку ж стародавню історію, як самі спиртні напої. Ось уривок із древньоєгипетського письма: Батько пише своєму синові:,,…Чув я, що ти покинув книги і віддав себе любо пристрасті. Ночами бродиш по вулицях, і запах спиртного відгонить перехожих від тебе. Бачили, як перелазив через паркан і увірвався у чужий дім. Викликаєш відразу у людей.” Ймовірно, батько цього молодого чоловіка не підозрював, що слова його могли бути написані і через декілька тисячоліть. Ще в древності люди усвідомлювали шкоду зловживання вином. Та в стародавній Греції пити не розведене водою вино (міцність його і так не перевищувала 10%) вважалося негідним вільного громадянина. Керівник Спарти легендарний Лікург заборонив пити вино вищій знаті держави, але схвалював споювання рабів, щоб тримати їх у покорі. У Афінах правитель Солон увів закон, відповідно якому архонти (посадові особи) каралися за пияцтво: 1-й раз великим штрафом, а при повторенні - смертною стратою. Давньоримський історик Пліній Старший (23-79) писав про те, що перси і мідяни були переможені греками під керівництвом О.Македонського тому, що у них було розвинене п’я н с т в о і інші, по в’я з ані із ним пороки. Враховуючи вплив вина на боєздатність, римський імператор До м і ціан (51-96) з метою скорочення виробництва вина навіть наказав ви рубити половину насаджень виноградної лози і заборонив її подальші посадки.

У Стародавній Індії вживання спиртних напоїв представниками вищих каст було категорично забороненим. Служителів культу брами н і в, звинувачених у пияцтві, примушували пити кип’я- ч е вино до тих пір, поки не наступала смерть. Якщо ж у пияцтві звинувачували жінку вищої касти, то їй на лобі випалювали клеймо у вигляді сосуду для вина, виганяли із дому і ніхто не мав права приютити її. У деяких, насамперед, мусульманських країнах були введені і релігійні заборони на вживання алкоголю. В одні часи і у Росії пияцтво переслідувалося державою. При Петрі 1-му пиякам, які попали в тюрму, вішали на шию чавунну медаль з написом ,,За пияцтво”. Коли ж пияцтво почало загрожувати виробництву, керуючі класи стали приймати інші, більш рішучі міри. Ще у 20-тих роках нашого століття в США був введений ,,сухий закон”, який забороняв виробництво і вживання спиртних напоїв. Повна заборона була приречена на провал. Уже через декілька років ,,чорний “ринок США наводнився багатим набором спиртних напоїв. Нелегальне виробництво алкоголю стало самим прибутковим заняттям. Ще у 1933 році ,,сухий закон” там було відмінено. Зараз у ряді країн метод переконання поєднується з більш чи менш енергійними адміністративними мірами. Для осіб, які систематично пиячать і мають малолітніх дітей, передбачені справедливі і суворі покарання, введені в деяких країнах. Була прийнята і спеціальна постанова ,,Про міри по посиленні боротьби проти пияцтва і алкоголізму”, пройнята великим піклуванням про здоров’я людини, про її соціальне благополуччя, про зміцнення сім’ї, наказ ,,В сучасних умовах”, коли народ успішно здійснював завдання будівництва держави, все більш нетерпимим стає пияцтво. Пияцтво спричинює шкоду здоров’ю людей, нерідко веде до розпаду сім’ї негативно відображується на вихованні дітей.” Враховуючи багаточисленні пропозиції, які поступають в центральні і місцеві органи було знову всебічно обговорено питання про боротьбу із пияцтвом і алкоголізмом. Розглядаючи долання цього звироднілого явища як соціальне завдання великої політичної важливості, керівництво схвалило комплекс великих соціально-політичних, економічних, адміністративних, медичних і інших мір по посиленні боротьби із пияцтвом і алкоголізмом, усуненні їх із життя нашого суспільства. Особливо підкреслена необхідність послідовного проведення в життя заходів по боротьбі із пияцтвом, об’єднання і постійна координація з цією метою зусиль державних і господарських організацій, широкого розгортання антиалкогольної пропаганди. Поруч із цим прийняті нові пропозиції по удосконаленні законодавства, спрямованого на боротьбу із пияцтвом і система мір, які будуть проводитися з цією метою. На сьогоднішній день створюються ,,зони тверезості”, які охоплюють території окремих підприємств і поблизу розташованих вулиць, а іноді і цілі поселення, де за рішенням робочих повністю забороняється продаж спиртних напоїв. Таким чином, ,,сухий закон” по волі народу поступово починає впроваджуватися в наше щоденне життя. Важливу роль при цьому відіграють члени добровільного товариства боротьби за тверезість, в яке зараз входять уже мільйони людей. У суспільства, яке вигонить із свого побуту п’я не застілля, звільняється багато вільного часу, який потрібно змістовно заповнити.

 Лабораторія невирішених проблем: ,,Норма життя – тверезість.”

**Проблема 1. Дочка виходить заміж.**

,,…Нещодавно ми віддавали дочку заміж. Її наречений, а нині чоловік – хороший серйозний хлопець, працює після служби в армії будівельником, збирається заочно вчитися. Ми з радістю готувалися до весілля. Та все ж не обійшлося без деяких ускладнень. ,,На весіллі – ніяких алкогольних напоїв!” – твердо сказали молоді. Ми з чоловіком охоче їх підтримали. А от наші свати були іншої думки. Мовляв, треба хоч шампанське поставити, бо, інакше свято вийде невеселим і нецікавим, а це ж – па м’ять на все життя.

Як кажуть, переважною більшістю ми їх переконали. І всього на весіллі наших дітей було багато:молодих усміхнених облич, чудових пісень під гітару, танців. Та хочеться зауважити, що в одному свати мали рацію: серед запрошених, особливо серед людей старшого віку, знайшлися й такі, що просиділи за столом увесь вечір і ніякої участі у загальних веселощах не брали. Справді, не кожен може витанцьовувати під модні нині ритми, не кожен знає слова популярних пісень… До чого я веду? Одностайно схвалюючи запровадження нових обрядів і безалкогольних сімейних свят, ми ще не навчилися їх як слід організовувати. Ну, скажімо, можна було б провести цікавий конкурс на найкоротшу розповідь про смішний випадок із подружнього життя. Можна б виявити, хто знає кращі рецепти безалкогольних коктейлів чи заварювання чаю, і тут же про дегустувати ці напої тощо.

Словом, я вважаю, що треба ширше й більше пропагувати такі свята. І в цьому напрямі ми, жінки й матері, розраховуємо на наш журнал. Якщо всі зацікавлені читачі подумають, пофантазують, можливо, пригадають щось нині забуте і надішлють все це до редакції, певно, можна буде складати цілі сценарії з тих листів. А подекуди, мабуть, уже є цікавий досвід проведення ,,тверезих”сімейних урочистостей – теж хотілося б про це прочитати.”(Ніна Костюк, м. Київ)

**Проблема 2. Алкоголь і потомство.**

Немає більшого щастя для батьків, як народження здорової, повноцінної дитини. А це на 99% залежить від здоров’я і поведінки її батьків.

Життя дитини починається з моменту зачаття, і при цьому дуже важливо, щоб чоловіча і жіноча клітини були повноцінними, здоровими. Якщо у них є хоча б якісь порушення і пошкодження, то це об о в’я з к о в о відобразиться на здоров’ї майбутньої дитини. Тому молодим потрібно готуватися стати батьками. Скільки ж часу потрібно бути тверезими?

Жіноча статева клітина дозріває 12 днів, а чоловіча – 72 дні. Якщо на протязі усього часу подружжя вживало алкоголь, то поручитися за здоров’я майбутньої дитини не можна. Будуть діти ,,п’я н о ї суботи.” Якщо ми не хочемо впустити у наш дім горе і сльози, то потрібно вигнати цю нечисть із наших домівок. ,,Алкоголь”на одній із стародавніх східних мов означає ,,одурманюючий”. Саме злим дурманом наповнені пляшки із рідиною, яку називають вином або горілкою, чи іншим словом, але діє вона завжди однаково – дурманить голови людей, які її п’ю т ь. Вони перестають бути самими собою, попадають під владу злої і жорстокої сили, яка примушує їх поводити себе грубо, дурно, образливо для навколишніх і для самих себе.

Алкоголь розрушує спочатку душі, а потім тіла людей, але робить це повільно, непомітно і у цьому його велика небезпека.

У давні часи існувала легенда, що той, хто ви п’є чарку цього зілля, перетворюється у орла, якого без труда заклює курка; той, хто ви п’є 2 чарки перетвориться в барана – самого безмозгого в стаді; а той, хто ви п’є 3 чарки, стане свинею і буде валятися в багні, ніколи не бачачи ні зеленого листя на весняних деревах, ні сіяння зірки на нічному небі. П’я ний нещасливий сам і приносить горе іншим.

**Проблема 3. Алкоголь і материнство.**

На сучасному етапі розвитку суспільних відносин, характерною рисою якого є формування людини, здатної адаптуватися до життя в суспільстві, предметом особливого піклування є охорона і зміцнення здоров’я людей, забезпечення всебічного і гармонійного розвитку кожної людини, і насамперед всього підростаючого покоління. А здоров’я і щастя дітей у значній мірі залежить від батьків, їх способу життя, звичок.

Серед шкідливих звичок, які вкрай негативно позначаються на взаємовідносинах у сім’ї, здоров’ї дітей, провідне місце займає п’янство і алкоголізм. Якщо батьки вживають алкоголь, дитина ще до свого народження піддається шкідливим впливам. Давно було помічено, що зачаття в стані алкогольного с п’я н і н я часто приводить до народження фізично і психічно неповноцінних дітей. На початку нашого століття вітчизняний психолог - дослідник В. К а н ель встановив, що у 33% ідіотів батьки були п’я н и ц ями, причому 10% цих психічно хворих дітей були зачаті у стані с п’я н і н я. У багатьох європейських країнах існував навіть спеціальний термін для позначення таких дітей - ,,недільна дитина”.

Алкогольна інтоксикація батьків може впливати на потомство трьома шляхами:

* Через вплив на статеві клітини батька і матері;
* Через вплив на плід, який розвивається;
* Шляхом впливу на розвиток дитини після народження.

Багатьма дослідженнями доведена особлива чутливість до алкоголю статевих клітин. У чоловіків алкоголь вражає простату і яєчка, викликає розлад утворення сперматозоїдів. Нерухомість сперматозоїдів при цьому може досягати 80%, а кількість патологічно змінених форм – до 90%. У жінок при хронічній алкогольній інтоксикації спостерігається зміна діяльності залоз внутрішньої секреції, порушення місячного циклу, часто розвивається безпліддя. Яєчники піддаються жировому переродженню, в них виробляються неповноцінні яйцеклітини, піддані дистрофічним змінам. Якщо статева клітина батька і матері отруєна алкоголем, то народжується неповноцінна, розумово відстала дитина з пошкодженням різних органів і систем, насамперед, нервової.

На стан здоров’я дитини вкрай шкідливо відбивається вживання майбутньою мамою спиртних напоїв під час вагітності. У науковій літературі описаний комплекс симптомів так названого ,,алкогольного синдрому плоду”: аномалії розвитку у вигляді невідповідності фізичного і психічного розвитку дитини її дійсному вікові при народженні, багато пороків розвитку обличчя і черепу, с е р ц е в о - судинної і м о ч е статевої систем, які розвиваються у результаті вживання алкоголю вагітною жінкою.

Найбільш небезпечним періодом у плані розвитку цього синдрому є термін вагітності 3-8 тижнів, коли у ембріона інтенсивно відбувається формування і розвиток органів і систем. Причому із збільшенням кількості алкоголю, який вживається у цей період вагітності, зростає виразність проявів захворювання , насамперед затримується ріст, порушується розвиток кісток обличчя і черепа.

 Не менш небезпечне вживання алкоголю і в більш пізні терміни вагітності. Легко переходячи через п ланцету до плода, алкоголь і продукти його розпаду у великій кількості накопичується у тканині мозку, приводячи до затримки і аномального його розвитку (неправильне розташування кліткових шарів і окремих клітин, порушення взаємозв’язків між нервовими клітинами). В подальшому це супроводжується порушенням розумового і психоемоційного розвитку дитини. Дослідження психічного розвитку дітей, матері яких вживають спиртні напої, показало, що у них відмічається дратівливість, плаксивість, нервово - психічне збудження, п с и х о подібні реакції впритул до антисоціальних вчинків.

Психічний розвиток таких дітей помітно відстає від хронологічного віку. Ці відхилення особливо проявляються в період, коли діти починають відвідувати школу. Багато хто із них взагалі не здатний вчитися, і тоді виникає питання про їх поміщення у спеціальні інтернати. Шкідливо для дитини вживання спиртних напоїв, навіть у невеликій кількості, мамою, яка кормить дитину грудним молоком. Алкоголь і продукти його розпаду легко проникають із крові матері в молоко, а потім в організм дитини і негативно впливають на розвиток дитини. Якщо мати ви п’є 50 м л алкоголю, його концентрація в крові дитини складає 0,1 %, що характерно для стану легкого с п’я н і н я. У дитини розвиваються розлади шлунково-кишкового тракту і нервової системи, часто виникають судоми, у ряді випадків – приступи епілепсії. Вживаючи спиртне, мати,яка кормить дитину, споює дитину уже з 1-го дня її життя. Якщо мати у період годування грудним молоком систематично вживає спиртні напої (інколи в силу існуючої думки про ,,стимуляцію” молока під дією алкоголю), у дитини уже у грудному віці виникають ознаки захворювання алкоголізмом, з’являється спочатку звикання, а потім і потреба у постійному вживанні спиртного.

Непоправний збиток вихованню дітей наноситься алкоголем. Розвиток дитини, яка народилася і виховувалася у сім’ї алкоголіків, супроводжується важкими фізичними і психічними впливами, травмами, втратами, по в’я з а ними з оточуючою його обстановкою. У дітей формуються уявлення і навички поведінки, по в’я з ані з п’я ним побутом, закладаються можливі відхилення у психіці і поведінці. Особливо небезпечне те, що у сім’я х алкоголіків часто самі батьки примушують дітей ,,спробувати” пива, вина, горілки…

Сучасні дослідження дозволяють обґрунтовано стверджувати, що в організмі немає таких органів і систем, на які алкоголь не здійснював шкідливого впливу. Насамперед він впливає на діяльність нервової системи. На час народження дитини її нервова система у порівнянні з іншими органами і системами є менш зрілою. У ній більше води і менше білкових речовин, ніж у мозкові дорослого. Довгий час після народження продовжується формування нервової системи. Алкоголь, попадаючи в організм дитини чи підлітка, проникає у кров і мозок – самі багаті водою тканини. Внаслідок незрілості нервових клітин і підвищеної рефлекторної збудливості кори великих півкуль, слабкості тормозних процесів, після прийому навіть невеликих доз алкоголю у дітей часто виникають важкі отруєння. Неодноразове або часте вживання алкоголю здійснює виразний вплив який травмує на психіку дитини. Швидко порушується розвиток вищих форм мислення, слабшає па м’ять, затримується вироблення етичних понять і моральних правил.

Пошкоджуючи у першу чергу нервову систему, алкоголь у дитячому віці негативно впливає і на інші органи і системи. Попадаючи в кров, алкоголь у великій кількості поступає до серцевого м’язу, здійснюючи на неї токсичний вплив. У таких дітей частішають серцеві скорочення, з’являється задишка, можуть виникати т и с н у ч і болі у області серця. Алкогольні напої сильно подразнюють слизову оболонку шлунку, що швидко приводить до порушень секреції шлункового соку і ферментів, зниження засвоєння і обміну корисних речовин. А у з в’я з к у з цим уповільнюється ріст і розвиток дитини. При частому вживанні алкоголю у дітей швидко розвивається серйозне пошкодження печінки – гепатит, а в подальшому - цироз.

Функціональна незрілість різних органів і систем у дитини приводить до того, що алкоголізм у підлітків набуває злоякісне бурхливе протікання, формуючись в 3-4 рази швидше, ніж у дорослих. Швидко проявляється постійне тяжіння до спиртного, розвиваються зміни особистості, які роблять практично неможливим навчання і виховання таких дітей.

Наведені дані показують, наскільки згубно, а у ряді випадків не з в о р о т н ь о алкоголь розрушує здоров’я і психіку дітей, як приводить до страждань дитину,яка тільки народилася. І якщо в основі санітарно - гігієнічного виховання населення лежить пропаганда здорового способу життя і викорінення шкідливих звичок, то у відношенні жінок і дітей правомірна лише одна точка зору: повне виключення спиртного, негативне відношення до любих проявів пияцтва. Лише відмова від вживання спиртного є гарантом збереження сім’ї, народження і виховання здорової дитини.

**Проблема 4. Як алкоголь діє на організм, який розвивається…**

Чарка в руках дівчини… Красива кришталева чарочка на тонкій ніжці, а вино в ній переливається і грає на світлі теплими янтарними виблисками. А наслідком є галерея обрюзглих облич, які розтягнулися у важкому дурмані тіл, чую дзвін розбитого скла, хриплу брань. Що поробиш! К р у ш і н я людських доль, хвороби і нещастя саме від нього – золотого, як небо, спиртного. Дані свідчать, що тривалість життя жінок – алкоголічок на 10%, а чоловіків – алкоголіків на 15% менше, ніж не п’ю щ и х. Але не лише в цьому шкідливість алкоголю. Німецький лікар К р е п е л і н писав, що наслідки алкоголізму не стільки страшні, поки половина людства – жінки майже не причасні до алкоголю. Але коли пияцтво отримає розповсюдження і серед жінок, то ,,нашим нащадкам буде загрожувати повна загибель”. Але на жаль, зловживання вином перестало бути сумною при в і л е г і є ю чоловіків. У жінок одним із характерних наслідків алкоголізму є нездатність годувати дітей грудним молоком. Алкоголізм приводить до раннього старіння. Жінка, яка п’є, в 30 років виглядає набагато старіше, а алкоголічка до 40 років перетворюється в бабу. Про негативний вплив вина на потомство відомо ще з давніх часів. Задовго до наших днів було помічено, що у людей,які п’ю т ь, частіше бувають мертвонароджені діти і викидні. Якщо ж дитина і народилася живою, то нерідко відстає у розвиткові і росте розумово неповноцінною. Не випадково закони Древньої Греції і Риму забороняли молодим людям пити спиртне. Заборонялося п’я н ому чоловікові наближатися до жінки. Був виданий закон про недопустимість вживання вина молодятами. На Русі також із давніх часів вважалося поганою ознакою пити вино на власному весіллі. З в’я з о к здоров’я дітей із станом батьків помічений кругом. Здоров’я новонародженого залежить від умов формування статевих клітин батьків, внутрішньоутробного розвитку, протікання родів, і, нарешті, умов післяродового періоду. На всіх цих етапах контакт плода і новонародженого з алкоголем небезпечний своїми фізичними і психічними наслідками, причому ризик вироджень і захворювань тим вище, чим більше ступінь впливу алкоголю на живий організм. Конкретні форми поразки визначаються також тим, на якому етапі розвитку відбувається алкогольна інтоксикація. Вияснено, що дія алкоголю на етапі внутрішньоутробного розвитку приводить до недорозвинення плода або окремих його органів (вироджень), підвищеної смертності новонароджених. Алкоголь який попадає в дитячий організм із молоком матері, викликає нервові розлади (в тому числі порушення психіки, розумову відсталість), захворювання органів травлення (головним чином печінки), серцево-судинної системи і т.д.) Якщо матері грудних дітей п’ю т ь вино, то у дітей виникають припадки судом,а інколи навіть розвиваються справжні приступи епілепсії. Ще у кінці минулого століття французький лікар Денне, вивчаючи потомство сімей алкоголіків, встановив, що майже 50% їхніх дітей загинули у ранньому дитинстві, а із тих, що вижили10% страждали на епілепсію і водянку голови, 12% росли ідіотами і лише 10% були здорові. Жінка, яка зловживає спиртним, це вже сама собі біда. Недаремно в народі кажуть: ,,Чоловік п’є – пів будинку горить, жінка п’є – весь дім горить.” А як буде себе почувати мати, знаючи, що її дитина народилася неповноцінною по її вині? Всього декілька грамів алкоголю, розбавленого у тонізуючому напої, і важкі психічні розлади у малюка, який буде страждати до кінця свого життя. Жінці не можна пити ні грама спиртного до того дня, коли дитина відлучиться від материнської груді. Виключень немає. Це закон. Жінка, яка готується стати матір’ю, повинна знати, що на початку свого розвитку плід ще не має самостійного кровообігу і що при прийомі любих доз алкоголю концентрація його в крові матері і плоду однакова. Психічну неповноцінність діти наслідують від батьків - алкоголіків. Давньогрецький письменник Плутарх (46-126) писав, що ,,п’яниці народжують пияк”. У розвитку пияцтва у дітей алкоголіків вирішальну роль відіграють погані приклади батьків, обстановка пияцтва вдома, в сім’ї. Варто авторитетному членові сім’ї осудити алкоголіка, як відразу піднімаються шанси, що ця людина стане тверезником. І так, алкоголізм не успадковується, і боротьба із ним залежить від волі і поведінки людини, яка випиває. Роль спадковості у виникненні алкоголізму може бути лише непрямою. Генетично передаються якісь риси характеру або захворювання, яке сприяє пониженій стійкості до ,,п’я н о г о побуту”. Хмільне отруєння у дітей: у здорової дитини не може бути потягу до спиртного. Навпаки, смак і запах алкоголю викликають у неї відразу. До вживання спиртних напоїв дітей штовхає цікавість. Часто трапляються трагічні випадки отруєння дітей спиртним. Алкоголь, попадаючи в організм дитини, швидко розноситься кров’ю і концентрується в мозкові. Внаслідок підвищеної рефлекторної збудженості навіть невеликі дози спиртного викликають у дітей бурхливу реакцію, важкі симптоми отруєння. При систематичному потраплянні алкоголю в дитячий організм страждає не лише нервова система, але і органи травлення, зір, серце Печінка не справляється з алкогольним навантаженням і відбувається її переродження. Страждають і органи внутрішньої секреції, насамперед щитовидна залоза, гіпофіз, над п о ч е ч н и к и. В результаті на фоні алкогольної інтоксикації у підлітків, які вживають спиртне може появитися цукровий діабет, порушення статевої функції і т. п Особливу небезпеку представляє гостре алкогольне отруєння для особливо чутливого до токсичних речовин організму дітей. Особливо вразлива нервова система, головний мозок. С п’я н і н я у дітей розвивається настільки бурхливо, що буває важко врятувати дитину.

 **Бесіда з батьками: В чому соціальна небезпечність пияцтва?**

Мета: переконати батьків у шкідливості вживання спиртних напоїв їхніми дітьми під час проживання у гуртожитку; застерегти від негативних наслідків, які може спричинити пияцтво; залучити до спільної роботи по боротьбі зі шкідливими звичками учнів та попередженню негативних наслідків порушення Правил для проживаючих у гуртожитку щодо заборони розпивання спиртних напоїв та появи у гуртожитку у нетверезому вигляді.

-Пияцтво є перешкодою, яка гальмує всебічний і гармонійний розвиток людини. Під впливом алкоголю порушується процес нормального формування особистості, істотно обмежуються можливості засвоєння ним необхідних знань, основ культури, соціальних норм і павичок поведінки. Більше того, по мірі зміцнення алкогольної звички, посилення залежності від спиртного у людини інтереси і потреби поступово стають вкрай обмеженими, примітивними, притуплюється почуття відповідальності, з’являються негативні звички. Такі люди всюди – на роботі, в громадських місцях, в сім’ї вступають в конфліктні ситуації, порушують моральні норми, правила людського співжиття.

-Пияцтво наносить непоправну шкоду, збиток виробництву в цілому, калічить долі людей, представляє небезпеку для здоров’я не лише сучасному, але і майбутньому поколінням.

Алкоголь згубно впливає на результати праці.

Навіть малі дози спиртного помітно впливають на розумову і фізичну діяльність, працездатність людини. Після 40 грам алкоголю число граматичних помилок збільшується в 6 разів, увага, точність погіршується на 10%, м’язова сила на 12%.

 Вживання великих доз спиртного приводить до різкого падіння працездатності від декількох годин до 1-2 тижнів.

Згідно підрахункам економістів у помірно людини, яка пиячить продуктивність праці на 10% нижче, ніж у непитущих, а після надмірного вживання алкоголю їх продуктивність падає на 20-40%.

Нерідко під впливом алкоголю відбуваються секундні розлади свідомості, що особливо небезпечно для водіїв транспорту, робочих, які обслуговують складні станки і агрегати.

З вживанням алкоголю з в ’я з а н о 80% порушень трудової дисципліни, кожний 20-й випадок виробничого травматизму, кожна 5-та аварія і 70% нещасних випадків на транспорті.

Сум і безділля підступно і непомітно наштовхують на думку про випивку. Для подолання цього необхідного правильно організовувати своє дозвілля, вносити в своє життя нові інтереси і прагнення.

 Алкоголь шкодить здоров’ю.

Алкоголь отруйний: 6-8 грам алкоголю на 1 кг ваги дорослої людини є смертельною дозою. Для дитини смертельним є стакан горілки. Алкоголь діє на всі органи людини, але переважно на нервову систему, печінку, нирки і серце. Спирт жадібно поглинає воду із тканин. Тому він негативно впливає на слизову оболонку шлунку, на нирковий і печінковий епітелій, викликаючи їх подразнення і запалення.

Середній рівень смертності людей, які випивають систематично, майже у 2 рази вище, ніж тих, які не випивають і скорочує тривалість життя приблизно на 20 років (40,5% хворих, які страждають алкоголізмом, не доживають до старості і вмирають у середньому віці). У 2-3 рази вище рівень загальної захворюваності з тимчасовою втратою працездатності. Важке захворювання – цироз печінки – у кожному 2-му випадкові викликане хронічним алкоголізмом. Наслідком алкоголізму є важке ушкодження нервової системи і психіки, с е р ц е в о – судинної системи і

ш л у н к о в о- – кишкового тракту. Висока захворюваність туберкульозом легень.

У осіб, які зловживають алкоголем і одночасно курять, значно посилюється фактор ризику захворіти раком порожнини рота і стравоходу, він в 10-15 разів більший ніж у людей, які не вживають алкоголь. Спиртні напої шкідливі для здоров’я майбутнього покоління. Пияцтво батьків є причиною народження неповноцінних дітей.

І так, алкоголь принесе вашим дітям:

* Захворювання печінки; - захворювання шлунку;
* Зниження опірності; - порушення обміну речовин;
* Захворювання нирок; - передчасне старіння;
* Алкогольні психози; - захворювання серця.

 Врахуйте! Алкоголь особливо шкідливий для молоді!

Особливо згубно впливає алкоголь на підлітковий організм. Під впливом спиртного у неповнолітніх швидше, ніж у дорослих, відбуваються стійкі зміни у крові, підвищується ризик захворювання гастритом, виразковою хворобою, цирозом печінки (для настання цього захворювання буває достатньо декількох місяців). Істотно пошкоджує алкоголь і стінки кровоносних судин головного мозку, що перешкоджає його нормальному харчуванні і функціонуванні. Організм підлітка в 6-8 разів швидше організму дорослого звикає до алкоголю.

Найбільш небезпечне прагнення молодих людей показати себе вміючи ми пиячити.

Встановлено, що у юнаків, які починали випивати в 15-17 років, алкоголізм може розвиватися за 2-3 роки, а у підлітків 13-15 років уже менше ніж за рік виникає неподоланна тяга до алкоголю.

Підлітки, які вживають спиртне, стають меш здібними до навчально-виробничої діяльності, у них слабне увага, воля. Як правило, вони погано вчаться, бувають грубими з батьками, викладачами, конфліктують із ровесниками, стають невживчивими у колективі.

 Знайте! Алкоголь – співучасник злочину!

П’яниця калічить і вбиває інших людей: сідаючи у п’яному вигляді за руль автомобіля, він може вбити ні у чому не винну людину лише тому, що та зустрілася йому на дорозі; він іде на крадіжку, обман, лише б було на що купити пляшку горілки.

У результаті опитування неповнолітніх правопорушників було встановлено, що кожні із 3-х, а серед 16-17 - літніх 90%, вживали спиртні напої. За даними статистики від 70 до 90% небезпечних злочинів, таких як розбишацтво, тілесні травми, насильство, пограбування, розбійні напади, вбивства, здійснюються особами, які перебувають у стані сп’яніння.

 **Година – попередження: ,,Знати, щоб жити!”.**

**Мета:** пояснити батькам учнів, які проживають у гуртожитку , шкідливість вживання спиртних напоїв для організму їхніх дітей, який ще розвивається; залучити батьків до спільної роботи по боротьбі із поширенням пияцтва серед проживаючих у гуртожитку; забезпечити батьків дидактичними матеріалами для профілактичної роботи із своїми дітьми по попередженню їх звикання до вживання спиртних напоїв з метою попередження появи і розвитку небезпечних хвороб, які спричинює пияцтво.

 Всесвітня організація охорони здоров’я визначає хронічний алкоголізм як вимушене вживання спиртних напоїв, обумовлене психічною і фізичною залежністю від алкоголю, підвищеною його терпимістю, настанням психічних і фізичних розладів при раптовому припиненні постачання спирту в організм (синдром похмілля). При подальшому розвитку хвороби з’являються розлади діяльності основних органів психіки.

Різниця між пияцтвом і алкоголізмом полягає лише у кількості випитого: пияцтво є початковою стадією особливо хворобливого стану – алкоголізму, який розвивається у результаті непомірного і систематичного вживання спиртних напоїв.

 **Алкоголізм розвивається по такій схемі:**

1. Початкова фаза: с п’я н і н я із випаданням п а м’яті, ,,затемнення”. Людина постійно думає про спиртне, їй здається, що випила недостатньо, вона п’є наперед, у неї розвивається жадібність до алкоголю. Але вона ще не усвідомлює усвідомлення своєї вини, уникає розмов про свою тягу до вина.
2. Критична фаза: втрата контролю над собою після 1-го ж ковтка горілки. Прагнення знайти виправдання своєму пияцтву, опір усім спробам попередити її бажання випити. У людини розвивається високо мірність, агресивність. Вона звинувачує навколишніх у своїх бідах. У неї починаються запої, її друзями стають випадкові спів б у т и л ь н и к и. Вона змушена піти із постійної роботи, втрачає цікавість до усього, що не має відношення до вина і горілки.
3. Хронічна фаза: щоденне похмілля. Розпад особистості. Помутніння пам’яті. Збивання думки. Людина п’є сурогати алкоголю, технічні рідини, одеколон. У неї розвиваються безпідставні страхи, біла гарячка, інші алкогольні психози.

Біла гарячка:

,,Спирт так же консервує душу і розум пияки, як він консервує анатомічні препарати”, - писав Л.М.Толстой. Кінцевою стадією такої консервації є біла гарячка.

\* Картина білої гарячки дуже точно передана В. Шишковим в його романі ,,У г рюм ріка”: ,,…І раптом побачив – пересікаючи простір, до нього швидко повз небачено величезних розмірів удав. Чорна із жовтими п’я т нами шкіра ослизла, л ос н и л а ся сирістю. Прохор з’їжачився, завмер. Очі злісного гада з’ятрилися, блискавично він кинувся до Прохора…

…Прохор, не па м’я т а ю чи себе, вдарив удава по морді і кинувся до дверей, до другої, до третьої, але всі двері миттєво сховалися; він – до вікна, він – до другого, зникли і вікна. А змія ще спішила за ним: ось схопить, ось схопить… з криком, схожим крикові свині під ножем, Прохор кидався на стіни, біг, падав, біг, перекидав меблі. Нарешті, змучився, повалився, як падаль, в ряд із мерцями: вся підлога кабінету покрита вонючими трупами. Від трупного запаху Прохору зробилося млосно… З усіх сторін… зростав потрясаючий кошмар. Ось тупіт, і ржання, і зм’як копит: увірвався табун скажених коней, скаче по трупах прямо на Прохора…”

\*А ось один із реальних випадків, описаний доктором медичних наук Г.М.Ентіним: ,,Хворий 26 років після запою ,,почув” погрожуючі голоси спів б утиль н и к і в:,,Гроші в борг брав, не віддавав, сам пив, нас не пригощав, давайте його прикінчимо!” Хворий ніби розумів, що це йому здається, що спів б утильників немає у його кімнаті, але тим не менше відчував сильний страх. Вийшов із дому, сів у тролейбус. Тут знову почув: ,,Ну, тут-то він від нас не втече, двері закриті, зараз його і прикінчимо”.

Хворий кинувся до дверей, вибив їх плечем, на ходу вискочив із тролейбуса і побіг. ,,Голоси” кричали навздогін: ,,Не втечеш, все рівно спіймаємо!” Хворий забіг у магазин, попросив продавця показати йому небезпечну бритву. Розкрив її, приготувався оборонятися від ,,переслідувачів”, які, судячи по голосах, знаходилися десь поруч. Відчувши їх наближення, хворий кинувся до дверей. Почувши голосний сміх і голоси: ,,А ось тут ми його і прикінчимо!” Двері виявилися закритими. Не бачачи виходу, хворий у розпачі перерізав собі бритвою горло.

 Біла гарячка – психоз, який найчастіше зустрічається. Вона виникає у стані похмілля, коли у пияки з’являється страх, безсоння, трясіння рук, кошмари (погоні, напади і т.п.), слухові і зорові обмани у вигляді шумів, дзвінків, руху тіней. Це передвісники білої гарячки. Її симптоми особливо виражені вночі. У хворого з’являються яскраві хвилювання устрашаю чого характеру. Він бачить навколо комах, пацюків, які повзають чудовиськ, бандитів, які на нього нападають, відчуває біль від укусів, ударів, чує погрози. Він бурхливо реагує на свої галюцинації, обороняється чи біжить, спасаючись від переслідування. Вдень галюцинації дещо затухають, хоча хворий залишається збудженим, у нього трясуться руки, він метушиться і не може спокійно сидіти на одному місці.

 Був такий випадок, коли такого хворого, який орієнтувався у реальній обстановці, відправили у лікарню для лікування на громадському транспорті у супроводі дружини. На станції метро йому раптово уявилося, що на нього рухається група ворожих солдат із автоматами. Він перескочив через перила моста над лінією і упав на дах вагону, а із нього – на платформу, де його підхопили пасажири.

Інший хворий поступив у лікарню із багатьма ножовими пораненнями. На запитання лікаря, як це трапилося, алкоголік відповів, що до шкіри у нього причепилися чортики і він зрізав їх бритвою.

**Дискусія: давайте розберемося ,,Чи правда, що у пиві більше позитива?”**

(Або нове покоління, що п’є пиво завжди, скрізь, без будь-якого приводу і обмеження, через декілька років може дати несподівану картину алкоголізації всієї країни?)

 ,,Голос В о л о д а р щ и н и ”,

 О.К у р а шина.(Укрінформ).

Молодь України за рік витрачає 185 мільярдів гривень на спиртне і тютюнові вироби. Захворюваність на алкоголізм за останні 3 роки у столиці зросла у 5 разів.

Нікого вже не шокують ні молода мама з коляскою, яка попиває пиво прямо з пляшки, ні старшокласники, що бігають за ним під час перерви до сусіднього магазинчика, ні пристойні на вигляд дівчата, що гуляють по вулицях з пляшками пива в руках…

Жодна велика гулянка або тусовка не обходяться без пива, адже практично цілодобово, невичерпна на вигадку реклама переконує: пиво – це класно, стильно, престижно, круто, головне - правильно вибрати сорт. Фахівці-наркологи вважають, що ця реклама, не на в’я злива і агресивна, зрештою, зробить свою чорну справу. Нове покоління, що п’є пиво завжди, скрізь, без будь-якого приводу і обмеження, через декілька років може дати несподівану картину алкоголізації країни.

Деякі дорослі, що мають дітей – підлітків, крізь пальці дивляться на пивні банки і пляшки у руках своїх дітей. Тож не горілка і не наркотики… А ,,дітки”, з простоти душевної вірять рекламі, що в пиві – більше позитива”, вважають цей напій подібним лимонаду.

Найбільш просунуті пиво мани запевняють, що пиво надзвичайно корисне і його навіть виписували на початку 20-го століття, як ліки. Виписувати виписували, але в дуже малих дозах – по ложечці…

Пиво містить алкоголь і від цього факту нікуди не подінешся. У пляшці 6- відсоткового пива вміст спирту відповідає приблизно 60 грамам горілки. Тобто дві пляшки пива – це більше, ніж півстакана горілки. Мало? Пиво вари і багато хто з любителів пива стверджують, що пивного алкоголізму, яким починають нас лякати, у природі не існує. Насправді, не існує тільки терміна. Поки що.

Алкоголізм, викликаний пивом, нічим не відрізняється від алкоголізму, викликаного іншими міцними напоями. Лікарі – наркологи стверджують, щодо людини, яка регулярно вживає пиво і ставиться до нього як до прохолодного напою, до того ж прагнучи відчути стан легкого с п’я- н і н я саме з його допомогою, вже можна говорити про алкоголізм пивного походження. Кожний 3-й підліток випиває до 3-х літрів пива за день! Важко повірити? Але досить увечері або у вихідний прогулятися по центральній вулиці міста або села, щоб пересвідчитися, що статистика цього разу не бреше: більшість молодіжних компаній ,,заряджаються” з банки або пляшки прямо на ходу.

Ті, хто вважають пиво корисним для здоров’я напоєм, напевно, не знають, що у великих кількостях воно впливає як клітинна отрута і ,,б’є” по мозку, серцю і печінці. Недарма у рентгенологів є термін - ,,пивне серце”. При зловживанні пивом можуть роз в и н у т и с я м і о к а- р д і о с т р о ф і я, цироз печінки, гепатит. При пивній алкоголізації навіть важче, ніж при горілчаній, уражаються клітини мозку.

Чоловік, який п’є багато пива, ризикує своєю зовнішністю: як правило, це призводить до пригнічення основного чоловічого статевого гормону. У результаті починають рости стегна, груди, живіт. У хлопчиків і юнаків формування скелета може піти по жіночому типу (широкий таз, вузькі плечі, посилюється збільшення грудних залоз). До того , пивний алкоголь провокує вироблення гормонів, що знижують статевий потяг, і згодом юнакам не уникнути імпотенції. У жінок, пропорційно випитому пиву, збільшується ймовірність захворювання на рак грудей. Якщо пиво п’є мати, яка годує, у немовляти можуть бути епілептичні судоми.

Фармакологічна дія пива така, що воно сприяє заспокоєнню і розслабленню. Таким чином, людина привчає себе не тільки до елементарного п’я н кого засобу. Спливає певний час, і пиво стає необхідним елементом відпочинку. Збільшуються дози, час вживання пива переноситься на все більш ранній. Поступово формується пивний алкоголізм, тобто пиво входить не тільки до звички, але й включається в біохімічні процеси організму як необхідний компонент.

Виявляється, у дітей і підлітків алкоголізм розвивається швидше, ніж у дорослих, і має більш важкий перебіг і наслідки. До речі, навіть самі пивовари виступають за обмеження продажу пива неповнолітнім. Але варто включити телевізор, і ми отримуємо чергову порцію захоплюючої реклами про користь пива…

Одне пивне покоління вже росте. А що буде з наступним?

 **Алкогольний армагедон.**

Штучно створена епідемія духовного СНІД у, який з витонченою жорстокістю денно і вночі рекламується з біг-бордів, екранів телебачення та засобів масової ,,дезінформації”, знищує ,,українців” не на полі бою зі стогонами і криками, а з чаркою, цигаркою, шприцом в руках. Сьогодні наші рідні помирають ганебною смертю під дією най підступнішої зброї – психотропної. ,,легкі наркотики”, як і ,,важкі”, ведуть до патологічної зміни свідомості і світогляду. Людина перестає керувати своїми вчинками, емоціями, здоровим глуздом. Щороку в Україні помирає в алкогольно-наркотичній війні близько 380 тисяч українців – як мешканців у місті Хмельницькому, най праце з дат ні ш и х, які недолюбили, не до виховали дітей. Штучний духовний СНІД захопив наймолодше покоління – носіїв генетичної па м’яті свого народу. Несформовану та скалічену свідомість молодого покоління кожного дня бомбардують рекламні ролики про користь від вживання наркотиків – пива, алкоголю, і що ці наркотики мають захист від підробок, формуючи у підлітків позитивне до них ставлення. Зараз в Україні понад 200 тисяч дітей через пияцтво, алкоголізм та наркоманію батьків, носять клеймо,,соціальних” сиріт при живих батьках ( тільки 5% з них – повні сироти).

За зовнішньою легкістю вживання пива, джин-тоніка, шампанського з точки зору медицини в організмі підлітка йдуть повсякденні руйнівні процеси спочатку на клітинному рівні, потім на органічному, психічному, духовному.

Необхідно нагадати, що пиво містить отруйні речовини: феноли, моно аміни та трупну отруту – к а д а в е р і н, які призводять до стану оглушення та отупіння. Бо пиво вдвічі повільніше виводиться з організму, ніж інші спиртні вироби. Пляшка пива, випита напередодні плотської утіхи або безпосередньо перед нею, може привести до народження та формування дитини з фізичними та психічними вадами. Нинішнє молоде покоління, яке вірить в рекламу і споживає як ,,легкі”, так і ,,важкі” наркотики, - це діти батьків із зміненою патологічною свідомістю і світоглядом, які на фоні наркоманії, пияцтва та алкоголізму так і не змогли сформувати тверезу установку на життя своїм чадам. Росте дитяча проституція, наркоманія, алкоголізм. Підлітки поповнюють армію дітей ,,каналізації”. В бездуховному суспільстві неможливо виховати духовно чистих дітей!

Золоті медалі, як ви бачите на горілчаних пляшках, присвоюють не за якість (молекула алкогольної отрути С2Н5ОН), а за перемогу над людським розумом. Батьки, котрі зловживають спиртним, стають каліками свого розуму. Нові шинкарі – це правнуки тих шинкарів, які ходили за козаками і вимінювали алкоголь на військові трофеї, коштовності. Сьогодні вони у нащадків козаків вимінюють не тільки гроші, а й землю, волю, незалежність.

Торгівля алкоголем – найпідступніша експлуатація українців. Ви несете у приватну або державну наркотичну лавку не тільки гроші, а й волю, сором, честь, благородство, любов. Чи часто за вечерею в нинішній час батько або мати звертається зі словами:,,Діти, які ми сьогодні щасливі!?” Якщо раніше м о н голо – татари забирали у сім’ї останню одежину, батько не втрачав розум, збирав синів та дочок і промовляв: ,,Прийде час, ви знаєте, хто ваш ворог, зміцнієте і переможете його”.

Сучасні ,,м о н голо – татари” з жорстокою підступністю вимінюють у батьків честь, розум, у дітей – щасливе дитинство, і вже батько не в змозі вказати на ворога. Діти стають сиротами при живих батьках. Пияка вмирає духовно задовго до своєї фізичної смерті.

Від випитої чарки, в залежності від стану сп’яніння, гине від 3-х тисяч до 1 мільйона клітин головного мозку, з кожною випивкою зникає з історії українська душа. Понад 30% чоловіків через пияцтво, наркоманію не доживають до пенсії.

Ті з вас, хто допускає в свої вуста алкогольну, психотропну зброю – сприяє фізичному і духовному виродженню українців. Пияк не мислить, мислячий не п’є. Телереклама алкоголю – це свідома злочинна діяльність, яка межує з геноцидом. На людських вадах заробляють шалені гроші. В стані зміненої свідомості легше зомбувати вас через засоби масової ,,дезінформації”, вносячи хаос в людську свідомість.

З мовчазної згоди дорослих спивається молоде покоління. Село спилось, колиска України зникає з лиця землі. Часто чуємо із засобів масової інформації про захист пам’яток культури, тварин, природи. Для вирішення цього збираються урядові комісії. Сьогодні кожні 4,5 хвилини гине українець від пияцтва та наркоманії, але жодна урядова комісія не збирається , жодна політична партія не виявляє протесту проти алкогольного і наркотичного геноциду в Україні. Україна на першому місці по розповсюдженню ВІЛ – СНІД у.

Корені українського духовного рабства глибокі, розібратись з ,,п’я ним”світоглядом в цій проблемі неможливо. Станьте тверезими, не дайте знищити нашу мову, волю, державу. Якби завтра українці не випили б жодної краплі алкогольної отрути, стали б народом!

В.Бабій, лікар – нарколог районної лікарні.**Цікаво:**

* Сума штрафу – S100 – рівна вартості ночі у польському витверезникові. Гроші ідуть в бюджет міста.
* Пиво у жерстянці (по народному в,,пушці” ) в Польщі варте на 40 грошей (біля 50 коп.) дешевше, ніж у пляшці.
* Останній масовий пивний рекорд був встановлений у Варшаві: 30 чоловік за 12 годин поглинули 400 літрів.
* У Польському місті Гданську зберігся ,, пивний дзвін”. Раніше пивні приміщення дозволялося відкривати лише з його ,,дозволу”.

 **Вибирай: пляшка пива чи ніч у тюрмі.**

На своїй шкурі:вперше потрапивши у чудове польське місто Люблін, ми з колегою щиро не розуміли, пій маючи на собі здивовані погляди перехожих. З одягом щось не так? Чи обличчя вже дуже дивно іноземні? Чим ще можуть здивувати середнього поляка дві дівчини, мирно в п о п и в- а ю ч і пиво на лавочці у місцевому сквері? Пивом!

Виявляється, в Польщі (при тому, що пиво – самий популярний місцевий напій і останній масовий пивний рекорд був встановлений саме у цій країні) на вулиці вживати заборонено. Почувши про це вперше, не повірила: або друзі ,,розводять”, або це ,,закон” подібно американського ,,В Х’ю стоні не можна продавати сир Л і м б у р г ер у неділю”… Насправді все серйозно: так постановив Сейм декілька років назад. Хочете випити – будь-ласка зайдіть у бар або сядьте під ,,зонтик”.

Але київська звичка взяла своє. Нам пиво ,,в к а й ф ”- лише під відкритим небом. А заборона…Ну що ж, чисто із журналістської цікавості перевіримо суворість місцевої поліції.

Потрібно сказати, що пиво у Польщі продається далеко не у кожному продуктовому магазинчику, і навіть спеціалізованих пивних ,,точок” – лотків і кіосків – там набагато менше, ніж у нас. Відправляємося в уже знайомий магазин за наступною порцією. Вибираємо баночки по яскравіше – щоб відразу кидалися в очі. Зупинились на червоній – Z y w i e c (,,Живець”). Крім кольору, сподобалась назва – піймати – то на ,,живця” будемо. Сміючись від спокуси пригод, тут же відкриваємо пиво і спинним мозком відчуваємо здивовані погляди продавців.

Для ,,променаду”вибрали одну із самих живописних вулиць Любліна - ,, К р а к о в с ь ке передмістя”. Правда, не лише через старі красиві будівлі. Передмістя – улюблене місце народу, який святково гуляє і, відповідно, поліцейських. П’є м о пиво. Пройшло довгих 7 хвилин – сторожі порядку не помічені. Проте помітні троє підлітків, які дивляться на нас із погано прихованими заздрощами. Вимучившись ходити назад – вперед по вулиці, плюхаємося на лавочку. Поліцейських все немає і немає. П’є м маленькими ковтками, а ось від ,,Живця” незабаром нічого не залишиться. Нарешті здалеку замаячили силуети у формі. Ледве стримуючись, щоб не відмовитися від експерименту, направляємося у їхню сторону. Чим ближче підходимо, тим сильніше хочеться бігти. Силою волі стримуємо боязливі пориви. Відстань зменшується: 5 кроків, 4, 3, 2…Про сковзнувши по пиву поглядами, ,,троє у формі” пройшли мимо. Невже не помітили порушення? Наша черга не розуміти. Після деяких вагань вирішуємо ,,довести справу до кінця” і просто так не здаватися – спробуємо ще раз помелькати перед очима патруля. Доженемо задніми дворами і перевалками. А-а, ось і вони – стоять. І ми зупинилися – дещо на відстані. Попиваємо пиво, розмовляємо… Ура!!! Один поліцейський направляється до нас. ,,Процес пішов”. (В цей момент найважче всього було не розсміятися.)

* День добрий, - підходить страж, мило посміхаючись. - Сподіваюсь, ви п’є те безалкогольне пиво?
* Алкогольне! – відповідаємо із гордістю.
* Тоді пройдемо до моїх колег, - посміхнувся поліцейський. ,,Потрібно змінювати тактику, - думаємо, -а то весь експеримент піде коту під хвіст”. Починаємо впиратися і відмовлятися кудись направлятися. Почувши зовсім не місцевий говір, патрульний запитав, чи не студентки ми. (Люблін – студентське місто, в якому вчаться біля 500 українців. - Авт.)
* Та ні, приїхали в гості, - кажемо обережно. При нашій відповіді і так доброзичливе обличчя поліцейського розпливлося в широкій і радісній посмішці.:
* Так дівчата у Любліні проїздом і просто не знали нашого закону? – Починаємо пояснювати те, що ми і так знали, причому таким привітливим тоном, що нам стало не просто соромно, а дуже соромно. Наступна фраза, точніше, пропозиція допити пиво біля нього і більше так не робити – нас просто приголомшила. Чого-чого, але такого ми не очікували. Невже ,,вони” з усіма такі добрі?
* Скажіть, - тепер ми не відпускаємо поліцейських, - а якщо б ми не були при ї з д жими, а звичайними польськими дівчатами, що тоді?
* Якби поводили себе поважно – вислухали б мораль і були вільними. Якби ваша поведінка була безцеремонною і нахабною, ми відвели б вас в відділ для сплати штрафу – 500 злотих (біля S100. – Авт.). А якби ви і там протестували, відсиділи б місяць в тюрмі.
* І багатьом ,,пиво манам”, які зустрічалися вам, довелось заплатити штраф?
* Ви перші зустрілися за останні 4 місяці…
* Вияснивши все, що хотіли, ми з колегою вирішили більше не експериментувати і по-людському посидіти з пивом у найближчому барі. Вибір випав на старовинну люблінську п и в н ушку ,,У Д у ш о на”. В затишному місці, стилізованому під камінний підвал, подають знаменитий польський ,,ганець” – гаряче пиво (як правило, пшеничне) з пряностями. Життя після такого напитку здається просто чудовою, а любі закони – справедливими і священними.

**А що у нас? На горілчаних ріках – паводок, хоч антиалкогольних законів ніхто не відміняв.**

 О. Яковенко, Володарський районний суд.

У центрі селища стояла молода жінка, щось пояснюючи своїй 4-5-річній дитині. Все б дуже добре: щасливе материнство завжди викликає добрі почуття. Тільки… обличчя матусине було занадто бурячкового кольору. І розмовляла вона із своїм дитинчам, наче із горілчаним братом: - Мама вчора перепила. Треба водички знайти, бо маму дуже палить…

Що мала дитина може зробити? Тільки слухняно йти за горе – матінкою чи до водопровідної колонки, чи до корчми, а чи до веселої матусиної компанії. І так же слухняно чекати, що мама не тільки придбає пляшку, а й нагодує гарячим супом чи кашею. Змінити щось у своєму житті дитина не спроможна.

Але є чимало дорослих тьоть і дядьків, котрим цілком під силу зробити так, аби нещасних через своїх пияків – батьків ставало, по – можливості, менше. І щоб оточуюче середовище збагачувало людей духовно, спонукало розвивати свої знання, здібності. Адже, здається, ні для кого не секрет, що пияки здатні лише загубити будь-що. Чому ж протягом останніх років для любителів оковитої наче навмисно створюються умови найбільшого сприяння товаришуванню із зеленим змієм?

Далеко ходити за прикладом, на жаль, немає необхідності. Навіть біля дитячого садка можна побачити корчму, навколо якої гуртуються зовсім не покровителі підростаючого покоління. Надходить свято - ,,бурячковий” люд заздалегідь відчуває піднесений настрій. Оскільки матиме можливість від душі покуштувати найулюбленішого ,,нектару” під відкритим небом, на свіжому повітрі. Вино й подружка – горілочка весело запрошують з кожного прилавка й лотка, і підходять до цих імпровізованих прилавків і солідні громадяни, і молодь, і підлітки.

Тим часом ще 20 травня 1985 року Президія Верховної Ради України прийняла Указ ,,Про заходи по посиленню боротьби проти пияцтва і алкоголізму, викоріненню самогоноваріння”. В Указі чітко зазначено, що подібні дії заборонені й несуть за собою покарання.

* 1 червня 1985 року введено в дію Кодекс України про адміністративні правопорушення, у статті 178 якого зазначено: ,,Розпивання спиртних напоїв на вулицях, на стадіонах, у скверах, парках, у всіх видах громадського транспорту та в інших громадських місцях, крім підприємств торгівлі і громадського харчування, в яких продаж спиртних напоїв на розлив дозволений виконавчим комітетом місцевої ради народних депутатів, або поява в громадських місцях у п’яному вигляді, що ображає людську гідність і громадську мораль, - тягне за собою попередження або накладання штрафу від одного до п’яти неоподаткованих мінімумів доходів громадян”.

А 28 травня 1985 року прийнято постанову Ради Міністрів Української РСР № 218. У цій постанові, в пункті 15 чітко записано: ,,Заборонити продаж алкогольних напоїв у торговельних підприємствах поблизу виробничих підприємств і будівництв, учбових закладів, гуртожитків, дитячих закладів, лікарень, санаторіїв, будинків відпочинку, вокзалів, пристаней і аеропортів, культурних і глядацьких підприємств, в місцях масових гулянь і відпочинку трудящих”.

Усі ці документи в Україні діють, їх ніхто не відміняв. І нового указу про необмежене вживання алкоголю поки що не прийнято. Але протизаконне необмежене пияцтво бачимо. І наслідки його не помітити неможливо. Наведу хоча б останній приклад. Алкогольні напої продавались і під час свята проводів зими на стадіоні у центрі селища. Організатори підготували гарний сценарій, намагались, аби свято пройшло весело й цікаво. Та коли б вони побачили, як, ,,причастившись” до безтями, один з підлітків не здатен був дотягти додому ноги. Двоє друзів-ровесників, теж з білим від горілки очима, почепили його собі н плечі й тягли по асфальту ,,мертві” ноги. А території центрального статистичного управління, усіх установ, розташованих поблизу стадіону, сп’янілі учасники свята перетворили у місця загального користування. Не забули й па м ’я т ник у парку біля річки. Тут же влаштували й мордобій, звичайно ж, нетверезі. Так що опудало зими на стадіоні спалили вдень, а попіл від нього розлітався до самого вечора.

Колись, па м’я таю, під час селищних свят на стадіоні об о в’я з к о в о продавали гарні книги. Тепер книг не продають не тільки на стадіоні чи в будинку культури, а навіть у книгарні. Її зараз просто немає. Народ потягнувся не до книги, не до знань, а до пляшки? Тільки яку незалежну, сильну, багату державу зможе побудувати безграмотний невіглас - пияка?! А всі ж хочемо бачити Україну саме незалежною, сильною, багатою. Тому нагадую усім торговельникам про необхідність дотримуватись антиалкогольних документів. Були у нас свого часу комісії по боротьбі з пияцтвом, товариство по боротьбі за тверезий спосіб життя, адміністративні комісії, товариські суди… Всі гуртом не дозволяли ,,зеленому змію” керувати світом. Де тепер ці організації, чому мовчать, коли мовчати не можна? Інакше справді перетворимось на п’я ний, темний народ, яким так легко керувати. Доки не впадемо у прірву.

 **Актуально: Проти пияцтва – всім миром.**

Станом ще на вересень 2006 року на диспансерному обліку в наркологічному кабінеті районної лікарні перебуває 369 хронічних алкоголіків, проти 365 в минулому році, побутових п’я ниць зареєстровано аж 174. А ще 7 наркоманів проти 4 торік. Епізодично вживають наркотики ще 6 осіб, з яких 2 підлітки. Епізодично 12 підлітків вживають алкоголь, тоді як торік таких було 8. Анонімних алкоголіків 37.

Кількість неблагополучних сімей, де зловживають алкоголем, - 24. У цих сім’я х виховуються 55 неповнолітніх дітей, 9 таких сімей багатодітні. Серед алкоголіків зареєстровано 12 осіб, хворих на туберкульоз. Цього року проведено 411 експертиз алкогольного с п’я н і н я (торік 387). Значно виросли цифри надання медичної допомоги у відділеннях районної лікарні в стані гострого токсичного розладу через зловживання алкоголем.

Статистика показує, що ситуація як у країні, так і в нашому районі, сприяє збільшенню соціальних пороків пияцтва та наркоманії. В державі все менше уваги приділяється відновленню моралі, все більше на екранах телебачення реклами алкогольних виробів та насильства. Складається враження, що йде неоголошена війна нашій моралі. Діти втрачають моральну чистоту і через те, що перед їхнім зачаттям хтось з батьків випив чи то вина, чи горілки, чи пива. Враховуючи ж, що алкоголь в будь-якому вигляді відноситься до психотропної зброї, яка змінює свідомість, у батьків формується соціальний порок пияцтва та алкоголізму. Формування програми на вживання алкоголю йде не шляхом правдивої інформації про алкогольні вироби, а брехливої за рахунок реклами розцяцькованих наклейок на пляшках, сервірованих столів, викладках псевдо медиків і псевдовчених про користь алкоголю. В тому, що діти сьогодні вживають пиво, джин-тонік, вино, горілку, тягнуться до наркотиків, є пряма вина батьків. Кожен день несформовану ще підліткову і дитячу свідомість бомбардує зваблива і хитра реклама найрізноманітніших сортів пива, вина, горілки.

Але тверезомислячі вчені б’ю т ь тривогу, бо серед молоді прогресує так званий пивний алкоголізм. Незаперечні істини говорять: пиво виводиться з організму людини вдвічі повільніше, ніж інші алкогольні вироби. Воно сильніше руйнує генний апарат, який відповідає за спадковість. Тому безневинна склянка пива може привести до руйнації хромосом і народження неповноцінної дитини. Психіка дитини, підлітка найбільш незахищені і вразливі під дією слабоалкогольних напоїв .

Сьогоднішня реклама пива спрямована проти наших дітей. А вони носії генетичної па м’яті українського народу. Хто і чому хоче, щоб діти через пиятику не знали свого роду – племені, щоб вони не любили батьків? Хто заносить в дитячі голови цей духовний СНІД під вивіскою пива, вина, наркотиків? За що нас, українців, так нещадно експлуатують, виманюючи алкоголем зароблені гроші, позбавляючи дітей щасливого дитинства? Батьки п’ю т ь, діти при живих батьках стають сиротами. В Україні близько 200 тисяч безпритульних дітей. Розум їхніх батьків залишився в державних та приватних наркотичних лавках, де в асортименті продаються алкогольні вироби. Ця статистика засвідчила, що із 200 тисяч безпритульних дітей лише 5 відсотків круглі сироти. З’явився навіть новий термін – соціальні сироти. Генетичні втрати невідновні, і це є найзгубнішим і найсумнішим наслідком пияцтва, яке нам настирливо рекламують телебачення, радіомовлення а друковані засоби масової інформації. Зараз відновлюються храми, насаджують ліси, очищають води річок, ставків, але не відновлюється знищений генетичний фонд українського народу. Щорічно в Україні від пияцтва та вживання наркотиків помирає понад 300 тисяч наших людей. Щороку ми втрачаємо душі дітей, навіть ще ненароджених. Статистика свідчить – вмирають молоді люди від 30 до 55 років, які знаходяться в працездатному віці. Ростуть, як гриби після дощу, корчми, бари, кафе, де продаються алкогольні напої і де наші громадяни залишають гроші, розум, совість і честь. Та тільки благополуччя народу не поліпшується.

Ще один факт: за одну добу наркоман скоює два злочини в середньому; один наркоман схиляє до вживання наркотиків тих, у кого є кошти, і за своє життя він ,,садить на голку” від 10 до 20 осіб.

Ось чому районна наркологічна служба звернулася до райдержадміністрації, районної ради з пропозицією провести спеціальні громадські слухання з проблем захворювання на алкоголізм та наркоманію.

В.Бабій, лікар-нарколог районної лікарні.

 **ДАЇ попереджає: П’я н и й водій - це той же злочинець.**

Останнім часом, рухаючись автошляхами, ви, шановні учасники руху, не раз бачили наслідки ш л я- х о - транспортних пригод: понівечені машини, темні плями крові біля них. А ось чи задумувалися ви, що майже за кожним випадком – людські трагедії, обірване життя у більшості молодих людей? Мабуть, не завжди. Тому що часто чуже горе розуміємо тільки через призму свого.

І, певною мірою, через байдужість, низьку культуру поведінки на дорогах, відсутність почуття милосердя, співчуття до ближнього з’являються після таких ситуацій на автомагістралях нові могили на кладовищах.

З початку року на території Київської області затримано за керування в нетверезому стані 7187 водіїв, з їх вини трапилось 30 до р о ж н ь о - транспортних пригод, в яких тяжких травм зазнали понад 40 осіб. Наприклад, нещодавно на трасі Київ – Ковель сталася до р о- ж н ь о – транспортна пригода, в якій водій новенької М а з д и , будучи добряче напідпитку, виїхав на смугу зустрічного руху та на великій швидкості зіткнувся з вантажівкою ІФА. В результаті аварії з численними травмами водія М а з д и в тяжкому стані доставлено до лікарні. А от в Іванків с ь кому районі 24-річний чоловік в нетверезому стані вирішив з вітерцем проїхатись зі своєю коханою на автомобілі ЗАЗ. Після стрімкого старту, за лічені хвилини він фінішував… у автомобіль Форд, котрий стояв без водія на узбіччі. В результаті п’я н о ї прогулянки обоє з тяжкими травмами опинилися на лікарняному ліжку.

Переконані, що багатьох наїздів, зіткнень, перекидань транспортних засобів можна було б уникнути, якби трішки більше взаємоповаги і культури додалося у стосунках між усіма учасниками руху. Ви подивіться, що витворяють окремі ,,керманичі”, аби зайняти вигідну смугу чи вирватись вперед. Ризикують вони під час цих маневрів не тільки своїм життям, а й життям інших. Та коли за кермом автомобіля знаходиться водій в стані алкогольного с п- ’я н і н я, то інакше, як злочинець, його назвати не можна.

У з в ’ я з к у з погіршенням транспортної дисципліни, грубим ігноруванням Правил дорожнього руху на території Київської області постійно відбуваються д о р о ж н ь о – транспортні пригоди.

**,,Ми не потрібні нашій владі тверезими?” (,,Голос Володар щ и н и ”, 16 лютого 2010 року).**

 Алкоголізм – одна з найпоширеніших духовних і фізичних недуг нашого часу. На жаль, багато хто дотепер не розуміє, що алкоголізм, як і будь-яка пристрасть, - це захворювання не просто соматичне, а й навіть не психосоматичне, а, насамперед, духовне. Алкоголь руйнує не тільки тілесну й психічну (душевну) сфери людини, а й духовну.

Наркотик № 1.

На алкоголі зав’я з ані великі гроші. Причому настільки великі, що пиво - горілочним королям можна спати спокійно. Сухий закон Україні не загрожує. Та що там сухий закон, коли законодавча й виконавча влада навіть не намагаються втрутитися в поголовне споювання свого народу. Росія, до слова, уже почала обмежувати виробництво, реалізацію та рекламу алкоголю. А ми нерішуче обговорюємо проблему алкогольного геноциду, хитаємо головами, журимося й… нарощуємо випуск наркотику.

Хтось сумнівається, що спиртне є наркотиком? Запитайте в лікарів, що воно робить із мізками, і сумніви зникнуть. Причому більшість наркологів схильні вважати алкоголь наркотиком номер 1. І знаєте чому? Бо наркотиком його суспільство не вважає. Не хоче вважати, не хоче помічати, тому що алкоголь – порятунок для бюджету, порятунок від сірої буденності, проблем і зневіри. Пияцтво й алкоголізм – це не моральні дефекти, не відсутність сили волі, не вада й не погана звичка. Це хвороба, яка прогресує і є смертельною.

Як свідчить статистика, в Україні майже мільйон осіб страждають на хронічний алкоголізм. Наркологи, щоб одержати реальніший результат, множать цю цифру в п’ять, а то й у вісім разів. Щороку від алкоголізму помирають більш як 40 тисяч осіб, від 700 до 900 тисяч – перебувають на обліку як хворі на алкоголізм, хоча реальна цифра значно більша. Ще в 1991 році фахівці Інституту кардіології з’ясували, що 12 відсотків смертей від с е р ц е в о – судинних захворювань насправді сталися внаслідок отруєнь, і, насамперед, алкогольних. Алкоголізм є на третьому місці серед чинників, що спричинюють смертність серед населення країни, на другому – що позбавляють життя працездатну категорію населення, і на першому – що загрожують смертю людям віком від 25 до 40 років. На думку експертів, лише 10 відсотків чоловіків і 21 відсоток жінок старше 18 років ведуть тверезий спосіб життя. А в середньому на одного українця припадає 13 літрів чистого алкоголю на рік (без урахування гігантського тіньового товарообігу). А згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров’я, цілковите пошкодження генофонду народу настає вже за обсягів виробництва спиртного 8 літрів на душу населення. Адже не дарма ще Гітлер в 1942 році, формулюючи основу окупаційної політики на завойованих територіях. Написав у своїй директиві: ,,Необхідно звести с л о в’я н до мови жестів. Ніякої гігієни. Ніякої профілактики. Тільки горілка й тютюн. Горілка й тютюн знищать с л о в ’ я н через два покоління”.

Тобто ми з вами стаємо мимовільними свідками й учасниками повної деградації суспільства.

Уявіть собі картину: діти граються у пісочниці, але раптом пісочні пасочки перетворюються на чарки, а малюки починають вимовляти тости. Це проблема неправильного виховання: світ дітей – дзеркало нашого дорослого життя. Підростаюче покоління вихоплює в дорослому світі найяскравіші й най кумедні моменти. Адже стало звичним, коли молодий батько, прогулюючись із дитиною, попиває пиво. Його малюк, підростаючи, вважає абсолютно нормальним випити пляшку – дві, іноді не розуміючи, що його шлях до алкоголізму вже розпочався. Він із пелюшок слухає телевізор, який весело наводить на думку, що щастя – в келиху.

 По пивку?

Протягом останніх 10-ти років пивних алкоголіків в Україні стало вдесятеро більше. Завдяки, як вважають наркологи, міфу про безпеку пива або навіть його користь. За прикладами далеко ходити не треба. Достатньо лише включити телевізор, з якого на нас обвалюється пивна реклама. Хочеш стати успішним – пий пиво, йдеш на футбол – візьми пляшку, проблеми з іспитами – мало п’є ш. Навіть знамениті спортсмени, які, я впевнений, самі є свідомо непитущими, не проти того, щоб заробити на алкоголі.

Залежність від пива значно підступніша, ніж від горілки. Пивний алкоголізм розвивається повільно, часом непомітно, але проникає глибше й потім одразу переходить у тяжку форму. До того ж дуже важко лікується.

У жінок, які регулярно споживають пиво, алкоголізм може розвитися вже через півроку, але, як правило, термін цей не перевищує 2-3-х років. А чоловіки ризикують підсісти на пиво за 6 років. На втіху пивоварів.

Особливо уразливі підлітки, в яких стало вже звичкою прогулятися в міському скверику для ,,кращого засвоєння навчальної програми”. Якщо батьки з усмішкою читають ці рядки й продовжують вважати пиво нешкідливим напоєм - ,,рідким хлібом із підвищеним вмістом вітамінів групи В”, сходіть на екскурсію до нар к о диспансеру або хоча б для розминки – до нарколога. І візьміть із собою своє чадо. У приймальній в нарколога сидять матері з дітьми, які теж починали з однієї баночки. Спочатку на тиждень, потім на день, потім і літр уже не ,,вставляє”.

Загальне захоплення пивом призвело до того, що проблеми з алкоголем виникають уже в 15-тирічному віці. За даними наркологів, сьогодні в країні один відсоток дітей 12-13 років щодня вживає алкогольні напої. Україна випередила за дитячим алкоголізмом усі країни Європи (включаючи Східну Європу та Росію) і посіла ,,почесне” перше місце; на другому місці, хоч як це дивно, Ізраїль.

Сорок відсотків українських школярів п’ю т ь регулярно (в Ізраїлі, наприклад, 28 відсотків, у Росії ще менше). Діти із пляшкою пива на вулиці, навіть не старшого шкільного віку, а 13-15-річні, - це стає нормою. У багатьох магазинах висять вивіски ,,Спиртне й сигарети дітям до 18 років не відпускаються”, але реально купують і 10 – 12 – річні… Деякі для тата, а деякі – для себе й таких само друзів. Для них це ,,круто”, як сигарети, котрі не можна купити хіба що в аптеці.

Часто схильність до алкогольної та нікотинової залежності в дитині формується ще в момент її зачаття та народження. Багато таких ,,складних” дітей ростуть без особистісного стрижня. Вони не можуть відрізнити добро від зла, не вміють сформувати життєву мету, знайти опору, в них нічого не виходить. Але наше суспільство приймає тільки успішних і корисних людей, соціальних програм немає, боротьба з дитячим алкоголізмом тільки на словах,бо уряду не вигідна непитуща нація, і чарка для таких людей нерідко стає рятівною емоційною соломинкою (принаймні їх так запевняють).

 Наркологи без роботи не залишаться.

Ми десятиліттями спостерігаємо парадокс. Пиво-горілчана індустрія наповнює бюджетну скарбницю держави, потім держава виділяє гроші на подолання наслідків алкоголізму – медицині, міліції та іншим сферам суспільної діяльності.

Закон України ,,Про рекламу”забороняє пряму рекламу спиртного. Але виробники алкоголю знайшли примітивний обхід: рекламується не спиртне, а торговельна марка. Можна подумати, що розкручені алкогольні бренди можуть рекламувати щось інше, крім горілки. Вина або коньяку. Особливо цинічно на в’ я з у ю т ь молоді слабоалкогольні напої ,,Лон г ер”, ,,Джин-тонік” та їм подібні, а також ,,енергетики”, звикання до яких таке саме, як і до будь-яких психостимуляторів.

Державні мужі закривають очі: їм вигідно не тільки заробляти на алкоголізмі, а й тримати на гачку засоби масової інформації, бюджет яких прямо залежить від недобросовісної реклами спиртного. Державу не хвилює, що діти – її діти – прилучаються спочатку до слабоалкогольних напоїв, потім у міру звикання, переходять на важке спиртне і, як підсумок, зачинають уже вбоге покоління зі ще стійкішою схильністю до алкоголізму.

За такої сумнівної державної політики людина позбавлена права вибору. Тож скажіть, нарешті, про алкоголь правду, і нехай людина сама вибирає – пити або не пити, народжувати хворе потомство або не народжувати, рити собі могилу чарками й пивними кружками або не рити . В протилежному випадку ми сліпо блукатимемо між двома думками. Прихильники тверезості бачать причину суцільного алкоголізму в засиллі реклами та державному потуранні, а виробники алкоголю – в низькій культурі суспільства та убогості його дозвілля. А поки ж ми бачимо, що нашим наркологам безробіття ще довго не загрожуватиме.

 Сухий закон не допоможе.

Українська охорона здоров’я скептично ставиться до досвіду Михайла Горбачова й не бачить панацеї у запровадженні сухого закону: це занадто простий шлях, який , на жаль, веде в глухий кут. Необхідні конкретні кроки, а саме – державна програма. Причому починати треба із заборони реклами алкоголю та введення економічних обмежень. Навряд чи нові правила гри на алкогольному полі сподобаються виробникам товару та тим, хто ним торгує. Нескладно передбачити, що подібні нововведення, якщо парламент раптом вирішить їх запровадити, зустрінуть серйозний опір алкогольного бізнесу, який має потужне лобі на всіх рівнях влади. Для боротьби з алкоголізмом не потрібен сухий закон. Хоча, чого приховувати, антиалкогольна горбачовська програма, незважаючи на очевидні перегини, дала свій позитив:: за 1985-1987 роки тривалість життя чоловіків збільшилася на 3,6 року, жінок – на 2,1 року.

Зараз достатньо повністю заборонити рекламу алкогольних напоїв, причому не розділяючи їх на слабоалкогольні та міцні, а також зробити жорсткішими умови їхнього обігу. Україна відрізняється від інших європейських країн тим, що в неї немає нар к о політики: ні стосовно алкоголю, ні стосовно наркотиків, ні стосовно тютюну. Нар к о політика – це твердий план реальних заходів, які дають змогу країні приборкати проблему. Але поки що в керівництва країни немає для цього політичної волі – в народу немає надії, що алкоголізм буде переможений. І кожен день зволікання – це нові жертви ,,пивної чуми”, розбиті родини, підірване здоров’я, скалічені долі мільйонів українців. Сподіваюся, що ця стаття змусить замислитися не тільки політиків, інтелігенцію, діячів культури, а насамперед – наших громадян. Кожен із нас має па м’я тати, що здоров’я майбутніх поколінь залежить від стану здоров’я батьків.

Здорові батьки – здорові діти! Здорові діти – здорова нація!

 (В.Малишев, генерал-лейтенант міліції, народний депутат України).

Цікаво знати, що за підрахунками Всесвітньої організації охорони здоров’я, повне пошкодження генофонду народу настає вже в разі обсягу виробництва алкоголю 8 літрів на душу населення на рік. Саме тоді починається згасання етносу. До речі , за Горбачова цей показник досяг 10 літрів. Сьогодні в незалежній Україні офіційна статистика, що не враховує колосальний тіньовий алкогольний ринок, свідчить про більш як 13 літрів на душу! Ще один вражаючий висновок зробила ВООЗ про те, що українська та ізраїльська молодь посіли 1-ше і 2-ге місця у світовому рейтингу споживання алкоголю серед дітей та молоді. У рамках дослідження науковці опитали понад 200 тисяч учнів 5-х, 8-х і 10-х класів у 41-й державі світу. За результатами опитування вчені склали список країн, де підлітковий алкоголізм набув особливо загрозливих масштабів. Так от: 1-ше ,,почесне”місце – за Україною!...У нас 40 відсотків підлітків вживають алкоголь принаймні раз на місяць.

 ,,Голос Володарщии”, 16 лютого 2010 року.

**Цікава інформація: ,,Наукою доведено: похмілля не буде”.**

Що таке похмілля? У народі думають – погано ,,після вчорашнього”. Вчені вважають, що головний біль, нудота, трясіння рук, поганий настрій, порушення сну і апетиту – симптоми отруєння мозку продуктами розпаду алкоголю.

Значить потрібно лікувати мозок. Оскільки саме мозок ,,звикає” до постійних алкогольних ,,ударів”, які порушують всю роботу нервової системи. Поступово з’являється небезпека виникнення довготривалих запоїв.

До цього часу методів лікування похмілля, які б ,,дивилися у корінь”, н існувало. І лише відносно недавно було встановлено, що нормалізувати роботу мозку можна впливаючи на специфічний білок мозку ,,S-100”, який визначає правильну роботу мозку, погодженість усіх дій нервової системи.

Новий препарат ,,Про п р о т е н -100”, розроблений з урахуванням останніх результатів вивчення механізмів похмілля, примушує білок ,,S-100” правильно ,,диригувати” мозком, і той знову починає працювати, як полагоджений механізм.

За словами людей, які випробували ,,Про протен-100” на собі, його дія чудова. Через 15-20 хвилин після прийому пре па р ата, неприємні симптоми поступово зникають.

Як відмічають майже усі, дивно те, що пити більше не хочеться! Як правило, швидко з’являється почуття спокою, внутрішньої рівноваги, зменшується головний біль і нудота, відновлюється настрій, сон, апетит. Стан душевного комфорту настає без спиртного.

Але головне навіть не це, ,,Про протен-100”, пригнічуючи бажання похмелитися, перериває довготривалі запої різної важкості (на повний ,,вихід” в залежності від довготривалого запою потрібно від 6 годин до 2-3 діб), а при регулярному використанні зменшує тягу до алкоголю взагалі. При цьому частина людей, які вживали ,,Про п р о т е н- 100”, самостійно відмовлялися від алкоголю або пили набагато рідше, а інші ставали здатними це зробити при підтримці сім’ї або медиків.

**Авторитетна думка: ,,Міфи і реальність – вектори протилежні, якщо йдеться про боротьбу з поширенням алкоголізму”.**

(Геннадій Зіль бер блат, головний нарколог Київської області, заслужений лікар України).

Дослідники, які вивчали поведінку хворих на алкоголізм та наркоманію, котрі подолали згубну звичку чи зменшили вживання наркотичних речовин (самостійно або в процесі психотерапії), дійшли висновку, що поштовхом до позитивних змін у способі життя цих хворих стали такі чинники: соматичне захворювання, смерть близької людини, пережите приниження, досвід спілкування з хворими з тяжкою алкогольною чи наркотичною залежністю, усвідомлення того, що ,,далі буде фінансовий крах”, спроба самогубства, знайомство з інформацією про шкоду алкоголю і наркотиків для здоров’я людини.

Саме на останній чинник хотілося б звернути увагу окремо. Адже правильне й грамотне інформування пацієнта і його близьких про наслідки зловживання алкоголем сьогодні є надзвичайно актуальним, оскільки і кінофільми, і реклама насаджують позитив щодо вживання спиртних напоїв і вкрай рідко демонструють зворотний бік цієї небезпечної ,,медалі”.

Тому психотерапія алкоголізму приділяє велику увагу аналізу так званих міфів – хибних уявлень про алкоголь і алкоголізм, що культивуються в суспільстві під впливом засобів масової інформації та реклами.

Спробуймо розглянути самі розповсюджені із них.

**Міф перший. Трохи пива досвідченому водієві не зашкодить.**

Реальність. Навіть незначна концентрація алкоголю в крові приводить до змін у поведінці водія. Порушується орієнтація в складній ситуації, знижується здатність до концентрації уваги, з’являється самовпевненість чи, навпаки, надмірна нерішучість, знижується координація рухів, сповільнюється здатність до концентрації уваги, з’являється самовпевненість чи, навпаки, надмірна нерішучість, знижується координація рухів, сповільнюється адаптація після осліплення фарами зустрічного автомобіля, гальмується реакція і знижується здатність розрізняти кольори, порушується техніка поворотів.

Дослідження довели, що кухоль пива, випитий водієм перед виїздом, збільшує кількість аварій у 7 разів, 50 м л горілки – у 30 разів, а 200 м л горілки –у 130 разів! Ці дані свідчать про те, що ніякої ,,допустимої”концентрації спирту в крові, яка нібито істотно не впливає на керування транспортним засобом, не існує. Винуватцем автомобільних катастроф є не зловживання алкоголем, а елементарне його вживання (у 50% випадків).

**Міф другий. ,,Мій дідусь пив горілку, як воду, і прожив 100 років”.**

Реальність. За даними ВООЗ, тривалість життя питущої людини на 15-17 років коротша за середню тривалість життя в цілому. Якщо ж порівняти цей показник із середньою тривалістю життя серед непитущих, то, природно, різниця буде ще більшою. Можна допустити, що в будь-якого правила є винятки. Приміром, відомі окремі випадки, коли людина, упавши з великої висоти, залишається живою і майже неушкодженою. Однак це не означає, що можна стрибати з 5-го поверху без ризику для життя.

**Міф третій. Помірні дози спиртного не шкодять здоров’ю.**

Реальність. Не існує такого органа в людському організмі, який би не руйнувався під впливом навіть невеликих доз алкоголю. Але найбільше страждає мозок. Зміни, які відбуваються в ньому внаслідок дії алкоголю, - необоротні. І що вища концентрація спирту в крові, то більше клітин мозку гине. До того ж існує істотна різниця у впливі однієї й тієї дози на організм питущої людини і тієї, котра майже не вживає алкоголю.

Так само, як невелика кількість цукру теж практично не шкідлива, але це не стосується хворих на цукровий діабет.

 Міф четвертий. Горілка – найліпший засіб від застуди, грипу.

Реальність. Учені Академії наук Франції спеціально перевіряли цю ,,народну ідею” і довели, що алкоголь аж ніяк не впливає ні на віруси грипу, ні на інші віруси, отож його не можна використовувати як лікувальний засіб. Навпаки, алкоголь ослаблює організм і лише ускладнює перебіг інфекційних хвороб. Відомий психіатр професор Сікорський ще наприкінці 19-го століття помітив, що під час епідемії тифу в Києві питущі робітники занедужували в 4 рази частіше, ніж непитущі. Відомо також, що показник захворюваності на туберкульоз серед осіб, хворих на алкоголізм. Значно вищий, аніж серед людей, які не зловживають алкоголем.

**Міф п’я т и й. Алкоголь підвищує апетит., поліпшує травлення, знеболює і зігріває на холоді.**

Реальність. Алкоголь лише створює ілюзію тепла, тому що судини шкіри при цьому розширюються і кров надходить до поверхні шкіри. Це призводить до почервоніння і підвищення температури шкіри. Але температура всього тіла фактично знижується за рахунок втрати поверхневого тепла.

А шлунок – це той орган, який приймає удар алкоголю в першу чергу. Залози, розташовані в стінці шлунка, які виробляють шлунковий сік та ензими, необхідні для травлення їжі, під впливом алкоголю подразнюються, внаслідок чого спочатку виділяють багато слизу, а часом атрофуються.

**Міф шостий. Алкоголь знижує ризик виникнення сер ц е в о – судинних захворювань.**

Реальність. Сер це в о – судинна система відповідає за вживання спиртних напоїв підвищенням артеріального тиску, ураженням міокарда. Люди, які часто вживають алкоголь, більше за інших ризикують померти від інсульту.

У 1993 році в Торонто (Канада) відбувся міжнародний симпозіум на тему ,,Помірне споживання алкоголю і здоров’я”, учасники якого дійшли висновку, що помірне споживання алкоголю дійсно може знизити ризик виникнення коронарної хвороби серця у людей середнього віку. Водночас із визнанням такої дії помірних доз алкоголю вчені однозначно стверджують, що ,,для профілактики коронарної хвороби серця існують інші, набагато ефективніші засоби. А будь-які спроби давати рекомендації, що заохочують споживання алкоголю з метою профілактики згаданої недуги, більше зашкодять населенню, аніж допоможуть”.

**Міф сьомий. Алкоголь – стимулюючий засіб, його вживання ,,підвищує дух“.**

Реальність. Алкоголь – це депресант. Він пригнічує діяльність головного і спинного мозку. Людям лише здається, що алкоголь їх звеселяє. Насправді вони просто намагаються втекти від проблем. За даними ВООЗ, самогубства серед питущих трапляються у 80 разів частіше, аніж серед прихильників тверезого способу життя. Це легко можна пояснити тими глибокими змінами, що відбуваються в мозку під впливом тривалого вживання спиртних напоїв. На запитання ,,Що позитивне/негативне дає вам алкоголь?” відповіді з акцентом на негативні дають самі ж хворі, не помічаючи, що суперечать самі собі.

**Міф восьмий. П’ю т ь усі – така в нас культурна традиція.**

Реальність. Споживання хмільних напоїв дійсно має давню історію, однак ніколи воно не досягало таких масштабів, як упродовж останніх двох-трьох століть, тому що досі спиртні напої виготовлялися кустарно і мали низьку концентрацію алкоголю. Наші предки здебільшого вживали ,,слабкі” напої на зразок браги, пива, м е до в у х и тощо, та й далеко не кожен з них був настільки заможним, щоб дозволити собі напитися до нестями. Фабричне виробництво чистого спирту і водночас споживання міцних напоїв ,,стартувало” лише на початку 19-го століття. На ,,фініші” ми спостерігаємо стрімке поширення пияцтва в усьому світі, у тому числі й у нашій країні, і шалені прибутки алкогольного бізнесу.

Варто переконати хворого на алкоголізм, що він даремно сподівається на ідеальну поведінку суспільства в цьому напрямі. Ліпше звернути увагу не на тих, хто ,,всі п’ю т ь”, а на бодай одного з нинішнього чи колишнього свого оточення, хто вперто дотримується тверезого способу життя (а в тому, що такі люди живуть поруч, зізнається більшість хворих, якщо добре подумає і стане відвертим передусім перед самим собою). Нереально очікувати, що оточуючі залишать звичку пиячити заради тебе, єдиного. Варто самому змінити спосіб життя на тверезий. Одужання без зміни власних звичок (а часто й оточення) неможливе!

**Міф де в’я т и й. Коли захочу, тоді й зупинюся. Не зупиняюся, бо так хочу.**

Реальність. Психологічна установка, що з власною проблемою алкоголізму людина може. впоратися самотужки, дуже поширена. Алкоголь давно вже керує організмом – втрачається контроль над кількістю випитого, з’являються ранкові похмілля, а далі і тривалі запої, однак людина вперто переконана, що самостійно може зупинитися і не пити. Це самообман, тому що на даній стадії розвитку захворювання короткі перепочинки в алкогольному марафоні – це не досягнення сили волі хворого, який ,,не хоче пити”, а лише тайм-аут отруєного організму, який вже ,,не може пити”.

Безумовно, міфів можна вигадати набагато більше, аби лишень виправдати власне безсилля перед алкоголем, аби вхопитися за ілюзію власної захищеності перед згубною звичкою. Тому і розвінчувати ці та інші міфи потрібно передусім з урахуванням індивідуальності пацієнта.

Делікатність і складність процесу ,,перевиховання”полягає в тому, що оперувати слід загальними доказами, а орієнтуватися – на реакцію конкретної людини. Одна й та сама інформація може бути сприйнята по - різному (позитивно, негативно чи нейтрально).

Існує давня східна приповідка. Якось одному з вельмож наснилося, що в нього випали один за одним усі зуби. Він покликав до себе провісника снів, який вислухав його і сказав: ,,Господарю, мушу повідомити тобі сумну звістку. Ти втратиш одного за одним усіх своїх близьких”. Ці слова розгнівили вельможу і він звелів кинути віщуна – невдаху у в’я з н и цю покликати іншого. Той, вислухавши розповідь про сон, сказав: ,,Я щасливий повідомити тобі радісну звістку – ти переживеш усіх своїх рідних”. Вельможа зрадів і щедро віддячив за таке пророцтво. Придворні дуже здивувалися. ,,Але ж ти пророкував йому те саме, що й твій попередник, чому ж його покарали, а тебе нагородили?” – запитували вони в ,,успішного” віщуна. На що почули мудру відповідь: ,,Ми обоє однаково тлумачили сон, але головне не лише в тому, що сказати, а в тому, як це сказати”.

Нехай ц е буде золотим правилом для лікарів - наркологів і психологів. Їхнє завдання полягає не стільки в тому, аби переконати пацієнта, що пияцтво – це зло, а передусім у тому, що тверезість – це благо.

Позитивні установки зцілюють.

**,,Голос Володарщини”. Лікар попереджає:,,Атомний реактор “ в організмі, ,,паливом” для якого є алкоголь, тютюн і… парфуми.**

Споживання тютюну носить епідемічний характер. На кожного українця припадає 2-3 кг на рік тютюнових виробів, незалежно від віку, статі і споживання.

Поряд із збільшенням захворюваності і смертності, пов’язаних з тю т ю н о палінням, вчені відмітили зміни на генетичному рівні, збільшилось число недоношених дітей, д і т е й з низькою масою тіла, зниженням імунітету. Все це ще більше примножує соціальні, економічні і біологічні втрати суспільства.

Що споріднює алкоголіка, курця і любителів парфумів? У природі існують радіоактивні гази, які виділяються з надр землі в атмосферу. В середньому за розмірами в приміщенні знаходиться від 200 до 400 бек ке релей радіоактивного газу радону в кожному кубічному метрі повітря. Цей газ ми пропускаємо через легені. Але одним він завдає шкоди, іншим ні.

Розносяться по організму і розчиняються в крові не всі гази, як, наприклад, кисень, який бере участь у побудові гемоглобіну крові. Радон не розчиняється в рідинах організму, якщо людина не вживає спиртного і не шкодить йому. Насичена алкоголем кров в альвеолах легень збагачується радоном і розносить його по органах і системах. Інший радіоактивний газ потрапляє в організм за такою ж схемою, як і радон.

Розчиняючись у крові під дією алкоголю, радіоактивні гази пошкоджують в значній мірі клітини, але найбільше клітини головного мозку. Коли там іде радіоактивний розпад ядра радону і криптону-85, випромінюються альфа - частини, які летять з шаленою швидкістю, пошкоджуючи на своєму шляху до 200 тис. атомів (одна альфа – частинка), перетворюючи їх в іони у величезній кількості. При цьому порушуються фізіологічні процеси в нервових клітинах і клітинах інших органів і систем, призводячи до патологічних змін. Отже, р о дон і криптон-85 викликають в організмі радіоактивне іонізуюче випромінювання і відповідний ступінь опромінення. Для того, щоб це підтвердити, вчені провели досліди, посадивши 3 цибулини. Одну поливали чистою водою, другу – 5% розчином алкоголю, третю опромінювали рентгенівськими променями. У першої цибулини виросли нормальні корінці, у ,, п ’ я н о ї” цибулини на корінцях виросли вузлики, схожі на ракові пухлини, третьої цибулини теж виросли вузлики, як і у ,,п’яної”. Отже радіація і алкоголь призвели до ракових пухлин. Щось подібне виникає і в організмі. Радіоактивне випромінювання пошкоджує клітини крові – еритроцити. Ці червоні кров’яні тільця мають однакові заряди і за законами електродинаміки відштовхуються одне від одного, що дозволяє їм не злипатись і проштовхуватись по капілярах, несучи клітинам кисень. Але альфа-частинка, яка мчить з шаленою швидкістю, зриває з еритроцитів електрони, позбавляючи їх зарядів, і вони злипаються, утворюючи тромби. Це видно у пияк неозброєним оком, коли на ранок після пиятики в них очі червоні – це своєрідний тромбоз капілярів очей, вони закупорені тромбами і кров вийшла в оточуючі тканини. Така картина спостерігається і в головному мозку – мі к р о тромбози. При постійному вживанні алкоголю рано чи пізно трапляються інсульти, інфаркти, закупорка судин кінцівок – об лі те р у ю ч і е н д артеріїти.

Зсередини організму опромінюються не тільки пияки, а й курці. Хімічна та радіоактивна атака організму починається при тепловій перегонці цигарки. При затяжці в місці тління тютюну температура піднімається від 750-0С до 1200-0С, коли йде термоядерна реакція і виділяються радіоактивні речовини: полоній-210, радій-226, вісмут, свинець, кобальт. Ці радіоактивні ізотопи, особливо полоній-210, призводять до атрофії тканин статевих органів чоловіків, викликаючи безпліддя, імпотенцію, у жінок пошкоджуються яйцеклітини. Від однієї пачки цигарок людина отримує опромінення в 50 рад. Нерідко у тих чоловіків, котрі відмовилися від цигарок, статева здатність відновлюється через 100 днів, проте потрібно додатково пролікуватись.

В організм разом з тютюновим димом заносяться нафтоли, крезоли, кар б о к сильні кислоти, іони важких металів, токсиканти… За даними болгарських вчених, хімічних речовин і сполук в цигарковому димі більше 4 тисяч, і вони призводять до значних патологічних змін.

Нас часто інформують в засобах масової інформації про забруднення навколишнього середовища підприємствами, коли гранично допустима концентрація (ГДК) токсикантів перевищує в 10 – 15 – 100 разів. А в скільки разів перевищує гранично допустиму концентрацію забруднення токсичними речовинами, які містяться в тютюновому димі? По нікотину в 115000 разів, сажі – 30000, б е н з о- пір е ну – 17400, окисах азоту – 9200, синильній кислоті – 1880, фенолу -1343, д і ці ану – в 460 разів… По всіх токсичних речовинах перевищення ГДК в 384000 разів. Це означає, що стільки разів тютюновий дим необхідно попередньо розбавити чистим повітрям, щоб його можна було використати для дихання. Хімічне навантаження на організм при спалюванні однієї цигарки складає 695 ГДК на 1 куб. м. В середньому курець дихає середовищем, яке по забрудненню перевищує гігієнічні нормативи в 1100 разів. Від підприємств-забруднювачів ми вимагаємо забруднення повітря не більше 1 ГДК.

Ще одна проблема – це теплове враження дихальних шляхів. На вході в ротову порожнину температура диму становить 50 – 60-0С. На 1-й погляд це невисока температура, але при багаторазових теплових атаках приблизно в 200 разів за добу разом з діями токсикантів на слизові оболонки, виникає екстремальна ситуація, в клітинах порушуються нормальні функції, що призводить до генетичних змін і нормальна клітина може переродитись в ракову. Звідси рак губи, ротової порожнини і гортані в 90% випадків діагностується у курців. Чому людина не відчуває факту отруєння? Бо в цигарковому димі міститься наркотична речовина нікотин, яка знімає симптоми отруєння, але через годину-дві, а в кого й раніше, дія нар котика закінчується, а токсиканти продовжують руйнівні процеси в організмі. Тому клітини подають сигнал в головний мозок про отруєння, курець відмічає тягу до цигарки, запалює, подає клітинам разом з димом і токсикантами наркотик, клітини обмануті, зняті симптоми інтоксикації – отруєння продовжується, і так по замкненому колу, вкорочуючи вік.

Спробуйте подихати димом, який виділяє багаття. Чомусь всі від нього втікають, а вкиньте кілька пачок цигарок в нього, і курці з насолодою будуть його вдихати.

Захворюваність у курців в 40 разів вища по об лі те р у ю чому е н дар те р і ї ту, 25- хронічному бронхіту, 22 – стенокардії, 25 – раку легень, 18 – інфаркту міокарда, 10 – раку сечового міхура, 10 – виразкової хвороби ш л у н к о в о – кишкового тракту, ніж у некурців. Тривалість життя скорочується в середньому на 6 – 12 років. На такій ,,димовій тязі”до пенсії багато курців не дотягують. Дія тютюнових токсикантів, опосередкована в часі, тому затяжка димом не призводить до миттєвої хвороби чи смерті. Найбільш незахищені пасивні курці, особливо діти до року, коли молоді батьки отруюють їх димом і фактично стають злочинцями для своїх дітей, оскільки діти ще не вміють говорити, захищатися і просити допомоги.

Отже, тютюнові вироби необхідно віднести до хімічної зброї масового знищення, бо в середньому в Україні, на думку вчених, від споживання цигарок за рік близько 70 тисяч громадян зникає. Можна сказати, що торік 70 тисяч українців ,,кинули палити” – вони померли.

Мушу змусити жінок, котрі користуються парфумами та косметикою, що містять спирт. Радон і криптон-85 розчиняються в спирті, що міститься в парфумах. Жінки ним дихають, йде з’єднання з радіоактивними газами. Звісно, дія запахів не така сильна, як дія випитого алкоголю, але вона постійна, що збільшує радіоактивне випромінювання, ніж при періодичних випивках. Тому жінки ризикують мати в організмі атомний реактор, випалюючи цигарку, як і пияки. Недарма мовиться: ,,Той, хто палить і п’є, ніколи не старіє, бо помирає передчасно”.

Втрати у з в’я з к у з тю т ю н о палінням незрівнянні з втратами з інших причин, в тому числі від дорожніх катастроф, бо вони нічим не виправдані, є тільки наживкою певних бізнесових структур.

Всі балачки про наповнення держбюджету за рахунок реалізації тютюнових виробів не що інше, як планування хвороб, народження неповноцінного потомства. Не народився ще курець, який привселюдно повідомив би, що досяг здоров’я і благополуччя від цигаркового диму – він стає інвестором мафії, кожний день носячи гривні до тютюнової наркотичної лавки, а потім в лікарні і аптеки на лікування набутих хвороб.

Все, що погано для однієї людини, не може бути корисно для суспільства в цілому. Яка кількість цигарок може бути нешкідливою? 0,017 цигарки на добу, або 1,1 мм, якщо вона буде тліти рівномірно, що технічно забезпечити неможливо. Сьогодні в Україні настала пора проводити протиепідемічні заходи по відношенню до цигарок, а не писати на коробках застороги та вміст шкідливих речовин.

 (В.Бабій, лікар-нарколог, заступник голови Володарської районної Звичаєвої Громади Українських Козаків).

 **Зверніть увагу!**

Обмежено споживання і продаж пива та слабоалкогольних напоїв.

Законом України від 21.01.2010 року № 1824-6 ,,Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо обмеження споживання і продажу пива та слабоалкогольних напоїв” внесено зміни, зокрема, до Закону України від 19.12.95 № 481/95-ВР ,,Про державне регулювання виробництва і обігу спирту етилового, коньячного і плодового, алкогольних напоїв та тютюнових виробів” і заборонено продаж пива (крім безалкогольного), алкогольних, слабоалкогольних напоїв та тютюнових виробів особам, які не досягли 18 років; у приміщеннях та на територіях навчальних закладів, за к ладів охорони здоров’я; у приміщеннях спеціалізованих торговельних організацій, що здійснюють торгівлю товарами дитячого асортименту або спортивними товарами, а також у відповідних відділах (секціях) універсальних торговельних організацій; у закритих спортивних спорудах (крім пива у пластиковій тарі); з торгових автоматів; на полицях самообслуговування (крім тютюнових виробів у блоках та алкогольних, слабоалкогольних напоїв, пива); поштучно (для тютюнових виробів, крім сигар); у споживчих упаковках, що містять менш як 20 сигарет, з рук; у невизначених для цього місцях торгівлі.

Забороняється продаж товарів дитячого асортименту. Що імітують тютюнові вироби.

Продавець пива (крім безалкогольного), алкогольних, слабоалкогольних напоїв або тютюнових виробів зобов’язаний отримати у покупця, який купує пиво (крім безалкогольного), алкогольні напої, слабоалкогольні напої або тютюнові вироби, паспорт або інші документи, які підтверджують вік такого покупця, якщо у продавця виникли сумніви щодо досягнення покупцем 18-річного віку. У разі відмови покупця надати такий документ, продаж пива (крім безалкогольного), алкогольних, слабоалкогольних напоїв та тютюнових виробів такій особі забороняється.

Крім цього Законом встановлено заборону щодо споживання пива(крім безалкогольного), алкогольних та слабоалкогольних напоїв у закладах охорони здоров’я, у навчальних та о с в і т н ь о –в и х о в них закладах, у громадському транспорті (включаючи транспорт міжнародного сполучення), на зупинках транспорту, у підземних переходах, у закладах культури, у закритих спортивних спорудах (крім пива у пластиковій тарі), у ліфтах і таксофонах, на дитячих майданчиках, на спортивних майданчиках, у приміщеннях органів державної влади та органів місцевого самоврядування, інших державних установ.

Внесеними змінами збільшено розміри штрафних санкцій за порушення законодавства у сфері обігу алкогольних, слабоалкогольних, тютюнових виробів та пива. Так, за не обладнання спеціально відведених для куріння місць та нерозміщення наочної інформації, передбаченої статтею 15-2 цього Закону, застосовуються штраф у розмірі 3400 грн.

Розпивання пива (крім безалкогольного), алкогольних, слабоалкогольних напоїв на вулицях, у закритих спортивних спорудах, у скверах, парках, у всіх видах громадського транспорту (включаючи транспорт міжнародного сполучення) та в інших заборонених законом місцях, крім підприємств торгівлі та громадського харчування, в яких продаж пива, алкогольних, слабоалкогольних напоїв на розлив дозволено відповідним органом місцевого самоврядування, або поява в громадських місцях у п‘я н ому вигляді, що ображає людську гідність і громадську мораль, тягне за собою накладення штрафу від 51 до 85 грн.

 ,,Обмежено споживання і продаж пива та слабоалкогольних напоїв”.

11 лютого 2010 року набрав чинності Закон України від 21.01.2010 року № 1824 ,,Про внесення змін до деяких законодавчих актів Кураїни щодо обмеження споживання і продажу пива та слабоалкогольних напоїв”.

Ст. 15-2. Обмеження щодо споживання пива (крім безалкогольного), алкогольних, слабоалкогольних напоїв та тютюнових виробів.

Забороняється споживання пива, крім безалкогольного, алкогольних, слабоалкогольних напоїв:

у закладах охорони здоров’я;

у навчальних та о с в і т н ь о-виховних закладах;

у громадському транспорті, на зупинках транспорту, у підземних переходах;

у закладах культури;

у закритих спортивних спорудах (крім пива у пластиковій тарі);

у ліфтах та таксофонах;

на дитячих майданчиках;

на спортивних майданчиках;

у приміщеннях органів державної влади та органів місцевого самоврядування,

інших державних установ.

Також відповідно до ст.15-3 забороняється продаж пива (крім безалкогольного), алкогольних, слабоалкогольних напоїв та тютюнових виробів:

-особам, які не досягли 18 років;

-у приміщеннях та на території навчальних закладів, закладів охорони здоров’я;

-у приміщеннях спеціалізованих торговельних організацій, що здійснюють торгівлю товарами дитячого асортименту або спортивними товарами, а також у відповідних відділах універсальних торговельних організацій;

-у закритих спортивних спорудах (крім пива у пластиковій тарі);

-з торгових автоматів;

-на полицях самообслуговування (крім тютюнових виробів у блоках та алкогольних, слабоалкогольних напоїв, пива);

-у невизначених для цього місцях торгівлі.

 **Суд над алкоголем.**

**Мета:** виховувати негативне відношення до алкоголю; розширити знання про пагубну дію на організм людини алкогольних напоїв; розвивати ораторські навички, навички самостійності; виховувати тактовність, вміння вислуховувати інших, вміння дискутувати.

Хід проведення заходу: столи розставити так, щоб кожен сидів обличчям один до одного. На столах бірки із позначенням місць учасників ,,суду”: суд мед експерт, суддя, секретар, прокурор, народні засідателі, захисники, свідки, обвинувачі.

Всі учасники, крім судді і прокурора займають свої місця.

**Секретар:** Встати – суд іде! (Всі піднімаються, заходять суддя і прокурор, займають свої місця).

**Секретар:** Всім сісти.

**Суддя:** Сьогодні слухається справа по звинуваченню в злочинах проти людства алкоголю.

**Прокурор:** (Виступає з основною звинувачувальною промовою).

 Виступ прокурора продовжують обвинувачі і свідки зі сторони обвинувачів.

Далі увесь ,,суд” будується на виступах обвинувачів і заперечень та спростувань захисників.

Коли учасники мають заперечення чи спростування, вони просять слова у судді: ,,Протест”, ,,спростовую”.

Народні засідателі фіксують кількість незаперечних фактів у обвинувачів і захисників, щоб потім винести вирок на користь тієї чи іншої сторони.

(Коли обвинувач чи захисник виступають 1-й раз, секретар підводить до Кодексу законів здоров’я (виготовленого учнями) і бере клятву: Клянусь говорити правду і тільки правду!)

**Суддя:** Встати! Вирок суду зачитати!(Зачитується вирок).

**Суддя:** Всім сісти.

Із заключним словом виступає вихователь.