***Влияние алкоголя на головной мозг и нервную систему несовершеннолетнего***

***Подготовила:***

***Психолог УЗ “Городокская ЦРБ” Судакова Л.А.***

**Подростковый возраст** - это период развития, для которого характерны определённые физические, структурные и поведенческие изменения и этот переходный период обычно делится на раннюю, среднюю и позднюю стадии, причем на каждой стадии наблюдаются определённые изменения в развитии и поведении несовершеннолетнего.

Подростковый возраст также характеризуется повышенным риском возникновения психологических расстройств, таких как депрессия и тревожность, а также шизофрения, которая может проявиться в позднем подростковом и взрослом возрасте, в результате эндогенных или экзогенных факторов. В этом возрасте также часто начинают употреблять психоактивные вещества, такие как алкоголь и наркотики.

В этот переходный период в жизни подростка повышается внимание к социальным отношениям со сверстниками, а также обостряются конфликты с родителями и повышается склонность к риску и поиску острых ощущений.

В результате употребления ПАВ появляется похмельный синдром, который проявляется вы­раженным желанием еще раз принять алкоголь. Употребление проявляется нарушением деятель­ности сердечно-сосудистой системы, головными болями, ухуд­шением сна, понижением настроения.

Важно понимать, что в подростковом возрасте происходит скачок физического и психического развития и при неустойчивой нервной системе, несформировавшихся взглядах на жизнь, подросток под влиянием алкоголя, стано­вится восприимчивым к воздействию негативных примеров.

Употребление спиртного подростками в любой дозе рас­сматривается как патология и в любом случае, приводит к ал­когольному отравлению, когда передозировка приводит к амнезии, вследствие повреждения нервных клеток и если опьянения у несовершеннолетнего неоднократ­ны, а амнезии длительные, это сказывается на уровне интел­лекта.

**Больше всего от употребления алкоголя страдает головной мозг.**

Установлено, что даже при «умеренном» потреблении алкоголя, уже через 4 года у пьющих в 85% случаев обнаруживается сморщенный мозг. В нормальном состоянии эритроциты покрыты слоем смазки, которая позволяет им наэлектризовываться и отталкиваться друг от друга. Алкоголь разрушает эту смазку, снимая электрический заряд, в результате чего эритроциты слипаются друг с другом, образуя бляшки, которые закупоривают микрокапилляры питающие нейроны. **В результате клетки**

**головного мозга перестают получать кислород. Наступает гипоксия, которая воспринимается употребившим алкоголь, как состояние опьянения.** Эти клетки отмирают и начинают гнить. Они же и являются причиной головной боли с похмелья. Позже они выводятся из организма вместе с мочой. Каждый грамм чистого алкоголя убивает порядка 200 нейронов человеческого мозга и отупляет человека, ухудшает память, а регулярное употребление ведет к слабоумию.

*Для примера*, *выпивая одну поллитровую бутылку пива, человек убивает более 5000 нейронов в своем мозгу.*

При содержании у человека отмечается эйфория, завышенная самооценка,

говорливость, снижается внимание и критические способности, что соответствует легкой степени опьянения. Человек в таком состоянии ненормален и нездоров в первую очередь из-за повреждения рассудка. В норме мыслительным процессом руководит наше сознание. Если в кровь попал алкоголь, то он обязательно будет присутствовать и в головном мозге, и уже этанол начнет управлять мышлением.

**Типичным нарушением мышления является алкогольная персеверация – бесконечное назойливое повторение какой-нибудь одной и той же глупости.**

**Следуйте этим правилам и уберегите себя и своих близких от этой**

**пагубной привычки**

***Первое:*** попробуй отстрочить употребление алкоголя, включая пиво, до наступления физической зрелости. Считается, что человек достигает физической зрелости тогда, когда он становится совершеннолетним, то есть в возрасте 18 лет. А потом и подумай, надо ли тебе *“это употребление.”*

***Второе:*** займись физическими упражнениями или любимым видом спорта, или спортивными танцами, ибо от этого тройная польза: польза для здоровья; прекрасно проведешь свободное время, найдешь друзей, с которыми у тебя будут общие и здоровые интересы, например, спорт.

***Третье:*** если “*мучает жажда*”, выпей что-нибудь безалкогольное, даже если это будет стоить дороже, чем пиво и ПОМНИ: алкоголь выводит воду из организма, поэтому не может утолить жажду.

***Четвертое:*** не трать деньги на пиво или другие алкогольные напитки. Лучше сохрани их и потрать на что-либо интересное и полезное, например, на модную одежду, новую компьютерную игру или на очередной поход в интернет-клуб, или на спорт-площадку.

***Пятое:*** не думай, что ты единственный, кто не хочет употреблять алкоголь. Таких людей много. ***Всегда делай выбор в пользу здоровья!***