

**РЕФЕРАТ**

**Тема: Вред Организму Алкоголем и Табакокурением**

**УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПЕРВОЙ  
КВАЛИФИКАЦИОННОЙ КАТЕГОРИИ АКОПЯН М.С.**

**МОСКВА- 2012г.**

## **Введение**

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

Л.Н.Толстой.

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

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

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

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

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

Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения.

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

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

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

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

Эти внешние признаки опьянения – результат отравления головного мозга алкоголем.

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

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

Что касается внешних манер поведения, то несовершеннолетним больным свойственны – часто наигранные и компенсаторные – бесцеремонность,

развязность, бахвальство, которые, однако, в условиях строгого контроля легко сменяются подавленностью, беспомощностью и пассивной подчиняемостью.

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

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

Больные начинают легко сходиться с любым злоупотребляющим, с любой, даже на короткое время возникшей, компанией пьющих людей. Но и этот уровень не является конечным. В поздних стадиях болезни все чаще наблюдается выпадение из собственно смыслового, по нашей классификации, поля в поле сугубо ситуационное.

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

## Глава 2. Вред табакокурения на организм.

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

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

А как врачи? Разве они не боролись против курения? Безусловно, да. Но не очень успешно. И вот почему. О том, что табак вреден для здоровья, знали давно. Видели, что курильщикам мучает надсадный кашель, знали, что в накуренном помещении трудно дышать, что табак мешает умственной работе. Опыты показали, что животные гибнут под действием никотина. Тогда и родилась фраза: 'Капля никотина убивает лошадь'. Врачи выяснили, что рост числа курящих параллельно увеличивает количество опасных болезней. Начиная с начала 1960 годов, стали публиковать в газетах и журналах результаты научных исследований. И люди ужаснулись! Оказывается: если человек курит в день от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь (в среднем) на 4,6 года по сравнению с некурящими; если курит от 10 до 19 сигарет, то на 5,5 года; если выкуривает 20 до 39 сигарет – на 6,2 года. Нет такого органа, который бы не поражался табаком: почки и мочевой пузырь, половые железы и кровеносные сосуды, головной мозг и печень.

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

Были даже зарегистрированы случаи смерти подростков от подряд выкуривших двух трех сигарет из-за резкого отравления жизненно важных центров, в результате которого наступала остановка сердца и прекращалось дыхание. Оказалось также, что на организм девочки табак действует гораздо сильнее: 'вянет кожа', быстрее сипнет голос.

## Глава 3. Избавимся от вредных привычек.

За последние десятилетия ученые выяснили, что у людей не курящих стали обнаруживаться болезни, присущие курильщикам. Причина? Не курящие люди длительное время находились в помещении вместе с курильщиками. При курении в организм человека проникает 20–25% ядовитых веществ, а 50% вместе

с выдыхаемым дымом поступают в воздух. А им дышат окружающие. Получается, что не курящие 'курят'. Появился даже специальный термин - 'пассивное' курение.

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

Во многих странах приняты законы, запрещающие подросткам курить.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Заключение .**

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

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

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

### **Список литературы**

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