

## Алкоголь и его отрицательное воздействие на организм

*Мансурова Ангелина Васильевна*

*Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема*

*Студент*

*Изосимов Александр Николаевич*

*Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема*

*Ст. преподаватель*

### Аннотация

В данной статье рассматривается определение алкоголя, причины его употребления, его отрицательное воздействие на организм человека. В противовес изучены и положительное влияние спиртного в малых дозах. Также в работе проведён мини-опрос среди студентов образовательных учреждений, который подтвердил выводы учёных.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, спиртное, алкоголь, студенты, молодёжь, опрос, наркотик, здоровье, влияние, алкоголизм, причины, медицина.

## Alcohol and its negative effects on the body

*Mansurova Angelina Vasilyevna*

*Sholom-Aleixem Priamursky State University*

*Student*

*Izosimov Alexander Nikolaevich*

*Sholom-Aleixem Priamursky State University*

*Senior Lecturer*

### Abstract

This article discusses the definition of alcohol, the reasons for its use, its negative impact on the human body. In contrast, the positive effects of alcohol in small doses have also been studied. Also in the work, a mini-survey was conducted among students of educational institutions, which confirmed the conclusions of scientists.

**Keywords:** healthy lifestyle, alcohol, alcohol, students, youth, survey, drug, health, influence, alcoholism, causes, medicine.

Алкоголь - спиртсодержащая жидкость, оказывающая успокаивающее и подавляющее действие на центральную нервную систему. Учёными считается, что спиртной напиток относится к одну из видов наркотиков. А

как многим известно, наркотик – это химическое вещество, которое сильно воздействует на функционал всего организма.

Сегодня злоупотребление алкогольными и наркотическими веществами среди молодёжи – по каким-то причинам является нормой. Употребив хотя бы маленькую дозу спиртного, сложно остановиться после. Немногие задумываются о последствиях затяжного употребления алкоголя и других наркотических веществ. Поэтому целью нашего исследования является изучение отрицательное воздействие на организм спиртосодержащих напитков.

Многие студенты и просто молодые люди отдают предпочтение «отдыху» в виде громких встреч с друзьями и большим количеством алкоголя. И по собственному наблюдению подобные мероприятия не всегда оборачиваются единичной встречей. Зачастую сборы с друзьями повторяются каждые выходные, к тому же некоторые продолжают употреблять спиртное в течение будней в маленьких дозах. В связи с этим появляется привыкание, а следом постоянная тяга к выпивке. В таком случае образуется болезнь, которая носит название «алкоголизм» - тяжелое заболевание, вызываемое систематическим желанием и принятием спиртных напитков.

Помимо постоянной потребности в алкоголе, у такого заболевания есть и другие симптомы: психические, соматические и неврологические нарушения, снижение умственной работоспособности и деградация личности.

Как отмечают специалисты, причины употребления спиртного совершенно различные:

- Социальная согласованность – как говорится: «мои друзья употребляют, значит и я буду», то есть демонстрация своей принадлежности к группе знакомых.
- Удовольствие – употребляющие получают приятные ощущения, хорошее самочувствие и настроение от попадания спирта в организм.
- Доступность – уезд от родителей и некая независимость открывает большие возможности и соблазнов. Если раньше этот процесс контролировался родителями, теперь, когда ответственность только на тебе, тебе желается сделать и попробовать многое, включая опасные вещи.
- Любопытство – интерес к познанию состояния наркотического опьянения.
- Враждебность – применение алкоголя может выглядеть символом оппозиции ценностям общества. Когда человек отвергает общество и все альтернативы.
- Досуг и мотивация - когда у человека случается потеря интереса к жизни, то выходом и стимуляцией в этом случае являются спиртосодержащие жидкости.
- Уход от физического стресса – поиск убежища в виде алкогольной зависимости.

Мы тоже решили узнать причины употребления алкогольных напитков и провели мини-опрос среди студентов учебного учреждения (вуз, СПО). Задав лишь два вопроса «Употребляете алкоголь?», «Почему?», ответы получили различные:

1) «Да, иногда употребляю. На самом деле, даже и не знаю. Не могу сказать, что мне это жизненно необходимо. Зачастую, если я выпиваю, то при каких-то определённых условиях: свадьба, день рождения, какой-нибудь ещё праздник или же при самых печальных ситуациях. Но это происходит только в компании, один не пью» - Валерий (имя изменено).

2) «Нет, употребляю. Я негативно отношусь к алкоголю, и вообще, честно говоря, боюсь его и его воздействия. Если я нахожусь в пьющей компании, то могу поддержать их, но только безалкогольным напитком» - Ирина (имя изменено).

3) «Да, мне нравится его вкус. Могу выпить как в компании друзей, так и один вечером, чтобы расслабиться. Это, конечно, плохо, но я не хочу отказываться от него» - Максим (имя изменено).

4) «Да, но только по праздникам. Не считаю, что это круто, поэтому стараюсь избегать ситуаций, где приходится пить. Но иногда всё же приходится. На Новый год или день рождения, например, Екатерина (имя изменено).

5) «Да, просто нравится эффект. После него всегда хорошее настроение и проблемы не такими уж и серьезными становятся, но вот похмелье после него уже неприятное последствие» - Иван (имя изменено).

Из опроса стало ясно, что большинство употребляют алкоголь по собственному желанию, к тому им нравится, как процесс, так и состояние.

Чрезмерное употребление алкоголя вызывает социальное недовольство, похмелье и снижение работоспособности в краткосрочной перспективе; в долгосрочной перспективе вызывает необратимые поражения печени, снижение памяти и психические расстройства, бессонницу, замедление рефлексов с соответствующим повышением риска несчастных случаев, ухудшение психического здоровья и эмоционального контроля. Хотя тяга к алкоголю у мужчин выше, чем у женщин, поэтому мужчины-алкоголики подвержены большему риску повреждения печени, развитию многих форм рака и нарушений иммунной системы.

Когда алкоголь попадает в организм, то примерно 20% любого алкогольного напитка абсорбируется в желудке, а 80% - в кишечнике. Затем спирт разносится кровью по всему телу. Печень разрушает (окисляет) спирт с почти постоянной скоростью: обычно примерно 0,5 литра пива или 0,3 литра виски в час. В итоге этот процесс охватывает примерно 90% алкоголя, образуя в качестве конечных продуктов углекислый газ и воду. Оставшиеся 10% выводятся через легкие с потом. Алкоголь в организме оказывает четыре основных эффекта:

1. Обеспечивает организм энергией (спирт имеет высокую энергетическую ценность);

2. Он действует как анестезирующее средство на центральную нервную систему, замедляя ее работу и снижая эффективность.

3. Он стимулирует производство мочи. При большом приеме алкоголя тело теряет больше воды, чем получает, поэтому клетки обезвоживаются.

4. При большой дозе временно выводит из строя печень. Но работа печени обычно полностью восстанавливается спустя несколько дней. Однако, говоря об алкоголе, не стоит упускать и полезные свойства спиртного не стоит[2, с.4].

Умеренное употребление алкоголя не вредит здоровью. Статистика показывает, что наличие малой дозы алкоголя полезно для сердца и, возможно, продлевает жизнь. Но алкоголь влияет на мозг, поэтому и запрещено садиться за руль в нетрезвом виде [2, с.4].

В заключении хотелось бы сказать, что алкоголизм – это тяжелое заболевание, которое стремительно развивается и в появлении, которого виновен только человек. Вступил в взаимодействие со спиртосодержащими жидкостями легко, однако прекратить его могут лишь некоторые. Алкоголь имеет и полезные свойства, однако негативного влияния всё же больше.

### **Библиографический список**

1. Бородкин Ю.С., Грекова Т.И. Алкоголизм: причины, следствия, профилактика. М.: Б.И., 1987. 159 с.
2. Гудвин Д. У. Алкоголизм. М.: Олимп-бизнес, 2002. 224 с.
3. Жданов В. Г. Алкогольный террор: пить или жить? М.: Питер, 2010. 254 с.
4. Короленко Ц. П. Личность и алкоголь / Отв. ред. Б. А. Трофимов. Новосибирск: Наука, 1988. 167 с.
5. Моисеев В. С., Шелепин А. А. Алкоголь и болезни сердца: руководство для врачей. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009. 162 с.
6. Немчин Т. А. Личность и алкоголизм. Л.: ЛГУ, 1989. 191 с.