

Берегите себя

[Елена Тимошенко-Седьмая](#)

Совсем скоро наступит всеми любимый праздник – НОВЫЙ ГОД!

В преддверии этого замечательного праздника, все заранее спешат сделать родным и близким покупки, подарки. Долгожданный праздник плавно переходит в зимние каникулы, но омрачает эти дни статистика потребления алкоголя. Не только среди взрослых, но и среди подростков эта цифра неумолимо растет. Наша страна давно занимает лидирующее положение по потреблению алкоголя. В науку, экономику, мы вкладываем гораздо меньше финансов, чем в алкоголь. Если заглянуть в историю, то Спирт из ржаного сырья в России изобрели в 1448—1474 годах. Разбавленный водой, он получил название «водки». Алкоголизация страны началась с середины XVI века, когда государство сделало продажу спиртного статьей своего дохода и заменило сытные корчмы кабаками, где подавали только питье, но не еду. Кто спаивает россиян и уничтожает нацию?

В медицинском словаре, алкоголи - наркотические протоплазматические яды. Алкоголи оказывают довольно близкое повреждающее воздействие практически на все органы, но имеются и существенные различия: Метанол вызывает острое отравление из-за специфического действия одного из метаболитов - формальдегида. Этанол - известное наркотическое вещество, его применение привело к широкой промышленности выпускаемой алкогольной продукции.

По данным Минздрава, на 2015 год в России около 5 млн. больных алкоголизмом, но на самом деле эта цифра в несколько раз выше! А сколько тех, кто не считает себя алкоголиком, ежедневно выпивая после работы просто бутылочку пива? Ежегодно от алкоголя умирает 700 тысяч человек в РОССИИ,

столько людей не умирает от войн, эпидемий, стихийных бедствий вместе взятых.

Потребление алкоголя увеличивает риск нанесения вреда и здоровью других людей.

Травмы и аварии на дорогах, насилия, и убийства, возникновения семейных, трудовых и социальных проблем это не полный перечень последствия потребления алкоголя.

Алкоголь оказывает вредное влияние на железы внутренней секреции и в первую очередь на половые железы; снижение половой функции наблюдается у 1/3 лиц, мужчин злоупотребляющих спиртными напитками. Более 40% детей рождаются с уродствами, недоношенные дети, четверть пьющих женщин рождает мертвых детей – все это последствие потребления алкоголя. Все инфаркты, рак пищевода, кишечника, цирроз и гепатоз печени, также являются последствием употребления алкоголя. Страдает мозг в первую очередь, клетки мозга отмирают и выходят на следующее утро с мочой. Кто об этом задумывается? С киноэкранов телевизоров идет активная пропаганда алкоголя. Да пьяный человек вызывает смех – бессвязная речь, шатающаяся походка «Ирония судьбы или с легким паром», «Кавказская пленница», ежегодный новогодний атрибут. Может ли Россия не пить литрами? Нет, это как говорят многие научные деятели, стало традицией нашей страны. «За здоровье друга», в хорошей компании, да и много уж хороших напитков появилось, не только самогон, водка, но и вино, пиво, виски, шампанское, коньяк, ром и др..

Демографически страна уменьшается и вымирает, только среди моих знакомых в результате употребления алкоголя, (по праздникам), умерло более 4-х человек. Это были мужчины, которым едва исполнилось за 50 лет....

Сегодня эти и другие вопросы мы обсуждали с подростками, 10-11 классов.

- А будет у вас на столе спиртное, поинтересовалась я у девочек старшекласниц 11 - х классов.

- Но по чуть - чуть шампанское же можно , - услышала в ответ.

- Нет, - жестко ответила я, - легких спиртных напитков не бывает. И детский организм,

привыкает к алкоголю быстрее, чем взрослый и труднее поддается лечению. Детский организм еще растет, формируется. Это в последнее время появилось модным на день рождения ребенка покупать детское безалкогольное шампанское, таким образом, уже формируя у ребенка в подсознании, что по-другому праздник не отмечается, что только так и не иначе.

В декабре этого года уже прокатилась волна отравлений алкоголем со смертельным исходом по России. Сколько еще унесет жизни алкоголь, покажет статистика, после новогодних праздников. Думайте о том, что выпитая рюмка может стоить жизни! А не слишком ли дорогая цена?

Дети России употребляют алкоголь с 11-13 лет, 1/3 часть парней и 1/5 часть девушек. Это в 10 раз больше, чем в Великобритании.

Разговаривая и обсуждая с подростками, сколько семей распалось из-за родителей употребляющих алкоголь, и скольких лишили родительских прав, все по той же причине. Я особое внимание уделила брошенным детям, которые оказались в детских домах, интернатах и приютах. На сегодняшний день, эта цифра составляет более 4 миллионов детей. В любой школе обучаются опекаемые дети, которые знают, что такое жить без родной мамы, семьи.

Отмечайте новый год в кругу семьи с песнями, плясками, играми, конкурсами, но без спиртного! Берегите себя, свое здоровье, родных и близких, свою семью!

Автор: Педагог-психолог Е.Н. Тимошенко.