

снижению уровня общения, к фактической социальной изоляции человека, злоупотребляющего алкоголем. Контакты с другими людьми становятся всё более примитивными.

Слова "собеседник" и "собутыльник" по мере увеличения количества выпитого спиртного сближаются, становятся, в конце концов, синонимами.

Содержательное человеческое общение, в котором люди обмениваются тем новым, что им удалось узнать, увидеть, придумать, деградируют до общения "на троих".

Обнаруживаются и многие другие нарушения психической деятельности человека под воздействием алкоголя: снижается острота тактильного восприятия (осознания), острота слуха, уменьшается зрительная двигательная активность.

Нет такой функции головного мозга или нервной системы вообще, которая не угнеталась бы под действием алкоголя. Вместо естественного для человека стремления найти решение проблемы, с которой он столкнулся на работе или в личной жизни, пьющий человек уходит от неё, затуманивая сознание алкоголем.

Систематическое употребление алкоголя приводит к глубокой и всесторонней деградации личности.



Крайней степенью процессов, происходящих в мозге в результате

постоянного воздействия алкоголя, является энцефалопатия. Это поражение мозга, развивающееся вследствие кислородного голодания клеток мозга и нарушения кровообращения. Чем больше стаж употребления алкоголя у человека, тем выше вероятность развития энцефалопатии. Мозг алкоголика похож на поле боя; он весь покрыт некротическими участками, которые означают только одно: серьезные нарушения в работе головного мозга. С развитием алкоголизма человеку все труднее выполнять обычные задачи, особенно если он занят умственной работой. Память, рациональность, логика, скорость мысли, способность генерировать идеи - все эти неотъемлемые качества здорового мозга ослабевают и сходят на нет.



Автор: Жанна Александрова, валеолог

ГУ "Минский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья"

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

Алкоголь убивает разум



Многие люди считают, что выпить рюмку-другую "для настроения" - это не такое уж большое преступление против здоровья

А факты указывают, что после первых двух рюмок (бокалов) человеку становится хорошо и комфортно, сразу накатывает приятное чувство внутреннего тепла, а настроение становится приподнятым, хочется шутить и болтать обо всем на свете даже с малознакомыми людьми. Однако проходит совсем немного времени - и хорошее настроение сменяется обидчивостью и агрессивностью, нарушается координация движений, а речь человека через несколько минут становится невнятной, и причиной такого поведения является алкоголь, который оказывает пагубное влияние на нервную систему даже в малых дозах.



Под влиянием алкоголя нарушаются произвольные движения, человек теряет способность управлять собой, утрачивает сдержанность,

стыдливость, он говорит и делает то, чего никогда не сказал и не сделал бы, будучи трезвым.

Ученые всего мира в один голос говорят: **"Разрушенная (даже самая малая) часть головного мозга не восстанавливается"**.

Поврежденная часть головного мозга заменяется рубцом (соединительной тканью), а образовавшаяся пустота заполняется за счет смещения соседних, сохранившихся областей мозга. Это означает, что к тем 14-17 млрд. нейронов головного мозга, которые сформировались у человека к моменту его рождения, за всю дальнейшую жизнь **не прибавится ни одного нейрона**.

Алкогольная интоксикация является в настоящее время главной причиной массовой гибели человеческих нейронов.

Тромбоз сосудов кровеносной системы головного мозга, сопровождающие его микроинсульты (мелкие кровоизлияния) и нарушение обмена веществ в нейронах приводят к гибели большого числа клеток всех отделов головного мозга.

Накопление таких повреждений по мере поступления в организм всё новых доз алкоголя приводит к нарушению функций центральной нервной системы и даже к её органическим изменениям.

Мозг алкоголика уменьшается в объёме, на его поверхности возникает новый рельеф: мозг как бы сморщивается.

Гибель нейронов в результате тромбоза и микроинсультов в коре головного мозга приводит к утрате части информации и к нарушениям кратковременной памяти.

У человека нарушается нормальное накопление жизненного опыта, совершенствование его профессиональных умений, форм социального поведения, обогащение оттенков отношений, связывающих его с близкими людьми.

У людей, более или менее систематически употребляющих спиртные напитки, формируется определенный тип поведения, названный психологами **"алкогольным автоматизмом"**.

Он проявляется в том, что человек утрачивает биологически присущую ему потребность постоянно искать новое, изобретать всё более совершенные формы деятельности и общения с другими людьми. Таких людей вполне удовлетворяет повторение изо дня в день, из года в год одних и тех же стандартных действий, мыслей, слов.

При хроническом алкоголизме процессы, ведущие к нарушению памяти, заходят иногда настолько далеко, что приводят к практически полной утрате способности к запоминанию недавно происшедших событий, только что воспринятой информации.

Систематически пьющий человек ещё восстанавливает в памяти отдельные понятия и слова, их выражающие, но не может устанавливать связи между ними: происходит утрата памяти.

Систематическое употребление алкогольных напитков сопровождается обеднением речи, уменьшением активно-



го запаса слов; затрудняется умение оперировать словами, строить на них фразы. Все эти факторы ведут к