

В состоянии опьянения часто совершаются отрицательные поступки. Своим телом пьяный управляет с трудом. Координация движений бывает нарушена до такой степени, что он не может идти по прямой линии. Язык становится неповоротливым, речь — чрезмерно громкой, медленной, что связано со снижением в этот период слуха. Пьяный испытывает затруднения в подборе слов, отдельные слова и фразы повторяет несколько раз.

После выведения алкоголя из организма в крови еще значительное время наблюдается снижение уровня сахара и повышение ее кислых свойств. Эти изменения внутренней среды организма сопровождаются проявлением ряда субъективных и объективных симптомов: головной болью, повышенной утомляемостью, жаждой, неустойчивым депрессивным настроением, потливостью, дрожанием конечностей, усиленным сердцебиением, колебаниями артериального давления, снижением мышечной силы, нарушением координации движений.

Алкоголизм — тяжелая хроническая болезнь, в большинстве своем трудноизлечимая. Она развивается на основе регулярного и длительного употребления алкоголя и характеризуется особым патологическим состоянием организма: неудержимым влечением к спиртному, изменением степени его переносимости и деградацией личности. Для алкоголика опьянение представляется наилучшим психическим состоянием. Это влечение не поддается разумным доводам прекратить пить.

**Чтобы день твой был в порядке, начинай его с зарядки!**



**АЛКОГОЛЬ И  
ЗДОРОВЬЕ**

Попадая в организм человека, этиловый спирт диффундирует через стенки желудка и кишечника, быстро достигает печени и появляется в крови.

Состояние опьянения зависит от концентрации спирта в крови. При концентрации спирта в 0.5-1 г/л опьянения не наблюдается, но иногда нервные центры перестают нормально функционировать. Это очень опасное состояние, особенно для водителей автомашин.

По результатам многочисленных медицинских обследований вероятность аварий в этом случае увеличивается в 14 раз. При накоплении в крови 2 г/л степень опьянения возрастает: походка становится нетвердой, речь несвязной.

Даже после нерегулярного, случайного употребления алкоголя наступают серьезные неполадки в организме, свидетельствующие о тяжелом его отравлении.

Если же употребление алкоголя принимает систематический характер, человек пьет по любому случаю, выискивая любой повод, чтобы напиться, то это уже называется бытовым пьянством. Для пьяницы не имеет значения смысл праздничного события, ему безразлично, одобряют ли его поведение другие, или нет. В этой стадии приобщения к спиртному в значительной мере меняется отношение пьющего к окружающим, к общепринятым и допустимым нормам поведения. Для пьяницы самыми близкими людьми становятся его собутыльники, пусть даже они впервые оказались с ним за столом. Время, место и обстановка, в которой люди пьют, теряют значение.

Пусть это будет ресторан или столовая, кухонный стол или стойка в закуской, наконец, просто подворотня или грязная лестница — пьянице все равно.

Таким образом, разница между эпизодическим приемом спиртного и пьянством заключается не только в количестве выпитого за один раз, но и в психологической установке пьющего:

- В первом случае человек отмечает какое-то торжественное или значительное событие,

- Во втором — пьет только для того, чтобы привести себя в состояние опьянения. Если вовремя удержать человека от пьянства, это предупреждает его дальнейшее падение и развитие алкоголизма.

## ДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ:

- Легкая степень алкогольного опьянения определяется прежде всего изменением настроения. В это время человек становится беспричинно веселым, настоящее и будущее рисуется ему в радужном свете, он склонен к переоценке своих сил, возможностей и способностей. Неприятности и трудности кажутся легко преодолимыми, пустячными, не заслуживающими серьезного внимания. — Опьяневшему свойственно ослабление способности ограничивать желаемое от возможного и допустимого в данной ситуации.

- У опьяневшего ухудшается способность к активному сосредоточению внимания.

- Он легко отвлекается от выполняемого дела, часто переключает внимание на случайные малозначительные объекты.

- У него ухудшается способность к запоминанию, преобладают поверхностные ассоциации.

- При нарастании степени опьянения у человека продолжают снижаться функциональные способности зрительного и слухового анализаторов, увеличивается время, необходимое для опознания предъявляемых сигналов, принятия решения, осуществления двигательной реакции.

- В большей мере нарушается координация движений.

- Увеличивается количество ошибок при решении каких-либо задач, при выполнении привычных рабочих операций.

Таким образом, с одной стороны, опьяневший склонен переоценивать свои возможности и недооценивать серьезность окружающей обстановки, с другой — у него снижаются возможности к выполнению работы. Эти своеобразные «ножницы» приводят к необдуманным поступкам, ошибкам в производственной деятельности. С нарастанием опьянения импульсивное поведение и количество ошибок в рабочей деятельности нарастают. Состояние опьянения длится обычно несколько часов, после чего настроение постепенно нормализуется, а ощущение бодрости, как правило, сменяется вялостью и сонливостью.

Изменения психических функций, нарушения поведения и координации движений появляются через некоторое время (примерно через час) после приема спиртного, когда концентрация алкоголя в крови достигнет определенного уровня, и исчезают при ее снижении.