

## ПРОФИЛАКТИКА АЛКОГОЛИЗМА: ПРЕВЕНТИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В РАМКАХ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Аблековская О.Н.

к.б.н., доцент кафедры медико-биологических основ физического воспитания  
УО «Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка»,  
г. Минск

В последние десятилетия к проблеме раннего алкоголизма и наркомании привлечено внимание многих специалистов во всем мире. Это обусловлено тем, что из года в год растет число пьющих людей, увеличивается количество потребляемого ими алкоголя и частота его употребления, снижается возраст, в котором молодые люди приобщаются к алкоголю. Так, в нашей республике в 2000 году потребление чистого спирта на душу населения, включая младенцев, детей, студентов, беременных и кормящих женщин, трезвенников составило более 10 литров. При этом не учитывался самогон, небезобидный джин-тоник и т.п. А ведь еще в 1995 году на каждого жителя страны приходилось 6,8 литра... Кроме того, по данным милиции, сегодня не редкость то, что многие 16-17-летние выпивают более 3 литров пива в день, что эквивалентно где-то 400 граммам крепкого алкогольного напитка.

Такая ситуация делает актуальной проблему организации эффективной работы против алкоголизма. Одним из наиболее приоритетных направлений такой работы является профилактическая, в рамках которой молодежь должна получить знания о вредном воздействии наркотиков и алкоголя, о последствиях их злоупотребления для физического и психического здоровья, чтобы самостоятельно прийти к решению отказаться от их приема. Молодым людям необходимо разъяснять причины возникновения и механизмы развития влечения к алкоголю и наркотикам, раскрыть сущность алкоголизма как болезни и клиническую картину его ранних проявлений.

Неосомненно, у нас в стране различного рода такая работа проводится и в учебных заведениях, и школами, и ВУЗами, и правоохранительными органами. Однако, судя по тому, что число злоупотребляющих среди молодых людей меньше не становится, а наоборот – увеличивается, можно предположить, что такая профилактическая работа не всегда организована на должном уровне. Чаще всего она заключается в проведении бесед по пропаганде медицинских и правовых знаний по этой проблематике, в наглядной агитации в виде специальных буклетов и плакатов, в организации просмотра научно-популярных фильмов и т.п. Как правило, проведение подобных мероприятий сопровождается директивными указаниями и советами, что пить плохо, вредно и нельзя,

не следует этого делать. Кроме того, форма подача информации не всегда не всегда соответствует возрасту, образовательному уровню тех, на кого она направлена. Так, например, подростки считают не реальной для себя и к ним не относящейся перспективу превращения в нарисованный им образ алкоголика как опустившегося, деградировавшего морально и физически человека. Еще в качестве недостатков такой работы можно выделить чрезмерное увлечение показом негативного воздействия алкоголя на здоровье, когда красочно описывают развивающиеся изменения в сердечно-сосудистой системе, нервной системе, пищеварительной системе, в репродуктивном здоровье. Однако в силу психологических особенностей этого возраста (подростки живут настоящим, не имея осознанной перспективы на будущее) они не готовы к восприятию и усвоению такого рода информации. Поэтому то, что наступит через 5-10 летих абсолютно не пугает, для них даже 2-3 года – очень далекая перспектива. При этом не стоит забывать, что в большинстве случаев здоровым детям, не имеющим каких-либо серьезных отклонений в здоровье, трудно понять, что значат заболевания периферических систем.

На наш взгляд, очень хорошим направлением в профилактической работе было бы включение специальной информации в учебный процесс, т.е. при преподавании ряда дисциплин – биологии, химии, литературы – даже математики. В этом случае следует подавать информацию о вреде алкоголя ненавязчиво, косвенным образом в виде так называемых отвлечений, в адаптированной для детей форме. Так, например, на уроках математики можно предложить решить задачу о ДТП, где необходимо вычислить минимальное время, необходимое водителю, чтобы остановить машину перед опасностью. При этом предложить рассчитать это время и для трезвого водителя, и для того, кто был за рулем в состоянии алкогольного опьянения. Что же касается уроков литературы, то здесь соответствующие знания можно транслировать через художественные произведения того же Михаила Булгакова или Джека Лондона, в одном из рассказов («Джон – ячменное зернышко») которого описаны особенности формирования и проявления алкоголизма в детском и юношеском возрасте.

Неоспоренно, что гораздо больше возможностей для превентивного образования существует на уроках биологии в 9 классе. Так, например, в разделах «Нервная система» и «Поведения и психика», рассматривая типы ВНД, предложенные И.П. Павловым, и понятие темперамента можно упомянуть тот факт, что именно Павловым и его сотрудниками в 30-х гг XX ст. были проведены первые в мире яркие физиологические исследования происхождения алкоголизма. В этом случае в лаборатории пытались спаивать голодных собак разных темпераментов спиртом в молоке. При обсуждении результатов исследования обнаружилось, что в большинстве случаев большим

пристрастием и меньшей устойчивостью к алкоголю отличались собаки со слабым типом ВНД (ему соответствует меланхолик), чем собаки с сильным типом ВНД. На что Павлов сказал: «Вот какой это яд! Ясно, кому-кому, а уж людям со слабой нервной системой ему касаться – не дай бог! И если перенести целиком опыты с собак на людей, то горькие пьяницы – это слабые, нервные типы. Сильные же, с одной стороны, как будто с некоторым основанием могут пить, потому что тяжелых результатов не чувствуют, а с другой стороны, не пьют по «благоразумию», благодаря силе тормозного процесса». И действительно, врачебный опыт показывает, что среди больных, страдающих алкоголизмом, несколько чаще встречаются лица со слабым или сильно неуравновешенным типом (холерик), у которых недостаточно развит тормозной процесс.

В разделе «Пищеварительная система» также есть возможность ненавязчивой подачи соответствующей информации. Так, рассматривая функции толстого кишечника, всегда обращают внимание учащихся на роль его микрофлоры в жизнедеятельности организма, подчеркивая способность ряда микробов синтезировать витамины группы В, витамин К, их участие в метаболизме и утилизации ряда лекарственных веществ, эндогенных гормонов, канцерогенов, способности подавлять активность условно-патогенных микробов, осуществлять антиаллергическое действие. И здесь же можно отметить тот факт, что в результате активной деятельности некоторых из них у нас в организме образуется незначительное количество своего собственного спирта, для обезвреживания которого в процессе эволюции сформировались системы, обеспечивающие метаболизм этого соединения. Основной из них является фермент алкогольдегидрогеназа, окисляющий спирт до самого опасного и токсичного соединения – уксусного альдегида (ацетальдегида). Большая часть этого фермента функционирует в печени и поэтому у до 90% поступившего в организм этанола окисляется именно в этом органе. Именно с образованием ацетальдегида связаны неприятные и болезненные ощущения абстинентного синдрома (похмелья). При этом надо обратить внимание подростков, что начальные симптомы абстинентного синдрома у женщин формируются спустя 1-2 года после начала систематического злоупотребления спиртными напитками, в то время как мужчинам на это «отводится» 1-5 лет. Диагностику алкоголизма как болезни приятно связывать именно с установлением абстинентного синдрома. Кроме того, здесь есть возможность коснуться и других аспектов данной проблемы.

Учитывая проявление в подростковом возрасте повышенного интереса к вопросам, касающимся половых отношений между мужчиной и женщиной, также есть возможность в рамках тем «Эндокринная система» и «Репродуктивная система. Индивидуальное развитие человека» затронуть некоторые аспекты данной проблематики. При

рассмотрении функционального эффекта половых гормонов, можно подчеркнуть их роль в формировании полового влечения у мужчины, которое обусловлено определенным соотношением в крови женских (эстрадиола) и мужских (тестостерона) половых гормонов. Так, если у здоровых мужчин это соотношение равно 1:20, то у мужчин, систематически употребляющих длительное время алкоголь, – 1:2, т.е. в 10 раз больше, чем в здоровой популяции. Такие изменения являются причиной не только сексуальных нарушений (снижение полового влечения, нарушение сперматогенеза, что может привести к нарушению выполнения функции мужчины и невозможности стать отцом), но и причиной феминизации вторичных половых признаков (когда фигура приобретает женственность – таз становится шире, округляется грудь и т.п.).

Здесь же можно вспомнить и то, что мужские половые гормоны стимулируют процесс образования фермента, разрушающего этиловый спирт (алкогольдегидрогеназы). Поскольку у женщин тестостерона мало, то и алкогольдегидрогеназы вырабатывается меньше. Этим и объясняется известный факт, что женщины пьянеют (и спиваются!) быстрее мужчин.

Таким образом, правильно организованная подача информации о действии алкоголя, о самом заболевании является одним из важных компонентов любой профилактической программы. Так, в подростковом возрасте объективные сведения о последствиях злоупотребления алкоголем и другими наркотическими веществами не должны носить характер нравоучительных бесед, лучше это делать опосредованно. Кроме того, смысл данной работы не должен сводиться к тому, чтобы дать такого рода информацию на 1-2 тематических классных часах. Такие знания должны даваться пролонгированно в ходе изучения школьных предметов, ненавязчиво и с учетом психологических особенностей этого возраста. К тому же следует добавить, что в ходе превентивного образования пропаганда трезвости в немалой степени должна концентрироваться и на реальных преимуществах, которые несет в себе трезвая жизнь, а не только на вредных последствиях употребления алкоголя.