

**ИНФОРМАЦИОННО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ,
В ЦЕЛЯХ АКТУАЛИЗАЦИИ ПРОБЛЕМЫ
УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ
И ЕГО ВЛИЯНИЯ НА СОСТОЯНИЕ И ПОВЕДЕНИЕ
ЧЕЛОВЕКА**

Я, педагог-психолог Монич Наталья Владимировна, сегодня предлагаю Вам ребята, профилактическую беседу-рассуждение.

Последовательно ознакомьтесь с материалом и ответьте на вопросы.

Пришлите мне в личные сообщения свои мысли по итогам беседы.

УПРАЖНЕНИЕ «КУКЛОВОД»

1. Представьте ситуацию, что вы участвуете в игре «КУКЛОВОД». В группе из пяти человек выбирается одна кукла. Остальные участники играют роль кукловодов. Кукле завязываются глаза и привязываются веревки к рукам и ногам. Задача кукловодов - провести куклу из одного конца помещения в другой. Ведущий может усложнить путь, выстроив препятствия на пути с помощью стульев.

2. Представили? А теперь ответьте на следующие вопросы:

- *Какие эмоции вы испытывали, находясь в роли куклы? Комфортно ли себя чувствовали?*

- *Связан ли полученный вами опыт с реальной жизнью? Случалось ли вам быть в таких ситуациях?*

- *Как себя чувствует человек, находящийся в алкогольном опьянении? Что руководит его эмоциями, мыслями, поступками?*

3. Резюмируем упражнение:

Алкоголь по химическому составу относится к наркотическим веществам и оказывает токсическое действие на организм. Употребление алкоголя, как правило, приводит к эйфории, ощущению бодрости и прилива сил, снижению самокритичности. Нарушается метаболизм нейронов коры головного мозга, усиливается выделение адреналина. Благодаря этим процессам изменяется мироощущение человека. Однако эйфория, как правило, сменяется противоположным состоянием депрессии. По мере увеличения дозы алкоголя утрачивается контроль за поведением, нарушается ориентация в пространстве. Систематическое употребление напитков, содержащих алкоголь, приводит к серьезным изменениям в психике человека: появляются раздражительность, агрессия, начинает меняться характер.

МИНИ-ЛЕКЦИЯ «ФОРМИРОВАНИЕ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ»

Для информирования о механизме формирования алкогольной зависимости

Алкогольная зависимость - это хроническое болезненное состояние, развивающееся вследствие длительного злоупотребления алкогольными напитками, характеризующееся психической и физической зависимостью от алкоголя, приводящее к нарушению психического и физического здоровья, а также к социальной дезадаптации.

Формирование алкогольной зависимости происходит постепенно. Поскольку алкоголь является социально приемлемым психоактивным веществом, то многие люди употребляют алкоголь эпизодически, от случая к случаю, не испытывая при этом каких-либо проблем. Наиболее распространенной формой употребления алкоголя является социальное употребление, т. е. во время праздников и встречи гостей. Однако это может переходить в пьянство, характеризующееся частым употреблением спиртных напитков без поводов, в случайных местах и компаниях.

Базовым синдромом алкогольной зависимости является синдром - психической зависимости, который характеризуется тем, что нормальное психическое функционирование возможно только в состоянии опьянения. Алкоголь становится необходимым для поддержания нормального психического тонуса. Все мысли человека направлены на поиск возможности выпить. Обычно навязчивое влечение к алкоголю актуализируется в ситуациях, связанных с возможностью выпить. Часто такие ситуации создаются искусственно.

Проявлением психической зависимости на поведенческом уровне является оживление, повышение настроения в предвкушении застолья. Появление препятствий вызывает раздражение и неудовлетворенность. При этом изначальная доза алкоголя уже не вызывает опьянения и для достижения комфортного состояния необходимо выпить значительно больше, чем это требовалось раньше. Также происходит утрата количественного контроля - после начальной дозы алкоголя и появления признаков опьянения возникает желание продолжить выпивку вплоть до тяжелой степени опьянения. Утрата ситуационного контроля означает, что человек перестает учитывать контекст, в котором алкоголь употребляется, и пьет, где попало и с кем попало.

Физическая зависимость от алкоголя проявляется синдромом отмены, который появляется через 12-24 часа после прекращения употребления алкоголя. Из симптомов физической зависимости следует отметить отсутствие аппетита, повышение артериального давления, учащение пульса, тремор, обострение хронических заболеваний. Алкогольный абстинентный синдром также может осложняться судорогами.

На стадии физической зависимости от алкоголя наблюдается изменение картины опьянения: период эйфории укорачивается, появляются психопатоподобные формы поведения. Как правило, частые однократные выпивки сменяются запоями, обусловленными внешними факторами (стипендия, зарплата, выходные и праздничные дни).

Глубокая алкогольная зависимость характеризуется эмоциональным огрубением, утратой морально-этических норм, отсутствием критического отношения к своему состоянию. Эйфории с грубым цинизмом и плоским алкогольным юмором чередуются с депрессиями. Интересы ограничиваются поиском и употреблением алкоголя.

ВНИМАНИЕ ВОПРОС:

Что, на ваш взгляд, может помочь современной молодежи выработать стратегию здоровой жизни без алкоголя?

??

Предлагаю следующее: Развитие опыта жизни без алкоголя и выработка сопротивления негативному влиянию окружающей среды являются важными факторами формирования здорового образа жизни. Выбрать стратегию здоровой жизни без алкоголя молодым людям могут помочь:

- *достаточная и достоверная информация о зависимости от алкоголя и его воздействии на организм;*
- *развитие умения бороться со стрессом без употребления алкоголя;*
- *развитие навыков борьбы с депрессией и неудачами;*
- *развитие умения принимать самостоятельные решения;*
- *развитие способности оказывать сопротивление негативному влиянию окружающей среды;*
- *развитие активной жизненной позиции;*
- *развитие умения находить альтернативные виды поведения.*

То есть, Вы видите - на основе достоверной информации необходимо действовать, саморазвиваться, что-то предпринимать, чтобы не допустить алкогольной зависимости!!!!!!

УПРАЖНЕНИЕ «ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕННОСТИ»

Задание для формирования представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни:

Возьмите лист формата А4 разделите его на пять частей. На каждом из пяти образовавшихся листочков запишите по одной собственной жизненной ценности: это могут быть жизненные цели, абстрактные и материальные ценности и т. д.

Затем последовательно убирайте по одному листочку, выбирая наименее важную ценность, с которой Вы готовы расстаться.

В конце упражнения у Вас должно остаться по одному листочку с

наиболее важной жизненной ценностью.

Проанализируйте упражнение, опираясь на следующие вопросы:

- *Какие жизненные ценности остались в ваших руках?*
- *С какими жизненными ценностями вам пришлось расстаться в ходе упражнения?*
- *Было ли здоровье среди записанных вами жизненных ценностей?*
- *Можно ли достичь ваших жизненных целей без здоровья?*
- *Что вы можете сделать для сохранения собственного здоровья?*

Мой вывод:

Молодым людям крайне важно задумываться о своей жизни, понимать, что за все происходящее с ними, отвечают только они сами. Борьба с алкоголем - это, в первую очередь, борьба с желанием с его помощью сбежать от реальности. Существует немало мотивов изменить свой взгляд на мир и занять активную жизненную позицию: безопасность родных и близких, здоровье будущей семьи, возможность реализации собственных жизненных целей.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ БЕСЕДЫ И РЕФЛЕКСИЯ:

Пришлите мне в личные сообщения свои мысли-выводы, что из данной информации и проделанной Вами работы сегодня:

- 1. для Вас было понятно и важно;*
- 2. надо еще это обдумать;*
- 3. не заинтересовало.*

Спасибо за активность.

МоничН.В. педагог-психолог филиала БНТУ “БГПК”, Viber +375298383560