



**НАУКА
И ОБРАЗОВАНИЕ**

Автономная некоммерческая организация
по профилактике вредных привычек
"НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ"
440062, г. Пенза, пр-т Строителей, 22
Центр «Независимость»
+7 (937) 440 70 08
наука58@ya.ru
www.nio58.ru



**Методические рекомендации на тему
«Влияние алкоголя»**

Авторы: А.А.Панферов,
А.А.Борисова

Пенза, 2023

Алкоголь и этапы опьянения: что происходит с настроением и поведением

Этап 1: Расслабление

На первом этапе, когда уровень алкоголя в крови еще не высок, многие люди чувствуют прилив энергии, улучшение настроения и уверенности. Это связано с подавлением работы центральной нервной системы, что ведет к уменьшению самоконтроля.

Этап 2: Возбуждение центральной нервной системы

Начинается этап снижения уровня самоконтроля и критического мышления, что часто ведет к ухудшению оценки ситуаций. Чувства радости усиливаются, но все больше проявляются негативные эффекты. Проявляется неадекватное ситуации поведение. Возрастает риск несчастных случаев и аварийных ситуаций..

Этап 3: Подавление

По мере увеличения концентрации алкоголя, эффекты становятся все более седативными. Человек может стать вялым, менее коммуникабельным и даже агрессивным. На этом этапе уже явно заметны проблемы с координацией движений.

Этап 4-1: Отравление и токсический шок

На данном этапе уровень алкоголя в крови настолько высок, что это может вызвать потерю сознания, риск алкогольного отравления и даже смерть в самых крайних случаях.

Или второй вариант Этап 4-2: Возврат к норме и постепенное ухудшение настроения

По мере вывода алкоголя из организма человек начинает чувствовать усталость, снижение энергии и даже некоторую депрессивность.

Важно!

Даже небольшое опьянение проходит через определенные этапы, каждый из которых может влиять на настроение и поведение человека.

Важно понимать, что даже если на первом этапе алкоголь кажется "поднимающим" настроение, эти положительные эффекты непродолжительны и быстро сменяются рядом **длительных** негативных последствий.

Длительность и характеристики абстинентного синдрома (похмелье)

Длительность

Абстинентный синдром может продолжаться до **нескольких недель**, в зависимости от тяжести зависимости, общего состояния здоровья и других факторов. У некоторых людей, страдающих хронической зависимостью, симптомы могут сохраняться на протяжении **месяцев**.

Свойства и симптомы

- Тревожность, раздражительность, депрессия
- Недомогание, головная боль
- Нарушение сна
- Тахикардия, повышенное давление

- Тремор (дрожание рук)
- Тошнота, рвота, потеря аппетита
- Проблемы с концентрацией внимания
- В крайних случаях — делирий (бредовые состояния)

Последствия

1. **Физическое здоровье:** Постоянные эпизоды абстинентного синдрома могут оказывать серьезное воздействие на физическое здоровье, в том числе привести к хроническим заболеваниям.
2. **Психическое здоровье:** Симптомы, такие как тревожность и депрессия, могут ухудшить психоэмоциональное состояние.
3. **Социальные последствия:** Абстинентный синдром часто влияет на работоспособность и социальные отношения, что может привести к увольнениям, разводам и другим социальным проблемам.
4. **Возможность рецидива:** Острый абстинентный синдром значительно повышает риск возвращения к веществу, что усложняет процесс реабилитации.

Заключение

Абстинентный синдром — это серьезное состояние, требующее медицинского вмешательства и поддержки.

Время восстановления после опьянения: физиологические и психологические аспекты

Физиологическое восстановление

1. **Метаболизм алкоголя:** В среднем, организму человека требуется около 1 часа для метаболизма одной порции стандартного алкогольного напитка (например, 14 граммов чистого алкоголя).
2. **Гидратация:** Для восстановления водно-солевого баланса может потребоваться от нескольких часов до суток.
3. **Пищеварительная система:** Может потребоваться до 48 часов для её восстановления.

Восстановление нервной системы

1. **Краткосрочные эффекты:** Легкие симптомы, такие как снижение реакции и внимания, обычно исчезают в течение нескольких часов после прекращения употребления алкоголя.
2. **Долгосрочные эффекты:** При регулярном употреблении алкоголя восстановление нервной системы может занять значительно больше времени и даже стать невозможным в случае хронической зависимости.

Последствия для организма и нервной системы

1. **Органические повреждения:** Печень, почки, сердце и другие органы могут пострадать от даже одного случая опьянения.
2. **Когнитивные функции:** Восприятие, память и способность к концентрации также могут быть временно нарушены.
3. **Эмоциональное состояние:** Могут наблюдаться колебания настроения, тревожность и депрессивные симптомы.

Заключение

Важно помнить, что даже один эпизод опьянения может иметь долгосрочные негативные последствия для здоровья.

Толерантность к алкоголю и повышение дозы

Что такое толерантность?

Толерантность — это физиологический процесс, в результате которого организм адаптируется к постоянному введению вещества, в данном случае — алкоголя. Это значит, что для достижения прежних положительных эффектов требуется все больше и больше алкоголя.

Почему это происходит?

1. **Метаболическая толерантность:** Организм становится эффективнее в обработке алкоголя, ускоряя его метаболизм.
2. **Функциональная толерантность:** Нервная система адаптируется к постоянному присутствию алкоголя, что снижает его воздействие на трансмиттеры и рецепторы.

Последствия повышения дозы

1. **Физическое здоровье:** Повышение дозы усиливает риск развития хронических заболеваний, таких как цирроз печени, кардиомиопатия и др.
2. **Психическое здоровье:** Увеличение потребления алкоголя может привести к развитию или усилению симптомов депрессии, тревоги и других психических расстройств.
3. **Социальные и экономические последствия:** Зависимость от алкоголя может сказаться на личных отношениях, карьере и финансовом положении.
4. **Риск зависимости:** Постоянное повышение дозы значительно увеличивает риск развития алкогольной зависимости.

Заключение

Важно! Повышение дозы алкоголя для достижения краткосрочного удовольствия является тревожным симптомом и может быть признаком развивающейся зависимости. Это явление имеет множество негативных последствий для физического и психического здоровья, а также для социального благополучия.

Время обнаружения этилового спирта в крови

Как долго этиловый спирт остается в крови?

Время, в течение которого алкоголь может быть обнаружен в крови, зависит от нескольких факторов, включая:

1. **Количество употребленного алкоголя:** Больше алкоголя = дольше время его обнаружения.
2. **Метаболическая скорость:** У каждого человека этот процесс проходит индивидуально, но в среднем организм способен метаболизировать примерно 14 граммов чистого этилового спирта за час.
3. **Общее состояние здоровья:** Некоторые заболевания или препараты могут замедлить метаболизм алкоголя.

Сроки обнаружения

- При **небольшом употреблении**, алкоголь обычно исчезает из крови в течение 6–12 часов после последнего употребления.
- При **значительном употреблении**, это время может увеличиться и составить до 24 часов или даже больше.

Тесты на алкоголь

- **Стандартный кровяной тест:** Способен обнаружить алкоголь в течение 6–12 часов после употребления.
- **ЭтГ (этилглюкуронид) тест:** Этот тест может обнаружить метаболиты алкоголя в крови на протяжении до 3-4 суток.

Волосы

- **Время обнаружения:** Следы алкоголя или его метаболитов могут быть обнаружены в волосах на протяжении нескольких месяцев после употребления. Это зависит от длины волос и скорости их роста.
- **Что именно обнаруживается:** Обычно это метаболиты алкоголя, такие как фаттиловые эфиры этилового спирта (FAEE) или этилглюкуронид (EtG).

Ногти

- **Время обнаружения:** Следы алкоголя в ногтях могут сохраняться на протяжении нескольких месяцев.
- **Что именно обнаруживается:** Аналогично волосам, это могут быть метаболиты алкоголя.

Моча

- **Время обнаружения:** В моче алкоголь и его метаболиты могут быть обнаружены в течение от нескольких часов до **3-4 суток**.
- **Что именно обнаруживается:** Этилглюкуронид (EtG) или этилсульфат (EtS).

Слюна

- **Время обнаружения:** Обычно от нескольких часов до **1-2 суток**.
- **Что именно обнаруживается:** Этиловый спирт.

Заключение

Важно понимать, что даже после того как уровень алкоголя в крови снизился до нуля, его воздействие на организм может сохраняться в виде ухудшения координации, реакции и прочих физиологических и психических функций.

Воздействие алкоголя на клетки печени

1. **Алкогольный гепатит:** Это воспаление или повреждение печени, вызванное употреблением алкоголя. В мягких формах, его эффекты обратимы.
2. **Цирроз печени:** Это хроническое заболевание, характеризующееся образованием рубцов и утратой функциональных клеток печени. Этот процесс обычно необратим.

3. **Фиброз:** Это ранний этап рубцевания печени, который может быть обратим при прекращении воздействия вредного фактора (в данном случае, алкоголя).
4. **Канцерогенез:** Хроническое употребление алкоголя увеличивает риск развития рака печени.

Восстановление и последствия

Печень может восстановить свою массу и **частично** функциональность, но рубцы, образовавшиеся в результате цирроза, останутся **необратимыми**.

Гормональные изменения и падение настроения после алкогольного опьянения

Гормональные изменения

1. **Серотонин:** Уровень "гормона счастья" снижается, что может вызвать падение настроения.
2. **Дофамин:** Уровень "гормона удовольствия" снижается.
3. **Кортизол:** Алкоголь может увеличить уровень этого "гормона стресса", особенно на следующий день после употребления.

Время восстановления и последствия

- **Краткосрочные последствия:** Обычно гормональный баланс восстанавливается в течение нескольких дней после прекращения употребления алкоголя.
- **Долгосрочные последствия:** У людей, регулярно употребляющих алкоголь, эти изменения могут стать более долгосрочными и даже привести к хроническим проблемам с настроением.

Проявления в настроении и поведении

1. **Депрессия и тревога:** Гормональные сбои могут усугубить симптомы депрессии и тревоги.
2. **Изменения сна:** Дисбаланс гормонов может нарушить качество сна, что, в свою очередь, влияет на настроение.
3. **Поведенческие проблемы:** Нестабильность гормонального фона может привести к импульсивному или агрессивному поведению.

Воздействие алкоголя на здоровье и психику подростков

Физические особенности

1. **Развивающийся организм:** У подростков организм ещё в стадии развития, что делает их более уязвимыми к воздействию алкоголя. Это касается не только печени, но и других систем органов.
2. **Быстрое воздействие:** Из-за меньшей массы тела и неокончательно сформированной системы обработки алкоголя в организме подростков, алкоголь действует на них быстрее и сильнее.

Психические особенности

1. **Незавершенное развитие мозга:** Особенно уязвимыми являются области мозга, ответственные за принятие решений, контроль импульсов и формирование памяти.

2. **Риск развития зависимости:** Подростковый возраст — это период, когда повышается риск формирования нездоровых привычек и зависимостей, включая алкогольную.

Долгосрочные Последствия

1. **Образование:** Алкоголь может серьезно отразиться на академической успешности, внимании и концентрации.
2. **Здоровье:** Риск развития хронических заболеваний, таких как цирроз печени или алкогольная кардиомиопатия, возрастает, если употребление алкоголя начинается в подростковом возрасте.
3. **Психическое Здоровье:** Высокий риск развития депрессии, тревожных расстройств и других психических проблем.

Физиологические опасности

1. **Цирроз печени:** Хроническое употребление алкоголя является одной из главных причин развития цирроза печени.
2. **Кардиоваскулярные проблемы:** Алкоголь может вызвать повышение артериального давления, аритмии и даже инфаркт миокарда.
3. **Гастроинтестинальные проблемы:** Ульцеративные заболевания, хронический гастрит и панкреатит также могут быть вызваны употреблением алкоголя.
4. **Онкологические заболевания:** Риск развития рака пищевода, желудка и печени повышается при употреблении алкоголя.
5. **Нарушение работы иммунной системы:** Употребление алкоголя снижает эффективность иммунной системы, делая организм более уязвимым к инфекциям.

Психические опасности

1. **Зависимость:** Одна из самых серьезных проблем, связанных с алкоголем, это развитие психической и физической зависимости.
2. **Депрессия и тревога:** Алкоголь часто усугубляет симптомы этих психических расстройств.
3. **Поведенческие расстройства:** Агрессия, импульсивность и нарушение социальных норм могут быть усугублены употреблением алкоголя.

Социальные и экономические опасности

1. **Разрушение Семейных Отношений:** Алкоголь часто становится причиной семейных проблем и даже разводов.
2. **Проблемы на работе и в учебе:** Недисциплинированность, увольнение и неудачи в учебе часто связаны с алкоголизмом.
3. **Социальная изоляция:** Из-за проблем в отношениях и нарушений психического здоровья, алкоголь часто ведет к социальной изоляции.
4. **Экономические потери:** Затраты на алкоголь, а также потеря рабочего времени и медицинские расходы, связанные с его употреблением, могут привести к серьезным экономическим потерям.

Влияние на причины смертей

1. **Алкоголь и хронические заболевания:** Согласно Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), употребление алкоголя является одним из ведущих факторов риска преждевременной смерти и инвалидности на глобальном уровне.

2. **Цирроз и заболевания печени:** Примерно 50% смертей от цирроза в развитых странах связаны с употреблением алкоголя.
3. **Смерть на дорогах:** Около 30% всех смертей на дорогах связаны с употреблением алкоголя.

Влияние на несчастные случаи

1. **Травмы:** Употребление алкоголя значительно увеличивает риск получения травм, в том числе на рабочем месте, в домашних условиях и во время спортивных мероприятий.
2. **Пожары:** Около 40% жертв домашних пожаров находились в состоянии алкогольного опьянения.

Влияние на правонарушения

1. **Насилие в семье:** По некоторым оценкам, в 40-60% случаев домашнего насилия присутствует употребление алкоголя.
2. **Агрессивное поведение и преступления:** Алкоголь часто связывают с агрессивным поведением и является фактором в различных формах насилия, включая нападения и убийства.

Другие отклонения в поведении

1. **Риск Сексуальных Контактв:** Алкоголь увеличивает вероятность необдуманных сексуальных контактов, что может привести к нежелательной беременности или заражению половыми инфекциями.
2. **Недостатки в образовании и карьере:** Употребление алкоголя может привести к плохой успеваемости в школе и на работе, а также к увольнениям с работы.