РАЗДЕЛ VIII. ПЕДАГОГИКА

Вьюшин С.Г., Орехова И.В., Камнева В.В.

К вопросу о пагубном влиянии алкоголя на организм студента

ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»

(Россия, Вологда)

doi: 10.18411/sr-10-02-2019-32

idsp: sciencerussia-10-02-2019-32

Алкоголь уже стал неотъемлемой частью праздника почти каждого человека в России. Конечно, все мы знаем о вреде алкоголя и курения, но все равно многие продолжают радовать себя сигаретой или банкой пива. Давайте посмотрим на эту проблему поближе.

Нами был проведен опрос среди аудитории (55 человек) в возрасте от 17 до 23 лет, то есть среди молодежи. Среди них 70% респондентов это девушки, а 30% - молодые люди. Все опрошенные являются студентами Вологодского государственного университета, треть которых помимо учебы еще и работает в сфере, связанной с работой с людьми, например, официант, бармен, продавец-консультант, промоутер и так далее. Многие знают, что работать с людьми – очень тяжело морально, поэтому многие опрашиваемые в любую свободную минутку идут на «перекур» и хотя бы раз в месяц свой выходной проводят в компании с алкоголем.

Вернемся к нашей статистике. Половина респондентов заверяет, то у них нет вредных привычек, хотя большая часть из них все же употребляет алкоголь. «Употребление алкоголя в небольших количествах мне не навредит и не вызовет зависимость!» - скажете Вы, но как нас заверяет Комсомольская правда: «регулярное потребление алкоголя нарушает баланс химических веществ в мозге. Как объясняют медики: нарушается баланс гамма-аминомасляной кислоты, которая контролирует импульсивность, глутамата, стимулирующего нервную систему, и гормона удовольствия дофамина». «Постепенно изменяется метаболизм дофамина в центрах удовольствия и центрах награды, и человек просто перестает испытывать удовольствие без этих веществ,» - поясняет эксперт Национального научного центра наркологии Минздравсоцразвития России, кандидат медицинских наук Алексей Надеждин. [1]»

Частота потребления алкоголя в месяц среди опрошенных показана в диаграмме ниже. Как мы видим, почти треть респондентов злоупотребляет алкоголем чаще 5 раз в месяц. Радует, что все таки большая часть – это молодые люди, которые мало пьют или не пьют вообще.

Также участникам опроса был задан вопрос о количествах употребляемого алкоголя во время вечеринок и праздников. Как и в диаграмме выше, 18 % почти вообще

не пьют. 35 % респондентов употребляют большое количество алкоголя на вечеринках, что приводит к алкогольной интоксикации, потери сознания и памяти, непроизвольным действиям и тому подобному. Остальные 47 % потребляют алкоголь в среднем количестве, которое все же влияет на их здоровье, но меньше, чем для предыдущих респондентов.

Замечена странность, что из всех опрашиваемых только 85 % молодых людей пьют алкоголь, в то время как 45 % респондентам не нравится пить алкоголь. Тогда возникает вопрос: Зачем они все же пьют? Это, конечно, дело каждого, но можно предположить, что они это делают ради «расслабления», «за компанию» или же потому что им больше нечего делать помимо употребления алкогольных напитков.

Из этого вытекает вопрос: Чем же занимаются студенты ВоГУ в свое свободное время от учебы? Некоторые студенты ходят в спортивные секции, состоят в Профкоме или Студенческом совете, остальные же – ничем. Многие учащиеся в ВоГУ – иногородние, поэтому они живут в общежитиях. Там они знакомятся друг с другом, общаются и т.п. Нередко такие встречи в общежитиях проходят также в компании с алкоголем. А чем еще заняться, если ничего больше не интересует помимо учебы, да и на парах уже не интересно сидеть на втором-третьем курсе? Что делать, если денег хватает только на пару банок пива?

Понятно, что это уже не только проблемы студента, но и проблемы самого университета и даже правительства. Студентам просто нечего делать в Вологде, когда для них все дорого, недоступно, закрыто. Да, в университете есть спортивные секции, многие учащиеся занимаются спортом, например, лыжным. Как указано в статье Стафеева И.С. и Ореховой И.В., что 80% студентов ВоГУ с удовольствием посещают занятия физкультурой на лыжах. Лыжная подготовка необходима молодым людям, потому что она вырабатывает характер, испытывает на прочность, формируя у студентов выносливость, чувство соперничества, переходящее в достижение собственных и командных целей, способствуя тем самым формированию личности, умению работать в коллективе и преодолевать трудности; так же занятия на лыжах помогают отвлечься от учебы, т.к. смена на пару часов умственного труда на физический способствует улучшению настроения. [2]

Но что делать, если занятия на лыжах противопоказано врачом, или вообще не хочется выходить на мороз из своей зоны комфорта? Мало кто захочет заниматься вышивкой, вязанием и бисероплетением, когда есть друзья, которые зовут выпить за компанию.

Большинство опрашиваемых достигло 18 лет, но все же почти 40 % из них стыдятся или же просто не хотят говорить о своих пагубных привычках родителям.

Лишь четвертая часть молодых людей заявила о своих проблемах во время и после потребления алкогольной продукции. Возможно, в скором будущем они прекратят злоупотреблять алкоголем, чтобы не усугублять свое здоровье. Хотя больше половины человек уверены, что употребление алкоголя никак не повлияло на их здоровье. Как пишут научные источники, что алкоголь все же влияет на организм и очень серьезно. Это может быть на первый взгляд незаметно, но через время, организм «скажет» о своих проблемах.

А теперь подробнее разберем влияние алкоголя на организм. Алкоголь в первую очередь пагубно влияет на мозг, что связано с проблемами прохождения кислорода к нейронам в результате алкогольной интоксикации, при которой мозговые клетки умирают. Из-за алкоголя появляются болезни сердечно-сосудистой системы, из-за которых большая часть населения Земли умирает. Даже здоровые люди после большой дозы могут ощутить нарушения сердечного ритма. У людей, регулярно принимающих алкоголь ухудшается работа системы дыхания и появляются болезни легких. Как показала статистика, алкоголь часто совмещают с курением. Принимая эти яды вместе, их вредное влияние еще больше возрастает. Сигаретный дым повреждает структуру альвеолярных макрофагов — клеток, которые защищают ткань легких от органической и минеральной пыли. Многие люди с алкогольной зависимостью жалуются на боли в животе. Слизистая

желудка первая «встречает» ядовитое воздействия алкоголя. Из-за этого появляется гастрит, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Печень, выполняющая антитоксическую функцию, тоже страдает под действием алкоголя, что в некоторых случаях приводит к циррозу печени. Происходят сбои и в работе почек (всей гипоталамо-гипофизно-надпочечниковой системы). При алкоголизме появляются разные психические отклонения — галлюцинации, онемение частей тела, судороги мышц, иногда резкая слабость в конечностях («ватные ноги»). Возможно развитие параличей отдельных групп мышц, в основном нижних конечностей. Да, кожа тоже попадает под плохое влияние алкоголя. Все минералы и витамины кожа получает с помощью печени, а если внутри нас постоянно алкоголь, то и прыщи, угри и язвы на коже тоже будут с нами. Все мы также слышали о белой горячке — лучшем друге любого алкоголика. Белая горячка (иначе «белочка») — не такая уж и милая как ее название. Это самая тяжелая форма алкогольной интоксикации, от последствий которой около 20% людей умирают. Для белой горячки характерны галлюцинации, помрачение сознания и дезориентация; при этом отмечаются дрожь, возбуждение, учащение пульса, повышение кровяного давления [3].

Многие считают, что алкоголь «раскрепощает» человека и снимает напряжение. Многие врачи со всего мира заявляют, что бокал красного сухого вина перед сном действует как успокоительное или снотворное, что способствует крепкому и здоровому сну. Даже можно перед ответственной встречей или делом выпить «для храбрости» немного. Но нужно знать меру.

У мужчин вследствие алкогольной зависимости появляется «алкогольная импотенция», вместе с которой легко возникают различные функциональные нарушения центральной нервной системы (неврозы, реактивные депрессии и т.д.). У женщин под влиянием алкоголя рано прекращаются менструации, снижается способность к деторождению, чаще наблюдаются токсикозы беременности. Мы же не хотим, чтобы к 40 годам мы стали бесплодными и/или сексуально неактивными, не правда ли?

Систематическое употребление алкоголя приводит к преждевременной старости, инвалидности; продолжительность жизни людей, склонных к пьянству, на 15-20 лет короче средней статистической.

Анализируя все показатели данного опроса, можно сделать вывод, что «молодежь у нас пьющая». У нас, в смысле, в России, и в частности в Вологде. Это и не удивительно, — ведь многие факторы давят на молодых жителей нашего города: климат, экология, учеба, безответная любовь и другие проблемы, из-за которых можно отвлечься и расслабиться при помощи алкоголя. Конечно, алкоголь — это не выход! Можно ведь найти занятие получше. Да, возможностей не так много, но главное — желание!

Как говорилось выше, зависимость молодежи от алкоголя — это не только их проблема, это также проблема и муниципального образования. В Вологде многие места, которые были бы интересны студентам для посещения, недоступны из-за высокой стоимости. Что можно позволить студенту-бюджетнику за 1 800 рублей в месяц? Пару раз сходить в кино с друзьями? Тогда не остается денежных средств на еду и проезд. Конечно, многие развлекательные сферы предлагают студентам скидки, но, нужно больше выбора нежели кино и краеведческий музей. Многие студенты были бы не прочь посещать такие мероприятия как концерты любимых групп, выступления КВН, музыкальные, танцевальные концерты, просмотр вживую баскетбольных и футбольных игр. Зимой же хотелось бы ходить не только на лыжи, но и на городской каток и какие-либо туристические базы за городом.

1. Г-та «Комсомольская Правда» - Статья «Девять признаков алкоголизма» <https://www.vologda.kp.ru/daily/25739.5/2728732/>
2. Стафеев И.С., Орехова И.В. - Статья «К вопросу о влиянии лыжной подготовки в ВУЗе на здоровье студентов»
3. Медицинские сайты. <https://med.vesti.ru/novosti/>