

Примерный сценарий информационно-разъяснительного мероприятия к месячнику, приуроченному к Всероссийскому дню трезвости

Участники: обучающиеся образовательных организаций, образовательных организаций высшего образования, воспитанники учреждений сферы молодежной политики и спорта, специалисты сфер системы профилактики.

Цель: Пропаганда здорового образа жизни, профилактика употребления алкоголя.

Задача: Повышение информированности молодежи по вопросам формирования алкогольной зависимости.

Необходимое оборудование: мультимедийное оборудование, звукоусиливающее оборудование.

Форма проведения: дискуссия

Ход мероприятия:

На встрече с обучающимися, воспитанниками специалисты системы профилактики обсуждают темы последствия употребления алкоголя, а также разъясняют вопросы правовой ответственности, связанных с приобретением и употреблением алкоголя (время проведения – 45 минут). В конце мероприятия предлагается провести викторину (Приложение 1).

Ведущий: Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе очень актуальна. Существует огромное количество опасных заболеваний, способных причинить серьёзный вред человеку. Помимо различных внешних факторов, способных негативно влиять на здоровье, люди сами порой доставляют себе и окружающим массу проблем, употребляя различные психоактивные вещества.

Психоактивными веществами называют химические соединения, которые влияют на деятельность центральной нервной системы и приводят к изменению психического состояния человека. К психоактивным веществам относится алкогольная, табачная продукция, наркотические средства и др.

На нашей встрече сегодня присутствуют эксперты - представители учреждений системы профилактики (необходимо представить гостей с указанием фамилии, имени, отчества и занимаемой должности). Мы хотели бы вместе с вами найти ответ на волнующий вопрос: В чём причина употребления алкоголя - незнание или недооценка разрушительных последствий такого употребления?

(Демонстрация видеоматериалов о вреде алкоголя. Видеоматериал необходимо подобрать с учетом возрастных особенностей целевой аудитории. Видеоматериалы размещены на сайте ГАУ ТО «ОЦПР»).

1) **Вопрос для обсуждения:** «Сказки о традициях употребления алкоголя, алкогольные мифы».

Ведущий: Люди находят множество оправданий употреблению алкоголя, но причины зачастую гораздо более глубокие. Давайте рассмотрим существующие заблуждения. Скажите, пожалуйста, слышали ли вы о каких-либо полезных свойствах алкоголя?

Участники называют различные свойства, например:

- средство для дезинфекции;

- хорошо горит – может использоваться в качестве горючего, например, при розжиге костра в экстренной ситуации;

- в экстренных ситуациях может применяться для спасения жизни больных, например при переохлаждении, слишком высокой температуре тела, в составе лекарственных настоек и растворов и т.д.; Здесь необходимо акцентировать внимание

участников на том, что в данных ситуациях вред, наносимый организму алкоголем, ниже, чем возможный вред от заболевания или травмы, и ни в коем случае врачи не рекомендуют злоупотреблять любыми лекарственными препаратами, применяя их самостоятельно. Только врач может определить необходимость приема тех или иных препаратов.

В ходе обсуждения обязательно будут озвучены заблуждения из области алкогольных мифов. Ниже перечислены возможные заблуждения и варианты ответов специалиста, опровергающие их.

Миф: Алкоголь согревает.

Алкоголь расширяет сосуды, увеличивая кровоснабжение органов, усиливает приток крови к коже, появляется ощущение тепла и ... одновременно усиливается теплоотдача организма. Немало людей именно в состоянии алкогольного опьянения получали серьезное переохлаждение, даже не заметив этого.

Миф: пиво — не алкоголь

Спирт в пиве есть. Три бутылки пива содержат количество спирта такое же, как в стакане водки. А за счет газированности пива алкоголь всасывается быстрее и наносит разрушающее действие на организм, вызывая, в том числе, пивной алкоголизм.

Миф: алкоголь снимает стресс

Выделение эндорфинов при приеме алкоголя, способно привести к некоторому изменению настроения, но только это не поможет снятию стресса. Ведь похмелье и угнетенное состояние сознания – стресс еще больший.

Миф: дорогой алкоголь менее вреден

В дорогом алкоголе содержится точно такой же этанол, что и в самогоне, на обмен веществ оказывает то же самое действие.

Миф: алкоголь помогает лечить простуду и грипп

Увы, против гриппа и простуды алкоголь не помогает, а, наоборот, ослабляет иммунную систему организма.

Миф: алкоголь повышает работоспособность

Во-первых, повышается утомляемость – так что если работа надолго, можете не успеть. А, во-вторых – снижается концентрация внимания и точность действий. Так что работу в таком состоянии можно сделать быстро, и потом потратить куда больше времени на ее переделку.

2) Вопрос для обсуждения: *Что такое пивной алкоголизм?*

Ведущий: Приходилось ли вам когда-нибудь слышать о пивном алкоголизме? Как вы думаете, что означает этот термин?

Резюме врача-нарколога: Наркологи не выделяют отдельные термины под каждую группу алкоголя. Винный алкоголизм, водочный, пивной – это все алкоголизм. Однако само признание факта того, что пиво вызывает алкоголизм - существует. Алкоголь – вызывает зависимость. Не имеет значения количество процентов содержания алкоголя! Употребляя любые психоактивные вещества, а алкоголь, несомненно, относится к их числу, человек не только разрушает свой организм, но и наносит вред своим будущим детям.

3) Вопрос для обсуждения: *Нет безопасных доз алкоголя.*

Ведущий: Знаете ли вы, что спирт в очень небольшом количестве вырабатывается в организме здорового человека. Уровень вырабатываемого этанола может составлять от 0,001 г/л до 0,015 г/л. Существует ли безопасная для человека доза алкоголя?

Резюме врача-нарколога: Безопасных доз алкоголя не существует.

Алкоголь в любых дозах через формирование структурных изменений мозга нарушает обменные процессы в организме, а в дальнейшем – вызывает зависимость, подавляет интеллект, инициативность, творческие способности, снижает социальную активность, подавляет чувство гордости, ответственности, заметно снижает половые способности, как мужчин, так и женщин, формирует стандартность мышления, подавляет человека физически и нравственно, отягощает наследственность и т. д.

4) Вопрос для обсуждения: Почему же люди употребляют алкоголь?

Ведущий: Итак, мы выяснили, что алкоголь – страшный яд, который разрушает человека не только физически, но и духовно. Почему же люди употребляют алкоголь? Как вы считаете?

Резюме врача-нарколога: Употребление алкоголя, в том числе и пива (как и любого другого психоактивного вещества), создает иллюзию преодоления стрессов и многих проблем, иллюзию снятия напряжения и тревоги; а на самом деле просто изменяет сознание и эмоциональное состояние, неизбежно и необратимо разрушая организм, формируя зависимость!

Социально-психологические основы зависимости очень просты, их две: это алчность одних и глупость других. К огромному сожалению, до сих пор молодые люди верят в мифы о «безобидном» алкоголе.

Люди спиваются постепенно, незаметно для себя и для окружающих. Никто от формирования алкогольной зависимости не застрахован! Никто из алкоголиков не мечтал им стать. Традиционным для алкоголиков является утверждение: "У меня всё под контролем. Брошу пить, когда захочу" - однако пить не прекращают, несмотря на обилие проблем, вызванных употреблением алкоголя.

В завершении мероприятия на экране транслируется слайд: Контактная информация лечебно-профилактических учреждений, оказывающих наркологическую помощь, консультационную помощь по вопросам алко- и наркозависимости (Приложение 2).

Викторина на тему последствий употребления алкоголя

Можно ли употреблять алкоголь кормящей матери?	Какое заболевание желудка возникает при употреблении алкоголя?
Какой вред наносит своему будущему ребёнку пьющая беременная женщина?	Что происходит в коре головного мозга пьющего человека?
Правда ли, что если алкоголь качественный, он не наносит вреда организму?	Какие клетки самые чувствительные к алкоголю?
Может ли человек стать алкоголиком от употребления пива?	Опасен ли кофеин, содержащийся в тониках?
Почему некоторые люди не могут отказаться от спиртного?	Верите ли вы, что если женщина выпивает в день стакан пива, то это увеличивает вероятность развития у неё рака молочной железы?
Как вы считаете, опасно ли употребление энергетических напитков?	Верите ли вы, что употребление пива в больших количествах вызывает рак прямой кишки и подавляет половую функцию у мужчин?

Влияет ли употребление спиртного на интеллект человека?	Правда ли, что употребление алкоголя вызывает изменения в эндокринной системе?
На каком внутреннем органе пагубное воздействие алкоголя сказывается в первую очередь?	
Алкоголь согревает. Миф или реальность?	

Ответы для ведущего

Можно ли употреблять алкоголь кормящей матери? (Нельзя! Алкоголь очень быстро проникает в молочные железы. После принятия 50 г. спиртного содержание алкоголя в молоке достигает 25%, а у ребёнка после такого кормления содержание в крови алкоголя составляет 0,1%. При хрупкости нервной системы новорождённого такой концентрации достаточно, чтобы нанести ей необратимые повреждения);

Какой вред наносит своему будущему ребёнку пьющая беременная женщина? (Алкоголь может привести к появлению физических уродств и вызвать нарушения психики ребёнка);

Правда ли что, если алкоголь качественный, он не наносит вреда организму? (Нет, неправда. Любые алкогольные напитки оказывают отрицательное воздействие на организм);

Какое заболевание желудка возникает при употреблении алкоголя? (Гастрит, язва и рак желудка);

Что происходит в коре головного мозга пьющего человека? (Наука установила, что в коре головного мозга происходит склейка красных кровяных телец и создаются условия, при которых нейроны гибнут. После приёма спиртного в коре головного мозга гибнут нейроны, которые не восстанавливаются);

Какие клетки самые чувствительные к алкоголю? (Нервные);

Может ли человек стать алкоголиком от употребления пива? (Да, существует даже такой термин «пивной алкоголизм»);

Почему некоторые люди не могут отказаться от спиртного? (Употребление алкоголя вызывает зависимость);

Как вы считаете, опасно ли употребление энергетических напитков? (Врачи предупреждают, что употребление «энергетиков» может вызвать проблемы с сердечно-сосудистой системой, снижением потенции, повышение артериального давления и уровня сахара в крови);

Опасен ли кофеин, содержащийся в тониках? (Кофеин, содержащийся в тониках, как и всякий стимулирующий препарат, истощает нервную систему. Эффект от него длится в среднем от трех до пяти часов. Кроме того, кофеин вызывает привыкание);

Верите ли вы, что если женщина выпивает в день стакан пива, то это увеличивает вероятность развития у неё рака молочной железы? (Если женщина выпивает в день стакан пива, то вероятность развития у нее рака молочной железы возрастает на 40%);

Верите ли вы, что употребление пива в больших количествах вызывает рак прямой кишки и подавляет половую функцию у мужчин? (Употребление пива в больших количествах вызывает рак прямой кишки и подавляет половую функцию у мужчин);

Влияет ли употребление спиртного на интеллект человека? (По оценкам американских ученых, употребление алкоголя в дозе 200 г. сухого вина подавляет интеллект пьющего на 18-20 дней. Если люди выпивают два раза в месяц, то это означает, что их интеллект постоянно снижен, особенно это опасно для лиц умственного труда (научных работников, руководителей и др.). Алкогольное опьянение - результат гипоксии и гибели клеток коры головного мозга);

На каком внутреннем органе пагубное воздействие алкоголя сказывается в первую очередь? (Печень: первые изменения при употреблении алкоголя видны сразу в печени, которая для алкоголя является органом-мишенью. Кровь от желудка и кишечника идет к главной «химической лаборатории» организма – печени. Благодаря обеззараживающей деятельности ее клеток, организм очищается от ядов и токсинов. Но при высокой концентрации ядов и токсинов (в частности, алкоголя) печень уже не справляется со своими обязанностями, и начинается процесс разрушения. Алкогольное поражение печени проходит три стадии: ожирение, воспаление и цирроз);

Алкоголь согревает. Миф или реальность? (Алкоголь не согревает. Подавляющее большинство тех, кто отморозил пальцы, конечности, а то и насмерть замерз, были в состоянии алкогольного опьянения. Спиртное действует на сосудодвигательный центр так, что приводит к расширению мелких, поверхностных сосудов и усиливает теплоотдачу. Человеку кажется, что ему стало тепло, в то время как его организм переохлаждается);

Правда ли, что употребление алкоголя вызывает изменения в эндокринной системе? (Пиво содержит соли тяжелых металлов, вызывающих изменения в эндокринной системе. Так, в организме мужчин при систематическом употреблении пива выделяется вещество, подавляющее выработку мужского полового гормона тестостерон, что приводит к снижению потенции. Одновременно начинают вырабатываться женские половые гормоны (эстрогены), вызывающие изменения внешнего вида мужчины. У пьющих пиво мужчин разрастаются грудные железы, становится шире таз).

Службы семейного консультирования Областного центра профилактики и реабилитации»:

- г. Тюмень, Червишевский тракт, 64А, 3 этаж: тел. 8 **(3452) 673-673**
- г. Тобольск, 8-ой микрорайон, д. 40, тел.: тел. 8 **(3456) 24-50-50**

Областной наркологический диспансер:

- Наркологическая помощь на дому: тел. 8 **(3452) 46-15-36**
- Детское отделение: тел. 8 **(3452) 50-82-63, 50-82-61**
- Отделение неотложной наркологической помощи: тел. 8 **(3452) 96-03-96**