Подросткам, которые регулярно пьют алкоголь, учиться гораздо труднее, чем их сверстникам. Как оказалось, спиртное нарушает работу гиппокампа – отдела мозга, отвечающего за память о событиях и образное мышление. Через некоторое время повреждение гиппокампа вызывает появление забывчивости и рассеянности, а также не дает усваивать новую информацию.Правда, сами подростки **не замечают**, что у них появляются проблемы с запоминанием – они считают свою память отличной.А в состоянии алкогольного опьянения подросткам трудно контролировать и свое поведение – спиртное отключает в головном мозге центр контроля ошибок. Именно это свойство горячительных напитков ученые считают ответственными за несчастные случаи, которые происходят с молодыми людьми в состоянии алкогольного опьянения.

Еще Пифагор говорил: «Пьянство есть упражнение в безумстве». В самом деле, человечеству известно очень многое о токсическом влиянии алкоголя на организм. Об этом написаны тысячи книг, об этом говорят даже в рекламе алкоголя. Правда, всегда очень мелким шрифтом.Но люди все равно пьют, причем при очевидном попустительстве родителей в первый раз пробуют спиртное еще задолго до наступления совершеннолетия.Однако очень важно понимать, что **безопасной дозы алкоголя не существует**. Есть та, которую может оперативно обезвредить печень, и та, которая печени уже не по силам. Считается, что здоровая печень способна без особого вреда переработать около 20 г чистого спирта, но индивидуальная дозировка может быть и ниже.Причем даже относительно безопасные для взрослых дозы алкоголя на организм подростка оказывают куда более серьезное воздействие.По мнению специалистов, для растущего организма нет минимальной дозы алкоголя. Любое количество этилового спирта, попавшего в организм ребенка, способно **повредить развивающуюся нервную систему** и привести к необратимым последствиям в будущем.Дело в том, что нервная система человека созревает постепенно, и самые молодые мозговые структуры наиболее уязвимы для заболеваний и разнообразных токсинов, среди которых на одном из первых мест стоит алкоголь. Он – сильный нейротоксин, то есть, вещество, убивающее нервные

клетки.Кора человеческого мозга продолжает свой рост и развитие и в подростковом возрасте. Именно ее клетки, как самые юные, становятся жертвами продукта распада этилового спирта – ацетальдегида.Замечательный английский невролог Хьюлингс Джексон назвал это «законом эволюции и диссолюции». Лобные доли коры головного мозга активно участвуют в процессах обучения и запоминания. Поэтому нейротоксическое действие ацетальдегида нарушает в них нейронные связи и, само собой, ухудшает и запоминание и способности к обучению. Страдают от алкоголя и другие отделы мозга, например, гиппокамп.Однако поражение лобных долей **вдвойне коварно**
, так как именно они являются центрами самоконтроля и самокритики, и их поражение не позволяет подростку заметить, что с ним что-то происходит. Даже когда негативные изменения уже стали очевидны родителям, друзьям и учителям. Автор — ведущий телепередачи о здоровье и здоровом образе жизни «О самом главном» на канале «Россия 1».

Сайт "Здоровая Россия"