



НЕДЕЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ГОЛОВНОГО МОЗГА (В ЧЕСТЬ ВСЕМИРНОГО ДНЯ МОЗГА 22 ИЮЛЯ) ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА МОЗГОВЫЕ ПРОЦЕССЫ.



О том, что такое распространенное вещество, как алкоголь, однозначно влияет на работу клеток головного мозга и память человека, как мужчины, так и женщины, известно всем. Но что конкретно происходит с самым загадочным и сложным органом человеческого тела, когда в него проникают молекулы этанола? Вреден ли безусловно этиловый спирт или иногда может принести пользу?

Как алкоголь действует на психику?

Признаки того, что человек выпил, мы замечаем по изменившемуся поведению. А родственники тех, кто стал алкоголиком, часто отмечают в ряду негативных последствий изменения характера и нестабильную психику близких людей. Подобные негативные изменения – результат острого и хронически постоянного воздействия этанола.

Воздействие алкоголя на мозг и нервную систему человека происходит двумя путями:

1. Спирт проникает напрямую в клетки и оказывает влияние на функцию ионных каналов и рецепторов на мембранах нейронов.
2. Вмешивается в работу особых рецепторов в мозгу, которые чувствительны к биологически активным веществам – нейромедиаторам.

При этом конкретные проявления зависят от количества и качества принятого этанола:

- Дофаминовая стимуляция. Спирт усиливает выработку «гормона счастья», дофамина. Человек чувствует бодрость, приятное чувство возбуждения, благодушие.
- ГАМК или антистресс механизм. Работа мозга замедляется, нервная система расслабляется. Человек чувствует позывы ко сну, расслабленность и успокоение.
- Токсическое действие проявляется грубыми проблемами в работе головного мозга. В зависимости от индивидуальных особенностей организма и дозы алкоголя, у людей может появляться повышенная агрессивность, проблемы с ориентацией в пространстве, провалы в памяти, сексуальная озабоченность или депрессивное состояние.

Сколько конкретно клеток головного мозга убивает 100 грамм водки или спирта? Тем, кто употребляет алкоголь, важно понимать, что от каждого глотка страдают и гибнут нейроны.

Разовое употребление, даже значительного объема спиртного, не причинит непоправимого вреда. Хроническое же отравление, ставшее частью жизни, ритуалом, за годы приведет к тяжелейшим поражениям ЦНС.

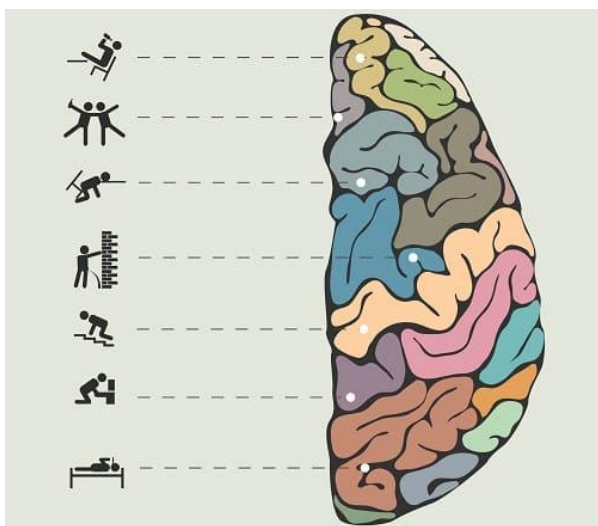
Действие алкоголя на головной мозг человека и нервную систему имеет как кратковременные последствия в виде провалов памяти, нарушений координации, так и постоянный вред

вследствие того, что гибнут нейроны и другие клетки мозга.

Воздействие алкоголя на разные участки мозга

Разбираясь с последствиями употребления этанола для нашего сознания и когнитивных функций, необходимо последовательно определить, как именно это сказывается на различных участках.

Ведь только там можно понять, как комплексно действует алкоголь на головной мозг человека и нервные клетки и как алкоголизм влияет при неумеренном и длительном употреблении.



Рассмотрим подробнее влияние спиртосодержащих напитков на участки мозга.

Гиппокамп

Центр эмоций. Здесь происходит управление целеполаганием и мотивацией человека, формируется память. Регулируется ориентация в пространстве и нейрогенез, создание новых клеток головного мозга.

На последнюю способность, употребление алкоголя действует губительно. В итоге приводит к ухудшению когнитивных функций. Процесс обратим, если полностью отказаться от спиртного до необратимых изменений в гиппокампе.

Корковые отделы

Обеспечивают высшие когнитивные функции, в них кроется наше сознание, формируются мысли, происходит осознание поведения и его рамок. После принятия алкоголя, эти функции притупляются, кора растормаживается.

Человек чувствует раскованность и свободу. Но снижается критичность и скорость восприятия информации, что в итоге приводит к заторможенности. Кроме того, этанол крайне отрицательно влияет на сосуды, питающие этот орган. У алкоголиков со временем кора активно деградирует.

Префронтальная кора

Отвечает за планирование, мотивацию, способность искать и находить решение проблемы.

Чем дольше и активнее человек употребляет, тем масштабнее повреждения на этом участке.

Он отвечает за социальную адаптацию, поэтому у алкоголиков так сильно изменены поведенческие шаблоны.

Гипоталамус и гипофиз

Контролируют выработку гормонов и регуляцию этого процесса в организме. У зависимых от содержащих этанол напитков, часто возникают проблемы с гормональным балансом.

У пьяного человека часто отмечается половая возбудимость, при этом результативность подобных намерений крайне низка. Также негативно опьянение сказывается на способности обучаться, усваивать новое.

Продолговатый мозг

Отвечает за автоматические функции жизнеобеспечения: дыхание, поддержание температуры и так далее. Поэтому воздействие отравляющих веществ на него приводит прежде всего к чувству сонливости.

Тяжелая интоксикация спиртным может вызвать сердечную аритмию, остановку дыхательного центра и привести к гибели человека [3].

Также человек может просто перестать ощущать холод или у него отключится терморегуляция, что приведет к переохлаждению.

Мозжечок

Один из важнейших отделов, центр равновесия. Он обеспечивает способность человека передвигаться, напрягать и расслаблять мышцы, двигать глазами. Опосредованно контролирует сосудистое давление и так далее.

Влияние алкоголя на нервную систему и головной мозг, память человека заметно ощущается на мозжечке.

Молекулы этанола извращают функцию нейронов, разрушают их. Поэтому перепив, человек уже не способен координировать движения.

Мезолимбический путь

От него зависят удовольствия, желания, удовольствия, из-за чего называется участком наслаждения. А еще – привычки.

При попадании этанола, здесь усиливается выделение дофамина, вызывающего чувство счастья. Так у человека возникает привязанность к употреблению алкоголя. В дальнейшем может сформироваться зависимость.

Миндалевидное тело

Выполняет анализ возникающих опасностей, формирование эмоционального состояния и воспоминаний. Этот отдел ограничивает агрессивность, определяет сексуальное поведение и заставляет находиться в рамках, принятых обществом. В миндалине спрятан особый фермент – протеинкиназа С.

Этот протеин провоцирует формирование зависимости от алкоголя, повышению устойчивости к этанолу.

Из-за такой особенности, со временем количество употребляемого значительно повышается: для чувства счастья нужно больше выпивать.

Со временем, способности переработать дозы этанола, нужные для чувства благодушия, уже не хватает.

Нельзя приравнивать то, что происходит с мозгом нормального человека, выпившего немного, и то, как работает систематическое самоотравление алкоголика.

В первом случае неприятные последствия обратимы, хотя и не за один день, а вред причиняется не стойкий, человек восстанавливается. Мозг возвращает себе способности.

Регулярное распитие приводит к необратимым последствиям. Даже после лечения и прохождения восстановительных процедур в течение года, с соблюдением абсолютной трезвости.

Если зависимость сформировалась и дошла до 3 стадии, то помочь уже не сможет ничего.

Память и мыслительные способности утрачиваются навсегда.

Алкоголизм и мыслительная деятельность



Отношение к этому вопросу у людей крайне неоднозначное. Одни размышляют, почему под алкоголем мозг работает лучше, хотя из-за него пропадает память человека, появляются провалы, теряются воспоминания. И это действительно так.

Уверенность, что в легком алкогольном опьянении думается лучше, – кажущаяся, связана с ухудшением критичности мышления. Такие мысли сравнимы с уверенностью наркомана, что под воздействием психоактивных веществ его посещает небывалое

вдохновение.

Прием алкоголя крайне агрессивно влияет на способность человека мыслить и формировать суждения:

- Попадание этанола в организм отключает способность реализовывать сложные мыслительные процессы ассоциативного характера.
- Происходит постепенный регресс мыслительной деятельности, который у алкоголиков виден окружающим, хотя человек и не способен сам его осознать.
- Теряется способность к концентрации, а вместе с ней и к усвоению нового материала, запоминанию информации.
- Развивается угнетенное состояние, повышается чувство тревоги.
- Человек становится неспособен полноценно контролировать и выражать собственные эмоции.
- Разрушенные центры высшей нервной деятельности могут восстанавливаться на протяжении нескольких недель. Однако, если употребление становится регулярным, то вернуть их к первоначальному состоянию будет невозможно вообще.

Каждый кто решится пустить выпивку в свою жизнь на постоянной основе, должен знать, что происходит с мозгом при употреблении алкоголя, как он разрушает клетки не только во время, но и после выпивки, как делает из здравомыслящего здорового человека больного инвалида.

Запомните: полностью восстановиться от алкоголизма невозможно, некоторые когнитивные функции будут утрачены навсегда. Личность разрушается, стремление выпить становится преобладающим даже над сохранением безопасности



