

## Алкоголь и клетки головного мозга

Наш мозг состоит из более, чем 1 миллиарда нейронов, каждый из которых создает десятки тысяч связей по всему организму. Раньше ученые считали, что основной этап развития мозга приходится на первые несколько лет жизни, но новые исследования показали, что важные изменения происходят в нем вплоть до достижения человеком двадцатилетнего возраста. К примеру, это отделы мозга, ответственные за принятие решений и контроль эмоций. На самом деле, многие проявления взросления вроде перепадов настроения могут быть как раз следствием продолжающегося развития мозга. Так вот, чрезмерное количество алкоголя может нанести ущерб и даже уничтожить нейроны, влияя на процесс развития все еще формирующихся отделов мозга подростка. Наш мозг защищен гематоэнцефалическим барьером, предотвращающим или замедляющим попадание некоторых вредоносных веществ из крови в центральную нервную систему. Тем не менее, алкоголь способен преодолевать этот барьер и попадать в мозг. Поскольку различные части мозга по-разному реагируют на алкоголь, подростки могут под его влиянием совершать необдуманные поступки. К примеру, алкогольное опьянение зачастую приводит к принятию ими неверных решений. Префронтальная кора подросткового мозга все еще находится в стадии формирования, поэтому слишком большие дозы спиртного могут нарушить способность логически думать и обосновывать свои действия. Вместо этого подростки часто совершают поступки просто потому, что это может быть весело, и не чувствуют при этом никаких сожалений вне зависимости от предполагаемых последствий. Часто рискуют там, где в трезвом состоянии не стали бы этого делать. К примеру, садятся за руль в выпившем состоянии или занимаются незащищенным сексом. Обильное употребление алкоголя снижает моторные функции и скорость реакции. К примеру, пьяный человек часто испытывает серьезные проблемы с ходьбой по прямой линии и даже обычным стоянием на месте. Алкоголь сильно нагружает активирующую систему, в результате чего пьяный человек, грубо говоря, отключается. Продолговатый мозг: Отвечает за сердцебиение, дыхание и прочие жизненно-важные функции. При чрезмерном употреблении алкоголь может замедлить или нарушить синхронность основных функций, подвергая опасности жизнь человека. Гиппокамп: Этот отдел отвечает за хранение воспоминаний и продолжает развиваться в зрелом возрасте. Даже небольшой дозы алкоголя может хватить подростку для того, чтобы забыть все произошедшее или узнанное в процессе употребления. Вентральный стриатум и префронтальная кора: Эти два отдела в связке друг с другом отвечают за систему поощрений и регулирование импульсивного поведения. Употребление алкоголя может нарушить связи и повлиять на формирование все еще развивающегося мозга. Именно поэтому подростки в состоянии алкогольного опьянения часто идут на поступки, которые бы не совершили в нормальном состоянии. Лобная доля: Отвечает за суждения, поведение и эмоции. Употребление алкоголя может значительно повлиять на эмоциональное состояние, стимулируя человека к плачу, драке или желанию близости с другими людьми.