МЕЖВЕДОМСТВЕННЫЙ ВЕБИНАР

АЛКОГОЛЬ БЕЗ ИЛЛЮЗИЙ



Подросток и алкоголь: влияние на здоровье, поведение и будущее

Андрей Сергеевич Фунтиков

к.м.н., доцент · Центр «Ювентус»
главный внештатный детский специалист Минздрава НСО

10 сентября 2026

Почему эта тема вообще про тебя



МОЗГ

решения · память · контроль



КОМПАНИЯ

давление · риск · «за компанию»



СПОРТ И УЧЁБА

сон · реакция · восстановление



БУДУЩЕЕ

здоровье · отношения · семья

Алкоголь в подростковом возрасте — это прежде всего вопрос контроля над своими решениями.

Мозг подростка ещё «достраивает» систему управления

СИСТЕМА НАГРАДЫ

Ярко реагирует на новизну, эмоции, одобрение компании.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Планирование, торможение импульсов и оценка последствий продолжают созревать.



**Алкоголь добавляет нагрузку именно туда,
где контроль ещё развивается.**

NIAAA · Alcohol and the Adolescent Brain

Алкоголь первым делом меняет не органы — а решения

Оценка ситуации	риск кажется меньше, чем есть
Самоконтроль	становится труднее остановиться вовремя
Чувство опасности	сигналы опасности считываются хуже
Речь и поведение	проще сказать или сделать то, о чём потом жалеют

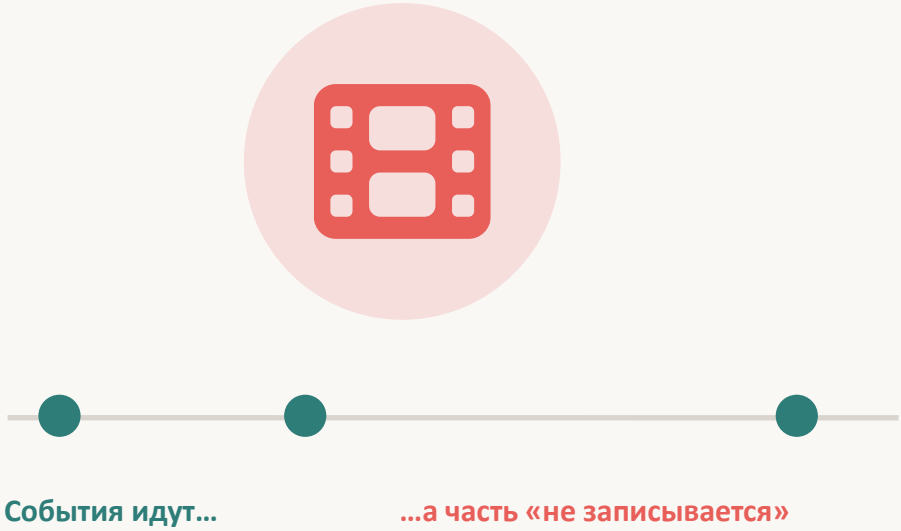
Человек может чувствовать себя «смелее» — и одновременно хуже оценивать последствия.

«Я всё помню» — не всегда

ПРОВАЛ ПАМЯТИ

Это не сон и не «отключка».

Человек может говорить, ходить и что-то делать — но мозг перестаёт нормально записывать новые события в долговременную память.



Если человек не помнит кусок вечера — это признак выраженного воздействия алкоголя на мозг.

NIAAA · alcohol-induced blackouts

Четыре мифа, которые делают риск незаметным

«Пиво — не настоящий алкоголь»

Этанол остаётся этанолом независимо от напитка.

«Если не пьян — значит безопасно»

Реакция и оценка риска могут ухудшиться раньше явных признаков опьянения.

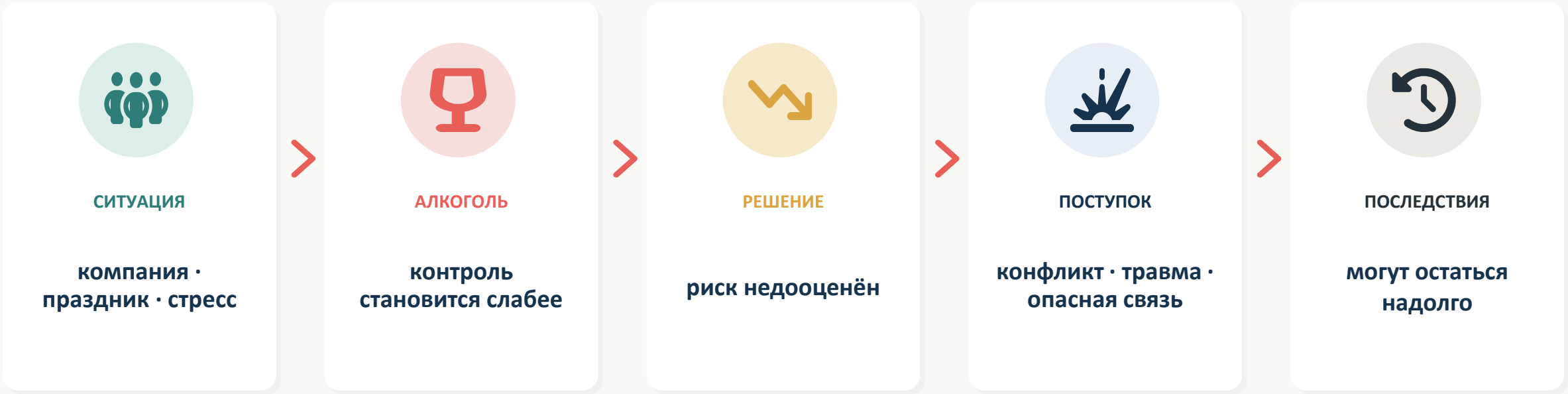
«Алкоголь помогает расслабиться и спать»

Заснуть иногда проще, но качество сна и восстановление ухудшаются.

«Все подростки пробуют»

Не нужно делать употребление нормой только потому, что оно заметно в компании.

Риск редко начинается с «плохого решения»



Профилактика — это заметить цепочку раньше, чем она дойдёт до последнего звена.

Один вечер может иметь длинный «хвост»

Травмы

падения, ожоги, ДТП, рискованное купание

Конфликты

драки, агрессия, потеря контроля над словами

Уязвимость

выше риск стать жертвой насилия или преступления

Отношения

поступки и сообщения, о которых потом жалеют

NIAAA · underage drinking and unsafe behavior

Что происходит с организмом — коротко и по делу



МОЗГ

память, внимание, координация и оценка риска



СЕРДЦЕ

пульс и сосудистые реакции становятся менее предсказуемыми



ПЕЧЕНЬ

именно она перерабатывает основную часть этанола



СОН

структура сна нарушается — восстановление хуже

Алкоголь — психоактивное и токсичное вещество. Чем больше доза, тем выше риск вреда.

Рано начать — это не просто «попробовать раньше»



Чем раньше алкоголь становится частью обычной жизни, тем выше вероятность проблем с ним в дальнейшем.

NIAAA · early initiation and later alcohol problems

Что заметно уже на следующий день



СОН

даже после «быстрого засыпания» восстановление хуже



СПОРТ

реакция и качество тренировки могут снижаться



УЧЁБА

внимание и память работают хуже после плохого сна



НАСТРОЕНИЕ

раздражительность и эмоциональные качели заметнее

«Я отосплюсь» — не всегда работает

БЛОК РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ

Будущее начинается раньше, чем кажется

Алкоголь может влиять не только на сегодняшнее самочувствие, но и на репродуктивное здоровье и рискованные решения.



Блок А. Н. Вятчининой интегрирован в доклад

Репродуктивное здоровье — это гораздо шире, чем беременность



Это нормальная работа организма сегодня и возможность стать родителем в будущем — если человек этого захочет.

гормональная система | половая система | фертильность | безопасное поведение

Главная мысль: здоровье будущей семьи формируется задолго до того, как человек начинает планировать детей.

Что важно знать девушкам



При регулярном или обильном употреблении

может нарушаться работа гормональной системы и менструального цикла.

- исследования связывают тяжёлое/хроническое употребление с нарушениями цикла и овуляции;
- данные о небольших дозах и фертильности неоднозначны — поэтому не стоит обещать «безопасный порог»;
- в состоянии опьянения повышается риск незащищённого контакта и нежелательной беременности.

Не нужно ждать «взрослого возраста», чтобы беречь репродуктивное здоровье.

Что важно знать юношам

- систематические обзоры находят наиболее устойчивые негативные связи при ежедневном/тяжёлом употреблении;
- описаны изменения объёма эякулята, морфологии сперматозоидов и репродуктивных гормонов;
- для редкого и небольшого употребления результаты исследований менее однозначны.

Здесь тоже важна честность: речь о риске, особенно при регулярном и тяжёлом употреблении, а не о «неизбежном бесплодии».



При регулярном или обильном употреблении

могут страдать гормональная регуляция, сексуальная функция и параметры спермы.

Ricci et al., 2017 · Nguyen-Thanh et al., 2023

Алкоголь + интимная ситуация = меньше контроля



Хуже оценить ситуацию — что происходит, чего я хочу, где граница риска



Труднее защитить себя — контрацепция и профилактика ИППП могут быть забыты



Сложнее с согласием — опьянение мешает ясному, осознанному решению



Выше уязвимость — риск насилия, давления или ситуации, о которой человек потом жалеет

Чем важнее решение, тем важнее принимать его трезво.

NIAAA · unsafe sexual behavior and underage drinking

Если когда-нибудь будет беременность: правило простое



Нет известного безопасного количества алкоголя во время беременности.

Нет и «безопасного срока»: алкоголь может влиять на развитие плода на любом этапе.

ПЛАНИРОВАНИЕ

лучший вариант — исключить алкоголь, когда беременность возможна

ЕСЛИ БЕРЕМЕННОСТЬ УЖЕ НАСТУПИЛА

прекратить употребление; остановиться полезно на любом сроке

ДЛЯ БУДУЩЕГО ОТЦА

поддержка трезвого выбора партнёрши — тоже ответственность

Чтобы отказаться, не нужна длинная речь

«Не хочу.»

коротко и без оправданий

«Мне завтра тренировка / дела.»

понятная причина, если хочется её назвать

«Я сегодня без алкоголя.»

решение уже принято

«Давай лучше…»

переключить компанию на другой вариант

Отказ — это не слабость и не конфликт. Это обычное право управлять собой.

Если друг выпил слишком много: безопасность важнее стыда

КРАСНЫЕ ФЛАГИ

- человека трудно разбудить или он не реагирует;
- дыхание редкое, нерегулярное или с паузами;
- повторная рвота, судороги;
- кожа очень бледная, холодная или синюшная.

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. **Позвонить 112.**
2. **Не оставлять человека одного.**
3. **Если без сознания, но дышит — уложить на бок и следить за дыханием.**
4. **Не пытаться «отрезвить» кофе, холодным душем или прогулкой.**

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ

Свобода — это не «делать что угодно».
Свобода — это сохранять контроль над собой.



Алкоголь меняет решения раньше, чем человек это замечает.



Подростковый возраст — время, когда особенно важно не отдавать управление ситуации.



Здоровье будущего — в том числе репродуктивное — начинается с сегодняшних привычек.



Спасибо!

Источники для медицинского блока

01	**NIAAA**	Alcohol and the Adolescent Brain; Underage Drinking; Alcohol and the Brain: An Overview
02	**WHO**	Alcohol — Fact sheet, 28 June 2024
03	**CDC**	About Alcohol Use During Pregnancy, updated 14 Aug 2026
04	**Ricci E. et al.**	Semen quality and alcohol intake: a systematic review and meta-analysis. Reprod Biomed Online. 2017.
05	**Nguyen-Thanh T. et al.**	Association between alcohol intake and male reproductive function: systematic review/meta-analysis. 2023.
06	**Обзорные данные**	Alcohol and female reproductive function / fecundability reviews; данные о малых дозах неоднозначны.