

Профилактика алкогольной зависимости у подростков

Алкоголь – это внутриклеточный яд, который разрушает жизненно важные органы человека – печень, сердце, мозг. 100 граммов водки убивают 7,5 клеток головного мозга, 30% всех преступлений совершаются в состоянии опьянения. Пьяница в семье - это горе в первую очередь детям. Алкоголь особенно вреден для растущего организма и «взрослые» дозы для детей могут стать смертельными или привести к инвалидности. К сожалению, проблема употребления алкоголя подростками до сих пор не теряет своей актуальности. Всем известно о вреде алкоголя для подростков, но мы до сих пор продолжаем игнорировать то, что несовершеннолетние пьют прямо на наших глазах, абсолютно ничего не стесняясь и не опасаясь.

Алкоголизм у подростков - довольно часто встречающееся явление, которое обычно начинает развиваться в 13-15 лет, реже в более раннем возрасте (детский алкоголизм). По данным статистики каждый третий младший школьник уже знаком с алкоголем. Почти 40% из них впервые попробовали спиртное в 7 лет, около 5% - в 8 лет, а 15% - ещё в дошкольном возрасте; примерно 25% подростков не считают пиво алкогольным напитком. *Каждый третий подросток в возрасте 12 лет употребляет алкоголь, а в возрасте 13 лет – двое из каждых трёх. Главным фактором является то, что детей «угощали» алкоголем отец, дедушка или кто-то из родственников.*

Подростки и алкоголь несовместимы: несовершеннолетний из-за употребления спиртных напитков может начать отставать не только в физическом, но и в психическом развитии. Меняется привычное мировоззрение, родители перестают быть авторитетами и кажутся кем-то вроде врагов, от которых добра ждать не стоит. Также успеваемость в учёбе резко снижается, и появляется апатия к происходящему вокруг. Воздействие алкоголя на организм подростка пагубно и может привести к непредсказуемым результатам.

Вот некоторые из нарушений, которые ждут подростка употребляющего спиртное:

- *Наблюдаются сбои в работе желудочно-кишечного тракта;*
- *Характерно повреждение печени, развитие гепатита, цирроза печени;*
- *Нарушения в работе поджелудочной железы (панкреатит, перитонит);*
- *Нарушение деятельности сердечно-сосудистой системы (тахикардия, проблемы с артериальным давлением и др.);*
- *Развиваются воспалительные заболевания почек и мочевыводящих путей (уретрит, цистит, пиелонефрит);*
- *Появление различных воспалительных заболеваний в лёгких, бронхах, гортани, носоглотке (хронический бронхит, бронхоэктатическая болезнь, пневмосклероз, туберкулёз лёгких);*
- *Снижение иммунной защиты организма, что ведёт к повышенной восприимчивости к инфекционным заболеваниям;*
- *Алкоголь наносит непоправимый вред эндокринной системе подростка;*
- *Возможное развитие и очень сложное протекание сахарного диабета;*
- *Изменение состава крови, анемия и т.д.*

Чтобы уберечь ребёнка от раннего приобщения к алкоголю и развитию алкогольной зависимости необходимо:

1. Общение.

Отсутствие общения с мудрыми родителями и педагогами заставляет детей обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить.

2. Внимание.

Умение слушать означает:

- быть внимательным к ребёнку;
- выслушивать его точку зрения;
- уделять внимание взглядам и чувствам ребёнка, не споря с ним.

Не надо настаивать, чтобы выслушивал и принимал ваши представления о чём-либо. Важно знать, чем именно занят ваш ребёнок.

3. Способность поставить себя на место ребёнка.

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребёнок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит.

4. Организация досуга.

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребёнком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Для ребёнка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от алкоголя.

5. Знание круга общения.

Очень часто ребёнок впервые пробует алкоголь в кругу друзей (сильное давление со стороны друзей). Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям и т.д.

6. Помните, что ваш ребёнок уникален.

Любой ребёнок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Когда ребёнок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребёнка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление алкоголя.

7. Родительский пример.

Употребление взрослыми алкоголя и декларируемый запрет на него детей даёт повод к обвинению в неискренности, в «двойной морали».

Нельзя стремиться к идеалу в ребёнке, не воспитывая идеал в себе!

Необходимо помнить, что есть обстоятельства, способствующие употреблению алкоголя – **факторы риска**. Обстоятельства, снижающие риск употребления алкоголя - **факторы защиты**.

Факторы риска для подростков

- Популяризация алкогольных напитков в кино, на телевидении, в рекламных изданиях.
- Притязание на взрослость (приём алкоголя представляется признаком самостоятельности, взросления, мужества).
- Алкогольное окружение (родители, сверстники и посторонние лица).
- Примеры сверстников, поиски дворовых компаний с распитием спиртных напитков.
- Развитие под влиянием опеки родителей безволия, зависимости, безответственности, неподготовленности к жизни внешне благополучных детей, боящихся преодолевать трудности, быстро поддающихся дурным влияниям.
- Особенности личности подростка, связанные с мозговой недостаточностью из-за неблагополучно протекавшей беременности, родовыми и черепно-мозговыми травмами с задержкой физического и психического развития.
- Раннее начало половой жизни.
- Частые конфликты в семье, низкий уровень доходов в семье.
- Плохая успеваемость в школе, нежелание учиться.
- Проблемы при общении с родственниками, сверстниками.

Факторы защиты для подростков

- Благополучие в семье, сплочённость членов семьи, хорошее воспитание, отсутствие конфликтов в семье.
- Высокий уровень интеллекта, физическое и психическое здоровье, устойчивость к стрессам.
- Хороший уровень достатка в семье и обеспеченность жильём.
- Регулярное медицинское наблюдение.
- Низкий уровень криминализации в населённом пункте.
- Высокая самооценка, способность эффективно решать возникшие проблемы, устойчивость к давлению, умение контролировать свои эмоции и своё поведение.
- Соблюдение общественных норм.

**Профилактика алкоголизма у подростков имеет перед собой цель
усилить факторы защиты и по возможности
устранить факторы риска.**

*Надеемся, что данные рекомендации помогут Вам предостеречь детей, от
неправильных поступков, найти с ними общий язык и стать друзьями друг
другу.*

*В заключении хотелось бы представить Вам замечательное стихотворение
Дороти Л.Нолт.*

«Дети учатся жизни, которой они живут»

Если детей критиковать, они учатся обвинять.

Если дети видят враждебность, они учатся драться.

Если дети живут в страхе, они учатся бояться.

Если детей высмеивать, они учатся быть застенчивыми.

Если дети видят ревность, они узнают, что такое зависть.

Если детей стыдить, они учатся чувствовать себя виноватыми.

Если дети живут в атмосфере терпимости, они учатся быть терпеливыми.

Если детей подбадривать, они вырастут уверенными в себе.

Если детей хвалить, они учатся нравиться себе.

*Если детей принимать такими, какие они есть, они учатся видеть в мире
любовь.*

Если дети получают признание, они учатся быть благородными и щедрыми.

*Если дети видят честность и справедливость, они знают, что такое, правда и
справедливость.*

*Если дети живут в атмосфере дружелюбия, они учатся тому, что мир
прекрасен.*

*Если дети живут в атмосфере душевной чистоты, они учатся душевному
спокойствию.*