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.**