

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ

Алкоголизм у подростков - довольно часто встречающееся явление, которое обычно начинает развиваться в 13-15 лет, реже - в более раннем возрасте (детский алкоголизм).

Алкоголь влияет на восприятие человеком действительности и способность принимать правильные решения. Это может быть особенно опасно для детей и подростков, у которых еще мало опыта решения проблем и принятия решения.

Краткосрочные последствия принятия алкоголя включают:

- искаженное видение, слух, и координация;
- измененное восприятие и эмоции;
- похмелье;
- ослабление бдительности, которое может привести к несчастным случаям, потоплению, и другим опасным последствиям, и даже к использованию наркотиков или опасным сексуальным контактам.

Долгосрочные последствия принятия алкоголя:

- цирроз и рак печени;
- потеря аппетита;
- серьезный дефицит витаминов;
- болезни живота;
- повреждение сердечной и центральной нервной системы;
- потеря памяти;
- высокий риск передозировки.

Несмотря на Ваши усилия, Ваш ребенок может все равно употреблять или даже злоупотреблять алкоголем. Как об этом можно узнать? Вот некоторые общие предупредительные знаки:

- запах алкоголя;
- внезапное изменение в настроении или отношении;
- ухудшения результатов в школе;
- потеря интереса в школе, спортивным состязаниям, или другим действиям;
- проблемы с дисциплиной в школе;
- изоляция от семьи и друзей;
- общение с новой группой друзей и нежелания представить их Вам;
- алкоголь исчезает из Вашего дома;
- депрессия и трудности связанные с развитием.

ВРЕД АЛКОГОЛЯ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

Потребление алкоголя еще более страшная привычка, чем курение.

В организме нет ни одного органа, который бы не подвергался разрушительному действию алкоголя. Но особенно ужасны последствия выпивок для подростка, даже если алкоголь поступает в организм в минимальных дозах. Алкоголь, поступая в кровь, изменяет ее состав, отрицательно действуя на лейкоциты, и они перестают бороться с различными микробами. Поэтому выпивающие подростки часто болеют, тяжело переносят заболевание. Кроме того, вызывая воспалительный процесс в желудочно-кишечном тракте, алкоголь нарушает всасывание витаминов. Это ведет к авитаминозу организма и, как следствие, отставанию в росте, потере веса. Очень чувствительны к алкоголю печень, поджелудочная железа, почки. Алкоголь также очень отрицательно действует на половые железы.

Кроме этого под прицел спиртных напитков попадает еще не до конца сформировавшийся головной мозг юношей и девушек.

Но и это не предел. В мозге подростка нарушается метаболизм нейромедиаторов, приводящий к буквальному «отупению», которое при постоянном злоупотреблении спиртными напитками, особенно пивом и коктейлями, переходит в интеллектуальное и эмоциональное оскудение.

Алкоголь действует на женский организм сильнее, зависимость от него возникает достаточно быстро. Под действием спиртного можно совершить то, о чем потом придется жалеть всю жизнь.

КАКИМ ОБРАЗОМ МОЖНО УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ РАННЕГО ПРИОБЩЕНИЯ К АЛКОГОЛЮ И РАЗВИТИЯ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

1. Общение. Отсутствие общения с мудрыми родителями и педагогами заставляет ребенка обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. **Но кто они и что посоветуют ребенку?**

2. Внимание. Умение слушать означает:

- быть внимательным к ребенку;
- выслушивать его точку зрения;
- уделять внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним;

Не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо. Важно знать, чем именно занят ваш ребенок. Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: "А что было дальше?" или "Расскажи мне об этом..." или «Что ты об этом думаешь?»

3. Способность поставить себя на место ребенка. 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 ребенок 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 ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков.

5. Знание круга общения. Очень часто ребенок впервые пробует алкоголь в кругу друзей. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее. Кроме того: в этом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам. Поэтому важно в этот период – постараться принять участие в организации досуга друзей ребенка.

6. Помните, что ваш ребенок уникален. Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление ПАВ.

7. Родительский пример. Употребление взрослыми алкоголя и декларируемый запрет на него для детей дает повод к обвинению в неискренности, в "двойной морали".

Употребление, так называемых, "разрешенных" психоактивных веществ открывает дверь детям и для "запрещенных". **Нельзя стремиться к идеалу в ребенке, не воспитывая идеал в себе!**