**Министерство здравоохранения Астраханской области**

**ГБУЗ АО «Центр медицинской профилактики»**

****

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**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.

1. ***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.

1. ***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.

1. ***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.

1. ***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.

1. ***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.

1. ***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.*

 Материал подготовлен

 редакционно-издательским отделом

 ГБУЗ АО «ЦМП» - 2015г.