**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.

**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.

**Что необходимо чтобы уберечь ребёнка от раннего приобщения к алкоголю и развитию алкогольной зависимости**

**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.