

Рекомендации родителям подростков по профилактике употребления алкоголя.

Причины употребления подростками алкогольных напитков

Одна из основных причин употребления подростками алкогольных напитков — взаимоотношения в семье. Подросток может начать употреблять алкоголь, если в семье негативные межличностные отношения, насилие, непонимание, чрезмерная опека со стороны родителей. Часто подростки пробуют алкоголь в семьях, где принято со спиртным отмечать «семейные праздники», «приход гостей» расслабляться по выходным.

Для подростков очень важными являются отношения с друзьями. Поэтому они могут употреблять алкоголь:

чтобы не отставать от своих выпивающих друзей, быть более коммуникабельным, много говорить, не бояться сторонней оценки своих суждений чтобы чувствовать себя сексуально привлекательным, нравиться противоположному полу быть смелее и увереннее в себе чтобы отвлечься от сложной действительности.

Последствия употребления алкоголя подростками

Регулярное употребление алкоголя подростками гораздо серьезнее и опаснее, чем алкоголизм в зрелом возрасте. Потому что в это время происходит рост и развитие всех жизненно важных систем органов и функций человека. Алкоголь затрагивает все системы органов человека:

- происходят сбои в работе желудочно-кишечного тракта
- повреждается печень, развивается гепатит, цирроз печени
- нарушается работа поджелудочной железы
- деятельность сердечно — сосудистой системы
- развиваются воспалительные заболевания почек
- появляются различные воспалительные заболевания в легких, бронхах, гортани, носоглотке
- снижается иммунная защита организма

У подростка появляются эмоциональные нарушения: грубое отношение к окружающим, взрывчатость, беспечность, внушаемость. Отсутствует контроль за своим поведением. Естественным считается прием алкогольных напитков в выходные дни, во время отдыха с друзьями. Употребление алкоголя принимает регулярный характер. В результате этого, употребление

спиртного незаметно становится практически главным смыслом жизни.

Советы родителям:

Как распознать, что подросток начал употреблять алкоголь?

- Необходимо обратить внимание на резкое изменение в поведении ребенка.
- Если появились такие черты как грубость, агрессия, раздражительность
- Ребенок стал замкнутым, скрытным
- В доме пропадают деньги, вещи
- У ребенка резко снизилась успеваемость
- Приходит поздно домой с запахом алкоголя

Что делать если подросток пришел домой пьяным?

- С подростком необходимо поговорить. Но разговор лучше отложить до утра, в состоянии алкогольного опьянения подросток не станет слушать никакие доводы.
- В разговоре с подростком необходимо выяснить причины, по которым он решил попробовать алкоголь и найти способ достигнуть тех же целей, но без спиртного. Научить подростка отстаивать свое мнение, говорить «Нет». Это поможет подростку завоевать авторитет среди сверстников, без выпивки.
- Если ребенок всерьез интересуется спиртным, необходимо обратиться за помощью к врачу или психологу, специалисты дадут соответствующие рекомендации и при необходимости проведут анонимное лечение алкоголизма.

Как уберечь подростков от алкоголизма?

- Подросток должен чувствовать себя комфортно в своей семье, чувствовать, что его понимают. Воспринимать своих родителей в качестве самых умных наставников в жизненных вопросах.
- Проявляйте уважение к подростку. Не манипулируйте своим опытом и возрастом. Не показывайте свое превосходство
- Найдите общее увлечение. Оно позволит с большим удовольствием проводить совместно свободное время
- Помогите подростку стать личностью, достойным взрослым человеком

- Будьте всегда авторитетны, а для этого всегда ведите себе достойно в любых ситуациях.