

Необходимо помнить, что есть обстоятельства, способствующие употреблению алкоголя – **факторы риска**. Обстоятельства, снижающие риск употребления алкоголя – **факторы защиты**.

Факторы риска:

- Проблемы с психическим или физическим здоровьем индивида.
- Дети, рожденные и воспитанные родителями алкоголиками.
- Общение с людьми, регулярно употребляющими алкоголь и отсутствие устойчивости к давлению сверстников.
- Личностные качества (низкий интеллект, низкая самооценка, переменчивость настроения, неуверенность в себе, нежелание придерживаться социальных норм, ценностей и поведения и т.д.).
- 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:

- Благополучие в семье, сплоченность членов семьи, хорошее воспитание, отсутствие конфликтов в семье.
 - Высокий уровень интеллекта, физическое и психическое здоровье, устойчивость к стрессам.
 - Хороший уровень достатка, обеспеченность жильем.
 - Регулярное медицинское наблюдение.
 - Низкий уровень криминализации в населенном пункте.
 - Высокая самооценка, способность эффективно решать возникшие проблемы, устойчивость к давлению, умение контролировать эмоции и свое поведение.
 - Соблюдение общественных норм.
- Профилактика алкоголизма имеет перед собой цель усилить факторы защиты и по возможности устранить факторы риска.

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!



ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ



АЛКОГОЛЬ И ПОДРОСТОК

Муниципальное бюджетное учреждение
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной
помощи «Успех»

346905, г. Новошахтинск, ул.4-я Пятилетка, 16;

Электронная почта: pms-novoshahht@mail.ru

тел.: 8-(86369) -3-22-55

Сайт: pmsnov.ucoz.ru

Вконтакте: <https://vk.com/uspekhnovosh>

2025 г.

Признаки и симптомы подростковой алкогольной зависимости

Физиологические проявления заболевания

Если в течение нескольких дней внимательно понаблюдать за подростком, страдающим от алкогольной зависимости, можно заметить у него:

1. ухудшение состояния кожи — она приобретает сероватый оттенок, под глазами появляются мешки;
2. повышенную ломкость волос и ногтей, их тусклый цвет;
3. неприятный запах изо рта, который ребенок пытается замаскировать, например, при помощи жевательной резинки;
4. снижение массы тела;
5. тремор конечностей;
6. повышенное потоотделение;
7. ослабление иммунитета — частые респираторные заболевания, долгое восстановление после них;
8. частые головные боли;
9. снижение темпов физического развития и формирования вторичных половых признаков;
10. частое пребывание в возбужденном состоянии;
11. появление бессонницы.

Поведенческие изменения, указывающие на возможную алкогольную зависимость

- меняется привычный стиль поведения, если раньше это был открытый, доброжелательный ребенок, то теперь он становится замкнутым
- необоснованная агрессия и злость при попытках поговорить о проблеме;
- эмоциональная нестабильность, вспыльчивость и наигранность в поведении, которые сменяются периодами подавленности, безынициативности и повышенной внушаемости;
- отход от принципов морали и нравственности;
- отказ от настойчивого движения к успеху;
- снижение успеваемости, потеря интереса к занятиям, которые увлекали раньше
- частые прогулы в школе;
- проблемы в общении с родителями, учителями, сверстниками.
- несоблюдение личной гигиены, перемена отношения к своему внешнему виду
- пребывание в неблагоприятной компании;

Подростковый алкоголизм – причины и последствия

№	Причины:	Как это воспринимает ребенок:
1.	Употребление алкоголя в семье носит характер традиций. Ни один праздник и застолье не обходится без спиртного.	В сознании ребенка алкоголь начинает восприниматься как норма, источник хорошего настроения, часть праздника.
2.	В семье есть зависимые близкие (родители).	Подросток, видя, как пьют родители, начинает относиться к этому нормально, считают закономерным процессом. Это приводит к тому, что ребенок в будущем с большой долей вероятности станет алкоголиком.
3.	Плохая внутрисемейная атмосфера.	Скандалы, крики, ругань, ссоры, давление и агрессия со стороны родителей, насилие в семье.
4.	Популяризация спиртного.	Реклама спиртных напитков не может не повлиять на неокрепшую психику ребенка. Подростки начинают подражать звездам, которые рекламируют алкоголь.
5.	Отсутствие информации о вреде алкоголя для подростков.	Профилактика алкоголизма у подростков очень важна, родители должны донести до ребенка опасность и последствия алкогольной зависимости.
6.	Плохая компания.	В подростковом возрасте курить, пить, употреблять наркотики – это интересно и "круто". Дети начинают делать вещи наперекор родителям, уходить в протест не только в отношении внешнего вида, но и в употреблении различных химических веществ.
7.	Легкодоступность алкоголя.	Спиртные напитки в нашей стране не находятся под запретом. Даже несмотря на то, что государством проводится профилактика подросткового алкоголизма и продажа алкоголя до 18 запрещена.

Негативное влияние алкоголя на подростковый организм:

1. Раннее половое развитие.
2. Истощение нервной системы.
3. Нарушение работы ЖКТ.
4. Цирроз печени при длительном приеме алкоголя.
5. Нарушение работы поджелудочной железы, мочеполовой системы.
6. Почечная недостаточность.
7. Снижение иммунитета.
8. Повышение восприимчивости к инфекциям.
9. Нарушение работы сердечно-сосудистой системы, аритмия, тахикардия, гипертония.
10. Бессонница, быстрая утомляемость.
11. Агрессия, нервозность, раздражительность.

А так же негативное влияние алкоголя на подростковый организм заключается еще и в следующем: деградация личности, расстройство психики, снижение зрения, нарушение работы органов.



В рамках мониторинга потребления психоактивных веществ (алкоголя, табака, наркотиков) в 2019-2020 учебном году было изучено употребление алкоголя среди городских подростков-школьников 15-17 лет, учащихся 9-11 классов. Сбор первичного материала (анонимное анкетирование школьников) проводилось группами мониторинга областных Центров медицинской профилактики городов, участвовавших в исследовании. Уровень частоты распространенности употребления алкоголя (алкоголизации) среди подростков-школьников в 2019-2020 гг. составил в среднем - 37,0 из 100 мальчиков и 49,0 из 100 девочек соответствующего возраста.