



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

Алкоголизм у подростков протекает злокачественно,

отсутствует стадия психической зависимости от алкоголя (т.е. стадия бытового пьянства), которая у взрослых растягивается на долгие годы. Как только подростки начинают регулярно употреблять спиртные напитки, в том числе и пиво, у них сразу формируется стадия физической зависимости. Регулярное употребление любых спиртных напитков в течение года формирует у подростка и психическую, и физическую зависимость одновременно. С самого начала употребляются большие дозы алкогольных напитков, без самоконтроля, до тяжелой степени опьянения. Быстро нарастает толерантность (переносимость), особенно при систематическом приеме алкоголя. Довольно быстро формируется похмельный синдром.

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.

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.



Необходимо помнить, что есть обстоятельства, способствующие употреблению алкоголя – факторы риска, а также 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.

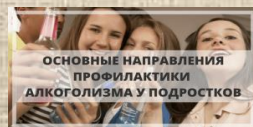
- Регулярное медицинское наблюдение.

- 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.



Профилактическая работа, направленная на предотвращение алкоголизации населения должна начинаться в семье, школе и продолжаться в высших учебных заведениях и в трудовых коллективах. Это общественные формы противодействия, государственные программы включают более широкий спектр задач, и их решают, кроме перечисленных институтов, органы правопорядка и здравоохранения. Основное направление — это охват профилактикой детей, подростков и молодежи.

Признаки ранней алкоголизации детей

1. Ребенок в семье отстраняется от родителей, часто и надолго исчезает из дома или же запирается в своей комнате. Расспросы, даже самые деликатные, вызывают у него вспышку гнева.

2. У него меняется круг общения, прежние друзья исчезают, новые предпочитают как можно меньше контактировать с Вами, почти ничего не сообщают о себе.

3. Ваш «семейный» дом постепенно превращается в «штаб-квартиру» - часто звонит телефон, Ваш ребенок в

присутствии посторонних не разговаривает открыто, а использует намеки, жаргон, условные «коды».

4. Меняется характер ребенка. Его не интересует то, что раньше имело значение: семья, учеба, увлечения. Появляется раздражительность, вспыльчивость, капризность, эгоизм, лживость.

5. Его состояние немотивированно меняется: он то полон энергии, весел, шутит, то становится пассивен, вял, иногда угрюм, плаксив.

6. У ребенка появляются финансовые проблемы. Он часто просит у Вас деньги, но объяснить, на что они ему нужны, не может, или объяснения малоубедительны. Из дома постепенно исчезают деньги и вещи. Сначала это может быть незаметно, пропажи в семье объясняются случайностью (потеряли, забыли куда положили). Потом уже исчезновение (видеотехники, например) трудно скрыть.

7. Иногда Вы наблюдаете необычное состояние Вашего ребенка: оно может быть похоже на опьянение, но без запаха алкоголя. Может быть нарушена координация движений, речь, появляется нелепый смех, зрачки расширены или сужены. Конкретные признаки опьянения зависят от вида вещества.



Каким образом можно уберечь ребенка от раннего приобщения к алкоголю и развития алкогольной зависимости

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?

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?»

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.

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.

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.

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 спиртного.

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

Главным фактором родительской защиты подростков от алкоголизма специалисты считают любовь и уважение к ним. На этой базе строится всё остальное – внимание, личностный рост, отказ от сомнительных компаний и так далее.



Родителям от ребенка

- Не балуйте меня, вы меня этим портите. Я очень хорошо знаю, что не обязательно предоставлять мне все, что я запрашиваю. Я просто испытываю вас.

- Не бойтесь быть твердым со мной. Я предпочитаю именно такой подход. Это позволяет мне определить свое место.

- Не полагайтесь на силу в отношениях со мной. Это учит меня к тому, что считаться нужно только с силой. С большей готовностью я откликнусь на ваши инициативы.

- Не будьте непоследовательными. Это сбивает меня с толку и заставляет упорнее пытаться оставить последнее слово за собой в каждом случае.

- Не давайте обещаний, которых вы не можете выполнить, это поколеблет мою веру в вас.

- Не поддавайтесь на мои провокации, когда я говорю или делаю что-то только для того, чтобы просто расстроить вас. Другими словами, я пытаюсь достигать таким способом еще больших "побед".

- Не расстраивайтесь слишком сильно, когда я говорю: "Я вас ненавижу". Я не имею это в виду. Я просто хочу, чтобы вы пожалели о том, что сделали мне.

- Не заставляйте меня чувствовать себя младше, чем я есть на самом деле. Я отыграюсь, став "плаксой" и "нытиком".

- Не делайте для меня и за меня то, что я в состоянии сделать для себя сам. Я могу продолжать использовать вас в качестве прислуги.

- Не позволяйте моим дурным привычкам привлекать ко мне чрезмерную долю вашего внимания. Это только вдохновляет меня на продолжение их.

- Не поправляйте меня в присутствии посторонних людей. Я обращаю гораздо большее внимание на ваше замечание, если вы скажете мне все спокойно с глазу на глаз.

- Не пытайтесь обсуждать мое поведение в самый разгар конфликта. По некоторым объективным причинам мой слух притупляется в это время, а мое желание сотрудничать с вами становится минимальным. Будет нормально, если вы предпримете определенные шаги, но давайте поговорим об этом несколько позже.

- Не пытайтесь читать мне наставления и нотации. Вы будете удивлены, узнав, как великолепно я знаю, "что такое хорошо и что такое плохо".

- Не заставляйте меня чувствовать, что мои проступки – смертельный грех. Я должен научиться делать ошибки, не ощущая, что я ни на что не годен.

- Не придирайтесь ко мне и не ворчите на меня. Если вы будете это делать, я буду вынужден защищаться, притворяясь глухим.

- Не требуйте от меня объяснений, зачем я это сделал. Я иногда и сам не знаю, почему поступаю так, а не иначе.

- Не подвергайте слишком большому испытанию мою честность. Будучи запуган, я легко превращаюсь в лжеца.

- Не забывайте, что я люблю экспериментировать. Таким образом, я познаю мир, поэтому, пожалуйста, смирись с этим.

- Не защищайте меня от последствий моих ошибок. Я учусь на собственном опыте.

- Не проецируйте и не перекладывайте ваши проблемы на меня: у меня своих – невпроворот.

- Не требуйте от меня большего, чем я могу. Иначе я начинаю ощущать, что ваша любовь зависит всецело от моих достижений: если получил хорошую отметку, то мы тебя любим, если плохую – отвергаем. Не торгуйте святым чувством.

- Давайте мне простор для выбора, создавайте условия для того, чтобы я имел свободу выбора и выбирал самостоятельно.

- Не делайте меня ответственным за все: я отвечаю лишь за свои поступки.

- В конце концов, любите меня таким, каков я есть. Я отвечаю вам тем же.

Телефон горячей линии прокуратуры области: 62-48-67



ПРОФИЛАКТИКА

АЛКОГОЛИЗМА

НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

