

## Как разговаривать с подростком о профилактике употребления алкоголя?



Подрастающее поколение подстерегает много опасностей, и одна из них – это зависимость от употребления алкогольных напитков. Даже однократное употребление алкоголя подростком может навредить растущему организму. Молодые ткани еще не способны блокировать поступление доз алкоголя, из-за чего алкоголь быстро распространяется по всему организму.

Употребление алкоголя приводит к нарушению психики. С каждой дозой употребленного алкоголя подросток не становится умнее, а наоборот, все больше и больше тупеет, как эмоционально, так и

интеллектуально.

Алкоголь бьет по самым уязвимым местам, среди которых есть и печень. Алкоголь нарушает структуру клеток, что приводит к перерождению тканей. При постоянном употреблении алкоголя ткань печени начинает отмирать, что приводит к таким заболеваниям, как цирроз.

Сексуальные контакты без контрацепции в подростковой среде чаще всего случаются именно в состоянии алкогольного опьянения. Подобные случайные связи могут привести к заражению инфекциями, передающимся половым путем, гепатиту В и С, ВИЧ-инфицированию. Нередко незащищенный секс может стать причиной ранней беременности у девочек, аборта и следующих за ним гинекологических проблем.

### ***Профилактика употребления алкоголя подростками: рекомендации родителям***

1. ***Будьте в контакте со своим ребенком.*** Всегда. С самого раннего возраста. Каждый день спрашивайте, как прошёл день, что ребенка волнует.

2. ***Чаще говорите ребенку о том, что вы его любите.*** Не стесняйтесь проявления положительных эмоций по отношению к ребенку.

3. ***Рассказывайте о вреде употребления алкоголя.*** Нередки случаи, когда подросток, начавший употреблять алкоголь, живет в семье, в которой тема алкоголя табуирована. Как правило, в таких семьях мать и отец столкнулись с зависимостью собственных родителей, и панически боятся плохой наследственности. Увы, запретный плод всегда сладок. Именно в таких семьях подростки проявляют больший интерес к психоактивным веществам, чем подростки, где в семьях освещают тему вреда употребления алкоголя.

4. ***Проявляйте внимание*** к тому, с какой компанией общается ваш ребенок, что он делает, находясь в сети Интернет, куда тратит карманные деньги.

5. ***Поддавайте личный пример.*** Если в вашей семье алкоголь – частый гость, сложно требовать от подростка осторожного к нему отношения. Родителям самим необходимо вести здоровый образ жизни, чтобы подросток мог брать с них личный положительный пример.

### ***Если вы увидели своего ребенка в состоянии алкогольного опьянения: что делать?***

Для начала отправьте ребенка спать и отложите серьезный разговор до утра или момента, когда это будет удобно. Помните, что этот момент должен случиться в ближайшие дни. Объясните подростку, что вы обеспокоены этим эпизодом. Возможно, что-то случилось, поинтересуйтесь, нет ли какой-то серьезной проблемы. Не стоит бояться показаться занудой, вы – родитель и заботиться о физическом и психическом состоянии ребенка – ваша непосредственная обязанность. Метод наказания (а последствия должны быть непременно) стоит выбирать, исходя из образа жизни и уклада вашей семьи. Хорошо действуют дисциплинарные меры: ограничение доступа в Интернет, временное запрещение прогулок с друзьями, лишение карманных денег.

Ответственная по СПР

Е.С. Гранчакова

