

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.
- Алкогольное окружение (родственники, родители, сверстники).
- Примеры сверстников, поиски дворовых компаний с распитием спиртных напитков.
- Развитие под влиянием опеки родителей безволия, зависимости, безответственности, неподготовленность к жизни внешне благополучных детей, боящихся преодолевать трудности, быстро поддающихся дурным влияниям.
- Частые конфликты в семье, низкий уровень доходов в семье.
- Проблемы при общении с родственниками, сверстниками.
- Особенности личности подростка, связанные с мозговой недостаточностью из-за неблагоприятно протекающей беременности, родовыми и черепно-мозговыми травмами с задержкой физического и психического развития.

#### **Факторы защиты для подростков:**

- Благополучие в семье, сплоченность членов семьи, хорошее воспитание, отсутствие конфликтов в семье.
- Высокий уровень интеллекта, физическое и психическое здоровье, устойчивость к стрессам.
- Регулярное медицинское наблюдение.
- Низкий уровень криминализации в населенном пункте.
- Высокая самооценка, способность эффективно решать возникшие проблемы, устойчивость у давлению, умение контролировать свои эмоции и свое поведение.
- Соблюдение общественных норм.

#### **«Дети учатся жизни, которой они живут»**

*Если детей критиковать, они учатся обвинять.*

*Если дети видят враждебность, они учатся драться.*

*Если дети живут в страхе, они учатся бояться.*

*Если детей высмеивать, они учатся быть застенчивыми.*

*Если дети видят ревность, они узнают, что такое зависть.*

*Если детей стыдить, они учатся чувствовать себя виноватыми.*

*Если дети живут в атмосфере терпимости, они учатся быть терпеливыми.*

*Если детей подбадривать, они вырастут уверенными в себе.*

*Если детей хвалить, они учатся нравиться себе.*

*Если детей принимать такими, какие они есть, они учатся видеть в мире любовь.*

*Если дети получают признание, они учатся быть благородными и щедрыми.*

*Если дети видят честность и справедливость, они знают, что такое, правда и справедливость.*

*Если дети живут в атмосфере дружелюбия, они учатся тому, что мир прекрасен.*

*Если дети живут в атмосфере душевной чистоты, они учатся душевному спокойствию.*

*Дороти Ло Нолт*



Фельдшер КОУ СУВШ №2  
Аминева Айгуль Вадимовна

БУ « Сургутская городская клиническая  
поликлиника №4.  
Детская поликлиника.

## **ПРОФИЛАКТИКА АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ**



Сургут 2019 год.

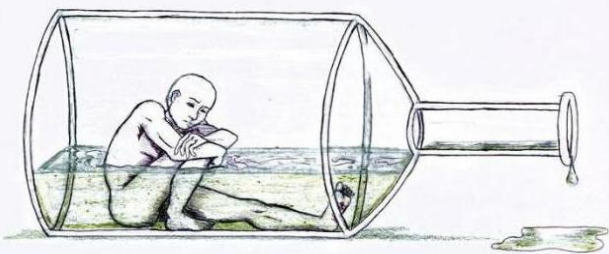
**Алкоголь**— это внутриклеточный яд, который разрушает жизненно важные органы человека—печень, сердце, мозг. 100 граммов водки убивает 7,5 клеток головного мозга, 30% всех преступлений совершаются в состоянии опьянения. Алкоголь особенно вреден для растущего организма и «взрослые» дозы для детей могут 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% - еще в дошкольном возрасте, примерно 25% подростков не считают пиво алкогольным напитком.

Подростки и алкоголь несовместимы: несовершеннолетние из-за употребления спиртных напитков могут начать отставать не только в физическом, но и психическом развитии. Меняется привычное мировоззрение, родители перестают быть авторитетами и кажутся кем-то вроде врагов, от которых добра ждать не стоит. Также успеваемость в учебе резко снижается и появляется апатия к происходящему вокруг. Влияние алкоголя на организм пагубно и может привести к непредсказуемым результатам.

### ***Вот некоторые из нарушений, которые ждут подростка употребляющего спиртное:***

- Наблюдается сбой в работе желудочно-кишечного тракта;
- Характерно повреждение печени, развитие гепатита, цирроза печени;
- Нарушение 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);
- Появляются различные воспалительные заболевания в легких, бронхах, гортани, носоглотке (хронический бронхит, бронхоэктатическая болезнь, пневмосклероз, туберкулез легких);
- Снижение иммунной защиты организма, которая ведет к повышению восприимчивости к инфекционным заболеваниям;
- Алкоголь наносит непоправимый вред эндокринной системе подростка;
- Возможное развитие и очень сложное протекание сахарного диабета;
- Изменение состава крови, анемия и др.



**Чтобы уберечь ребенка от раннего приобщения к алкоголю и развитию алкогольной зависимости необходимо:**

#### **1. Общение .**

#### **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 выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо. Важно знать, чем именно занят ваш ребенок.

#### **3. Способность поставить себя на место ребенка.**

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознали, 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 алкоголя.

#### **5. Знание круга общения.**

Очень часто ребенок впервые пробует алкоголь в кругу друзей ( сильное давление со стороны друзей).

#### **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 алкоголя.

#### **7. Родительский пример.**

Употребление взрослыми алкоголя и декларируемый запрет на него детей дает повод к обвинению в неискренности, в «двойной морали».

**Нельзя стремиться к идеалу в ребенке,  
не воспитывая идеал в себе!**