

## **Памятка для родителей по профилактике алкоголизма, наркомании и курения**

В последнее время отмечается рост заболеваемости алкоголизмом среди подростков, возраст больных алкоголизмом с каждым годом уменьшается.

***Причины алкоголизма у детей и подростков.*** Одна из основных причин алкоголизма - 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 и***

Регулярное употребление алкоголя в детском и подростковом возрасте 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 детей появляются эмоциональные нарушения: огрубение, взрывчатость, беспечность, внушаемость. Отсутствует контроль за своим поведением. Естественным считается прием алкогольных напитков в выходные дни, во время отдыха с друзьями. Выпивка принимает регулярный характер. В результате этого, употребление спиртного незаметно становится практически главным смыслом жизни.

### ***Как распознать, что ребенок 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 ребенок пришел домой пьяный?***

Необходимо поговорить. Но разговор лучше отложить до утра, в состоянии алкогольного опьянения подросток не станет слушать никакие доводы.

В разговоре необходимо выяснить причины, по которым он решил попробовать алкоголь и найти способ достигнуть тех же целей, но без спиртного. Научить 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.

### ***Дети из благополучных семей и алкоголизм***

Многие люди думают, что детский алкоголизм распространен только в неблагополучных семьях, где родители часто сами страдают от алкогольной зависимости. Часто алкоголиками становятся дети из благополучных семей, где родители не страдают алкоголизмом и в материальном плане полностью обеспечивают своих детей.

В таких семьях родители часто заняты, и не всегда следят за развитием своего ребенка.

Часто родители не знают, с кем общается их ребенок, чем он занимается в свободное время, как, где и с кем он проводит свое время. Родители часто считают, что главное в воспитании ребенка, это обеспечить его здоровым питанием, хорошей одеждой и карманными деньгами.

Когда подросток начинает вести себя странно, часто вызывающе и дерзко, они оправдывают его поведение переходным возрастом или еще чем-нибудь, и решают все трудности и споры подарками и карманными деньгами, даже не подозревая, что эти деньги продолжают спонсировать детский алкоголизм.

### ***Как уберечь детей и подростков от алкоголизма и наркомании:***

1. Разговаривать друг с другом. У каждого человека есть потребность говорить с окружающими, слушать их. Это необходимо и детям. Если нет общения, нарастает непонимание, вы отдаляетесь друг от друга. У ваших детей остается только возможность найти отклик у кого-то другого, кто способен повлиять на них.

2. Выслушивать, Ребенку это необходимо. Способность слушать - ключ к нормальному общению. Важно понять чувства, взгляды ребенка без споров и конфликтов.

3. Рассказать о себе, Не бойтесь говорить о своем детстве, об ошибках, которые совершили сами. Поделитесь своими неудачами, проблемами. Ребенок увидит в вас не только родителя, но и друга. Разделенная беда *то*, как говорят, победа!

4. Поставить себя на его место. Пусть ребенок почувствует, что вы его понимаете.

5. Быть рядом. Важно, чтобы ребенок понимал, что дверь к вам всегда открыта.

6. Быть твердым и последовательным. Это ваши правила в семье.

7. Стараться все делать вместе.

8. Дружить с друзьями своих детей.

9. Помнить, что каждый ребенок особенный.

10. Показывать пример. Очень трудное правило. То, что именно Вы употребляете алкоголь или наркотики - пример для вашего ребенка.

### **Чтобы уберечь детей от курения, необходимо предпринять следующие шаги:**

1. Очень важно убедить подростка относиться к курению как к ужасной болезни. Существует заблуждение о том, что люди сами делают выбор — курить или не курить. Курильщики решают стать курильщиками не в большей степени, чем алкоголики — стать алкоголиками, а наркоманы, колющиеся героином, — стать наркоманами. Подросток должен знать, что никотин — бесцветное, маслянистое вещество, содержащееся в табаке и вызывающее у курильщика зависимость. Этот наркотик вызывает самое быстрое привыкание из всех известных человечеству веществ: чтобы пристраститься к нему, может потребоваться лишь одна сигарета. Каждая затяжка сигаретой поставяет через легкие в мозг небольшую дозу никотина, действующую намного быстрее, чем, например, доза героина, которую наркоман вводит в вену. Если, куря сигарету, человек делает двадцать затяжек — он получает двадцать доз наркотика посредством всего одной сигареты. Как только сигарета выкурена, начинается быстрое выведение никотина из организма, и человек начинает испытывать муки отвыкания.
2. Необходимо взглянуть на проблему курения, в общем, и задать подростку следующие вопросы: Что ему дает курение? Действительно ли он получает от него удовольствие? Неужели он на самом деле хочет платить немалые деньги только за то, чтобы задыхаться? Хочет ли он быть зависимым от никотина.
3. Взрослому нужно рассказать подросткам о преимуществах некурящих людей по сравнению с курящими: На пальцах и зубах нет желтого табачного налета. От такого человека не тянет табачным дымом, он более привлекателен. Он не тратит деньги на подрыв своего здоровья. Только некурящий способен по

достоинству оценить вкусовые качества пищи. Некурящий имеет больше свободного времени, сил, чувствует себя увереннее. Ему не приходится бороться с привычкой, мучаясь сознанием вины. Судьба - в его руках.

4. Очень важно, родителям помнить, что большая вероятность начать курить у детей курящих родителей. Родители воспитывают своих детей не только словами, но и собственным примером.