

● Организация досуга

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребёнком совместный досуг или вашу совместную деятельность.

● Знание круга общения

Очень часто ребёнок впервые пробует алкоголь в кругу друзей (сильное давление со стороны друзей). Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям и т.д.

● Помните, что ваш ребёнок уникален

Любой ребёнок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Когда ребёнок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки.

● Родительский пример

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

Нельзя стремиться к идеалу в ребёнке, не воспитывая идеал в себе!



Министерство здравоохранения
Астраханской области
ГБУЗ АО
«Областной центр общественного
здоровья и медицинской
профилактики»

**ПРОФИЛАКТИКА
АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ
У ПОДРОСТКОВ**

Единый телефон call-центра для записи
к участковому терапевту
8(8512) 44-03-03
пн-пт: с 8:00 до 20:00

Министерство здравоохранения
Астраханской области
ГБУЗ АО «Областной центр общественного
здоровья и медицинской профилактики»
414024, г. Астрахань,
пл. Свободы/ул. Котовского д.2/6
тел. (факс) 8(8512) 51-24-77,
e-mail : kcvlimp_77@mail.ru
сайт: www.гбуз-ао-цмп.рф



АЛКОГОЛЬ

УБИВАЕТ

ОРГАНИЗМ

Алкоголь – это внутриклеточный яд, который разрушает жизненно важные органы человека – печень, сердце, мозг. 100 граммов водки убивают 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.

Подростки и алкоголь несовместимы: несовершеннолетний из-за употребления спиртных напитков может начать отставать не только в физическом, но и в психическом развитии.

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% - ещё в дошкольном возрасте; примерно 25% подростков не считают пиво алкогольным напитком.

Главным фактором является то, что детей «угощали» алкоголем отец, дедушка или кто-то из родственников.

Вот некоторые из нарушений, которые ждут подростка употребляющего спиртное:

- Наблюдаются сбои в работе желудочно-кишечного тракта;
- Характерно повреждение печени, развитие гепатита, цирроза печени;
- Нарушения в работе поджелудочной железы (панкреатит, перитонит);
- Нарушение деятельности сердечно-сосудистой системы;
- Развиваются воспалительные заболевания почек и мочевыводящих путей;
- Появление воспалительных заболеваний в лёгких, бронхах, гортани, носоглотке;
- Снижение иммунной защиты организма, что ведёт к повышенной восприимчивости к инфекционным заболеваниям;
- Алкоголь наносит непоправимый вред эндокринной системе подростка;
- Возможное развитие и очень сложное протекание сахарного диабета;
- Изменение состава крови, анемия и т.д.

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

- **Общение**
Отсутствие общения с мудрыми родителями и педагогами заставляет детей обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить.
- **Внимание**
Умение слушать означает:
 - быть внимательным к ребёнку;
 - выслушивать его точку зрения
 - уделять внимание взглядам и чувствам ребёнка, не споря с ним.
 - не надо настаивать, чтобы выслушивал и принимал ваши представления о чём-либо.
 - Способность поставить себя на место ребёнка
Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно.

