

ПРОФИЛАКТИКА АЛКОГОЛИЗМА СРЕДИ ПОДРОСТКОВ

К сожалению, алкоголизм среди подростков — не надуманная, а реальная проблема. И с каждым годом она становится все масштабнее и сложнее. Усугубляется она тем, что вылечить зависимость у детей крайне сложно. К тому же, у них намного быстрее развиваются такие неприятные последствия, как нарушения в работе внутренних органов и деградация личности. Именно поэтому нужно заранее сделать все возможное, чтобы предупредить эту проблему. Рассмотрим подробнее, как выглядит профилактика алкоголизма среди подростков и что полезного в этом отношении могут сделать взрослые.

Почему дети становятся алкоголиками

Причин несколько. И каждая из них имеет свое объяснение:

- Спиртное употребляют в пределах семьи. Алкогольные напитки — часто обязательный атрибут любых застолий, праздников и даже обычных посиделок с родными. В таких семьях ребенок начинает воспринимать выпивку как норму. Для него она ассоциируется с хорошим настроением, душевными разговорами и весельем.
- В семье уже есть алкоголики. Это могут быть родители, дедушки/бабушки, братья/сестры и т.д. Но опаснее всего, если зависимость есть у отца или матери. Риск того, что выросший в такой семье ребенок тоже будет пить, достигает невероятных высот.
- Внутри семьи нездоровая атмосфера. Речь идет о непрекращающихся скандалах, ссорах, криках, агрессии, манипуляциях и т.д. Сюда же относится и насилие.
- Популярность спиртных напитков. Фотографии звезд в социальных сетях, реклама по телевизору — все это очень влияет на неокрепшую детскую психику. В результате им кажется, что алкоголь — то, без чего человеческая жизнь просто невозможна, ее неотъемлемая часть.
- Нехватка информации о вреде злоупотребления спиртным. Профилактика алкоголизма у детей включает в себя распространение информации о последствиях этого заболевания, приведение примеров из жизни, возможно, даже из окружения ребенка.
- Плохая компания. Пить спиртные напитки, курить и употреблять запрещенные вещества среди подростков считается чем-то модным. Таким образом они показывают «крутость». Причем, не только перед сверстниками, но и перед родителями, нередко даже не задумываясь о последствиях.

Еще одна причина — доступность алкоголя. Да, в некоторых небольших магазинах и крупных торговых сетях продавцы требуют у подростков подтвердить возраст и не продают спиртное в случаях, когда они не достигли 18 лет. Но это лишь в некоторых. Чаще всего закон все же нарушается. Да и другие способы достать спиртные напитки есть.

Важность профилактики

Профилактика алкоголизма в подростковом возрасте играет важную роль. Почему? Есть ряд важных пунктов:

- Чем раньше ребенок начал пробовать алкоголь, тем сильнее будут выражены негативные последствия.
- Психологическая и физическая зависимость формируются практически моментально.
- Все стадии развития алкоголизма подростки проходят в ускоренном режиме.
- Абстинентный синдром развивается быстрее и протекает крайне сложно.
- Быстрее нарушается работа внутренних органов и психические проблемы, а также чаще встречаются психозы, например, белая горячка. Справиться с ними труднее, чем в случае со взрослыми.
- У детей снижена социальная ответственность и часто нет особенной мотивации к трезвости. Поэтому лечить их гораздо сложнее.

Профилактика алкоголизма среди несовершеннолетних важна и по другим причинам. Часто при употреблении спиртных напитков подростки легкомысленно принимают решение попробовать что-то более серьезное, например, марихуану. Дальше это могут быть более тяжелые наркотики.

Как предотвратить алкоголизм среди подростков

Профилактика подросткового алкоголизма должна быть комплексной, то есть, проводиться и на уровне семьи, и в обществе.

В семье

В первую очередь нужно создать внутри семьи здоровую атмосферу. Что она в себя включает?

- **Общение.** Да, зачастую детям не хватает банального общения. Не находя его дома, они обращаются к посторонним людям, к тем, кто может их выслушать или что-то посоветовать. И нет гарантии, что у этих людей будут хорошие намерения или они, будучи такими же подростками, не предложат выпить.
- **Внимание.** Родителям стоит внимательно слушать ребенка, слышать его и всегда учитывать его мнение. Важно знать, чем он увлечен, с кем дружит, как проводит свободное время. Если ребенок поначалу не идет на контакт,

можно попробовать задавать наводящие вопросы, вызывая тем самым его на доверительный разговор.

- **Отдых и развлечения.** Нет, конечно, проводить абсолютно все время вместе необязательно. Но совместный досуг очень важен. Выбирать занятие нужно такое, которое бы заинтересовало всех членов семьи.
- **Круг общения.** Родителям необходимо знать, с кем дружат их дети. Как сказано выше, плохая компания — одна из причин, почему подростки начинают употреблять алкоголь.

И самая главная мера профилактики алкоголизма у подростков — родительский пример. Если они запрещают пить спиртные напитки, а сами злоупотребляют ими, рано или поздно ребенок обвинит их в лицемерии или двойных стандартах.

В обществе

Речь в основном идет о школе, поскольку в ней подростки проводят много времени. Педагоги могут предпринять такие меры:

- Регулярно проводить беседы с проблемными учащимися и их родителями.
- Организовывать лекции и семинары, посвященные алкоголизму и его последствиям.
- Проводить встречи с психологами, врачами-наркологами и представителями органов правопорядка, которые также могут рассказать много интересного о пьянстве и не только.
- Организовывать досуг детей, например, водить их на экскурсии, в кинотеатр, в походы и т.д.
- Позаботиться об открытии в пределах школы кружков по интересам, секций для занятий спортом.

Важно, чтобы подобные мероприятия были не разовой акцией, а проводились регулярно. Только в таком случае они окажутся эффективными.

Итак, подростковый алкоголизм можно предотвратить. Это долгая и упорная работа, но она стоит любых усилий. Если родители хотят детям хорошее будущее, им важно пересмотреть свое отношение к алкоголю, проявить больше внимания к тому, чем интересуются подростки и с кем дружат, организовать совместный досуг. Также важно сотрудничать с педагогами и психологами образовательной организации, в которой обучается ребенок. Если он будет видеть вокруг себя позитивных и, что главное, трезвых людей, вероятность развития алкоголизма сведется минимуму.