**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. Алкоголизм у подростков - довольно часто встречающееся явление, которое обычно начинает развиваться в 13-15 лет, реже в более раннем возрасте (детский алкоголизм).

***Каждый третий подросток в возрасте 12 лет употребляет алкоголь, а в возрасте 13 лет – двое из каждых трёх. Главным фактором является то, что детей «угощали» алкоголем отец, дедушка или кто-то из родственников.***

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

**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 (тахикардия, проблемы с артериальным давлением и др.);*
* *развиваются воспалительные заболевания почек и мочевыводящих путей (уретрит, цистит, пиелонефрит);*
* *появление различных воспалительных заболеваний в лёгких, бронхах, гортани, носоглотке (хронический бронхит, бронхоэктатическая болезнь, пневмосклероз, туберкулёз лёгких);*
* *снижение иммунной защиты организма, что ведёт к повышенной восприимчивости к инфекционным заболеваниям;*
* *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:**

1. ***Общение.*** Отсутствие общения с мудрыми родителями и педагогами заставляет детей обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить.
2. ***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. Важно знать, чем именно занят ваш ребёнок.

1. ***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. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребёнок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит.
2. ***Организация досуга.*** Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребёнком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Для ребёнка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от алкоголя.
3. ***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.
4. ***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. А это, в свою очередь, заставляет ребёнка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление алкоголя.
5. ***Родительский пример.*** Употребление взрослыми алкоголя и декларируемый запрет на него детей даёт повод к обвинению в неискренности, в «двойной морали».

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 (приём алкоголя представляется признаком самостоятельности, взросления, мужества).*
* *Алкогольное окружение (родители, сверстники и посторонние лица).*
* *Примеры сверстников, поиски дворовых компаний с распитием спиртных напитков.*
* *Развитие под влиянием опеки родителей безволия, зависимости, безответственности, неподготовленности к жизни внешне благополучных детей, боящихся преодолевать трудности, быстро поддающихся дурным влияниям.*
* *Особенности личности подростка, связанные с мозговой недостаточностью из-за неблагополучно протекавшей беременности, родовыми и черепно-мозговыми травмами с задержкой физического и психического развития.*
* *Раннее начало половой жизни.*
* *Частые конфликты в семье, низкий уровень доходов в семье.*
* *Плохая успеваемость в школе, нежелание учиться.*
* *Проблемы при общении с родственниками, сверстниками.*

**Факторы защиты для подростков**

* *Благополучие в семье, сплочённость членов семьи, хорошее воспитание, отсутствие конфликтов в семье.*
* *Высокий уровень интеллекта, физическое и психическое здоровье, устойчивость к стрессам.*
* *Хороший уровень достатка в семье и обеспеченность жильём.*
* *Регулярное медицинское наблюдение.*
* *Низкий уровень криминализации в населённом пункте.*
* *Высокая самооценка, способность эффективно решать возникшие проблемы, устойчивость к давлению, умение контролировать свои эмоции и своё поведение.*
* *Соблюдение общественных норм.*

**Профилактика алкоголизма у подростков имеет перед собой цель – усилить факторы защиты и по возможности устранить факторы риска.**

**По материалам Министерства здравоохранения ГБУЗ АО «Центр медицинской профилактики»**

**Помните, что самый главный и решающий фактор в воспитании ребенка – это личное поведение и образ жизни его родителей.**

**Будьте достойным примером для своих детей**!

Единый федеральный телефон доверия для детей, подростков и их родителей:

**8-800-2000-122**

Телефон работает в круглосуточном режиме.

Бесплатно с любого телефона.

Детский телефон доверия в ХМАО–Югре

(служба экстренной психологической помощи) с единым номером «112»

Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав

при Правительстве ХМАО-Югры

8 -34-673-92-175

**Наш адрес:** г. Белоярский,

ХМАО - Югра, Тюменская область, Центральная ул., д. 16

Тел. (34670) 6-21-56; 6-21-57

[**https://vk.com/public167133265**](https://vk.com/public167133265) **- группа в ВК**

 **14+**

***Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав Белоярского района***

## СЧАСТЛИВОЕ ДЕТСТВО –

## БЕЗОПАСНОЕ



**ПРОФИЛАКТИКА АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ**

**У ПОДРОСТКОВ**

Памятка для педагогов и родителей

г. Белоярский

2019