

## **Профилактика алкоголизма среди несовершеннолетних**

Личность человека начинает формироваться уже в раннем возрасте. Именно поэтому профилактика алкоголизма среди несовершеннолетних должна начинаться как можно раньше. Важно уделить внимание формированию здоровой и высоконравственной личности. С раннего детства показать человеку верные ориентиры в жизни.

Для того чтобы профилактика алкоголизма среди несовершеннолетних возымела свои действия, нужно проводить её на различных уровнях.

### ***Профилактика алкоголизма среди несовершеннолетних на уровне семьи***

В семье должны быть созданы условия для ведения здорового образа жизни. Родители обязаны быть примером для своих детей. В связи с этим родители, не употребляющие алкоголь, являются отличным примером для них. Воспитание детей направленное на формирование отрицательного мнения об алкоголе, должно иметь важное место.

### ***Профилактика алкоголизма среди несовершеннолетних на уровне школы***

Несовершеннолетние проводят значительное количество времени в школе. Именно там закладывается мнение об окружающих людях: сверстниках, взрослых. В школе необходимо создавать условия, поощряющие занятия спортом, физическими упражнениями. Учителя должны обладать нужными качествами и быть примером для несовершеннолетних. Должны проводиться профилактические мероприятия, указывающие на пагубное воздействие алкоголя.

### ***Профилактика алкоголизма среди несовершеннолетних со стороны государства***

Для этого рекомендуется:

- Контроль за качеством алкогольной продукции выпускаемой в государстве;
- Запрещение и ограничение употребления алкоголя несовершеннолетними;
- Запрещение продажи спиртных напитков лицам моложе 18 лет;
- Предусмотреть уголовную ответственность за втягивание несовершеннолетних в распитие алкоголя, а также за доведение до алкогольного опьянения;
- Создание условий, при которых употребление алкоголя в производственном коллективе, было бы невозможным;

- Уголовное и административное наказание лиц, появляющихся в нетрезвом виде в общественных местах;
- Поощрение и стимулирование рекламы, рассказывающей о вреде алкоголя.

Запрет брать на работу несовершеннолетних, связанную с производством, торговлей, хранением алкогольных напитков.

### ***Причины подросткового алкоголизма***

Одна из основных причин подросткового 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 подростками***

Регулярное употребление алкоголя подростками 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 подростка 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.

### **Советы родителям:**

#### *Как распознать что подросток 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 подросток пришел домой пьяным*

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

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

#### *Подростки 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*

Подросток должен чувствовать себя комфортно в своей семье, чувствовать, что его понимают. Воспринимать своих родителей в качестве самых умных наставников в жизненных вопросах.

- Проявляйте уважение к подростку. Не манипулируйте своим опытом и возрастом. Не показывайте свое превосходство.
- Найдите общее увлечение. Оно позволит с большим удовольствием проводить совместно свободное время.
- Помогите подростку стать личностью, достойным взрослым человеком.
- Будьте всегда авторитетны, а для этого всегда ведите себе достойно в любых ситуациях.

### **Профилактика алкоголизма в школе**

Что такое профилактика алкоголизма? Это система мер направленных на усиление факторов защиты среди населения от алкоголизма. Как известно, определенные жизненные ситуации могут способствовать, либо наоборот препятствовать началу употребления алкоголя. Те обстоятельства, что способствуют употреблению алкоголя, называются факторами риска, а те, что способствуют снижению – факторы защиты. В течение жизни на человека воздействует как те, так и другие факторы, профилактика алкоголизма же направлена на усиление факторов защиты. К числу последних можно отнести: благополучие в семье, физическое и психическое здоровье, регулярное медицинское наблюдение, устойчивость к стрессам, хороший уровень достатка, соблюдение общественных норм и другие.

### **Первичная профилактика алкоголизма**

Специалисты разделяют профилактику алкоголизма на три стадии: первичная, вторичная и третичная. Нас же будет интересовать главным образом первичная профилактика алкоголизма.

**Цели.** Эта стадия имеет своей целью предупредить начало употребления алкоголя среди тех, кто еще не употреблял алкоголь. Поэтому она нацелена, прежде всего, на детей, подростков и молодежь. Главная цель этого этапа состоит в том, чтобы сформировать негативное отношение к злоупотреблению алкоголем, способствовать уменьшению количества людей, у которых может возникнуть алкоголизм. Более того, в общем, можно сказать, что этот этап профилактики предполагает даже не столько предупреждение алкоголизма, сколько сохранение и укрепление здоровья человека, формирование здорового образа жизни среди населения.

**Задачи.** Для первичной профилактики алкоголизма в школе характерны три главных задачи. Во-первых, проведение широкой воспитательной работы среди учащихся. Во-вторых, санитарно-гигиеническое противоалкогольное воспитание. И последнее, формирование трезвеннических установок.

**Принципы.** Основу профилактики алкоголизма в школе составляют следующие принципы:

1. Противоалкогольное просвещение должно быть представлено в виде целостной системы противоалкогольного воспитания, проводится на протяжении всех лет обучения и направлено на формирование в сознании детей и подростков нетерпимого отношения к любым проявлениям пьянства и алкоголизма;
2. Программа противоалкогольного воспитания должна предусматривать постепенное, с учетом возрастных и психологических особенностей учащихся, раскрытие сторон отрицательного влияния алкоголя на здоровье человека и жизнь общества в целом;
3. Противоалкогольная работа в школах должна проводиться преимущественно силами учителей с приглашением для чтения отдельных специалистов;
4. Противоалкогольное просвещение должно распространяться и на родителей и учащихся.