

Как уберечь ребенка от употребления алкогольных напитков?

Методическое пособие
для родителей по профилактике
употребления алкогольных напитков
в среде подростков

необходимо
знать

Влияние алкоголя
на организм детей и подростков

Что заставляет подростка
впервые взяться за алкоголь?

Как уберечь ребенка
от употребления
алкогольных напитков?

Что делать, если ребенок
уже употребляет
алкогольные напитки?

Издано в рамках государственной программы
«Обеспечение безопасности населения Томской области»
подпрограмма «Профилактика правонарушений и наркомании»



На сегодняшний день употребление алкоголя подростками является одной из актуальнейших проблем современного общества.

По данным статистики, 99% старшеклассников пробовали алкогольные напитки. Впервые попробовали алкоголь в 7-10 лет – 19,65% детей, в 11-13 лет - 28,7% и в 14-16 лет – 34,8% подростков. 13% старшеклассников употребляют алкоголь один раз в неделю, 37% подростков 1-2 раза в месяц. Таким образом, 50% старшеклассников регулярно употребляют алкогольные напитки.

Что заставляет подростка впервые попробовать алкоголь?

Чтобы понять, почему подросток начинает употреблять алкогольные напитки, необходимо рассмотреть 3 группы факторов риска: **психологические, биологические и социальные.**

К психологическим факторам относятся причины, под которыми понимают совокупность мотивов, побуждающих отдельные личности к употреблению алкоголя. Одной из причин является фактор копирования. Рассмотрим наиболее значимые для подростков.

Копирование поведения компании сверстников

В 13-15 лет подростки «перерастают» жизнь, замкнутую на семье, им теперь интереснее общаться с ровесниками. В первую очередь на поведение подростков оказывают влияние сверстники. Ребята стараются прислушаться к своим друзьям, подражать им, часто ищут

поддержки, уважения и принятия у ровесников. Если в компании принято употреблять алкоголь, то зачастую подростку бывает трудно противостоять мнению и поведению друзей, из-за боязни быть отвергнутым, лишиться значимого для него окружения. Многие подростки хотят побыстрее стать взрослыми и выглядеть в глазах окружающих их сверстников опытными, «крутыми». К сожалению, по мнению многих подростков, распитие алкогольных напитков – это несомненный атрибут взрослости.

Часто дети оказываются предоставлены сами себе, в связи с занятостью родителей на работе. Никто не контролирует, с кем они общаются в школе, на что тратят свободное время и карманные деньги. Поэтому подростки и начинают пить «за компанию». А ввиду отсутствия опыта, подростку не страшно экспериментировать, пробовать любые опасные вещества.

Копирование семейного поведения

Для детей всегда очень важен родительский пример. Папа или мама могут регулярно повторять, что употреблять алкоголь вредно, но эти слова абсолютно бесполезны, если ребенок регулярно видит их с бутылкой спиртного напитка. Бессознательно алкоголь будет восприниматься ребенком как атрибут элегантности (если выпивает мама) или мужественности (пьет отец). По статистике, если родители выпивают, то вероятность того, что их ребенок тоже начнет пить составляет 85%.

К биологическим факторам риска относятся

Генетическая предрасположенность

Известно, что ни алкоголизм, ни наркомания по наследству не передаются. Передается лишь предрасположенность. Тем не менее этот факт необходимо учитывать. Так, у детей из пьющих семей в 7 раз больше вероятность формирования алкоголизма, чем у выходцев из семей, где практически не пьют.

Если родители выпивают, то у их младенца еще до рождения может появиться зависимость от алкоголя. Когда такой ребенок вырастет и попробует спиртные напитки, то привыкание у него наступит гораздо быстрее, чем у подростка, родители которого не употребляют алкоголь.

Психоневрологические нарушения

Склонны к употреблению ПАВ (психоактивные вещества: наркотики, алкоголь, табак) подростки с психоневрологическими проблемами: те, кто страдает эпилепсией, перенес сотрясение мозга, имеет минимальные мозговые нарушения из-за родовых травм и т.п. Такие дети стремятся смягчить свое состояние с помощью алкоголя или других психоактивных веществ.

К социальным факторам риска относятся:

- **легкодоступность** алкогольных напитков и отсутствие контроля со стороны взрослых;
- **реклама;**
- **принятие обществом** факта употребления алкоголя как данности современного мира.

Как уберечь ребенка от употребления алкогольных напитков?

Вряд ли найдется родитель, который захочет, чтобы его ребенок употреблял алкогольные напитки. **Но как уберечь сына или дочь от такой пагубной зависимости?** Психологи рекомендуют следующее.

Начните с себя

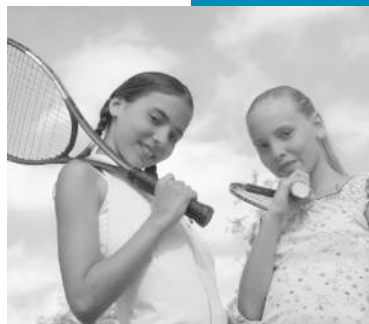
Если Вы хотите, чтобы Ваш ребенок не употреблял спиртные напитки, Вы сами в обязательном порядке не должны делать этого. Ведь если ребенок будет видеть Вас выпивающими, то бесполезно будет ему рассказывать о вреде алкоголя, результат будет малоэффективным.

Родители несут ответственность за детей, которая в частности предполагает осознанное отношение к своему поведению. В идеале, ребенок с самого раннего возраста должен видеть, что его близкие не выпивают, а точнее, не должен наблюдать распитие спиртных напитков близкими ни в каких ситуациях. С детства ребенок берет за образец поведение значимых взрослых и с возрастом начинает вести себя по усвоенной модели.

Опрос мальчиков в детских садах России показал, что 97% детей хорошо описывали алкогольное опьянение. С детсадовского возраста начинает формироваться представление об алкоголе как об особом, обязательном спутнике торжеств и встреч, притягательном символе взрослой жизни. К 11-12 годам у подростков формируются вполне стабильные стереотипы отношения к употреблению алкогольных напитков. Они копируют в этом своих родителей и близких людей.

Поддерживайте ребенка в его положительных увлечениях

Не препятствуйте, когда дети начинают пробовать множество кружков и секций, не задерживаясь надолго ни в одном из них. Это нормально. Таким образом, они примеряют на себя различные виды деятельности, набираются опыта получения удовольствия, удовлетворения от творчества или самореализации. Чем больше подобного опыта получит ребенок, тем меньше риск, что он будет искать удовольствие в психоактивных веществах.



Информируйте ребенка

По данным статистики, в 65% случаев подростки узнают именно от родителей о том, как укрепить свое здоровье. Не держите ребенка в информационном вакууме – он заполнит его из других источников. И не факт, что сведения будут достоверными и адекватными. Ребенок должен узнать о пагубном влиянии алкоголя на организм человека от Вас. Разговаривайте с ребенком о важности ведения здорового образа жизни.

Уважайте своего ребенка

Родители не должны смотреть на подростка, как на маленького ребенка. Нужно научиться уважать его мнение, прислушиваться к нему и перестать делать строгие выговоры.



Узнайте, с кем дружит Ваш ребенок

Родителям важно знать тех, с кем общается и дружит их ребенок. Можно пригласить домой его друзей, по крайней мере, так Вы сможете составить о них какое-то мнение.

Проводите время вместе

Уделяйте внимание своему ребенку, интересуйтесь, чем он увлекается, выслушивайте его, чаще проводите время вместе с ним.

Родительские заповеди

- 1. Не старайтесь сделать из ребенка свою копию**, он будет собой, даже если Вы этому будете активно противодействовать.
- 2. Не требуйте от ребенка благодарности только за то, что Вы дали ему жизнь.** В свое время он даст жизнь Вашим внукам и уже этим вернет свой долг с лихвой.
- 3. Не вымещайте на ребенке свою злость и обиды за неудачи в работе или личной жизни.** Все зло, которое Вы излили на ребенка, вернется к Вам, нередко в гипертрофированном виде.
- 4. Относитесь серьезно к проблемам ребенка**, даже если Вам они кажутся смешными. У него меньше жизненного опыта, помогите ему, поделитесь своими знаниями.

5. Никогда не унижайте ребенка. Помните, что он такая же личность как и Вы, у него тоже есть чувство собственного достоинства.

6. Любите ребенка просто так, а не за то, что он талантлив, красив или умен.

Как научить ребенка противостоять предложениям попробовать алкоголь со стороны сверстников

Существуют технические приемы или последовательности действий, которые используют родители, чтобы удержать своих детей от употребления алкоголя и других психоактивных веществ:

Прием №1. Помогите своему ребенку развить индивидуальность. Расскажите ему о том, что делает человека особенным и уникальным. Поговорите с ним о людях, которых он уважает, спросите, что, на его взгляд, делает их особенными, заслуживающими уважения. Попросите Вашего ребенка рассказать о его собственных индивидуальных качествах, не забудьте напомнить ему те положительные и прекрасные качества, которые он может упустить.

Прием №2. Изучите с Вашим ребенком значение слова "дружба". Попросите его составить список понятий, которыми он охарактеризовал бы друга. Пока Ваш ребенок составляет этот список, напишите свой собственный. Сравните, чей список более полный. Если у ребенка возникают вопросы по поводу того или иного понятия, обязательно прокомментируйте их, чтобы Ваш ребенок понял, почему Вам кажется, что друг должен обладать именно такими качествами. Например, если ребенок написал, что друг – это «веселый человек», обязательно поинтересуйтесь, а что означает для ребенка термин «веселость».

Это легкое упражнение поможет Вам разобраться в том, что ребенок вкладывает в понятие настоящей дружбы. Если рассматривать этот список более подробно, то Вы поймете, что на самом деле ребенок перечислил именно те качества, которыми хочет обладать сам.

Прием №3. Объясните ребенку, что существуют предложения, на которые можно и нужно отвечать твердым отказом. Многие родители учат своих детей быть всегда вежливыми, почтительными и уступчивыми. Несмотря на то, что в большинстве жизненных ситуаций такие черты характера являются позитивными, они не позволяют ребенку отказаться от рискованных и сомнительных предложений. Часто дети нуждаются в родительском разрешении, чтобы сказать "нет", когда на них оказывают давление. Объясните Вашему ребенку, что в определенных жизненных ситуациях каждый имеет право высказать свое собственное мнение и сказать «нет». Например, когда ровесники предлагают закурить, принять алкоголь или наркотики.



Прием №4. Изучайте особенности употребления алкоголя в молодежной среде. Существуют ситуации, в которых подростками считается необходимым употребление алкоголя. Вы можете помочь Вашему ребенку избежать этих неприятных ситуаций. Всегда интересуйтесь тем, куда идет Ваш ребенок и обязательно объясните ему то, что Вы это делаете не с целью его контроля.

Прием №5. Существует множество ситуаций, когда позитивный пример ровесников оказывает существенное влияние на ребенка. Например, в некоторых школах и подростковых группах программы профилактики организуют сами школьники, например, волонтеры, и в этом случае дети перенимают друг у друга положительные ценности. Может быть у Вас появится желание побольше узнать о такой программе в школе, где учится Ваш ребенок.

Что делать, если ребенок уже употребляет алкогольные напитки

1. Возьмите себя в руки, успокойтесь и не паникуйте.
2. Проверьте достоверность информации о том, что ребенок употребляет алкогольные напитки.
3. Выясните причину употребления ребенком алкоголя, в чем она заключается: неблагополучная компания, любопытство или стремление ребенка при помощи психоактивных веществ уйти от его личных проблем.
4. Обеспечьте поддержку ребенку, убедите его, что Вы хотите помочь и желаете только самого лучшего.
5. Обратитесь за помощью к специалистам.

Что говорит закон?

"Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях" от 30.12.2001 N 195-ФЗ (ред. от 11.10.2018) (с изм. и доп., вступ. в силу с 29.10.2018)

Ст. 20.20 ч.1 КоАП РФ

Потребление (распитие) алкогольной продукции в местах, запрещенных федеральным законом, влечет наложение административного штрафа в размере от 500 до 1500 рублей.

Ст. 20.21 КоАП РФ

Появление на улицах, стадионах, в скверах, парках, в транспортном средстве общего пользования, в других общественных местах в состоянии опьянения, оскорбляющем человеческое достоинство и общественную нравственность, влечет наложение административного штрафа в размере от 500 до 1500 рублей или административный арест на срок до 15 суток.

Ст. 20.22 КоАП РФ

Нахождение в состоянии опьянения несовершеннолетних в возрасте до шестнадцати лет, либо потребление (распитие) ими алкогольной и спиртосодержащей продукции, либо потребление ими наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача, новых потенциально опасных психоактивных веществ или одурманивающих веществ влечет наложение административного штрафа на родителей или иных законных представителей несовершеннолетних в размере от 1500 до 2000 рублей.



Алкоголизм – заболевание, вызываемое систематическим употреблением спиртных напитков, характеризующееся влечением к ним, приводящее к психическим и физическим расстройствам и нарушающее социальные отношения лица, страдающего этим заболеванием.

Стадии формирования алкогольной зависимости

«Продром»

Его называют «нулевой стадией» алкоголизма или бытовым пьянством. Характеризуется ситуативным употреблением спиртных напитков, которое редко заканчивается тяжелыми последствиями. На этой стадии человек способен спокойно обходиться без выпивки и прекратить употребление алкоголя на любой срок. Но если он выпивает ежедневно, через полгода-год у него может начаться развитие алкоголизма.

Первая стадия

Желание выпить становится труднопреодолимым, человек перестает контролировать количество выпитого. Обычно на этой стадии исчезает критичность к своему состоянию, и появляется тенденция объяснять свое пьянство внешними причинами.

Вторая стадия

На второй стадии у человека регулярно появляется абстинентный синдром и снижается толерантность к спиртному. Влечение к спиртному становится неконтролируемым, а поведение человека непредсказуемым и опасным для окружающих.

Третья стадия

Третья стадия алкоголизма характеризуется практически ежедневным потреблением алкоголя. Человек постепенно деградирует, изменения в его психике становятся

необратимыми, все чаще появляются галлюцинации и алкогольные психозы. Также необратимы и нарушения в работе внутренних органов, т.к. употребление алкоголя приводит к развитию цирроза печени, алкогольному гепатиту.

Шесть стадий приобщения к алкоголю

1. Начало употребления. Человек пробует алкоголь.

2. Экспериментирование. Человек экспериментирует с различными видами спиртных напитков, но у него еще не сформировалась форма употребления или предпочтения. Прием спиртного чаще всего осуществляется с единственным намерением – достичь возбуждающего эффекта.

3. Формирование социального поведения. У человека складывается определенная форма употребления спиртного (в определенных социальных группах или в окружении семьи, родственников).

4. Привычное употребление. Человек старается подыскать друзей с похожими формами употребления спиртного. Для достижения желаемого эффекта алкоголь употребляется в больших дозах всё чаще.

5. Чрезмерное употребление. У человека, употребляющего алкоголь, возникают различные проблемы и неприятности дома, на работе, в учебном заведении, финансовые трудности или проблемы с законом.

6. Болезненное пристрастие. Происходит утрата контроля за употреблением спиртного.

Формирование синдрома зависимости

Зависимость формируется благодаря высвобождению гормона дофамин* в "зону награды" в головном мозге. В результате этого происходит формирование сначала психической, а затем и физической зависимости человека.

Психическая зависимость

Цепочка формирования психической зависимости очень проста: употребление психоактивного вещества → возбуждение «зоны награды» → получение наслаждения → память о наслаждении → желание испытать его снова тем же, уже известным и достаточно простым способом.

В результате психика зависимого человека приобретает следующие особенности:

1. Источник зависимости становится важной или важнейшей ценностью.
2. Человек считает себя неспособным противостоять своему желанию («Я не могу отказаться от очередной дозы»).
3. Человек считает себя управляемым извне («Это не я принимаю решение употребить, это так сложились обстоятельства»).

Физическая зависимость

Формирование физической зависимости, начинается с включения усиленного синтеза дофамина. Так как при приёме психоактивных веществ возникает его недостаток. Каждый раз при употреблении психоактивного вещества происходит выброс дофамина и его избыточное разрушение. Возникает ускоренный кругооборот дофамина. При прекращении приёма психоактивного вещества усиленный синтез сохраняется (так как ферментная система перестроилась), а усиленное высвобождение не происходит. Вследствие этого дофамин начинает накапливаться в мозге и крови. Это обуславливает основные симптомы абстинентного синдрома: беспокойство, бессонница, возбуждение, вегетативные расстройства, подъём артериального давления и др.

Подведем итоги. Основной механизм формирования зависимости – изменение метаболизма в организме вследствие встраивания психоактивного вещества в обмен веществ, соответственно:

1. Зависимость может развиваться у каждого – только у

кого-то быстрее, а у кого-то более отсрочено.

2. Неважно, какой вид психоактивного вещества человек употребляет, зависимость формируется в любом случае.

Что заставляет употреблять

Когда у человека формируется зависимость от того или иного вещества, в поведении начинает складываться стереотип, направленный на поиск и получение желаемого вещества. Существует множество «спусковых крючков», приводящих стереотип в действие.

Среди них:

- начало синдрома отмены (разной силы дискомфорт при прекращении приема);
- употребление другого психоактивного вещества (к примеру, для пьющего – курение);
- предложение употребить психоактивное вещество;
- отсутствие положительных эмоций в любой момент жизни;
- неумение справляться со стрессом;
- воспоминания о предшествовавших употреблениях психоактивного вещества;
- попадание в окружение, в котором происходило предыдущее употребление.

Если усилия по получению новой дозы увенчались успехом, человек испытывает положительные эмоции. Если же нет – он получает дополнительную порцию отрицательных эмоций, которые, в свою очередь, усиливают

***Дофамин** – промежуточный продукт биосинтеза катехоламинов (физиологически активных веществ, выполняющих роль химических посредников: медиаторов и нейрогормонов). Он вызывает повышение сердечного выброса, оказывает сосудорасширяющее действие, улучшает кровоток, подавляет утилизацию глюкозы тканями и др. Кроме того, дофамин – важная часть «системыощерения» мозга, так как вызывает чувство удовольствия.