

Могут ли у моего ребёнка возникнуть проблемы с употреблением алкоголя?

Для молодых людей алкоголь является приоритетным выбором среди психоактивных веществ. Подростки употребляют алкоголь чаще и больших количествах, чем нелегальные наркотики вместе взятые. Хотя большинство детей от 10 до 14 лет ещё не начинают пить, раннее отрочество - это время экспериментирования с алкогольными напитками. Многие родители и опекуны не чувствуют опасности, - ведь их подросток «только» пьёт, - им важно помнить, что алкоголь - это мощный, изменяющий поведение наркотик.

Он влияет на тело и на разум, причём часто непредсказуемым образом, при этом подросткам ещё не хватает здравого смысла и соответствующих навыков для того, чтобы мудро относиться к алкоголю.

Результатом является следующее:

- Дорожно-транспортные происшествия из-за употребления алкоголя - частая причина травм и смерти в подростковом возрасте. Употребление алкоголя связано с такими причинами смерти молодых людей, как утопление, пожар, самоубийство и убийство.
- Употребляющие алкоголь подростки склонны к сексуальной активности в более раннем возрасте, они чаще занимаются сексом без предохраняющих средств, чем те подростки, которые не пьют.
- Молодые люди, пьющие алкоголь, чаще других, становятся жертвами таких преступлений, как изнасилование, нападение, избиение и ограбление.
- У пьющих подростков обычно есть проблемы с учёбой и дисциплиной в школе.
- Если человек начинает пить алкоголь в младшем подростковом возрасте, у него в четыре раза больше шансов стать алкоголиком в будущем, чем у тех, кто пробует алкоголь, будучи уже взрослым.

Чаще всего к употреблению алкоголя склонны дети, которые:

- Начинаяют употреблять алкоголь до 15 лет.
- У кого один из родителей имеет проблемы с выпивкой.
- Имеются близкие друзья, употребляющие алкоголь.
- Трудновоспитуемые дети, которые ведут себя агрессивно и асоциально.
- Пережили насилие в детстве.
- Имеют родителей, которые их не поддерживают, не общаются открыто, не следят за их поведением и местонахождением.
- Родители отталкивают их, или относятся враждебно, или они суровы, но непоследовательны в своих требованиях.

Тревожные признаки проблем, связанных с употреблением алкоголя.

Ниже приведённые признаки могут означать наличие связанных с алкоголем и наркотиками проблем, некоторые просто отражают обычные трудности переходного возраста. Наличие проблемы характеризует наличие сразу нескольких признаков одновременно, если они появились внезапно, или дошли до крайности:

- Перемены настроения: вспышки гнева, раздражительность и постоянная готовность обороняться.
- Проблемы в школе: плохая посещаемость, низкие оценки, нарушение дисциплины.
- Бунт против семейных правил.
- Смена друзей, нежелание знакомить вас с новыми друзьями.
- «Нигилистическое» отношение к жизни: неряшливая внешность, недостаток заинтересованности в прежних увлечениях, общий пониженный тонус.
- Вы обнаружили алкоголь в комнате или вещах ребенка, или его дыхание отдаёт алкоголем.
- Физические и психические проблемы: провалы в памяти, недостаток внимания, красные глаза, плохая координация или невнятная речь.

Необходимые действия родителей.

- Установите любящие доверительные отношения с ребёнком.
- Сделайте так, чтобы вашему ребёнку было легко говорить с вами честно.
- Поговорите с ребёнком о фактах, связанных с употреблением алкоголя, причинах не пить и способах избегать выпивки.
- Контролируйте деятельность своего подростка, объединитесь с другими родителями для проведения общей политики в отношении употребления алкоголя.
- Будьте положительным примером в том, что касается употребления вами спиртных напитков и вашего отношения к их употреблению подростками.
- Не показывайте, что приём алкоголя - это способ решения проблем или снятия напряжения.
- Не рассказывайте при ребёнке историй о том, как вы употребляли алкоголь, из которых он может понять, что это весело и интересно.
- Когда вы развлекаетесь с другими взрослыми, пусть у вас на столе будет много и безалкогольных напитков и много закуски.

- Поощряйте развитие у ребёнка здоровых дружеских отношений и занятие интересной деятельностью, альтернативной употреблению алкоголя.
- Вы должны знать с кем проводит время ваш ребёнок, не входит ли он в группу риска по употреблению алкоголя.
- Изучите тревожные признаки употребления подростком алкоголя и при появлении таковых **действуйте незамедлительно**, чтобы помочь своему ребёнку.
- Верьте в свои силы и помогите своему ребёнку избежать раннего употребления алкоголя.