**Профилактика употребления алкогольных напитков среди детей и подростков**

**Цель:** раскрыть опасность влияния алкогольных веществ на развитие подростка, возможных причинах и путях предупреждения.

**Целевая аудитория:** родители учащихся 8-ых классов.

# Дополнительные материалы: серия роликов «Береги себя» (<https://www.youtube.com/watch?v=taQ2P0cHV_4>, https://www.youtube.com/watch?time\_continue=5&v=gwv7r5Bi9oM), мифы об алкоголе. Самый лучший ролик о вреде алкоголя, ссылка: https://www.youtube.com/watch?v=qbuC1K92NOQ.

**Ход беседы:**

Ни для кого не секрет, что в настоящее время подростку совсем не сложно купить спиртные напитки, ровно, как и сигареты. В каждом районе каждого города страны есть небольшие магазины, продавцы которых не обращают внимания на возраст покупателя. Да и сами подростки, предпочитающие употреблять алкоголь в компании, отправляют в магазин того, кто выглядит старше других, и потому административными мерами решить вопрос потребления алкоголя подростками сложно.

Алкоголизм у подростков- довольно часто встречающееся явление, которое обычно начинает развиваться в 13-15 лет, реже - в более раннем возрасте (называется - детский алкоголизм). По данным статистики каждый третий младший школьник уже знаком с алкоголем. Почти 40% из них впервые попробовали спиртное в 7 лет, около 5% - в 8 лет, а 15% - еще в дошкольном возрасте; примерно 25% подростков не считают пиво алкогольным напитком, а у наркологов уже давно есть термин «пивной алкоголизм».

Алкоголь влияет на восприятие человеком действительности и способность принимать правильные решения. Это может быть особенно опасно для детей и подростков, у которых еще мало опыта решения проблем и принятия решения.

Когда встает вопрос о том, почему начинают употреблять алкоголь, то может возникнуть ряд противоречивых мнений. Мифы и факты об алкоголе:

|  |  |
| --- | --- |
| **Миф** | **Факт** |
| Алкоголь стимулирует, придает силы | Алкоголь угнетает центральную нервную систему, затормаживает нормальные реакции организма |
| Выпившие люди дружелюбны, общительны и раскрепощены | Обычно пьяные люди  теряют над собой контроль, становятся агрессивными и злыми, ввязываются в драки. Половина всех убийств связана со злоупотреблением  алкоголем |
| Алкоголь – не основная причина смертности среди молодежи | Подростки и молодежь чаще всего погибают в результате несчастных случаев, связанных со злоупотреблением алкоголем или наркотиками. |
| Алкоголь - пищевой продукт. | Алкоголь не переваривается в желудке как пища. Он попадает прямо в кровь, а затем в мозг. |
| Алкоголь может «прочистить мозги» | Алкоголь нарушает нормальную работу головного мозга. |
| Больше людей умирает от наркотиков, чем от алкоголя | По статистике от злоупотребления алкоголя умирает в несколько раз больше людей, чем от наркотиков. |

Следует также понимать взрослым и детям, что существует различное количество последствий от употребления алкогольных напитков. А в связи с тем, что ребенок это растущий организм отрицательное влияние в разы больше, чем на взрослого человека:

|  |  |
| --- | --- |
| **Краткосрочные последствия принятия алкоголя включают:** | **Долгосрочные последствия могут быть такими:** |
| • искаженное видение, слух, и координация;  • измененное восприятие и эмоции;  • похмелье;  • ослабление бдительности, которое может привести к несчастным случаям, потоплению, и другим опасным последствиям, и даже к использованию наркотиков или опасным сексуальным контактам; | • цирроз и рак печени;  • потеря аппетита;  • серьезный дефицит витаминов;  • болезни живота;  • повреждение сердечной и центральной нервной системы;  • потеря памяти;  • высокий риск передозировки; |

Несмотря на Ваши усилия, Ваш ребенок может все равно употреблять или даже злоупотреблять алкоголем. Как об этом можно узнать?   
**Вот некоторые общие предупредительные знаки:**

• запах алкоголя;

• внезапное изменение в настроении или отношении;

• ухудшения результатов в школе;

• потеря интереса в школе, спортивным состязаниям, или другим действиям;

• проблемы с дисциплиной в школе;

• изоляция от семьи и друзей;

• общение с новой группой друзей и нежелания представить их Вам;

• алкоголь исчезает из Вашего дома;

• депрессия и трудности связанные с развитием. 

**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.

Необходимо помнить, что есть обстоятельства (причины), способствующие употреблению алкоголя – ***факторы риска.*** Обстоятельства, снижающие риск употребление алкоголя – ***факторы защиты.***

**Факторы риска:**

* Проблемы с психическим или физическим здоровьем ребенка.
* Дети, рожденные и воспитанные родителями злоупотребляющими алкоголем.
* Общение с людьми, регулярно употребляющими алкоголь и отсутствие устойчивости к давлению сверстников.
* Личностные качества (низкий интеллект, низкая самооценка, переменчивость настроения, неуверенность в себе, нежелание придерживаться социальных норм, ценностей и поведения и т.д.).
* 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:**

* Благополучие в семье, сплоченность членов семьи, хорошее воспитание, отсутствие конфликтов в семье.
* Высокий уровень интеллекта, физическое и психическое здоровье, устойчивость к стрессам.
* Регулярное медицинское наблюдение.
* Низкий уровень криминализации в населенном пункте.
* Высокая самооценка, способность эффективно решать возникшие проблемы, устойчивость к давлению, умение контролировать эмоции и свое поведение.
* Соблюдение общественных норм.

Чтобы избежать случаев употребления алкоголя детьми, следует минимизировать факторы риска, и приложить усилия для активации факторов защиты.