Вряд ли найдётся родитель, который захочет, чтобы его ребёнок употреблял алкоголь или алкогольные напитки и был зависим от них. Но как уберечь сына или дочь от такой зависимости? Универсального рецепта, к сожалению, не существует. Но некоторые советы дать можно.

Зависимое поведение

Зависимое поведение в той или иной степени составляет суть человеческой жизни. И это не обязательно должна быть зависимость от алкоголя или от психоактивных веществ. Те же пищевые привычки, музыкальные пристрастия, выбор партнёров не обходиться без элементов зависимости. Вопрос лишь в том, когда тяга приобретает патологический характер.

Зависимое поведение – это своеобразная попытка бегства от реальности, уход в изменённое психическое состояние, обеспечивающее безопасность и эмоциональный комфорт.

Критерии зависимости:

- **подросток начинает игнорировать ранее значимые для него события;**
- **распадаются прежние отношения и связи, сменяется ближайшее окружение;**
- **непонимание или даже враждебность со стороны значимых для зависимого подростка людей;**
- **скрытность, раздражительность, резко агрессивная реакция на критику;**
- **чувство вины или беспокойства по поводу своёй зависимости;**
- **безуспешные попытки избавиться от пристрастия.**

Алкоголизм по наследству не передаётся. Передаётся 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.

Но даже наличие предрасположенности вовсе не означает, что заболевание обязательно разовьётся: всё зависит от влияния семьи и окружающего ребёнка социальной среды.

Огромное значение имеет поведение будущей матери во время беременности.

Среди юношей и девушек, матери которых курили и употребляли алкоголь во время беременности, приступы не адекватного поведения в 4 раза выше, чем у тех подростков, чьи матери не употребляли алкоголь и не курили.

Таким образом, профилактика алкоголизма у ребёнка начинается задолго до его рождения и даже зачатия. От психического состояния матери, зависит и состояние ребёнка, особенно в возрасте до 2 лет. Это очень важно, ведь ребёнок копирует поведение родителей

Что же делать родителям? Не препятствуйте, когда дети начинают пробовать множество кружков и секций, не задерживаясь надолго ни в одной из них. Таким образом, они примеряют на себя различные виды деятельности. Чем больше подобного опыта получит ребёнок, тем меньше риск, что он будет искать суррогатное удовольствие в алкоголе и психоактивных веществах.

В школе с 9-10 класса формируется групповое поведение ребёнка. Оно формируется по разным принципам – двор, интересы, музыка, спорт и др. Рано и поздно в группу может случайно попасть алкоголь или психоактивное вещество. И если подросток стремится «быть как все», если статус в группе для него выше всего остального, он обязательно его попробует.

Родительские заповеди:

- **Не старайтесь сделать из ребёнка свою копию, он будет собой, даже если Вы этому будите активно противодействовать.**
- **Не вымещайте на ребёнке своё злость и обиды за неудачи в работе или личной жизни. Всё зло, которое Вы излили на ребёнка, вернётся и к Вам, нередко в гипертрофированном виде.**
- **Отнеситесь серьёзно к проблемам ребёнка, даже если Вам они кажутся смешными. У него меньше жизненного опыта, помогите ему, поделитесь своими знаниями.**
- **Никогда не унижайте ребёнка. Помните, что он такая же личность, как и все остальные, у него тоже есть чувство собственного достоинства.**

Памятка

Как оградить подростка от употребления алкоголя?



Региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики
БУРК РЦСВМП №2 «Сулда»
2021г