

## Профилактика алкоголизма, наркомании, табакокурения в подростковой среде.

В последние десятилетия пьянство все шире распространяется среди подростков, которые рассматривают спиртные напитки как неременный атрибут развлечений, а сам акт пьянства — как проявление мужественности и самостоятельности. Наиболее широко пьянств распространено среди подростков с девиантным поведением и несовершеннолетних правонарушителей. Как показывают результаты исследований, чем больше подростковая группа склонна к правонарушениям, тем активнее в ней процветает пьянство.

У подростка, начинающего пить, большое значение имеют мотивы подражания, то есть подросток пьет не столько ради вызываемого алкоголем чувства эйфории и психического комфорта, сколько ради; любопытства. Немаловажное значение при этом имеет повышенное стремление к самостоятельности, самоутверждению. Нередко пьянство у подростков служит проявлением оппозиции, эмансипации. Девочки, как правило, пьют тайком или в компании старших подростков.

Для подростков характерны специфические формы опьянения: во-первых, вместо чувства эйфории и успокоенности проявляется злость, агрессивность, сопровождаемые противоправными поступками и даже суицидальным поведением; во-вторых, на фоне двигательной расслабленности вдруг отмечается непрогнозируемое, импульсивное поведение; в-третьих, даже после приема небольших доз алкоголя наступает глубокое оглушение, доходящее порой до ступора.

В процессе алкоголизации подростки быстро теряют и так нестойкий интерес к учебе. Употребление спиртных напитков обычно сопровождается пропусками уроков без уважительных причин, уходами из дома, бродяжничеством, правонарушениями.

**Наркомания** – заболевание, возникающее в результате злоупотребления наркотическими веществами. Это психическая и физическая зависимость от наркотиков. Эта болезнь, которая практически не лечится. Наркоман не может жить без наркотиков. Наркотик становится частью обмена веществ в его организме. Многие переоценивают силу своей воли, думая, что смогут попробовать наркотики, а потом завязать. Но наркотик сильнее человека и забирает его навсегда.

## Как Вы можете распознать признаки наркомании у Ваших детей?

Обратите внимание на неожиданные изменения в поведении подростка:

- резкое снижение или повышение активности;
- потеря интереса к учебе, увлечениям, пропуски занятий;
- необъяснимая раздражительность, лживость, рассеянность;
- появление подозрительных приятелей, резкое изменение круга друзей;
- появление скрытости в поведении, отказ сообщать о своем местонахождении;
- позднее возвращение домой в необычном состоянии;
- трудное пробуждение по утрам, невнятная речь;
- потеря аппетита, снижение веса, сонливость.

Помните, что некоторые из перечисленных здесь признаков употребления наркотиков совпадают с типичными особенностями подросткового поведения.

Вас должно насторожить:

- исчезновение денег или ценностей из дома;
- увеличение требуемой суммы денег на карманные расходы;
- наличие у подростка медикаментов, шприцев, ампул, тубиков из-под клея;
- непривычные запахи, пятна на одежде, следы на теле подростка.

### Советы родителям

#### Как же уберечь наших детей от этого зла?

- ✧ Лучший путь — это **сотрудничество** с вашим взрослеющим ребенком.
- ✧ **Установить границы**, которые показывают и направляют подростка, что можно делать, а чего делать нельзя.
- ✧ **Учитесь видеть мир глазами ребенка**. Для этого полезно вспомнить себя в таком же возрасте, свой первый контакт с алкоголем, табаком.
- ✧ Старайтесь **поддерживать начинания детей!** Хвалите за выбранное хобби или увлечение!
- ✧ **Проявляйте интерес к жизни ребёнка**. Спрашивайте чем он занимался сегодня, какие планы у него на завтра, что нового сегодня произошло в школе, чему он научился и т.д. Умейте слушать. Поймите чем живет ваш ребенок, каковы его мысли, чувства.
- ✧ В идеале подросток должен быть **постоянно занят** в кружках, секциях, чтобы не было свободного времени на глупости.
- ✧ Родителям необходимо знать **с кем дружит** их ребенок.
- ✧ **Контролировать** поведения, психоэмоционального состояния подростка.
- ✧ **Научить** ребенка **снимать эмоциональное напряжение**, управлять своими негативными эмоциями.
- ✧ **Культивируйте** в семье **здоровый образ жизни** на своем примере.

✧ Имейте **семейные традиции**, которые объединяют семью и формируют ценностные ориентиры.