



Родители и профилактика вредных привычек: Алкоголь

Об алкоголе

Алкоголь – это **самое распространенное** из наркотических веществ, вызывающих привыкание и злоупотребление, среди молодых людей в Соединенных Штатах Америки.

У молодых людей, начинающих употреблять алкоголь в возрасте до 15 лет, **в пять раз выше риск** возникновения алкогольной зависимости или алкоголизма в зрелом возрасте.

Алкоголь влияет на людей по-разному – возраст, масса тела, пол, наследственность и генетические особенности – это лишь некоторые факторы, определяющие реакцию организма на алкоголь и возможный риск возникновения алкогольной зависимости.

Подростки, употребляющие алкоголь, подвергают себя **повышенному риску случайных травм** в результате падений, драк, сексуальных нападений, утопления, алкогольного отравления, крайне рискованного поведения и автомобильных аварий.

У подростков, употребляющих алкоголь, страдает успеваемость, производительность труда, личные взаимоотношения, социальное и эмоциональное благополучие и способность принимать взвешенные решения.

Длительное употребление алкоголя может вызвать алкогольную зависимость; нарушение питания; повышенное артериальное давление, инсульт и другие сердечные заболевания; заболевания печени; рак полости рта или горла; или поражение головного мозга.

Основные факты

Знаете ли Вы, что эти напитки содержат **ОДИНАКОВОЕ** количество алкоголя?



12 унций пива



8 унций пива с высоким содержанием алкоголя



5 унций вина



1,5 унции крепкого спиртного или алкогольного напитка

Что нужно знать родителям

Алкогольное отравление возникает в случае, когда концентрация алкоголя в крови настолько высока, что отделы головного мозга, контролирующие основные функции жизнеобеспечения – например, дыхание, сердечный ритм и контроль температуры тела – перестают нормально функционировать. **Симптомы** алкогольного отравления включают следующие: спутанность сознания; затруднения с поддержанием сознания; рвота; судорожные припадки; затрудненное дыхание; замедленный сердечный ритм; липкость кожи; ослабление чувствительности, например, отсутствие рвотного рефлекса (который позволяет предотвратить удушье); и крайне низкая температура тела.

<http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/AlcoholOverdoseFactsheet/Overdosefact.htm>

Многие подростки экспериментируют с употреблением крепких алкогольных напитков, не подозревая о повышенном риске алкогольного отравления. Они могут наливать прозрачную жидкость (обычно водку) в бутылки из-под питьевой воды, не вызывая подозрений взрослых дома или учителей в школе. На вечеринках подростки часто выпивают несколько рюмок алкоголя подряд, поскольку алкоголь оказывает воздействие на организм не сразу. В обоих случаях это крайне опасно, поскольку подростки не в состоянии определить количество употребляемого алкоголя и не могут контролировать реакцию своего организма.

Выполните это упражнение:

1. Наполните водой пластиковую бутылку объемом 8 унций
2. Наполните водой из бутылки винную стопку объемом 1,5 унции
3. Вылейте воду из стопки и продолжайте отсчитывать количество порций в пластиковой бутылке (13!!)
4. Обсудите риски отравления алкоголем с Вашим ребенком

Тревожные признаки: на что обращать внимание

У подростков часто наблюдаются незначительные изменения в поведении, которые могут указывать на употребление алкоголя, наркотиков или наличие депрессии, часто связанной с употреблением алкоголя и наркотиков. Если Вы замечаете любые из этих тревожных признаков, поговорите с ребенком о Вашем беспокойстве. Напомните ему, что Вы беспокоитесь о его/ее здоровье и благополучии. Если Вы подозреваете или наверняка знаете, что Ваш ребенок употребляет алкоголь, побеседуйте с педиатром о том, куда можно обратиться за помощью.

- Ребенок проводит много времени с группой новых друзей
- Ребенок не участвует в любимых занятиях, например, занятия спортом
- Ребенок стремится быть в одиночестве
- Резкое ухудшение оценок или прогулы школьных уроков
- Проблемы с поведением дома или в школе
- Повышается скрытность
- Ребенок берет в долг или крадет деньги
- Внезапные или частые смены настроения
- Раздражительность, депрессия, гнев, агрессивность
- Чрезмерная или недостаточная продолжительность сна
- Нарушение концентрации внимания
- Хроническое возбужденное состояние



Советы для беседы: Как начать разговор

Откровенное и честное общение с детьми создает атмосферу доверия, которая помогает им понять, насколько они важны для Вас, и дает возможность для серьезных и полезных бесед. Привычку общения можно сравнить с натренированной мышцей ... чем чаще она используется, тем сильнее она становится!

- Начинайте как можно раньше – чем раньше Вы начнете разговор с детьми о том, как делать здоровый выбор, чем легче Вам будет обсуждать более сложные темы по мере взросления детей, например, употребление алкоголя среди несовершеннолетних.
- Используйте повседневные ситуации для разговора с подростками об алкоголе – в машине, за приготовлением ужина или когда ребенок приходит домой из школы. Рассказывайте о том, что Вы увидели об алкоголе в новостях или прочитали в новостной статье. Задавайте об этом вопросы – и внимательно слушайте ответы Вашего ребенка.
- Ищите возможности для разговора при просмотре телепередач, фильмов, любимых видео Ваших детей или при чтении журналов. Задавайте им вопросы о том, как в них представлен алкоголь. Реалистичны ли представленные ситуации? Применимы ли эти ситуации к Вашему ребенку?
- Предельно четко сформулируйте Ваши ожидания и правила относительно недопустимости употребления алкоголя.
- Позволяйте детям участвовать в разговоре о правилах и последствиях их нарушения. Внимательно слушайте Вашего подростка. Дайте ему возможность задавать вопросы.
- Продолжайте этот разговор – тема употребления алкоголя не исчерпывается одним разговором. У детей, с которыми регулярно говорят о недопустимости употребления алкоголя, гораздо ниже риск попытки употребления алкоголя.
- Помните: родители играют главную роль в решении подростка никогда не употреблять алкоголь.

Здоровье детей

www.kidshealth.org/parent/positive/talk/alc.html

Национальный институт по борьбе с наркотической зависимостью

<http://www.drugabuse.gov/parents-educators>

Партнерство на сайте Drugfree.org

www.drugfree.org/

Слова могут многое изменить

www.wordscanwork.com/issues/knowissues.html?topic=2

Важный разговор: говорите с Вашим ребенком об алкоголе

http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/MakeADiff_HTML/makediff.htm

Линия спасения жизни:

обсуждение «Договора жизни»

http://sadd.org/pdf/05SADD_CFL_FS_2.pdf

Роль родителей в предотвращении употребления детьми алкоголя

<http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/adolescentflyer/adoIFlyer.pdf>

7 способов защитить подростка от употребления алкоголя или наркотиков

<http://files.hria.org/files/SA1011.pdf>

«Родители и профилактика вредных привычек» – это образовательная серия, предлагаемая Decisions at Every Turn Coalition родителям и другим заинтересованным взрослым лицам, в целях повышения уровня информированности о важных проблемах молодежи и поощрения открытого диалога о том, как заботиться о здоровье и делать здоровый выбор.

Посетите сайт <http://www.AshlandDecisions.org/parent-tip-sheets.html>, где Вы найдете полный архив информационных листовок.

Decisions at Every Turn Coalition • 65 Union Street, Ashland MA 01721

www.AshlandDecisions.org • CoalitionInfo@AshlandDecisions.org • 508.881.0177 x8284

Support for this project is provided in part by the MetroWest Health Foundation www.mwhealth.org