

Детский алкоголизм: как уберечь и спасти ребенка.



Хотим мы того или нет, алкоголь сейчас — неотъемлемая часть нашей жизни. И как бы дома родители не пытались оградить ребёнка от пагубных привычек, рано или поздно перед ним встанет выбор: пить или не пить. Увы, проблема подросткового алкоголизма в России стоит очень остро. И именно задача родителей — предотвратить развитие зависимости.

Итак, сегодня мы с вами рассмотрим следующие вопросы:

Содержание:

1. [Причины детского и подросткового алкоголизма](#)
2. [Признаки алкогольной зависимости](#)
 - [Поведенческие признаки](#)
 - [Физические признаки](#)
3. [Этапы развития заболевания](#)
4. [Последствия детского и подросткового алкоголизма](#)
5. [Профилактика детского и подросткового алкоголизма: предотвращаем беду](#)
 - [Не забывайте про собственное поведение](#)
 - [Чаще выражайте любовь к ребёнку](#)
 - [Расскажите о вреде алкоголя для детей](#)
 - [Контролируйте окружение ребёнка](#)
6. [Подросток пьёт алкоголь: что делать?](#)

Причины детского и подросткового алкоголизма



Для каждого ребёнка большое значение имеет окружение: его семья, друзья, одноклассники. В той или иной степени и ребёнок, и подросток будут подвержены влиянию этого окружения. И чаще всего дети начинают употреблять спиртное именно потому, что значимые для него люди тоже это делают. В первую очередь это, конечно, родители. Семья может стараться всеми силами оградить ребёнка от дурных компаний, но, если папа или мама по вечерам привыкли «расслабляться» с бутылкой пива или каждую пятницу выпивать по бокалу вина, ребёнок примет эту модель

поведения как норму. А если ни один семейный праздник не обходится без бутылки, логично, что она станет для ребёнка символом веселья и общения. Поэтому корни детского и подросткового алкоголизма стоит искать именно в семье и ближнем кругу.

Среди других распространённых причин, почему дети и подростки пьют алкоголь, можно выделить следующие:

- любопытство: желание понять, что все вокруг находят в алкоголе;
- стремление почувствовать себя взрослым;
- стремление самоутвердиться, стать своим в компании сверстников;
- скука, слишком много свободного времени;
- стремление расслабиться, снять стресс или набраться смелости перед важным событием (например, знакомство с девушкой);
- постоянные конфликты с окружающими, трудности с социальной адаптацией;
- чувство одиночества, страх быть непонятым близкими людьми;
- проблемы в семье, неблагоприятная обстановка;
- подростковый протест, бунт против родительских установок;
- комплекс неполноценности;
- генетическая предрасположенность к зависимостям.
- подражание кумирам или авторитетным личностям (блогерам, певцам, телеведущим и др.).

Признаки алкогольной зависимости

В раннем возрасте очень быстро проявляются признаки, по которым можно понять, что дети пьют алкоголь. Зависимость у детей развивается быстрее, чем у взрослых, поэтому болезнь можно «опознать» уже на начальном этапе. Симптомы алкоголизма можно разделить на две группы: поведенческие и физические.

Поведенческие признаки

В случае с изменениями в поведении нужно учитывать, что они также могут быть симптомами других недугов, например, депрессии или просто сильного переутомления. Поэтому их нужно рассматривать в комплексе с физическими. Тем не менее, часто алкогольная зависимость проявляется в следующих признаках:

- потеря интереса к прежним увлечениям, резкое снижение успеваемости;
- повышенная агрессия, частые конфликты в семье и школе;
- частая смена настроения: от эйфории до беспричинного гнева;
- ярко выраженная апатия;
- пренебрежение своей внешностью, гигиеной;
- резкое изменение круга общения;
- повышенная скрытность, агрессия в ответ на простые вопросы (например, «где ты был?»);
- необщительность, скрытность, частые уходы из дома;
- проблемы с памятью, вниманием, пунктуальностью;
- проблемы со сном и аппетитом;

- другие необъяснимые изменения в настроении и поведении, которых не наблюдалось раньше.

Физические признаки

У алкогольной зависимости есть специфические симптомы, которые трудно спутать с чем-то ещё. Если у вас есть подозрение, что ребёнок пристрастился к алкоголю, обратите внимание на его здоровье и физическое состояние. Эти признаки дадут вам сигнал, что пора решать серьёзную проблему:

- запах перегара, в том числе, от одежды;
- невнятная речь;
- резкое изменение веса — увеличение или потеря;
- замедленные рефлексы;
- проблемы с координацией и походкой;
- остекленевший, затуманенный взгляд;
- покраснения на лице;
- заметное ухудшение состояния кожи и волос;
- постоянные жалобы на плохое самочувствие, головную боль, усталость.

Этапы развития заболевания

Алкоголизм в детском возрасте развивается поэтапно, как и у взрослых людей, хотя весь процесс происходит намного быстрее. В формировании болезни можно выделить несколько стадий:

1. Начальный этап — адаптация организма к алкоголю. Ребёнок употребляет алкогольные напитки редко, но уже привыкает к новому для себя вкусу и ощущению. Обычно этот этап занимает от трёх до шести месяцев.
2. Следующий этап продолжается примерно до одного года, и в это время ребёнок употребляет алкоголь регулярно. На этом этапе этанол уже влияет на поведение и общее состояние.
3. Развивается психическая зависимость. Это уже начальная стадия алкоголизма. Ребёнок теряет контроль над употреблением спиртного, сам инициирует приём алкоголя. На этом этапе уже могут возникать запои. Толерантность организма к этанолу растёт, требуются всё большие дозы. Этот период может продолжаться несколько месяцев.
4. Четвёртый этап — хроническая стадия болезни. Здесь уже выражен абстинентный синдром или «ломка» после больших доз спиртного.
5. На пятом этапе зависимость окончательно формируется и становится физической. Её проявление такое же, как у взрослых людей. Для этой стадии характерна практически полная деградация, формирование слабоумия, асоциальное поведение, нарушение эмоциональной сферы.

В целом алкоголизм у детей и подростков формируется в течение трёх-четырёх лет, а физическая зависимость появляется в среднем через два года. Эффективнее всего начинать лечение болезни на первом или втором этапе, в первый год формирования. Поэтому так важно вовремя заметить проблему и помочь ребёнку.

Последствия детского и подросткового алкоголизма

Очевидно, что влияние алкоголя на ребёнка будет гораздо сильнее, чем на взрослого человека, ведь у детей организм ещё не сформировавшийся и очень хрупкий. Вред, который приносит алкоголь в раннем возрасте, может стать непоправимым. Алкоголь подрывает работу желудочно-кишечного тракта, печени, сердечно-сосудистой системы, репродуктивной системы, иммунитета в целом. Но самыми опасными являются, конечно, нарушения в работе мозга и центральной нервной системы.

Вот какие последствия ждут детей, которые в разном возрасте употребляют алкоголь:

Возраст ребёнка	Действие алкоголя
4-5 лет	Приобретённое слабоумие, неразвитая речь, плохая координация движений, от сложности с самообслуживанием
6-7 лет	Отсутствие целей, деятельность направлена лишь на процесс, а не на результат, развлечений
7-11 лет	Нарушения эмоциональной сферы: частые нервные срывы, неустойчивость, сл эмпатии, неумение дружить и любить
12-14 лет	Умственное развитие отстаёт, страдают мышление, интеллект
16-17 лет	Неадекватная самооценка, категоричность, неумение общаться

В целом, воздействие алкоголя в детском и подростковом возрасте приводит к тому, что личность человека оказывается не сформирована, а в организме происходят необратимые изменения.

Пьянство накладывает отпечаток и на внешность человека. Дети, пьющие алкоголь, часто выглядят младше своих лет. Кожа приобретает неестественную бледность или серый оттенок, тускнеют глаза и волосы. В целом внешний облик становится нездоровым.

Профилактика детского и подросткового алкоголизма: предотвращаем беду



Основы профилактики любого девиантного поведения у детей и подростков — в установлении хороших доверительных отношений в семье, а также в правильном примере родителей. Я вам дам рекомендации, как общаться с ребёнком, чтобы предотвратить зависимость от спиртного.

Не забывайте про собственное поведение

Нужно воспитывать не только ребёнка, но и самого себя. Ведь в конечном итоге дети перенимают установки, которые были приняты в семье. Если вы сами не употребляете алкоголь и следите за своим здоровьем, занимаетесь спортом, развиваете себя творчески, ребенок с большей вероятностью выберет здоровый образ жизни и будет следовать за своими увлечениями. В этом случае выпивка, скорее всего, ему будет просто не интересна.

Чаще выражайте любовь к ребёнку

Для каждого — и для малыша, и для подростка — важна родительская любовь, принятие и искреннее внимание. Чаще выражайте свою безусловную любовь, давайте понять ребёнку, что вы его любите вне зависимости от школьных отметок и домашних обязанностей. Общайтесь с ребёнком не на тему успеваемости или его поведения, а о нём самом: о его интересах, мечтах, друзьях, взглядах на жизнь. Поддерживайте ребенка в его начинаниях и увлечениях. Не важно, какие именно кружки или занятия он выберет. Главное, чтобы у него было любимое дело. Дайте ребёнку понять, что вам можно доверять, и он вряд ли будет искать утешение в алкоголе.

Расскажите о вреде алкоголя для детей

И сделайте это как можно раньше. Например, если вы вместе смотрите фильм, где показано чрезмерное употребление спиртного, можно начать разговор с обсуждения поведения героев. Почему подростки курят и пьют? Очень часто — чтобы казаться взрослее. Объясните, что алкоголь не является признаком взрослости, скорее наоборот, он способен довести человека до состояния недееспособности. Если вы сами пьёте шампанское по праздникам, объясните, зачем это делаете: это традиция, которой люди следуют скорее по привычке, и делать это совсем не обязательно. Можете поделиться собственным опытом, как в юности вы однажды «переборщили» с алкоголем и как это было тяжело: это вызовет больше доверия у ребёнка.

Контролируйте окружение ребёнка

Важно всегда быть в курсе жизни ребёнка и знать, с кем он дружит, с кем учится, нет ли у него серьёзных конфликтов с учителями или одноклассниками, которые могут спровоцировать аддикцию. Для этого стоит наладить контакт с классным руководителем и родителями друзей вашего ребёнка. Любые изменения в его круге общения стоит брать на заметку. Кроме того, проверьте, проводятся ли в школе мероприятия по профилактике алкоголизма в подростковой среде.

При этом контроль должен быть ненавязчивым, иначе можно вызвать эффект «запретного плода». Например, не надо без веских причин сразу запрещать ребёнку общаться с теми, кто вам почему-то не понравился, но присмотреться к этим людям стоит. Иначе у ребенка может возникнуть протест, он замкнется, станет врать и недоговаривать. Восстановить отношения в этом случае будет сложно.

Лучше всего сразу создать атмосферу доверия, в которой ребенок сможет поделиться с вами любыми переживаниями и получит поддержку, а не осуждение. Это ювелирная работа, требующая внимания и терпения с вашей стороны.

Подросток пьёт алкоголь: что делать?

Но что же делать, если ребёнок или подросток уже пьёт? Самое главное в этом случае — не допустить развития зависимости. При этом важно не только отучить ребёнка от алкоголя, но и привить негативное отношение к этой вредной привычке, чтобы предотвратить проблемы в будущем.