

## Родителям о профилактике вредных привычек и алкоголизма.

Алкоголизм – это не просто вредная привычка, а тяжелое заболевание. Оно требует комплексного, длительного и сложного лечения.

Вред алкоголя:

- Нарушение сердечного ритма, увеличение сердечной мышцы в размерах, высокий риск развития инфаркта, а также нарушение кровообращения.
- Повреждение клеток печени (гепатоцитов) и их замещение соединительной тканью, из-за чего развивается цирроз.
- Отмирание клеток головного мозга, постепенная деградация личности и ухудшение интеллектуальных способностей.
- Нарушение опорно-двигательной системы, ориентации в пространстве, речи и даже скорости восприятия.
- Ухудшение внешнего вида, связанное с преждевременным старением кожи и отсутствием какого-либо ухода за собой у людей с алкогольной зависимостью.
- Нарушение гормонального фона, что зачастую приводит к проблемам с вынашиванием и рождением детей в будущем.
- Плохое социальное положение: алкоголики лишены какого-либо значимого статуса не только в обществе, но и своей семье.

Лучшим выходом борьбы с этим недугом остается предварительная профилактика его возникновения у подростков и взрослых людей.

Самый эффективный метод профилактики – это информирование. И подростки, и взрослые люди должны осознавать, к какому вреду и последствиям может привести алкоголизм. Для этого в школах, колледжах и других образовательных учреждениях регулярно проводятся открытые мероприятия (встречи, семинары, лекции и др.).

Методы, которые помогают предотвратить алкоголизм:

- Пропаганда здорового образа жизни. Спорт, правильное питание, отказ от любых зависимостей, в том числе от курения.
- Исключение давления. Принуждение – это тот способ, который не поможет избежать зависимости, поэтому от любого насилия нужно отказаться.
- Общее развитие. Сильные и стрессоустойчивые люди преодолевают возникающие трудности и проблемы без «помощи» спиртных напитков.
- Правильный настрой. Человек должен понимать, сколько интересного и необычного находится вокруг него и чего он может лишиться, если будет выпивать.

### 10 правил, которые вам помогут

1. Больше общайтесь с ребенком. Не оставляйте его наедине с возникающими проблемами и трудностями. Он должен понимать, что вы всегда готовы ему помочь, несмотря на тяжелый день на работе или плохое настроение.
2. Уделяйте достаточно внимания. Быть внимательным к своему ребенку – это значит помогать ему на каждом этапе взросления, выслушивать и принимать его мнение и точку зрения. Принимайте взгляды и чувства своего ребенка такими, какими они есть.
3. Откажитесь от гиперопеки. Чрезмерная опека – это то, что подталкивает многих подростков к алкоголю. Не давите на ребенка и всегда проявляйте интерес к его желаниям. Если вы будете чрезмерно его опекать, то проблем избежать не удастся.
4. Умейте ставить себя на место ребенка. Каждый подросток считает, что с такими проблемами, как у него, никто и никогда не сталкивался. И ваша задача – поддержать его и показать, что вы осознаете, насколько ему сложно.

5. Понимание – это основа доверия. Ребенок должен без опасений и страхов обращаться к вам в любой момент, когда ему это необходимо (например, чтобы посоветоваться или уточнить какой-либо вопрос). При этом с вашей стороны должна быть полная отдача и заинтересованность.
6. Организуйте интересный досуг. Музыка, спорт, творчество – все это помогает детям развиваться и расширять кругозор. Такие подростки никогда не променяют насыщенную и интересную жизнь на то, чтобы выпить бутылку пива в сомнительной компании.
7. Подавайте правильный пример. Если вы будете говорить ребенку о том, что спиртное – это вредно, но при этом продолжите его употреблять, то никакого результата не будет. Вы должны настоящим примером для детей.
8. Помогайте развиваться. Секции, спортивные клубы, общение с интересными и умными людьми – это лишь часть идей, как насыщенно и с пользой проводить время. У ребенка, заинтересованного этими занятиями, просто не будет времени или желания выпить.
9. Разговаривайте об алкоголе. Не делайте спиртные напитки темой, запрещенной в вашем доме. Наоборот, об этом можно и нужно разговаривать. Показывайте детям тематические ролики или фильмы о последствиях употребления спиртного.
10. И самое главное: помните, что каждый ребенок уникален. Он должен чувствовать, что его любят и понимают. Это повышает самооценку и укрепляет веру в самого себя. Из таких детей вырастают успешные люди, которые твердо знают, чего они хотят от этой жизни (и поверьте, это точно не алкоголь).