**Антиалкогольное воспитание в семье!**

По мере взросления дети часто пытаются утвердить свою независимость и установить свою идентичность. При этом пытаются сделать это способами, которые бросают вызов авторитету близких и взрослых людей, таким как учителя и родители. Употребление алкоголя является одним из способов оспорить эту власть. К сожалению, дети и подростки не до конца понимают риски для своего здоровья и поведения.

Алкоголь – сильное психотропное вещество, воздействующее на психику и поведение человека. В малых дозах алкоголь вызывает возбуждение, проявляющееся в повышении настроения, ощущении радости, желании веселиться, однако в больших дозах он приводит к сильному угнетению головного мозга.

Согласно статистике большинство людей, умерших от внешних причин, травм и отравлений, в момент смерти находились в состоянии алкогольного опьянения.

На подростковый организм алкоголь действует разрушающе: повреждение алкогольным ядом развивающихся органов и тканей подростка влечет за собой умственную, психическую и физическую неполноценность, отклонения в поведении.

Причины, побуждающие подростков к употреблению спиртных напитков, могут быть самые разные:

- праздничные застолья с употреблением спиртных напитков;

- отсутствие высокого нравственного образца в семье;

- отсутствие целенаправлен​ной совместной деятельности родителей и детей;

- приобщение ребенка в отдельных семьях к «безобидным» малым дозам спиртных напитков;

- наследственная предрасположенность;

- искажение системы воспитания (гиперопека, чрезмерный контроль, противоречивые или завышенные требования, двойные стандарты или недостаточное внимание к эмоциональным, интеллектуальным и физическим нуждам ребенка);

- влияние сверстников.

Систематическое употребление спиртных напитков следует относить к наиболее вредным привычкам подростков, так как оно ведет не только к различным нарушениям поведения, но и развитию алкоголизма.

Одним из первых признаков алкоголизма является привыкание к спиртному, или наркоманическая зависимость. Она бывает психической (потребность с помощью алкоголя изменить свое психическое состояние) и физической (состояние дискомфорта со стороны внутренних органов при отсутствии алкоголя). У лиц, страдающих алкоголизмом, спиртное становится не​обходимым компонентом обменных процессов организма. В результате при воздержании от приема спиртного у них развивается похмельный синдром, или синдром воздержания.

Похмельный синдром проявляется в виде общего недомогания, головных болей, нарушения сна. Отмечаются тревожно-подавленное настроение, повышенная потливость, мелкая дрожь в руках, сердцебиение. Внешне подростки выглядят бледными, худыми и изможденными. У подростков и юношей, принимающих спиртные напитки, довольно быстро формируются патологические черты личности с возбудимостью, раздражительностью, вспыльчивостью, злобностью, агрессивностью, грубостью, частыми колебаниями настроения. В интеллектуальном плане их развитие резко замедляется.

На этапе начальной адаптации к алкоголю выпивки носят случайный, эпизодический характер, не имеют тенденции к частому повторению. Адаптация к алкоголю длится, как правило, 1-3 месяца.

Подростки редко говорят о повышении настроения в состоянии опьянения, они еще не сознают возбуждающее действие алкоголя.

В период усвоения стереотипов алкогольного поведения уже появляется активное стремление к употреблению алкоголя, осознаётся возбуждающее действие алкоголя. Под действием алкоголя у подростков не только проявляется повышенное настроение, но и возрастают активность, агрессивность и т.д. Именно эти свойства алкоголя становятся побуди​тельным мотивом частого его приёма. Устанавливаются контакты с выпивающими подростками, которые, как правило, старше на несколько лет. Подростки, бравируя состоянием опьянения перед сверстниками, обучаются скрывать состояние опьянения от взрослых.

Пристрастие к спиртному нередко сочетается с повышенной приверженностью к табакокурению, а иногда и к употреблению наркотиков.

Пациенты, страдающие подростковым алкоголизмом, попадают в неблагоприятную социальную среду. Одни подростки отказываются от дальнейшего обучения и выбирают низкооплачиваемый неквалифицированный труд, другие начинают воровать и попадают в колонии для несовершеннолетних. Даже при раннем лечении подросткового алкоголизма это обстоятельство нередко оказывает влияние на всю их дальнейшую жизнь. Пациенты, ставшие членами асоциальных компаний и преступных группировок, часто возобновляют употребление спиртного после лечения, снова вступая в контакт с привычным окружением.

При подростковом алкоголизме страдают все органы и системы. Нарушается деятельность внутренних органов; повышается вероятность развития заболеваний желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой, дыхательной и мочевыводящей систем. У зависимых подростков чаще повышается артериальное давление, развивается тахикардия и аритмия, возникает гастрит, гепатит, панкреатит, пиелонефрит, цистит и уретрит. Переохлаждения в пьяном виде и снижение иммунитета приводят к учащению инфекционных заболеваний легких и верхних дыхательных путей. Пациенты, страдающие подростковым алкоголизмом, часто ведут беспорядочную половую жизнь, что влечет за собой нежелательные беременности, распространение гонореи, сифилиса и других половых инфекций.

***Мифы об алкоголе***

Миф 1. Алкоголь согревает

Типичный пример обманчивого действия алкоголя. Люди уверены в том, что спирт обладает согревающим свойством. И, поэтому, нет ничего лучшего для замерзшего человека, чем глоток крепкого напитка. Не зря же алкогольные напитки называют горячительными. Однако в этом утверждении содержится лишь толика истины. Согревают организм лишь первые 50 г водки или коньяка. Расширяя сосуды, они нормализуют кровоснабжение внутренних органов. Дальнейшее принятие алкоголя усиливает кровоток в коже, вызывая приятное ощущение тепла. Однако в этом случае усиливается, и теплоотдача организма и человек замерзает.

Миф 2. Алкоголь возбуждает аппетит

Многие любят выпить во время еды «для аппетита», но мало кто знает, что лишь крепкие спиртные напитки в малых дозах (20-25 г водки) вызывают легкое чувство голода, активируя центр насыщения. При этом аппетит просыпается не мгновенно, а лишь через 15-20 минут после принятия алкоголя. При воздействии алкоголя на голодный желудок происходит раздражение слизистой, усиливается выработка соляной кислоты, развивается гастрит, язва, панкреатит.

Миф 3. Алкоголь снимает стресс

Снимать стресс или усталость с помощью алкоголя вошло у многих в привычку. Но снять напряжение и расслабиться помогут лишь малые дозы. Обычно выражение "снять стресс" является синонимом слову "напиться", и в результате, выход из похмелья оказывается тяжелее самого стресса.

Миф 4. Алкоголь повышает работоспособность

Широко распространено мнение о том, что под воздействием алкоголя работается легче. Легкая степень опьянения действительно активизирует мыслительные процессы, но ощущение это ошибочно. Опыты австралийских ученых доказывают, что при легком опьянении скорость мыслительных и двигательных процессов действительно может возрастать. Но при этом зачастую снижается концентрация внимания, возникает неадекватная реакция и ухудшается качество умозаключений, угнетаются творческие способности.

Миф 5. Алкоголь понижает давление

Алкогольные напитки в небольших дозах ослабляют тонус сосудистой стенки, поэтому многие гипертоники уверены в том, что алкоголь понижает артериальное давление. Но с приемом алкоголя увеличивается и частота сердцебиения, а от объема крови, "выталкиваемой" в кровяное русло, напрямую зависит артериальное давление. С увеличением объема крови повышается давление, поэтому несправедливо считать алкоголь средством от гипертонии.

Миф 6. Качественный алкоголь безвреден

Правильно отдавать предпочтение дорогим известным маркам, но в умеренных количествах. Злоупотребление даже качественным алкоголем отрицательно сказывается на здоровье. Продукт распада этилового спирта (непременный компонент алкогольных напитков) - уксусный альдегид, поэтому все спиртные напитки оказывают на организм токсическое действие.

Миф 7. Алкоголь помогает лечить простуду

Многие пытаются лечить простуду, принимая водку с лимоном, с медом, с перцем и т.д., при этом люди уверены, что это избавляет от насморка, снижает температуру, уменьшает боль в горле. Однако традиционная медицина не признает таких методов лечения, так как алкоголь снижает иммунитет и утяжеляет течение болезни.

Миф 8. Пиво не алкоголь

Широко распространенное заблуждение - считать пиво неалкогольным напитком, не наносящим никакого вреда здоровью. Но слабоалкогольный не значит безалкогольный. Чрезмерное употребление пива вызывает привыкание, как и любой алкогольный напиток. Недаром в последнее время медики заговорили о таком распространенном явлении, как пивной алкоголизм.

Миф 9. Алкоголь улучшает сон

Частое заблуждение, действительно небольшая доза алкоголя вызывает сонливость, но частое употребление алкоголя вызывает зависимость. У пьющих людей отмечается мучительная бессонница, нередко заканчивающаяся белой горячкой. Не зря говорят «сон алкоголика тревожен и краток».