

## **Алкоголь и подростки: как сделать модной трезвую жизнь?**

Сегодня собрания подростков во дворе или в подъезде – привычная картина. Казалось бы, что в этом плохого? Сидят себе дети, обсуждают свои проблемы, смеются, хвастаются модными гаджетами. Но обязательным атрибутом таких посиделок является пиво или другой пьянящий напиток, причем подростки считают, что собрались они совсем не выпить, а просто пообщаться.

Большинство юношей и девушек уверены, что бутылочка пива или джин-тоника – это совершенно безвредная жидкость, позволяющая просто расслабиться. В то же время, многие из них с брезгливостью смотрят на пьяных людей и осуждают их способ жизни. Отношение молодежи к алкоголю сегодня нельзя назвать нормальным. Думая, что употребляют лимонад, подростки еще с малых лет формируют свою будущую жизнь. Пивной алкоголизм очень коварен, и наступает он медленно и незаметно. Поэтому момент, когда спиртное становится не просто безобидной шипучкой, а необходимостью, обычно проходит незамеченным.

Проблема алкоголизма среди подростков и детей является чрезвычайно актуальной. Не желая отставать от своих сверстников, каждый ребенок пытается вливаться в свое общество именно с помощью алкоголя. Пьянящие напитки служат средством для раскрепощения и преодоления комплексов, которые нередко встречаются в этом возрасте. Да, часто можно услышать возмущение молодежи о том, что они не колются, не нюхают, не глотают "колеса", а одна-две бутылки пива – это нормально! Но ведь немногие подростки понимают, что **спиртное – это тот же наркотик, только скрытый под маской легализированных напитков.**

### **Влияние алкоголя на молодой организм**

О губительной силе, скрытой под колпачком бутылки слабоалкоголки, уже сказано многое. Как известно, основой напитка является этиловый или винный спирт. Попадая в организм, он активно всасывается в кровь, вызывает слипание эритроцитов, расширение сосудов, гибель клеток и тканей всех органов. Физиологические процессы в организме нарушаются, что приводит к перерождению сердца, печени, почек и др. Таким образом, у подростка со временем начинаются проблемы со здоровьем, а родители не могут понять, откуда они появились.

**При злоупотреблении хмельными напитками у лиц подросткового возраста могут развиваться:**

- Расстройства работы ЖКТ
- Гепатиты
- Патологии поджелудочной железы
- Воспалительные процессы в почках
- Заболевания мочевыводящей системы
- Бронхиты, пневмоклероз, туберкулез легких
- Эндокринные патологии
- Изменение кровяного состава

Но самым страшным является то, что алкоголь убийственно действует на клетки мозга, в результате чего меняется поведение подростков. Они начинают вести разгульный образ жизни, опускаются до воровства и преступлений.

# Профилактика алкоголизма среди подростков: как научить детей жить без алкоголя?

Сегодня основной упор по профилактике алкоголизации делается на просветительские методы. К ним относятся:

1. Проведение лекций в школах и вузах
2. Демонстрация плакатов и бигбордов
3. Распространение среди молодежи брошюр и информационных материалов
4. Пропаганда трезвой жизни с помощью средств массовой информации
5. Индивидуальные беседы с родителями

Однако во многих случаях данные меры оказываются совершенно бездейственными, особенно у подростков с неустойчивой, комформной или эпилептоидной акцентуацией (типом характера). Эти виды темперамента наиболее уязвимы в отношении развития алкоголизма. Кроме этого, подростки просто теряются в потоке информации, которая навязывается им со всех сторон, и поступают противоречиво. Поэтому я и многие мои коллеги считаем, что самым важным в профилактике алкоголизма является борьба с губительной привычкой среди взрослых людей. Причем прибегать следует к самым строгим мерам! *Регулярность выпивки в семье будет формировать у подростка определенное отношение к спиртному, которое он, в свою очередь, будет нести в свое окружение.*

Повысить эффективность профилактических мер можно также с помощью опросов и своевременного выявления контингента, склонного к пьянству. Под особый контроль следует взять детей с асоциальных семей, живущих с пьющими родителями, а также молодых людей, пропускающих занятия. Ведущая роль в предупреждении спаивания молодежи отводится работникам воспитательной сферы и органов правопорядка.

Делая выводы, хочу еще раз подчеркнуть, что профилактическая работа среди молодежи должна включать 3 основные направления:

1. Информационная работа Сегодня все просветительские мероприятия содержат в себе элементы запрета. Но в силу своих рассуждений, молодежь не привыкла доверять всему, что ей навязывается со стороны взрослых. Более охотно они слушают советы своих сверстников и доверяют социальным сетям. Поэтому работа должна вестись с учетом этих особенностей.
2. Личностное ориентирование Целью этого направления является формирование у подростка противостояния сложившимся правилам социальной системы, самостоятельного принятия решений, преодоление тяжелых жизненных ситуаций, конфликтов и личных комплексов.
3. Реклама здорового и трезвого образа жизни Программа реализации данного направления заключается в поощрении хороших привычек – спортивных занятий, танцев, туризма и пр. Они могут стать барьером на пути развития алкогольного пристрастия и стать отличной альтернативой.

Цель профилактики алкоголизма среди подростков – это развитие стойкого характера, адекватная оценка собственных поступков, умение управлять собой и своими действиями, стремление достигать социально значимых высот. **Быть трезвым должно сегодня стать модным и актуальным.**