

Как вести себя родителям за праздничным столом?

К сожалению, в большинстве случаев знакомство детей со спиртным происходит дома, в семье. Многие родители считают, что, поощряя подростка «немного выпить» шампанского или пива за семейным столом во время праздника или «по поводу», они научат его «правильно пить». На самом деле, дети, начавшие выпивать дома «под присмотром родителей» в раннем возрасте, пьют вне дома больше, а не меньше, чем другие подростки. Им кажется, что они «умеют обращаться с алкоголем», и считают, что получили негласное разрешение родителей на выпивку. Но стоит только раз прикоснуться к спиртному, как уже снимается «психологический барьер», и подросток чувствует себя вправе выпить с друзьями при первой возможности. **Поэтому основное условие присутствия подростка за столом – ему никто не нальет алкогольных напитков и даже не будет этого предлагать.** Заранее обговорите это с гостями. За столом при ребенке уже неуместно объяснять, что он «мал еще, не вырос...».

При ребенке не уговаривайте гостей выпить, не критикуйте их за отказ, не выясняйте причин отказа. Лучше, если алкоголь воспринимается нейтрально, не вызывая излишних разговоров и эмоций.

Если ребенок маленький, избавьте его от участия в застольях. Этот ритуал для него не актуален, и не нужно акцентировать его внимание на алкоголе.

ПОМНИТЕ! Родители не имеют права напиваться за столом, где присутствуют их дети.

Где можно получить помощь?

- ГБУ «Курганский областной наркологический диспансер» по адресу:
г. Курган, ул. Кирова, 78,
подростковый наркологический кабинет
тел. 8(3522) 46-64-54.
- Анонимный телефон бесплатного консультирования 8(3522) 42-85-90.
Звонки принимаются
каждый вторник и пятницу
с 14.00 до 16.00 часов.



Департамент здравоохранения Курганской области
ГКУ «Курганский областной Центр
медицинской профилактики»

18+



Трезвая жизнь – счастливая семья! (памятка для родителей)

Все мы знаем русскую поговорку: Муж пьёт – полдома горит, жена пьёт – весь дом горит. А если стал выпивать ребёнок, подросток? Что мы, родители, упустили, где недосмотрели? А, может быть, и не считаем это проблемой? Во многих современных семьях застолье со спиртным, к сожалению, дело привычное. И, ладно бы, по праздникам. А то и каждый выходной, каждый вечер, «чтобы расслабиться». А наши дети всё видят, замечают и...подражают.



Курган, 2019 г.

Влияние алкоголя на здоровье

Большинство людей, употребляя пиво или вино, даже не представляют себе тех страшных необратимых явлений, которые происходят в головном мозге. Клетки головного мозга (нейроны) испытывают кислородное голодание и через 7-9 мин. начинают отмирать. **Умственная работоспособность снижается на 12 - 14%**, а в отдельных случаях – на 25%. Шведские учёные установили, что после 4-х лет употребления спиртных напитков имеет место сморщенный мозг из-за гибели миллиардов клеток коры головного мозга. У «умеренно пьющих» сморщенный мозг обнаружен в 85% случаев.

Каждая выпитая доза алкоголя убивает нервные клетки мозга навсегда. Они уже никогда не будут восстановлены. Вот почему умственный упадок и катастрофическое оглупление – это результаты употребления алкоголя. Исследователи говорят, что даже после двух стопок вина некоторые умственные функции, включая рассудительность и память, ослабляются безвозвратно.

У детей и подростков такая опасность увеличивается во много раз. Детский и подростковый возраст – это особый период в жизни человека. В это время закладываются основы физического и душевного здоровья. Развивающийся организм повышено чувствителен к действию токсичных (ядовитых) веществ. Алкоголь, повреждая клетки органов, **вызывает их неправильное формирование.**

Нарушаются функции почек, желудочно-кишечного тракта (гастрит, язва желудка). Сердце также чутко реагирует на присутствие алкоголя, изменяется ритм, частота сердечных сокращений, может развиться болезненное увеличение сердца (**«бычье сердце»**).

Особенно разрушительно действие алкоголя на печень. Она не справляется с алкогольной нагрузкой и происходит разрушение клеток этого органа, что приводит в дальнейшем к неизлечимому заболеванию – **циррозу печени.**

Злоупотребление пивом - прямой путь к **половому бессилию и ранней импотенции**, так как пиво содержит вещества, подобные женским половым гормонам, которые угнетающе действуют на мужскую половую функцию.

Алкоголь может снизить продолжительность жизни на 10-17 лет!

Вред от употребления пива

Существует ошибочное мнение, что пиво – это «легкий», безвредный напиток. А ведь по содержанию алкоголя четыре литра пива приравниваются к бутылке водки! Поэтому пиво приводит к алкоголизму своих «поклонников» с таким же успехом, как и крепкие алкогольные

напитки. Известно, что пивной алкоголизм гораздо опаснее водочного, так как зависимость формируется раньше и сильнее, и труднее поддается лечению. При начале систематического употребления алкоголя (пива) в 11-12 лет симптомы алкоголизма могут сформироваться к 14-15 годам. **Для подростка и 2 бутылки пива в месяц – это уже опасная система!**

Как оградить ребёнка от употребления спиртных напитков?

Значительную роль в воспитании ребенка играют родители, их установка, личный пример. Поэтому начинать надо с себя. Ведь культура питания, как и стиль поведения дома и на людях, прививаются в семье. Важно выработать у ребенка собственное отрицательное отношение к употреблению алкоголя.

Расскажите детям и подросткам о влиянии алкоголя на организм. То, что алкоголь резко ослабляет память и приводит к оглуплению, многих останавливает. Молодые люди обычно трепетно относятся к своей внешности. Поэтому обратите их внимание на внешний вид тех, кто часто употребляет пиво. Они, как правило, выглядят хуже: лица у них, отекают, кожа грубеет, под глазами проступают синяки.

Приведите примеры семей, в которых спиваются родители, дети, расскажите, как они живут, чего могли бы достигнуть (купить, поехать), если бы не выпивки. Наверняка, у каждого есть подобные примеры своих знакомых, родственников, соседей.

- **Не злоупотребляйте алкоголем сами, ваш личный пример лучше всяких нотаций.**
- **Ни при каких обстоятельствах не угощайте и не разрешайте употреблять алкогольные напитки детям и подросткам.**
- **Не держите дома запасы алкоголя и не искушайте своих детей.**
- **Помогите детям в организации содержательного, интересного досуга без пива и вина. Огромное значение имеет наличие у подростков устойчивых интересов (спорт, музыка, изучение иностранных языков, творчество).**
- **Не забывайте, что главные потребности ребенка не только в пище, сне, одежде, но и в вашем понимании и участии. К сожалению, дети часто видят, что не нужны своим родителям: те или работают с утра до вечера, или, чего доброго, пьют.**
- **Научите ребенка нести ответственность за свои поступки.**
- **Научите ребенка уметь проявлять социальную смелость при отстаивании своих убеждений в компании, где его будут уговаривать выпить.**
- **Демонстрируйте ребёнку свою способность справляться со стрессами и неприятностями, не прибегая к алкоголю.**
- **Практикуйте встречи с друзьями без алкоголя, показывая тем самым ребёнку, что общение может быть радостным и интересным без средств зависимости.**