

ПРОФИЛАКТИКА АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ



Подростковая профилактика

Профилактика алкоголизма среди подростков в большей степени относится к первичной. Под вторичную профилактику попадает порядка 2–5% подростков, из тех, кто уже пробовал алкоголь и кому нравится пиво. В единичных случаях, после лечения алкоголизма, применяется третичная профилактика с целью формирования стойкой ремиссии.

В каком возрасте начинается употребление спиртного

Чаще употребление начинается с легких алкогольных напитков в кругу друзей, и даже в кругу семьи. 90% подростков первую пробу снимают в 15–16 лет, но нередко бывают случаи первого употребления в 12 и 13 лет. Употребление в более ранние сроки относится к единичным случаям.

Что толкает подростков к алкоголю

Для эффективной профилактики важно понимать, почему подростки начинают пить:

- подражание «взрослому» поведению;
- желание казаться брутальным, крутым, бравым в компании друзей;
- любопытство, подростковость – это возраст экспериментов;
- чувство «стадности», неумение сказать «нет» в компании.

Почему так важна профилактика среди подростков

Известно, что лучше предотвратить болезнь, чем ее лечить. Это обоснованно как с психологической и медицинской, так с экономической и даже социальной стороны. Течение подросткового алкоголизма имеет свои особенности:

- Чем раньше ребенок начинает употреблять алкоголь, тем более выражены его негативные последствия на нервную и эндокринную системы. В силу их незрелости и уязвимости.
- У ребенка быстрее формируется зависимость как на психическом, так и физическом уровне.
- Стадии подросткового алкоголизма сжаты.
- У подростков быстро развивается и тяжело протекает абстиненция.

- В клинику детского алкоголизма быстро присоединяется «белая горячка» и другие психозы, которые труднее купировать, чем у взрослого человека.
- У ребенка быстрее развиваются поражения внутренних органов.
- На фоне алкоголизма быстрее наступает деградация личности ребенка.
- Подростка труднее лечить ввиду сниженной ответственности и отсутствия мотивационных якорей к трезвости.
- Алкоголь у подростков зачастую является только началом употребления психоактивных веществ. Пьющий подросток легче переходит к экспериментам с марихуаной, спайсами и прочими наркотиками.

Как заподозрить, что ребенок алкоголизируется

Проблема ранней алкоголизации ребенка актуальна в тех семьях, где дети живут беспризорно и безнадзорно. Если родители сами сутками пьянствуют и воняют перегаром вряд ли вовремя заметят, когда ребенок впервые отхлебнул из рюмки. У внимательных родителей сей факт не останется незамеченным, но беда в том, что никто от этого не застрахован. Ведь причиной может стать активное и целенаправленное включение вашего ребенка в алкоголизацию лидером какой-то компании.

Возможные признаки употребления алкоголя или других психоактивных веществ:

- Появление секретов от родителей. Подросток перестал говорить куда уходит, юлит, сочиняет, при этом теряется из виду надолго.
- Сменился круг друзей и новые товарищи не вызывают у вас доверия. Присмотритесь к друзьям ребенка, попробуйте их разговорить, выяснить их интересы. Вероятность возрастает, если друзья порядком старше.
- Ребенок стал хуже учиться, потерял интерес к былым увлечениям спортом или творчеством.
- После прихода из дискотеки от ребенка подозрительно сильно пахнет одеколоном или он много жует жвачки или пахучие конфеты для устранения запаха.
- Вы нашли у него «Антиполицай» и подобные вещи.
- Ребенок просит много денег на развлечения, ведь спиртное стоит не дешево.
- Что касается других психоактивных веществ, то возможна необъяснимая смена настроения или необычное поведение (крепкий дневной сон, бессонница ночью, отсутствие аппетита или, наоборот, волчий голод, непродуктивная активность, агрессия, эйфория).

Явные признаки:

- когда вы застукали ребенка «навеселе» со всеми признаками;
- когда ваш ребенок попался с запахом алкоголя или перегара;
- когда вы нашли у ребенка пиво или другой напиток;
- когда у вас в семье стал постепенно пропадать алкоголь. Или ваш коньяк стал терять былую крепость. Вероятно, кто-то немного отлил, а недостающий объем заменил водой, а кроме ребенка это было сделать некому.

Как проводится профилактика среди подростков

Профилактические мероприятия, направленные на подростков, реализуется в детских организациях: школах, интернатах, лагерях. Применяются лекции, фильмы, групповые

психологические тренинги на формирование правильного поведения, устойчивости к стрессам и умения сказать «нет» в нужной ситуации.

Путем приобщения к спорту, играм и полезным творческим увлечениям, формируется приоритет полезного времяпрепровождения, альтернативного пьянству и безделью.

Однако в каждом конкретном случае главенствующую роль у детей и подростков играет семейная профилактика.

Профилактика в семье

Ребенок с младенческих лет на подсознательном уровне впитывает модель поведения в семье и обществе. Если он постоянно видит отца, тянущего пиво, бывает свидетелем семейных гулянок, часто видит родителей пьяными – такая жизнь является для него нормой. Маловероятно, что он будет адекватно воспринимать лекции о вреде алкоголя. Кроме социальной значимости семейный алкоголизм несет и генетический риск развития болезни. Ведь у пьющих семей из поколения в поколение передаются гены, отвечающие за быстрый метаболизм алкоголя. Что на 25% повышает риск развития зависимости у ребенка, даже если он будет расти в благополучной среде. Нередко у пьянствующей матери ребенок привыкает к алкоголю еще с внутриутробного периода и кормления грудью. По статистике если 1 родитель страдает алкоголизмом, риск развития зависимости у ребенка на 30–40% выше, чем в среднем в популяции. А если оба родителя пьянствуют, частота алкоголизма у детей в 3 раза выше, и течение его более злокачественное.

К семейной профилактике зависимостей относится:

- пример постоянной трезвости со стороны родителей и родственников;
- отношение к здоровью как к основной ценности;
- любовь и доверительные отношения между членами семьи;
- отсутствие гиперопеки над ребенком и уважительное отношение к личности ребенка;
- участие в жизни ребенка, проявление интересов к его проблемам и достижениям, поддержка инициативы ребенка к спорту, творчеству и труду;
- целенаправленные разговоры с ребенком о вреде курения, алкоголя и наркотиков.

Профилактика молодежного алкоголизма

Пиком употребления алкоголя у лиц, не страдающих алкоголизмом, является молодой возраст от 18 до 30 лет. Для многих - это период наступившей «взрослости», самостоятельности, и в то же время еще не наступившей обремененности семьей, карьерой и проблемами со здоровьем. В этом возрасте активно проводится время в барах, дискотеках и различных тусовках.

Что толкает молодежь к алкоголю? Период экспериментов закончился, а употребление алкоголя переходит в личную привычку и семейную (дружескую) традицию. Посещение дискотеки без «подкрепительного» непривычно, свидание без «раскрепительного» неэффективно. Зачастую алкоголь выполняет роль антидепрессанта при конфликтах в семье и на работе, для снятия стресса и усталости. Таким образом, человек не замечает, как привычка постепенно перерастает в зависимость.

Профилактика алкоголизма среди молодежи заключается в устранении возможных причин алкогольных возлияний. Она также проводится на различных уровнях:

- первичная профилактика на государственном (запрет продажи алкоголя во время массовых празднований);
- первичная профилактика на уровне образовательного учреждения или трудового коллектива;
- в этот период широко применяется вторичная профилактика в кабинете у нарколога, с использованием психотерапевтического арсенала;
- но важнее профилактика на индивидуальном уровне в кругу семьи.

Здоровье – самое большое достояние каждого человека. Недаром первое, что люди желают друг другу при встрече – это здоровье. Человеческий организм обладает огромными возможностями для сохранения и поддержания здоровья. Но эти возможности не беспредельны. Если вредный фактор существует систематически, то состояние организма неизбежно начинает ухудшаться и возникает болезнь.

Помните: здоровье, радость жизни и счастье в ваших руках!

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ В ГРОДНЕНСКОЙ ОБЛАСТИ: 170 - круглосуточно