**Памятка для родителей**

**ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ ПОДРОСТКАМИ**

***Первые пробы алкоголя*** (как крепкого, так и слабого, включая пиво) чаще всего мотивируются любопытством и давлением группы сверстников. На этом этапе подростки постигают, как можно изменить настроение и состояние с помощью алкоголя. Испытав приятные ощущения, продолжают употреблять алкоголь и переходят на этап эпизодического употребления.

***Эпизодическое употребление*** Алкоголизация зависит от внешних событий (вечеринка, дискотека, встреча с приятелем). Мотив - возможность приподнять обычное настроение, развеселиться, избавиться от робости, застенчивости. Еще сохраняется контроль над дозой и состоянием. Вне компании подросток следует обычным жизненным правилам.

***Злоупотребление.*** Алкоголь становится отчетливой жизненной потребностью и нужен для того, чтобы справиться с негативным внутренним состоянием (беспокойством, напряжением, плохим настроением, разочарованием). Употребление алкоголя все меньше зависит от социального контекста. Например, любая ссора (с приятелем, родителями, педагогами) может стать поводом для алкоголизации.

***Психическая зависимость.*** Алкоголь становится средством поддержания самооценки и средством самоутверждения. Подросток постепенно отказывается от прежних привязанностей, ищет компаний, где алкоголь является центральным интересом. При недоступности алкоголя подросток становится тревожным, раздражительным, суетливым. Признаки психической зависимости: навязчивое влечение к алкоголю, повторение приемов и сокращение промежутков между ними; потеря контроля над ситуацией и состоянием.

***Тотальная зависимость.*** Потребность в алкоголе всего «приученного» к нему организма. Мотив приема — плохое самочувствие, тягостные телесные ощущения и душевные страдания. К симптомам психической зависимости присоединяются признаки биологической зависимости. Это - привыкание к дозе, повышение дозы и тягостные ощущения на отмену алкоголя.

При регулярном потреблении алкоголя (60 г абсолютного алкоголя или 0,5 л вина или пива в день) полная зависимость от алкоголя формируется через полгода. Чем младше ребенок в момент первой пробы, тем быстрее он проходит все стадии.

К сожалению, еще на этапе экспериментов подросток может совмещать алкоголь с приемом других наркотиков (марихуаны, экстази, героина), к которым зависимость формируется еще быстрее - для героина это могут быть 1-3 инъекции.

**Мотивы употребления алкоголя у детей и подростков с разными чертами характера:**

1. Для успокоения у нерешительных, сомневающихся, мнительных, пугливых подростков. Употребляя алкоголь или другие средства зависимости, они стремятся снять нервное напряжение, расслабиться, успокоиться, спрятаться от жизненных проблем.

2. Для облегчения общения. Замкнутые, тревожно-мнительные, эмоционально ранимые подростки преодолевают с помощью алкоголя чувство замкнутости, стеснительности, для появления уверенности, раскованности, свободы в поступках.

3. Для подъема жизненных сил, усиления активности. Таким же образом разом достигается выход из состояния скуки и бездействия. В группу риска попадают и активные, общительные подростки, испытывающие острую потребность в разнообразии и новых впечатлениях.

4. Для получения удовольствия, приятных ощущений из-за невозможности и неумения развлечь себя и получить удовольствие другим образом.

5. Для того чтобы не отставать от сверстников, быть принятым группой. Эта модель поведения связана с желанием подражать лидерам, некритичным перениманием всего, что касается группы, к которой принадлежит подросток.

6. Как средство переключения у подростков, которые плохо переносят конфликты, трудности в школе и дома. У них возникает наибольший риск привыкания к алкоголю, как к форме реагирования на любые жизненные проблемы.

**Итак, чаще всего причинами экспериментов алкоголем являются:**

* Любопытство.
* Позитивное отношение к алкоголю.
* Сниженная самооценка (считают себя не очень интересными, не умными, не привлекательными и т.д.).
* Желание быть принятым группой сверстников и стремление облегчить с ними общение.
* Подражание «взрослому» поведению.
* Неумение справляться со скукой, разочарованием, напряжением, стрессом.[Хочу такой сайт](https://сайтобразования.рф/)
* Отсутствие здорового досуга.
* Неумение сказать «НЕТ».

**Рекомендации родителям по профилактике употребления алкоголя среди подростков**

**1. Общайтесь со своим ребенком (подростком).**Отсутствие общения с родителями заставляет ребенка (подростка) обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они, и что они посоветуют ребенку? Помните, что нет возраста, когда ребенок бы не нуждался в объективной информации об алкоголе и объективных последствиях злоупотребления им.

**2. Обучайте своего ребенка (подростка) навыкам сопротивления в ситуациях,**связанных с употреблением алкоголя, риском развития зависимости и рецидива.

**3. Научите ребенка отстаивать свое мнение и говорить «Нет».**Важно, чтобы он в семье имел это право. Тогда ему будет легче сопротивляться давлению сверстников, предлагающих алкоголь,  и поможет подростку завоевать авторитет среди сверстников, без выпивки.

**4. Разделяйте проблемы ребенка и оказывайте ему поддержку.**В разговоре с подростком необходимо выяснить причины, по которым он решил попробовать алкоголь и найти способ достигнуть тех же целей, но без спиртного.

**5. Повышайте  самооценку ребенка.** Начинать работу с подростками, прежде всего, с изменения и укрепления его самооценки. Завышенная или заниженная самооценка ухудшают эмоциональное самочувствие школьника и создает барьеры для необходимых изменений. Воспитывайте в нем осознание собственной индивидуальности, неповторимости и уникальности, чтобы он умел быть твердым и непокладистым в нужных ситуациях. Приобщайте ребенка к домашним обязанностям. Он должен знать свое место в семье, свою роль среди родных. Ребенок должен уметь ставить перед собой посильные задачи и научиться их выполнять.

**6.** **Помните, что именно Вы являетесь для своего ребенка образцом правильного поведения.**Трудно предположить, что кто-то поверит советам родителя или педагога, который сам злоупотребляет алкогольными напитками и так далее. Не забудьте, что даже такие "невинные" пороки требуют объяснения ребенку.

**7. В случаях возникновения любых проблем с алкоголем, следует, не теряя времени, обращаться за консультацией и помощью к специалистам, которые дадут соответствующие рекомендации и при необходимости проведут анонимное лечение алкоголизма.**

|  |  |
| --- | --- |
| Телефон доверия для детей и подростков и их родителей (Экстренная психологическая помощь по телефону) | 8-800-2000-122  (круглосуточно) |