На протяжении последних десятилетий появилась опасность, которая подстерегает подрастающее поколение – детей, подростков, молодежь.

Проблема, о которой я хочу рассказать вам сегодня, актуальна для многих стран мира; она продолжает оставаться одной из самых социально значимых и для России. Речь идет о все возрастающем размахе потребления спиртных напитков  несовершеннолетними.

Основным фактором, провоцирующим пьянство подростков, является окружение, которое, прежде всего составляют пьющие родители, братья, сестры, друзья.

 

**Особенности употребления алкоголя подростками**

     Как правило, подростки постепенно втягиваются в процесс приобщения к спиртному и проходят несколько стадий:

-начало употребления в компании «безобидных» и «безалкогольных» легких напитков (пиво разной крепости);

*-*постепенный переход к крепким напиткам;

-частое употребление алкоголя в больших дозах;

-отсутствие выраженных соматических последствий употребления алкоголя;

-отрицание наличия проблем, связанных с употреблением алкоголя;

-негативное отношение к предложению начать лечение.

**Почему алкогольная зависимость развивается у подростков очень быстро?**

     Это явление объясняется так. У подростка мозговая ткань гораздо беднее белком и богаче водой, чем у взрослого. Алкоголь в воде хорошо растворяется. Спирт всасывается в организм подростка очень быстро. Только 7% алкоголя выводится почками и легкими. Оставшийся в организме алкоголь (93%) окисляется и действует как яд. Этот яд накапливается в жировой ткани подростка и при любой физической нагрузке попадает обратно в кровь, вызывая непреодолимое желание принять алкоголь.

В подростковом возрасте спирт особо разрушительно влияет на печень, которая еще формируется, либо только сформировалась. Поражение (токсическое) клеток печени способствует нарушению углеводного и белкового обмена, ферментов и синтеза витаминов; на присутствие алкоголя в организме отрицательно реагируют легкие, желудок, сердце, кроветворные органы, нервная и эндокринная системы. От алкоголя страдают функции почек. Молодой человек, который часто употребляет алкоголь, в состоянии отравления находится постоянно. Алкоголь тормозит, ослабляет и угнетает развитие всех органов, систем. Чем организм моложе, тем действие на него яда губительнее.

**Последствия подростковой алкогольной зависимости**

      Намного быстрее, чем у взрослых, у подростков наступает деградация. Пьющие подростки тупеют, значительно отстает их интеллект от норм, нарушается память. Они становятся ко всему безразличными, кроме спиртного, как алкоголики на третьей стадии.       У большинства развиваются: гастрит, малокровие, эндокринные болезни, болезни внутренних органов.

      Прогноз алкогольной зависимости у подростков на любой стадии неблагоприятный. Очень трудно они поддаются лечению, а большинство и вовсе не хочет лечиться.

Алкогольная зависимость вызывает среди подростков высокую смертность: подростки пьют либо переходят на прием наркотических средств, погибают чаще, чем взрослые алкоголики от несчастных случаев, совершают самоубийства.



**Почему алкоголизм молодеет?**

К сожалению, мы сталкиваемся с алкоголем повсюду: на рекламных щитах, экранах телевизоров, прилавках магазинов. Обычной стала картина, когда юноши и девушки проводят время с пивом и более крепкими напитками.

***Советы психолога подростку.***

**Только ты можешь сделать выбор**, хочется, чтобы он был правильным, поэтому  я хочу дать несколько советов, которые, надеюсь, помогут тебе  взглянуть на проблему алкогольной зависимости  по-новому.

**ПЕРВОЕ** - Твой организм еще не окреп, и алкоголь, даже в небольших дозах, принесет непоправимый вред здоровью.

**ВТОРОЕ**- займись любым видом спорта. От этого ДВОЙНАЯ ПОЛЬЗА:

 - польза для здоровья: прилив сил и энергии, стрессоустойчивость, хорошее настроение;

 - у тебя будет, чем занять свободное время.

**ТРЕТЬЕ** - если тебя спросят, почему ты не подключаешься к алкогольной компании,  заранее подумай об ответе. Ты можешь сказать:

- мне не нравится вкус алкоголя;

- мне не нравится, как я себя чувствую после алкоголя;

- не  хочу рисковать здоровьем;

- я просто не желаю, мне это не интересно.

Неплохие ответы, да? Причину отказа надо называть уверенно, тогда она будет звучать правдиво и убедительно. Таким утверждениям уже сложно что-то противопоставить.

**ПОМНИ !**

***Если ты будешь до конца придерживаться своего решения, скоро увидишь, что другие станут уважать твой выбор.***

***Настоящие друзья не будут заставлять тебя делать то, что  сам не хочешь.***

Поверь, что все это поможет тебе не только отстоять свое мнение, но, главное, сберечь здоровье, находя радость общения без алкоголя.

**Смоленское областное государственное бюджетное учреждение**

**«Гагаринский социально-реабилитационный центр**

**для несовершеннолетних «Яуза»**

**(СОГБУ СРЦН «Яуза»)**

215047 Смоленская область, Гагаринский район, с. Карманово ул. Октябрьская д.8

тел. 8(48135)77859, тел./факс 8(48135)77923

|  |
| --- |
|  |

**АЛКОГОЛЬ ПРИНОСИТ БОЛЬ**

**СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА ПОДРОСТКУ**



**с. Карманово**