

**«ПРОФИЛАКТИКА  
ПОДРОСТКОВОГО  
АЛКОГОЛИЗМА»**

# От чего зависит ваше здоровье?

50% от образа жизни



20% от окружающей среды

20%  
от наследственности



10% от медико-санитарной помощи

**ЗДОРОВЬЕ** - вершина на которую постоянно нужно взбираться самому.

*Народная мудрость*

## Это важно знать



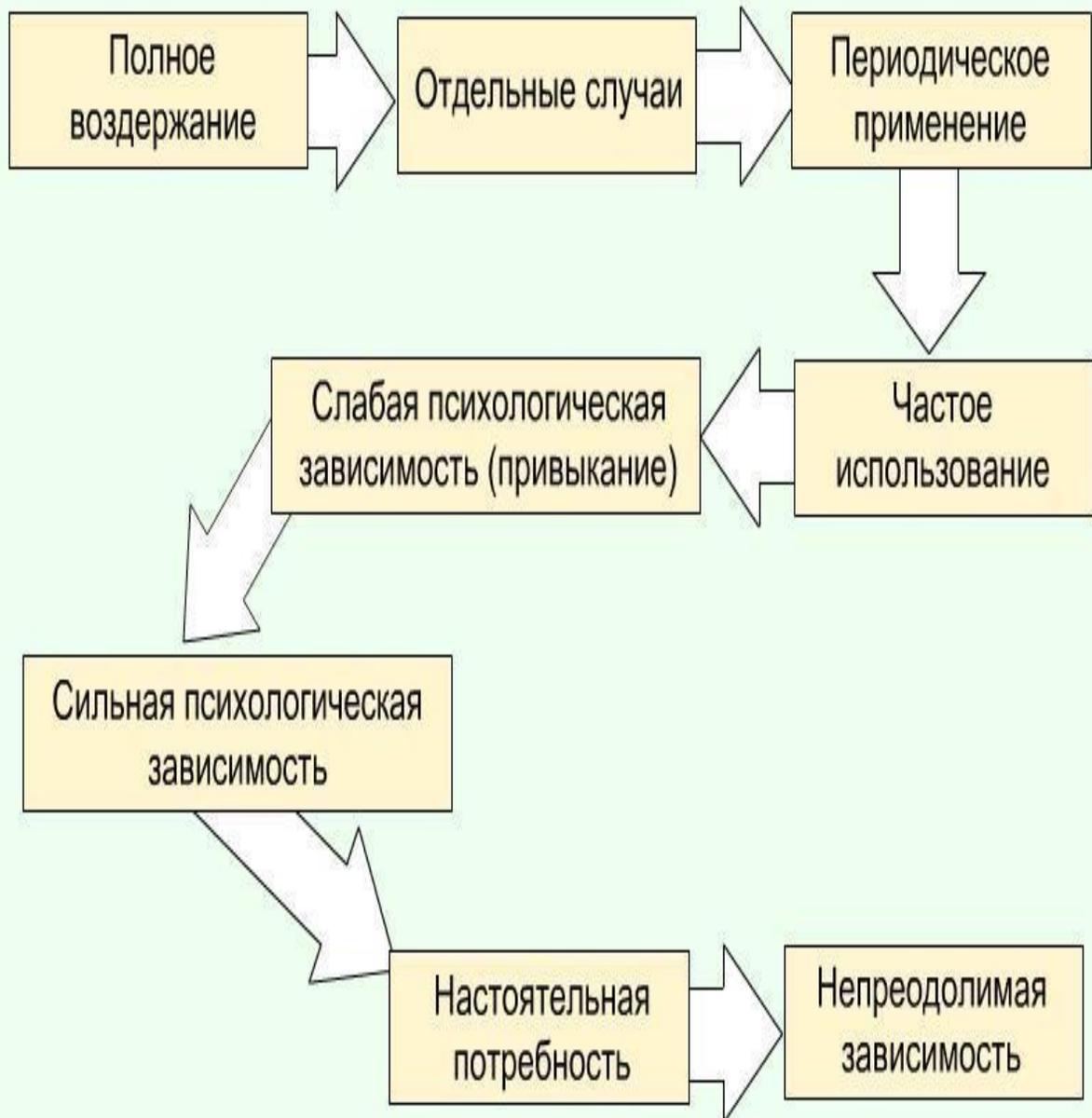
Подростковый алкоголизм развивается незаметно, при развитии сразу переходит в тяжелую форму. Особенно быстро разрушительное действие болезни сказывается на юном, не до конца сформировавшемся организме.

Фермент, который расщепляет алкоголь до безвредных соединений, начинает вырабатываться в организме человека в возрасте 18-21 года.

Во всех цивилизованных странах запрещено продавать алкоголь несовершеннолетним.



# Последовательность развития химической зависимости

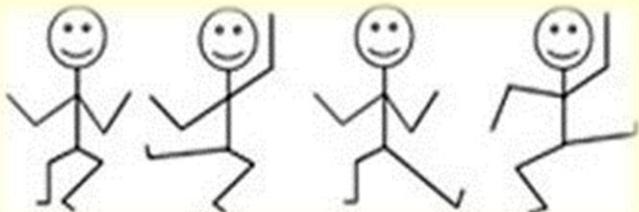


# Это важно знать

## Последствия регулярного употребления алкоголя подростками:

- Наблюдаются сбои в работе желудочно-кишечного тракта.
- Характерно повреждение печени, развитие гепатита, цирроза печени.
- Нарушения в работе поджелудочной железы (панкреатит, перитонит).
- Нарушение деятельности сердечно-сосудистой системы (тахикардия, проблемы с артериальным давлением и др.).
- Развиваются воспалительные заболевания почек и мочевыводящих путей (уретрит, цистит, пиелонефрит).
- Появление различных воспалительных заболеваний в легких, бронхах, гортани, носоглотке (хронический бронхит, бронхоэктатическая болезнь, пневмосклероз, туберкулез легких).
- Снижение иммунной защиты организма, что ведет к повышенной восприимчивости к инфекционным заболеваниям.
- Алкоголь наносит непоправимый вред эндокринной системе подростка.
- Возможное развитие и очень сложное протекание сахарного диабета.
- Изменение состава крови, анемия и т.д.
- Расстройства эмоциональной и волевой сфер (раздражительность, возбудимость, частая смена настроения, конфликтность, агрессивность).
- Спад общественной активности.

# Пути предотвращения формирования ЗАВИСИМОСТИ ОТ АЛКОГОЛЯ



Овладение  
способами  
саморегуляции

Повышение уровня  
самооценки и  
уверенности в себе



**НЕТ —  
ЗНАЧИТ НЕТ**

Умение отказываться  
от опасных  
предложений

Умение распознавать  
собственные негативные  
эмоции и самостоятельно  
справляться с ними  
здоровыми способами



## Факторы защиты

- Внутренний самоконтроль, целеустремленность;
- Чувство юмора;
- Привязанность и уважение законов, семейных и школьных норм;
- Любовь и забота в семье;
- Преданность и близость;
- Крепкая связь с родителями, доверительные отношения;
- Успешное овладение необходимыми навыками в принятии решений;
- Признание и одобрение правильных действий;
- Интерес к учебе, духовному росту;
- Увлечения

# Что полезно знать родителям?

1. Помните, что Вы - самые главные и самые авторитетные для своего ребёнка люди.
2. Сформируйте установку на сопротивление внешнему давлению.
3. Помогите ребенку выбрать тактику поведения в случаях, когда его принуждают сверстники.
4. Открыто обсуждайте все связанные с зависимым поведением опасности.
5. Убедитесь, что информация, полученная ребёнком, верная.
6. Вместе с ребенком Вы можете посмотреть что-то относящееся к этой проблеме по телевизору.
7. Демонстрируйте свои способности справляться с неприятностями, не прибегая к алкоголю. Помните, что Вы являетесь примером для своих детей!
8. Сохраняйте и укрепляйте доверие к Вам.
9. Знайте друзей и приятелей вашего ребенка.
10. Будьте внимательны к ребенку и наблюдательны.
11. Самое главное – дайте понять ребенку, что Вы его друг, что он всегда может обратиться к вам за помощью.
12. Поговорите с ребёнком о наиболее распространённых мифах об алкоголе и развейте их.

# Мифы и факты об алкоголе

**миф:**

*Алкоголь стимулирует,  
придает силы.*



**факт:**

**Алкоголь угнетает  
центральную нервную  
систему, затормаживает  
нормальные реакции  
организма.**

**миф:**

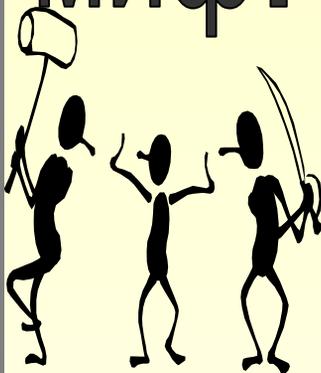
*Алкоголь может  
«прочистить мозги»*

**факт:**

**Алкоголь нарушает  
нормальную работу  
головного мозга.**

# Мифы и факты об алкоголе

**миф:**



*Выпившие люди  
дружелюбны и  
общительны.*

**факт:**

**Обычно напившись люди  
теряют над собой контроль,  
становятся агрессивными и  
злыми, ввязываются в драки.**

**миф:**

*Алкоголь – пищевой  
продукт.*

**факт:**

**Алкоголь не переваривается  
в желудке, как пища. Он  
попадет прямо в кровь, а  
затем в мозг.**

# Несколько правил, позволяющих предотвратить потребление психоактивных веществ вашим ребенком

- Общайтесь друг с другом;
- Выслушивайте друг друга;
- Ставьте себя на место ребенка;
- Проводите время вместе;
- Дружите с друзьями вашего ребенка;
- Помните, что ваш ребенок уникален;
- Подавайте пример.

**Дети – наше будущее, и если не  
обратить на это внимание сегодня, то  
завтра, возможно, будет уже поздно!**



# ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Телефон Доверия ГУВД Свердловской области

(343) 358-71-61

Телефон Доверия УВД по муниципальному образованию  
«город Екатеринбург»

(343) 222-00-02

Областной кризисный Телефон Доверия

8-800-300-11-00

Детский телефон доверия

8-800-2000-122

Телефон Доверия для детей, подростков и родителей

(343) 30-77-232

8-800-300-83-83

Телефон Доверия Областного центра по профилактике  
и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями

(343) 310-00-31

Телефон Доверия Управления ФСКН России по  
Свердловской области

(343)312-31-33

Детский правозащитный фонд «Шанс»

г.Екатеринбург, ул.Кузнецова, 14 (вход отдельный)

(343) 307-34-61, (343) 307-34-94

МБУ Екатеринбургский Центр психолого-педагогической  
поддержки несовершеннолетних «Диалог»

г.Екатеринбург, ул. 8 Марта, 55а

(343) 251-29-04

Специалисты в разных областях  
обязательно помогут вам.

Телефон  
доверия

