

Говорить с ребёнком об алкоголе без нотаций

Практические фразы:

• «Я переживаю, потому что алкоголь сильно бьёт по развивающемуся мозгу. Давай обсудим, как в твоей компании относятся к этому?»

• «Если тебе предложат, можно просто сказать: „Я не пью, это не моё“ или „Мне это не подходит“».

• «Если ситуация будет некомфортной, ты всегда можешь позвонить мне. Я приеду и заберу тебя - без упрёков».

Что вы возвращаете себе, отказавшись от алкоголя

Выгоды отказа - для всей семьи

- Физическое здоровье
- Ментальное здоровье
- Взаимопонимание с близкими и сохранность семейного бюджета
- Психологическое здоровье ваших детей
- Социальный статус



Лечение ВСЕХ видов зависимостей БЕСПЛАТНО, АНОНИМНО

«Горячая линия»
по лечению всех видов зависимости
телефон: 8 (3812) 348-003

«Горячая линия»
по прекращению потребления
табака и лечению табачной зависимости
телефон: 8 (3812) 344-003

Телефоны (круглосуточные)
по вопросам лечения наркологических
зависимостей:

для взрослого населения
телефон: 8 (3812) 539-483

для детского населения
телефон 8 (3812) 360-860

644046, г. Омск, ул. Учебная, 189
Телефон: 8 (3812) 30-27-25 (приемная)
Факс: 8 (3812) 53-08-83
E-mail: nd_mail@minzdrav.omskportal.ru
Internet: www.buzoond.ru

**Мы гарантируем качество, надежность,
безопасность и здоровье!**

Министерство здравоохранения
Омской области
Бюджетное учреждение здравоохранения
Омской области
«Наркологический диспансер»

ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ СРЕДИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

(БУКЛЕТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ)



**ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР - ЛУЧШАЯ
ПРОФИЛАКТИКА!**

Чем раньше начинается опыт, тем выше долгосрочные риски

- Алкоголь - токсичное вещество: он повреждает мозг, печень, сердце и иммунную систему.

- Алкоголь не лечит стресс: он лишь временно «глушит» эмоции, а затем усиливает тревожность и перепады настроения.

- Употребление алкоголя ухудшает течение хронических болезней и увеличивает риск развития раз.

- Формирование алкогольной зависимости у несовершеннолетних происходит быстрее чем у взрослых.

- Часто алкоголь является «входными воротами» для употребления других психоактивных веществ.

Алкогольная зависимость - хроническое наркологическое расстройство, при котором формируются психическая и физическая зависимости от алкоголя.



Почему у несовершеннолетних зависимость формируется быстрее?

- Мозг ещё развивается. Лобные доли (отвечают за контроль, оценку рисков и саморегуляцию) созревают примерно до 25 лет. Алкоголь мешает этому процессу и «закрепляет» импульсивное поведение.

- Сильнее эффект вознаграждения. У подростка выброс дофамина от алкоголя выше, чем у взрослого - поэтому тяга формируется быстрее.

- Слабее защитные сигналы. Взрослый быстрее чувствует усталость и потерю координации - это сигнал «хватит». У детей эти сигналы приглушены, поэтому они могут выпить опасную дозу, не замечая угрозы.

- Печень хуже справляется. Ферменты, расщепляющие алкоголь, у несовершеннолетних работают менее эффективно - токсины дольше циркулируют в крови и сильнее повреждают органы.

Зависимость формируется не в один день. Она растёт из повторяющихся ситуаций, где алкоголь кажется удобным, привычным и «безобидным» решением. Именно поэтому личный пример родителей (привычки, ритуалы, способы справляться со стрессом) - это самый сильный защитный фактор.

Личный пример родителей - главная защита ребёнка от алкоголя

Дети не слушают нас - они смотрят на нас



«Личный пример» на практике

- Не используйте алкоголь как «лекарство от усталости». Вместо этого: чашка чая, 10 минут тишины, прогулка, разговор с близким человеком.

- Показывайте здоровые способы отмечать праздники. Вкусная еда, игры, совместное творчество, поход или пикник без алкоголя - это тоже радость.

- Говорите о своих решениях спокойно. Фразы вроде «Я не пью алкоголь, я за здоровый образ жизни» дают ребёнку понятный язык отказа.

- Создавайте семейные ритуалы без алкоголя. Совместные завтраки, прогулки по выходным, настольные игры, кино вечера.

- Будьте предсказуемы и последовательны. Если правило «в нашей семье не пьют, чтобы расслабиться» звучит один раз, а потом нарушается, доверие снижается.