

ПРОФИЛАКТИКА ПОДРОСТКОВОГО АЛКОГОЛИЗМА

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. 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 (синдром отмены).

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 понять, что ребенок алкоголизируется

Проблема ранней алкоголизации ребенка актуальна в тех семьях, где дети живут беспризорно и безнадзорно. Если родители сами сутками пьянствуют вряд ли они вовремя заметят, когда ребенок впервые попробовал алкоголь. 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 бывшим увлечениям спортом или творчеством.
- Ребенок стал просить больше карманных денег.
- 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).

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 часто видит родителей употребляющих алкогольные напитки – 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.