

ПОДРОСТОК И АЛКОГОЛЬ: МАРКЕРЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ

В период полового созревания высока вероятность первого опыта употребления спиртного. Нередко бывает так, что ребенок начинает дегустировать разные напитки, и регулярно получает определенную дозу алкоголя, с которой его организм еще не готов справляться. **?** Как реагировать родителям, стоит ли вообще волноваться? Физиологически подросток еще не готов пить алкоголь наравне с взрослыми: в его организме происходит бурный процесс перестройки, который требует много ресурсов, а ферментная система печени еще не сформирована до конца. Поэтому утилизация алкоголя происходит медленно, и он дольше остается токсичным. Психологические и физиологические особенности способствуют тому, что подростки быстрее становятся зависимы от алкоголя. При ежедневном употреблении одной-двух порций слабоалкогольных напитков и пива для развития алкоголизма понадобится меньше двух месяцев. Важно заметить грань, когда простое развлечение становится болезнью, и помочь ребенку вернуться к нормальному образу жизни.

!! Какие перемены должны насторожить родителей:

! Запах алкоголя вечером, и запах перегара утром, необычные резкие запахи от ребенка. Частое присутствие запаха алкоголя – это прямой указатель на его употребление. Ребенок может придумывать разные истории, чтобы оправдать себя, объяснить родителям, почему от него пахнет. Но если вы систематически чувствуете запах спирта от ребенка, то скорее всего вам не показалось.

! Подозрение также должны вызывать резкие ароматы освежителя для рта, жевательной резинки, которые подросток может использовать, чтобы перебить алкогольный запах.

! При систематическом употреблении спиртного у подростка резко меняется поведение, он становится раздражительным и агрессивным в большей степени, чем раньше.

! У вас пропадают наличные деньги, алкоголь из бара. Запрет родителей на алкоголь часто не дает ожидаемого результата, подросток считает, что сам может его добыть. В этом случае выход один: не держать дома спиртного ни в каком виде, а также денег в открытом доступе.

! Появилось много праздников и легальных поводов выпить, ребенок стал часто оставаться на ночь у друзей.

! Часто утром нет аппетита, плохое самочувствие не позволяет пойти в школу, бывает рвота. Похмельный синдром у подростка ничем не будет отличаться от такового у взрослого.

! Ребенок прогуливает школу, общается с плохой компанией. Стремление принадлежать к определенной группе сверстников, и в то же время выделяться – одна из основных потребностей в подростковом возрасте. Выпивать в компании значительно проще: обязательно кто-то поможет застаться алкоголем, а пить за компанию – это повод для общения.

✓ Чем родители могут помочь подростку?

В случае с подростковом алкоголизмом важен **✓** жесткий контроль со стороны родителей, учителей, родственников. Собственной воли ребенка будет недостаточно, и скорее всего у него не будет желания что-то менять. Уговоры малоэффективны, но общение на тему поможет выяснить скрытые мотивы девиантного поведения.

Что получает подросток бонусом из своей алкогольной истории? Выражение бунта и гордость собой, если в семье слишком жесткие правила, при недостатке любви – получает жалость и внимание, при отсутствии четких правил в семье и страхе брать ответственность на себя – ищет контроль и жесткие рамки.

✓ Решение проблемы подросткового алкоголизма требует профессиональной помощи психолога и нарколога, но основную работу должна проводить семья, самые близкие для ребенка люди.