

## Алкоголь и дети: как избежать беды

В начале двухтысячных подростки впервые пробовали алкоголь в 15-16 лет, сегодня средний возраст первой рюмки — 11-12 лет. И зачастую пьянство сына или дочери становится для родителей полной неожиданностью. Почему дети начинают употреблять алкоголь? Как этого не допустить? Куда обращаться, если избежать беды не удалось? На эти и другие вопросы отвечает психиатр-нарколог филиала «Детство» Свердловской областной клинической психиатрической больницы Ольга Калугина.

**- Ольга Рафаиловна, практически все подростки пробуют алкоголь — из любопытства, бахвальства, чтобы быть «своим» среди сверстников, и так далее. Но одни продолжают употреблять спиртное, другие — нет. От чего это зависит?**

- Многие дети даже не понимают, не могут описать свои впечатления от первой пробы: «Пил, как все». Хорошо, если у ребёнка после выпитого алкоголя будут тошнота, рвота, то есть нормальные защитные реакции, тогда он в следующий раз ещё подумает, пить или нет. А если было весело, он раскрепощенно общался в компании (алкоголь ведь своеобразный коммуникатор), то вероятность, что он и дальше будет выпивать, очень велика.

**- Особенно если перед глазами есть пример родственников, которым очень весело за праздничным столом.**

- Да, это тоже влияет. Сначала и подросток будет выпивать по праздникам: день рождения, Новый год. А потом найдутся другие поводы: давно не видел друга, каникулы начались, поссорился с подружкой.

**- Или в семье не понимают...**

- Если дома что-то не ладится, конфликты с родителями, или в школе не успешен, или учителя придираются, или одноклассники не принимают. Куда идти ребёнку? На улицу. Там примут, поймут, предложат «расслабиться» и «решить проблему».

Если ребёнок не умеет сам решать проблемы, легко поддаётся чужому влиянию, если чувствует себя в семье плохо (по разным причинам), если ему нечем заняться (не посещает кружки, секции), вероятность того, что он пойдёт в «мир иллюзий», становится выше. Особенно когда он слышит дома много «нельзя», в том числе об алкоголе.

**- Некоторые родители впадают в другую крайность — разрешают ребёнку дома попробовать алкоголь. Например, считают, что бокал шампанского под бой новогодних Курантов — ничего страшного, и вообще, мол, пусть лучше с нами, чем в подворотне.**

- Думаю, что так могут поступать только безответственные родители. Как показывает практика, подростки, которым взрослые разрешают выпивать дома за общим столом, чаще, чем другие, позволяют себе «расслабиться» уже вне дома. Ведь в подсознании ребёнка запрет уже снят — родители, самые значимые люди в его жизни, сказали: «Можно!»

Ну, а у мам и пап, пьющих не только по праздникам, дети начинают выпивать ещё раньше. Они просто копируют поведение родителей, ведь другого примера у них не было.

**- Ольга Рафаиловна, большинство мам и пап у нас всё же не злоупотребляют алкоголем, дайте им совет, как не упустить детей из виду.**

- Слушайте своих детей, поддерживайте их. Любите своих детей. Пусть они чувствуют заботу, понимание. Научите их ставить цели и идти к ним, и получать удовольствие от самого пути к этой цели. Научите видеть проблему, решать её. Если совершил ошибку, сделать работу над ошибками и идти дальше. Только так можно вырастить самостоятельного, ответственного человека, который не станет тратить время и здоровье на алкоголь.

Если вдруг вы заметили, что у вашего ребёнка появились новые друзья, интересуйтесь, кто они, откуда, где учатся, чем занимаются, из какой семьи. Разговаривайте с ребёнком регулярно, на это надо не так много времени. Ребёнок, который начал выпивать, меняется в поведении, ему становится лень учиться, ничего не хочется делать. Он не замечает бардак в своей комнате, может не помыться, не почистить зубы.

Если вас что-то настораживает, идите на консультацию к специалисту. Чем раньше вы обратитесь, тем быстрее проблема решится. Главный козырь — это время, и его надо не упустить.

**- Куда именно обращаться за помощью?**

- Можно сначала посоветоваться с психологом или наркологом в своей больнице или позвонить на областной телефон доверия для родителей и подростков: 8-800-300-83-83. Дальше вас сориентируют, как лучше действовать.