

Профилактика алкоголизма среди подростков

Профилактика алкоголизма среди подростков имеет огромное значение. С детьми младшего возраста ведутся беседы, лекции, дискуссии, создающие отрицательное отношение к алкоголю. Особенно важно это, потому что организм еще не до конца сформирован также, как и жизненные принципы. Для работы среди несовершеннолетних используют наглядные пособия, печатают или рисуют стенгазеты. Уже в школе дети должны понимать, что распитие алкоголя приводит к серьезным последствиям, болезням, распаду личности, появлению психических отклонений. Несовершеннолетних нужно познакомить и с законами, которые помогают бороться с зависимостью. В них указаны меры наказания за нарушения. Старший школьный возраст и студенты для профилактики алкоголизма в молодежной среде одних запретов будет недостаточно. Необходимо помогать подросткам в организации здорового досуга. Для этого нужно создавать кружки, различные клубы, секции, в том числе физкультурно-спортивные. Большое значение имеют религиозные объединения, ведь известно, что в любой религии алкоголь и вера в Бога не совместимы. В профилактике алкоголизма заинтересовано не только государство, но и общественные организации. Они занимаются разработкой вариантов проведения досуга, организуют различные мероприятия, посвященные здоровому образу жизни. Количество форм досуга напрямую зависит от развитости развлекательных и оздоровительных центров в стране, а именно стадионов, бассейнов, спортивных клубов, дворцов спорта, театров и других учреждений.

КАК НЕ ПОДАТЬСЯ ВЛЕЧЕНИЮ?

Любые профилактические меры не имеют такого значения, как желание самого человека измениться к лучшему. Многие пытаются понять, как избавиться от жажды выпить спиртного. Существует несколько советов, которые помогают человеку забыть о его тяге к алкоголю, вот некоторые из них: Нельзя дома хранить спиртные напитки, это поможет в ситуациях, когда неожиданно появляется желание выпить. Нужно сконцентрировать внимание на своей семье. Наверняка пьянство испортило отношения между близкими людьми, самое время их наладить. Очень важно начать работать, заниматься тем, чем нравится. Времени на воспоминания об алкоголе просто не будет. Также пройдет скука, подавленность. Работа – источник дохода, который помогает исполнить свои желания. Там же можно познакомиться с новыми людьми, обзавестись друзьями. Необходимо найти себе хобби. Оно не только удовлетворит эмоционально, но еще и повысит самооценку, придаст уверенности. Нужно признать наличие проблемы. Нельзя стесняться обращаться к психологу. Обязательно нужно начать заниматься спортом. Активный образ жизни не только отвлечет от мыслей об алкоголе, но и оздоровит все тело. Важно не усердствовать и адекватно оценивать свои возможности. Нельзя забывать, что алкоголиками люди становятся из-за психологических проблем. Необходимо смотреть им в лицо, не бояться их решать. Работа над собой станет отличной профилактикой алкоголизма. Очень важно принять себя настоящего, адекватно оценивая положительные и отрицательные качества своего характера. Понимание себя, нахождение слабостей – путь к борьбе с ними, самосовершенствованию. Нельзя возвращать в себе чувство вины. Многие люди, поборовшие свой недуг, чувствуют себя виноватыми перед родными за те ситуации, которые происходили в нетрезвом состоянии. Иногда такое самоедство приводит к тому, что человек вгоняет себя в стрессовую ситуацию, снова начинает употреблять алкоголь. Если самостоятельно чувство вины подавить не получается, стоит воспользоваться услугами психолога. Нужно отгонять от себя тревожные мысли. Именно они усиливают страх перед происходящим, чаще всего необоснованно и беспричинно. Повышенная тревожность характерна для людей, имеющих алкогольную зависимость. Обычно человек сам не может найти причину страха. Все это окрашивает жизнь в серые и черные тона, создает неприятные переживания. Обязательно нужно смотреть в лицо всем жизненным трудностям, искать пути решения. Это также повысит самооценку. Не стоит смотреть передачи, негативно влияющие на психику. К ним относятся новости о трагедиях, авариях, чьей-то смерти или заболеваниях. Такие программы повышают чувство тревожности, а это может вызвать желание выпить. Важно находить для себя то, что приносит радость. Это может быть сладкое, музыка, книги, путешествия, фильмы, шопинг, дрессировка домашнего животного или помощь людям. Ощущение удовольствия от этих вещей будет отдалять воспоминания об алкоголе. Необходимо расширять свой кругозор – посещать театры, музеи, кино, балет, оперу. Можно участвовать в какой-то общественной деятельности. Такой образ жизни повышает самооценку, приносит удовольствие. Нужно уделять время прогулкам. Это отвлекает от привычной суеты. Важно хотя бы попробовать изменить обстановку. Это подталкивает к развитию собственной личности, повышает ответственность за свою жизнь. Необходимо почувствовать себя личностью. Такое отношение подталкивает к изменению образа жизни. Нужно привести в порядок свой внешний вид, обязательно следить за прической, гардеробом. Одобрение собственного изображения в зеркале стимулирует покорять новые вершины. Если есть чувство, что воздерживаться от алкоголя больше нет сил, необходимо срочно обращаться к психологу.

СТАТИСТИКА

По статистике в 6 случаях из 10 причиной употребления алкоголя подростками становится влияние пьющих членов семьи, чаще всего родителей. Остальные 4 случая связаны со скукой, бездельем, узким кругом интересов, включающим, как правило, компьютерные игры, интернет, музыку. С помощью алкоголя у подростков пропадает скованность, им становится легче общаться в нетрезвом состоянии.

Сегодняшняя молодежь отлично знает, как пользоваться компьютером, активно переписывается друг с другом в сети Интернет. Зато в реальности они плохо находят общий язык, стесняются общаться, а уверенность у них появляется только после употребления алкоголя. В таких случаях учителям нужно выстраивать диалог с детьми правильно, обсуждать с ними проблемы, помогать решать их. Нельзя вести урок в виде монолога или лекции. Именно в школе должны учить общению, в том числе и со сверстниками.

Профилактика алкоголизма является и государственной задачей.

В России существует закон, запрещающий подросткам, не достигшим 18 лет, покупать алкоголь. Бывает и так, что недобросовестные продавцы продают спиртное несовершеннолетним. Государство тщательно следит за исполнением данного закона. Помочь в этом могут и обычные люди, проявив бдительность. Меры, проводимые государством и осуществляемые обществом, должны быть комплексными. Участие в них должна принимать школа, семья, общественность в целом.