

“ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ” БЕСЕДЫ

ПОГОВОРИМ С ПОДРОСТКОМ ОБ АЛКОГОЛЕ

Номер 3

ЗАПАДНЫЙ ЦЕНТР ПО ПРИМЕНЕНИЮ МЕТОДОВ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ АЛКОГОЛИЗМА И
НАРКОМАНИИ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ CSAP



ДЖЮЛИ ХОГАН, ДОКТОР НАУК, ДИРЕКТОР

Автор: Дайан Хипп, административный координатор по применению методов предупреждения алкоголизма и наркомании. Редактор: Крис Габриэлсен, первый помощник директора

Знаете ли Вы, что согласно национальному опросу о злоупотреблении алкоголем/наркотиками, один из пяти восьмиклассников выпил алкогольный напиток в течение последнего месяца?¹

ПОМНИТЕ:

“71% подростков 12-14 лет говорят, что алкоголь легко достать.”¹

Подростки, употребляющие спиртные напитки, подвергаются многим опасностям: от случайных травм до смерти от алкогольного отравления. Исследования начинают подтверждать ещё одну опасность: повреждение мозга.

Предварительные исследования указывают на то, что постоянное употребление алкоголя в большом количестве способно повредить развивающийся мозг подростков и молодёжи. Такие исследования показывают связь между распитием алкоголя и функционированием нижней доли головного мозга, ответственной за обучение и память. С помощью этих исследований мы узнаём о влиянии алкоголя на области мозга, которые несут ответственность за зрительную и слуховую обработку информации. Согласно более ранним исследованиям, считалось, что мозг человека развит при рождении полностью. Теперь мы знаем, благодаря недавней исследовательской работе доктора наук Скотта Свартсвелдера, что головной мозг развивается полностью только когда человек достигает примерно 25-летнего возраста, а формирование памяти продолжается до 16-17 летнего возраста.²

Исследования показывают, что чем раньше молодые люди начинают пить, тем больше

вероятность того, что у них будут проблемы с алкоголизмом и на более позднем этапе жизни.³ Как родителям, нам необходимо работать над предупреждением или, по крайней мере, над отсрочкой употребления алкоголя молодежью в первый раз.

Крайне важны наблюдение и контроль за подростком. Согласно опросам, подростки экспериментируют с алкоголем в то время, когда над ними нет присмотра. Знайте где находятся Ваши подростки и с кем они проводят время.

За дополнительной информацией звоните:

Спонсоры: Отдел народного образования США, Департамент здравоохранения и социальных услуг, Администрация услуг по профилактике алкоголизма и наркомании и услуг по психическому здоровью, Центр по предупреждению алкоголизма и наркомании

НАД ЧЕМ СЛЕДУЕТ ЗАДУМАТЬСЯ...

- . • Хорошо ли владеет Ваш подросток навыками отказа, если ему предлагают алкоголь его сверстники?
- . • Подростки, употребляющие алкоголь, могут не знать своего максимального предела.
- . • Поскольку Вы являетесь образцом для подражания, Ваше решение не злоупотреблять алкоголем самому укрепит ваш пример в глазах подростка. “Не словом, а делом“.

ШАГИ К ДЕЙСТВИЮ:

- Поделитесь со своим подростком фактами об алкоголе и его влиянии на развивающиеся тело и мозг.
- Познакомьтесь с друзьями своего подростка и их родителями.
- Установите для подростка правила, касающиеся употребления алкоголя, а также последствия их невыполнения.
- Потренируйтесь со своим подростком говорить “НЕТ“, если ему предлагают выпить. Приводим несколько примеров, которые помогли другим подросткам, по их словам.
 - “Нет, спасибо“.
 - “Нет, не хочется. У тебя нет колы?“
 - “Алкоголь не для меня“.
 - “Ни за что! Если мои родители узнают, то меня не выпустят из дома пока мне не стукнет 30 лет“.
 - “Я не собираюсь портить свою жизнь.“
 - “Почему ты на меня “давишь“, если я уже сказал “нет“?

ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ:

¹Департамент здравоохранения и социальных услуг США. (2002). Национальный опрос населения об алкоголе и наркотиках. Роквилл, Мериленд: Автор.

²Свартсвелдер Х.С., Уилсон У.А., Таййеб, М.И. (1995). Задержка длительного потенцирования, зависящего от возраста, посредством этанола в незрелом и зрелом гиппокампе (отделе головного мозга). Экспериментальные исследования алкогольной клинки, 19, 1480-1485.

³Хокинс Дж.Д., Каталано, Р. Дж. и Миллер Дж.У. (1992). Факторы защиты и риска для решения проблем с алкоголем и наркотиками в подростковом периоде и ранней молодости: Последствия употребления алкоголя/наркотиков для их предупреждения. Психологический бюллетень, 112(1), 64-105.

⁴Отдел здравоохранения округа Ямхилл. (Апрель 2003г.). Поговорим о вторнике. МакМиннвилл, Орегон: автор.