**Тема: Подростковый алкоголизм**

**Цель:** Формирование здорового образа жизни, профилактика наркомании, алкоголизма, табакокурения среди подростков.

**Задачи:** Развитие творческих способностей подростков.

Подростковый алкоголизм отличен от взрослого. Учитывая неустойчивую психику подрастающего человека, происходит достаточно скорая реакция на зависимость и психические отклонения.

При употреблении алкоголя очень быстро развивается физическая зависимость, когда тело подростка испытывает «ломку» и просит добавки.

Нарушаются процессы роста и всех функций растущего организма: замедляется реакция, умственные способности и происходит активная деградация личности.

Для развития алкоголизма у взрослого необходимо 5–10 лет непрерывного употребления спиртного, у подростков этот срок ограничивается всего в 2–3 года — процессы физического, и психологического отравления протекают гораздо быстрее.

Согласно статистике, выявлено три показателя среди подросткового алкоголизма:

* увеличение на 10% числа зависимых от алкоголя подростков за последнее десятилетие;
* сократился возраст, то есть, если раньше алкоголиками становились подростки в возрасте 16–18 лет, то сейчас всё чаще встречаются подростки в возрасте 12–15 лет;
* различия по половому признаку стёрлись — среди подростков-алкоголиков встречаются как мальчики, так и девочки.

**Предлагаю прослушать и посмотреть видео «10 причин о вреде алкоголя на подростковый организм»**

Дети — цветы жизни! Смысл в том, чтобы дети росли здоровыми, но это невозможно, если девочка зависима от алкоголя. Алкоголизм нарушает репродуктивные функции и последствиями могут стать бесплодие или отклонения в формировании эмбриона, как следствие — врождённые патологии.

Алкогольную зависимость нужно лечить, притом незамедлительно, особенно если это касается подростков. Вообще, лучше предупредить, чем столкнуться с фактом зависимости, поэтому нужно наблюдать, советовать, помогать, если необходимо.

Подросток, в силу своего возраста, склонен к резким переменам в поведении: бывает, раздражителен, скрытен, общителен или смущён, — подобное поведение не всегда указывает на реальную проблему, справиться с которой потом будет очень сложно.

**Почему подростки употребляют спиртное?**

Подростковый алкоголизм очень опасен сам по себе, но не менее опасны причины, по которым подросток «идёт по кривой дорожке».

Какие подростки находятся в группе риска, предугадать невозможно, это зависит от многих факторов:

1. **Родители-алкоголики.** Нездоровая среда воспитания внушает подрастающему ребёнку неправильную модель поведения. Родители частенько прикладываются к спиртному, подросток это видит и повторяет.
2. **Проблемы в семье.** Ссоры, крики, развод родителей так же могут стать причиной алкоголизма у подростка. Дети очень мнительные, по своей натуре. Если взрослые ругаются, подросток, со стороны, может винить в этом себя, даже если не причастен к конфликту взрослых. Получая стресс от ссор, подросток пытается уйти от реальности, начинает употреблять наркотики и алкоголь, не видя другого выхода из ситуации, потому что некому ему объяснить, что это плохо, потому что родители заняты решением «взрослых» проблем.
3. **Плохое влияние.** В подростковом возрасте считается, что пить и курить – это «круто». Заблуждение в этом подпитывается окружением сверстников. Поначалу, кажется, что употребление алкоголя – это так «по-взрослому», но организм быстро к этому привыкает, просит ещё и вот уже подросток, сам не замечает, как становится алкоголиком.
4. **Ложное веселье.** Схож с предыдущим пунктом: как принято у взрослых – любой праздник или застолье отмечается с участием спиртного. Как это видит подросток? Выпей алкоголь – и станет весело. Подросток – это промежуточный возраст, когда отмечать праздники в компании клоуна и шариков уже «не прикольно». Что делают подростки? Покупают выпивку и веселятся по-своему.
5. **Пропаганда.** Телевидение, интернет, баннеры на улице пестрят рекламой спиртного. Происходит впитывание информации и самовнушение, невербальное восприятие того, что алкоголь – это весело, интересно, доступно, особенно если есть лишние карманные деньги или бесконтрольное воспитание, когда подросток уверен в том, что его не накажут.
6. **Наследственность.** Наиболее предрасположенные к алкоголизму подростки, чьи родители употребляли спиртное в больших количествах до зачатия, ещё хуже – во время беременности. На генетическом уровне идёт сбой, у клеток есть память и это дисфункция передается через кровь ещё не рождённому ребёнку.

**Как протекает алкоголизм в подростковом возрасте**

Признаки, по которым можно распознать и предотвратить зависимость на ранней стадии:

1. **Запах.** Если подросток приходит с улицы или со школы и от него тянет алкоголем, необходимо выяснить причину, по которой подросток выпивает.
2. **Окружение.** Если родитель контролирует подростка, то знает способы узнать о зависимости через соц. сети, по которым подросток общается, через друзей-сверстников, проверить, куда он тратит свои карманные деньги и так далее.
3. **Скрытность.** Если подросток всегда был общителен и неожиданно стал утаивать события, произошедшие в течение дня, то это может быть сигналом того, что он начал совершать то, что запрещено или неприемлемо, например, выпивать.
4. **Раздражительность.** Резкие и негативные перепады настроения могут «сигналить» о потребности выпить, организм в таком случае уже зависим от спиртного. Не нужно списывать подобное поведение на подростковый кризис.

Симптомы зависимости могут долго не проявляться, либо проявиться, но взрослый не сможет распознать их сразу (проблемы на работе, в личной жизни, перепады настроения, свойственные подростку, принцип не лезть в жизнь своего ребёнка и так далее).

Характерное течение зависимости у подростка:

* **Мотив.** Причина, с которой начинается употребление алкоголя;
* **Замкнутость.** Подросток становится скрытен и неразговорчив;
* **Вегетативное нарушение.** Артериальная гипотензия, снижение частоты сердечных сокращений, «мутный» взгляд;
* **Снижение физической активности**;
* **Понижение умственных способностей**, интеллекта, сообразительности, рассеянность, ухудшение памяти;
* **Агрессия.** Приводит к дракам, вспыльчивости и раздражительности;
* **Авитаминоз**;
* **Нарушение обмена веществ**;
* **Депрессия** и суицидальные наклонности;
* **Нарушение работы органов желудочно-кишечного тракта**;
* Алкоголизм — одна из причин **незапланированных беременностей и венерических заболеваний** у подростков.

**Меры борьбы с подростковым алкоголизмом**

С алкоголизмом надо бороться. Нет подробной инструкции как это сделать, но это можно заметить заранее и предоставить. Каждый подросток индивидуален по-своему и подход нужно искать определённый. Самолечением и запретами проблему не решить, ситуация только усугубится.

Медикаментозное лечение, подходящее взрослым, может быть противопоказано ребёнку. Как для организма, так и для психики это большой стресс.

С подобной проблемой в состоянии справиться только квалифицированные специалисты, которые индивидуально назначают курс лечения, в соответствии со стадией зависимости, возрастом, полом, весом и т. д.

Профилактические, предварительные меры:

* Изоляция ребёнка от плохого влияния (пьющих родителей, друзей);
* Лечебная физическая культура, занятия определённым видом спорта;
* Смена обстановки;
* Изменение подхода в общении с больным;
* Лекции в образовательных учреждениях на тему вреда алкоголя.

Это первый шаг к выздоровлению. Если зависимость не сильная, то достаточно будет вышеперечисленных мер.

При сильной зависимости необходимо обратиться в реабилитационные центры, где назначат правильное лечение, применят таблетки, вызывающие отвращение к алкоголю, имплантаты, окажут психологическую помощь.

Главное — правильный и постепенный подход. Подросток должен признать свою зависимость, иначе лечение будет бесполезным, так как подросток может в любой момент сорваться. Алкоголизм — это не приговор, необходима поддержка и правильное лечение.

**Сейчас я еще предлагаю просмотреть и прослушать видео, где выступает врач на эту тему.**

*https://youtu.be/lqlZ10hWYpQ*

# Влияние алкоголя на девочек-подростков

Злоупотребление алкоголем пагубно влияет на мозговую деятельность человека, но у девочек-подростков это влияние выражено гораздо сильнее

Злоупотребление алкоголем пагубно влияет на мозговую деятельность человека, но у девочек-подростков это влияние выражено гораздо сильнее, чем у мальчиков, сообщают в своей работе «Алкоголизм: экспериментально-клиническое исследование» ученые из Калифорнийского университета в Сан-Диего и Стэндфордского университета (США). Для исследования ученые пригласили 95 подростков, 40 из которых признались, что употребляли алкоголь. Учеными были получены сведения о томкакчастоподростки употребляли алкогольные напитки на протяжении жизни, в том числе за три месяца до начала исследования. Мальчиков и девочек попросили выполнить задания, для которых необходимо было задействовать участки мозга, отвечающие за кратковременную пространственную память, в то время как их сканировали на магнитно-резонансном томографе (МРТ). Исследователисообщают, что уровень активности в нескольких участках мозга у девочек-подростков, которые злоупотребляют алкоголем, ниже, чем у сверстников, которые не употребляют алкоголь. Следует отметить, что нарушения пространственной памяти могут привести к различным проблемам в повседневной жизни, включая трудности в управлении транспортным средством, использовании карты, запоминании маршрутов, участии в том или ином виде спорта, абстрактном мышлении. Исследователи подчеркнули, что ни один из 95-и участников не был алкоголиком и не имел проблем со спиртным. Они, как правило, пили в коллективе, и последующий прием алкоголя не происходил в течение нескольких недель. Однако Эдит Салливан из медицинского факультета Стэндфордского университета говорит, что пагубные эффекты алкоголя слишком хорошо сохраняются в течение долгого времени после непосредственного приема. Существует много причин того, почему мозг девочек-подростков больше подвержен влиянию алкоголя. Среди них можно назвать следующие: — Как правило, мозг девочек-подростков на несколько лет опережает в развитии мозг мальчиков-подростков — Скорость обмена веществ у девочек-подростков ниже, чем у мальчиков-подростков — Процент жира в организме у девочек-подростков обычно выше, чем у мальчиков-подростков — Девочки-подростки, как правило, меньше весят — У девочек-подростков и мальчиков-подростков организм вырабатывает разные гормоны. Авторы исследования добавляют, что результаты, полученные ими среди подростков мужского и женского пола, аналогичны результатам исследований, которые проводились на взрослых – взрослые женщины сильнее подвержены вредоносному воздействию алкоголя на мозг.

# Влияние вредных привычек на половое созревание девушек-подростков

Период полового созревания длится более 10 лет, от 7-8 до 17-18 лет. В течении этого времени формируются вторичные половые признаки, заканчивается физическое развитие женского организма, созревание репродуктивной системы. Организм девочки преобразуется в организм зрелой женщины, способный на воспроизведение как с физиологической, так и с психологической точки зрения (способность к зачатию, вынашиванию плода в матке, рождению, уходу за ребенком и его воспитание).

К основным характеристикам подросткового периода относятся:

* бурный рост тела в длину, а также размеров многих органов
* завершение окостенения зон роста трубчатых костей
* рост и развитие половых признаков, становление специфических функций
* формирование половоспецифического телосложения (изменение строения тела, распределение жировой и мышечной ткани по женскому типу)
* развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, пищеварительной и мышечной систем, приводящие к более энергетическому снабжению организма.

По определению ВОЗ, репродуктивное здоровье человека – это состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или недугов во всех сферах, касающихся репродуктивной системы, ее функций и процессов. Проблемы репродуктивного здоровья населения в условиях современного экономического и демографического кризиса выходят за рамки здравоохранения и приобретают характер первостепенных задач национальной политики.

Вопросы сохранения репродуктивного здоровья детей и подростков остаются крайне актуальными, поскольку нарушения специфических функций организма взрослой женщины во многом формируются в юном возрасте.

Репродуктивная система в период полового созревания характеризуется повышенной чувствительностью к воздействию как благоприятных, так и неблагоприятных факторов, поскольку механизм ее реализации находится в стадии формирования.
Существуют внутренние и внешние факторы, влияющие на половое созревание девушек-подростков. К внутренним факторам относят: наследственно-конституциональные особенности, состояние здоровья (патология половых желез, очаги инфекции и соматические заболевания, эндокринно-обменная патология, психические заболевания и состояние нервной системы), масса тела, неблагоприятный антенатальный анамнез. К внешним факторам относят: питание, климато-географические, социально-экономические, экологические, физические нагрузки, стресс, вредные привычки.

Остановимся на примере одного фактора, немаловажного среди всех и актуального в наше время. Это вредные привычки!

Экзогенная интоксикация (курение, алкоголь, токсические вещества и наркотики) способны нанести организму девушки больший вред, чем организму взрослой женщины.

Девушки, рано начинающие курить, хуже развиваются физически, чаще болеют заболеваниями верхних дыхательных путей. Действие никотина на половую сферу чаще всего проявляется в нарушениях менструального цикла, в частности, дисменореей, где основным симптомом являются болезненные менструации (ошибочное мнение многих – что этот симптом является вариантом нормы) . По данным за 2009 г., среди девушек 15-18 лет, обследованных в одном из районов г.Алматы, с гинекологической патологией, выявленной на профилактических осмотрах, лишь 18,4 % самостоятельно обращались к специалисту, остальные 81,6% считают себя здоровыми, даже при наличии ярких клинических признаков заболевания. Из них 11,2% курят ежедневно, 17,1% — иногда, 34,4% являются «пассивными» курильщиками (невольно дышат табачным дымом от окружающих их людей – родителей, друзей и т.д.) и остальные 37,3%, якобы, не курят вообще. Хотя, по сути дела, все мы, незаметно для себя, в той или иной степени являемся «пассивными» курильщиками. Хотим мы этого или не хотим!

Также, среди данного контингента было выявлено, что 67,5% страдают хроническими заболеваниями верхних дыхательных путей, в том числе хроническими тонзиллитами, которые в свою очередь могут привести к ювенильным маточным кровотечениям.

Токсическое воздействие алкоголя, никотина, наркотических веществ на половые клетки девочек-подростков влечет за собой увеличение риска рождения у них неполноценного потомства в будущем, а также может стать причиной бесплодия.

Особенно острой за последние 15 лет стала проблема ранней сексуальной активности подростков. Многие из них начинают свой «взрослый путь» под действием алкоголя. Как следствие раннего начала половой жизни отмечен рост незапланированных беременностей и абортов, а также юного материнства и ИППП у подростков.

Проведенные исследования за 2009 г. показали, частота гинекологической патологии у девочек, имеющих опыт половой жизни, в 2,5 раза превышают таковую у их сверстниц, не имеющих подобного опыта. В основном за счет резкого увеличения воспалительных заболеваний.

Решению этих проблем способствует развитие на местах специализированной гинекологической помощи детям, наиболее приближенной к нуждам детского населения. Наиболее значимыми факторами для эффективной работы специализированной службы является широкая сеть лечебно-профилактических учреждений с разнообразными функциями и направлениями деятельности, обеспеченность высококвалифицированными кадрами врачебного и сестринского персонала, обученными работать с детским и подростковым контингентом, оснащенные современной аппаратурой и лабораторной поддержкой, рабочие места специалистов.