***Памятка для родителей***

**Алкоголь и подростки**
***3 октября 2023года***

Подростки — одна из тех групп населения, которые более всего страдают от воздействия алкоголя. Существует множество различных причин, побуждающих подростков знакомиться с напитками для взрослых. В каждом отдельном случае необходимо отдельно разбираться с тем, что стало причиной того, что подросток начал употреблять алкоголь. Однако нужно помнить, что тот вред, который пиво или вино может причин организму тинэйджера, может оказаться неисправимым и в будущем повлияет на судьбу. В том случае, если у родителей и ребенка доверительные отношения, беседа о вреде алкогольных напитков для подросткового организма, будет не лишний. Родители должны выбрать именно ту форму беседы, которая будет наиболее подходящей для беседы с ребенком. Кроме того, родителям желательно использовать аргументы, которые окажутся весомыми для их чада. Естественно, такой разговор требует не просто хорошо налаженных отношений между родителями и ребенком, но также знания психологических особенностей сына или дочери.

Родителям, которые приняли решение побеседовать с собственным сыном или дочерью, необходимо знать следующие факты, которые, возможно, смогут сыграть существенную роль во время беседы:
- этанол воздействует на мозг подростка, нарушая химические процессы, которые в нем протекают;
- алкоголь вызывает задержку развития;
- спиртное угнетающе воздействует на способности ребенка к различным дисциплинам, видам искусства и т.д.;
- спиртное тормозящим образом воздействует на формирование логического мышления;
- алкоголь заставляет школьника деградировать эмоционально и интеллектуально.

Отдельно необходимо упомянуть о том пагубном влиянии, которое оказывает

алкоголь на печень подростка. Дело в том, что печень школьников под влиянием

 спирта разрушается быстрее, чем печень взрослого человека. Это связано с тем, что у печени тинэйджера выше сосудистая проницательность. Кроме того, печень ребенка еще не способна вырабатывать нужное для нейтрализации алкоголя количество ферментов.

От употребления алкоголя также страдают следующие органы и системы организма подростка:
- сердце и сосуды, желудок и кишечник, мочевыделительная система,- половая система, нервная система.

Стоит отметить также то, что пиво, имеющее сильный мочегонный эффект, часто становится причиной того, что из организма подростка вымываются многие ценные минеральные вещества и витамины. В результате подросток начинает страдать не только от непосредственно нанесенного алкоголем вреда, но также и от дефицита необходимых веществ.

О том, насколько вреден алкоголь для детей, можно услышать из различных источников: социальные службы, детские врачи и организации здравоохранения проводят пропаганду против подросткового пьянства. Стоит отметить, что, как правило, подросток начинает задумываться о том, что алкоголь вреден только после того, как у него диагностируют тот или иной недуг. Именно в такой ситуации беседа о губительных последствиях пьянства для растущего организма может иметь пользу. Подросток склонен будет прислушаться к голосу разума и внять советам и увещеваниям родителей, педагогов и врачей.

Для кого-то алкоголь – это великое искушение, но нужно трезво оценивать ситуацию и понимать, что такой допинг содержит большое количество ядов, которые не только ухудшают здоровье, но и отражаются на физической и интеллектуальной сфере человека. Поэтому, взяв в руки рюмку с водкой, например, лучше десять раз хорошенько подумать, прежде чем ее проглотить.

Материал подготовил: Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Алтайском крае городе Змеиногорске, Змеиногорском, Локтевском и Третьяковском районах» АК, Локтевский район, г. Горняк, ул. Октябрьская, 5 Сентябрь 2023