

Семья и алкоголь.

Рекомендации для родителей.

Алкоголь, к сожалению, является частью нашей повседневной жизни: мы пьем дома и в командировках, перед обедом, после обеда, при ссорах и примирениях, когда у нас стресс или горе, и тем более, когда всё отлично. Это так естественно, что мы едва ли об этом задумываемся.

А как действует всё это на наших детей?

Они учатся у нас. Однако этот опыт получают они не только от родителей, но и по телевизору, в рекламе - всюду. И когда в жизни детей возникают какие-то трудности, они часто обращаются к алкоголю.

А теперь — о воспитании.

Общеизвестен тот факт, что дети до 6 лет полностью копируют взрослых и выпивают как губка все, что происходит в семье. И когда на приеме сидят родители, которые не испытывали от алкоголя проблем, но к наркологу привели спивающегося сына или дочь, мы начинаем расспрашивать о том, как рос ребенок, что видел, что слышал. И прослеживается ряд ошибок, допускаемых родителями. Дело в том, что для маленького ребенка именно его семья является авторитетом. И когда в семье прием спиртных напитков от детей не скрывается, а в их присутствии произносятся фразы такие, как: «я так устал, хочу выпить, расслабиться», либо «давай позовем друзей, попьём пиво» и т.д., то у ребенка формируется мнение, что алкоголь, в самом деле незаменимая в жизни вещь. Из таких на первый взгляд безобидных фраз ребенок или подросток выносит для себя определенную информацию: алкоголь — это хорошо (значит, чем больше, тем лучше), ради него стоит собираться с друзьями; если на душе горе или радость, — алкоголь всегда поможет.

Родители должны стремиться к тому, чтобы в семейных торжествах ребенок видел именно радость общения друзей, чтобы научился переживать печальные минуты в жизни независимо от наличия алкоголя. И если Вы хотите уберечь своего ребенка от алкоголизма, начните с себя. Ведь Ваш малыш возьмет с собой в будущее эталоны поведения семьи в горе и в радости.

Намного сложнее обстоит дело с подростками, которые с детства растут в семье, где один из родителей страдает алкоголизмом. Такие дети с пелёнок находятся в неблагоприятной семейной обстановке, выпивая в себе эталоны поведения алкоголика. И они наверняка получили в наследство предрасположенность к развитию алкоголизма.

Конечно же, нельзя утверждать, что такие дети в 100 % случаев будут страдать алкоголизмом, но риск развития заболевания у них выше. Есть несколько советов специалистов для родителей, желающих наслаждаться общением со своим ребенком не только в младенчестве, но и наблюдая его зрелую жизнь.

Совет 1. Сделайте все, чтобы Ваш малыш до 5-6 лет не видел спиртного в доме.

Совет 2. Если ребенок постарше и наблюдает в Вашей семье застолье, он должен прочувствовать, что тёплая и весёлая атмосфера за столом оттого, что людям нравится друг с другом общаться, и что атмосфера в компании ничуть не меняется, если за столом нет спиртных напитков.

Совет 3. Ни под каким предлогом не разрешайте приём даже слабых спиртных напитков до 16—17 лет, то есть до того возраста, когда можно говорить об окончании формирования печени.

Совет 4. Если у Вас в семье есть явные примеры страдающих хроническим алкоголизмом, проведите с ребенком ряд доверительных бесед о том, чего именно он должен опасаться в жизни.

Совет 5. Когда Ваш сын или Ваша дочь подрастут, поговорите с ними о культуре приёма спиртных напитков:

-желательно, чтобы на питейном столе присутствовал лимон, так как находящаяся в нём аскорбиновая кислота будет стимулировать печень к быстрой переработке алкоголя;

-не забывать о приеме пищи, так как еда будет связывать алкоголь, не позволяя ему быстро всасываться;

- между выпиваемыми дозами нужно соблюдать достаточный временной промежуток, чтобы не пропустить момент, когда выпито уже достаточно и приём спиртных напитков нужно прекратить;

-не следует употреблять вперемешку различные спиртные напитки.

Совет 6. Желательно, чтобы первая алкоголизация Вашего ребенка, конечно достигшего 16-17 лет, произошла в Вашем присутствии, когда Вы сможете подсказать ему все тонкости общения со спиртными напитками.

И главное, объясните своему повзрослевшему ребенку, что он должен сам следить за выпиваемой дозой. Если количество употребляемых спиртных напитков от раза к разу неуклонно растет, нужно остановиться и сделать длительный перерыв в приеме алкоголя (2—4 месяца), так как это тревожный признак начинающегося заболевания.

Если Ваш сын или дочь таким образом будут относиться к своему здоровью, то нет сомнения, что, несмотря на имеющуюся генетическую предрасположенность, проблемы, связанные с алкоголем, будут сведены до минимума.

Очень важно!

Многие родители стыдятся говорить, что их ребенок зависим. Но, чем раньше Вы об этом скажете, тем лучше. Это происходит и в «лучших семьях». Говорите о своих проблемах, просите помощи. Это ваше право! Обратитесь за консультацией. Ваш ребенок получит помощь. И у Вас будет собеседник, с которым можно обсудить ваши проблемы.

Вам предложат свою поддержку и помощь, когда Вы:

- не уверены, употребляет ли ваш ребенок алкоголь;
- боитесь, что ваш ребенок подвержен этой опасности;
- знаете, что ваш ребёнок зависим.