**Консультация для родителей**

**Тема: "Профилактика алкоголизма"**

Проблема алкоголизма наблюдается во всех странах мира, в России, например, алкоголизм давно приобрёл масштабы национального бедствия. Профилактика алкоголизма остается одной из актуальных проблем. Эта болезнь и бедных и богатых, ей подвержены все слои населения, и люди всех возрастов. Алкоголизм-это большая беда для детей, для семьи, для общества. Дети алкоголиков живут с травмой, и тоже в последующем подвержены алкоголизму.

Проблема состоит в том, что большинство пьющих не относят себя к алкоголикам, и не признают проблемы, даже когда она очевидна. Увлечение любыми алкогольными напитками чревато зависимостью, даже малые дозы могут войти в привычку, и перерасти в алкоголизм, особенно в тяжёлой жизненной ситуации. Надо обязательно говорить о своих проблемах, с близкими, либо с психологом, терапия помогла очень многим людям, не замалчивайте проблемы.

Жизненные ситуации могут способствовать, либо препятствовать началу употребления алкоголя. Есть факторы риска и факторы защиты алкоголизма.

**Факторы риска:**

- Проблемы с психическим или физическим здоровьем;

- Дети, рожденные и воспитанные родителями алкоголиками;

- Общение с людьми, регулярно употребляющими алкоголь и отсутствие устойчивости к давлению сверстников;

- Личностные качества (низкий интеллект, низкая самооценка, переменчивость настроения, неуверенность в себе, нежелание придерживаться социальных норм, ценностей и поведения и т.д.);

- Частые конфликты в семье, низкий уровень доходов в семье;

- Проблемы при общении с родственниками.

**Факторы защиты:**

- Благополучие в семье, сплоченность членов семьи, хорошее воспитание, отсутствие конфликтов в семье;

- Высокий уровень интеллекта, физическое и психическое здоровье, устойчивость к стрессам;

- Хороший уровень достатка, обеспеченность жильем;

- Низкий уровень криминализации в населенном пункте;

- Высокая самооценка, способность эффективно решать возникшие проблемы, устойчивость к давлению, умение контролировать эмоции и свое поведение;

- Соблюдение общественных норм.

Из приведенного выше становится понятно, что профилактика алкоголизма имеет перед собой цель усилить факторы защиты и по возможности убрать факторы риска.

В процессе своей жизни на человека воздействуют как факторы риска, так и факторы защиты и чем больше факторов риска, тем больше шанс стать алкоголиком. Нет единственного фактора, который бы способствовал развитию алкоголизма. Алкоголь к сожалению, является частью нашей каждодневной жизни: мы пьём 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.

Но чаще именно родители своим примером показывают ребенку или даже могут налить маленькую рюмочку в честь дня рождения. Таким вот образом и снимается психологический барьер, и ребенок приходит к выводу, что и с ребятами можно будет принять алкоголь. Взрослые часто даже не подозревают, как много узнают ребята, просто наблюдая за их поведением и совершенно легкомысленно относятся к тому, что их чадо является свидетелем их собственных пагубных пристрастий.

***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. Мамам и папам по силам сделать так, чтобы у детей дома была прекрасная обстановка и чтоб они росли здоровыми и счастливыми. Дети имеют право на здоровую семью!

Соблюдение таких рекомендаций по профилактике алкоголизма помогает предотвратить развитие алкогольной зависимости. В этом вопросе важны постоянство и целеустремлённость.

1. Самоконтроль и самодисциплина, осознание значимости своего мнения, укрепление самоуважения;

2. Сведение к минимуму разнообразных конфликтов и острых ситуации, чтобы не возникло желание вернуться к употреблению спиртных напитков;

3. Выявление ранних изменений личности человека, испытывающего тягу к алкоголю, установление психологического заслона;

4. Реализация дифференциального индивидуального подхода к комплексному лечению алкоголизма;

5. Формирование и поддержание мотивации на здоровый образ жизни, социально-активное поведение, что помогает обрести устойчивость к стрессам и предотвратить развитие зависимости.

Соблюдение таких рекомендаций по профилактике алкоголизма помогает предотвратить развитие алкогольной зависимости. В этом вопросе важны постоянство и целеустремлённость.

**Алкоголизм лучше предупредить, чем столкнуться с ним в результате жизненного кризиса.**