ДЕТИ И АЛКОГОЛЬ

Новый год, праздничный стол. Традиционно на нашем столе будут и напитки для взрослых и, скорее всего, за этим же столом сидят дети. Помните, что дети исключительно любопытны и любят подражать взрослым. Отравление алкоголем не редкость среди детей и подростков, особенно, во время каникул.

Как бы родителям не хотелось это отрицать, правда заключается в том, что дети и подростки употребляют алкоголь, собираясь в компании, устраивая вечеринки. Известно, что почти 80% школьников пробовали алкоголь, а более 50 % подростков 16 лет и старше употребляют алкоголь регулярно. Некоторые родители сами предлагают сделать глоточек, не задумываясь о том, что ребёнок может воспринять это как разрешение употреблять алкогольные напитки.

Эксперименты с алкоголем в детском возрасте очень опасны. Представьте себе, что ваш ребенок пробует алкоголь. Как это влияет на него? Совсем не так, как на взрослого человека.

При употреблении алкоголя у детей падает уровень сахара в крови (это редко происходит со здоровыми взрослыми, которые пьют алкоголь). Низкий уровень сахара в крови может вызвать судороги и кому, потому что мозг не получает достаточно глюкозы. Если уровень сахара в крови падает слишком сильно, это может привести к летальному исходу.

Ребёнок, попробовавший алкоголь, даже в незначительном, по мнению взрослого количестве, очень быстро достигнет состояния алкогольного опьянения. Его будет пошатывать, речь будет бессмысленной и несвязной, ребёнок будет казаться сонным, может возникнуть рвот, поскольку алкоголь раздражает желудок. Дыхание и частота сердечных сокращений могут замедлиться до опасного уровня. Артериальное давление в таких случаях падает. Вполне вероятны потеря сознания и даже летальный исход.

Для маленьких детей алкоголь намного опаснее, поскольку алкоголь быстро всасывается из желудка в кровоток и даже малые его дозы могут вызвать отравление.

Как обезопасить ребёнка от случайного или добровольного употребления алкогольного напитка?

Собираясь за праздничным столом, помните, что рядом дети, будьте для них примером, старайтесь не поднимать бокалы, когда они заинтересованно смотрят на вас. Они обязательно захотят повторить ваши движения.

Обязательно попросите гостей присматривать за своими бокалами и позаботьтесь о том, чтобы на столе в ваше отсутствие не оставалось алкоголя, опорожните банки, фужеры и стаканы, прежде чем дети смогут добраться до них. Запирайте свои алкогольные напитки.

Детство — это время обучения и открытий, поэтому важно побуждать детей задавать вопросы, даже те, на которые трудно ответить. Открытое, честное, соответствующее возрасту общение с раннего возраста создаст основу для того, чтобы ваши дети позже приходили к вам за советом. Маленькие дети не всегда умеют принимать осознанные решения учатся в основном на собственном опыте и не имеют понимания того, что произойдёт в будущем.

Дети любят узнавать новое о том, как работает их организм. Это хороший повод поговорить о сохранении здоровья, еде и напитках, которые могут нанести вред организму.

Расскажите ребёнку о том, как алкоголь снижает способность человека видеть, слышать и ходить, не спотыкаясь; как алкоголь не даёт человеку вовремя реагировать на опасность, например, приближающийся автомобиль или тонкий лёд на пруду.

Детям старшего возраста расскажите о долгосрочных и краткосрочных последствиях употребления алкоголя.

Краткосрочные последствия употребления алкоголя:

- искажённое зрение, слух и координация
- нарушение восприятия, которое может привести к несчастным случаям
- неприятный запах изо рта
- похмелье
- алкогольное отравление

Долгосрочные эффекты:

- цирроз печени и рак печени
- потеря аппетита
- серьёзный дефицит витаминов
- болезни желудка
- повреждение сердца и центральной нервной системы
- потеря памяти
- риск развития бесплодия

Очень часто дети поддаются влиянию и уговорам сверстников, боятся оказаться лишними и осмеянными в компании. В этом случае научите ребёнка говорить «нет», «нет, спасибо», «мне это не интересно».

Если ребёнка пригласили в гости:

- Узнайте, куда его пригласили.
- Возьмите номер телефона родителей друзей ваших детей.
- Убедитесь в том, что ребёнок взял с собой телефон, который заряжен и оплачен.
- Попросите ребёнка регулярно звонить или писать сообщения, чтобы вы были в курсе, где он.

Если ребенок употребил алкоголь, находится в состоянии алкогольного опьянения, немедленно обратитесь к врачу.