

HAN
NOV
ER



Поговорим об алкоголе

О чем должны знать родители и педагоги

LANDESHAUPTSTADT
HANNOVER



Содержание

Предисловие	3
На пути во взрослую жизнь	4 5
Почему девушки и юноши употребляют алкоголь?	6 7
Действие алкоголя	8 9
Последствия употребления алкоголя для физического состояния и психики человека	10 11
Алкопоп и другие алкогольные коктейли	12
Действие алкоголя и опасность его употребления	13
Слишком молоды для алкоголя: дети до 11 лет	14
Первый опыт: возраст от 12-ти до 13-ти лет	15
Возраст искушения: подростки от 14-ти до 15-ти лет	16
Употребляем, потому что так принято: подростки от 16-ти до 18-ти лет	17
Нет готовых рецептов, но есть полезные советы	18 19
Родительский страх	20
Слишком много – вредно	21
Если алкоголь становится проблемой	22
Алкоголь и участие в дорожном движении – особый риск	23
Рекомендации	24
Где найти поддержку? Профилактика и профессиональное консультирование	25
Рецепты	26
Источники	27

Мы выражаем благодарность Форуму Профилактики в Боцене, Южный Тироль, за любезно предоставленную возможность использовать их версию брошюры в переработанном виде. Мы также благодарим за дружескую поддержку земельную столицу Штутгарт. Поговорим об алкоголе. О чем должны знать родители и педагоги. Составитель: Форум Профилактики, отдел профилактики зависимости и укрепления здоровья.

Составитель:

Forum Prävention,

Fachstelle für Suchtprävention & Gesundheitsförderung.

Второе издание, апрель 2007



Развитие ребенка и вступление во взрослую жизнь представляет собой для всех участников процесса большие трудности, так как в ходе развития личности и девочки, и мальчики находятся в конфликте между собственными желаниями и ожиданиями других. В этот пубертатный период, как правило, приобретает первый опыт употребления алкоголя. Дети пробуют новое, переходят границы дозволенного. В такой ситуации конфликты неизбежны. Также понятны опасения и вопросы родителей о том, когда же употребление алкоголя приемлемо, а когда оно становится проблематичным. Поведение собственных детей зачастую ставит родителей перед многочисленными вопросами. Заголовки в прессе о пьянстве и молодых людях, напивающихся до коматозного состояния, также не добавляют уверенности родителям и педагогам.

На этом этапе жизни детям и подросткам важны поддержка и совет родителей. В детском и подростковом возрасте закладываются основы свободной от алкогольной зависимости жизни во взрослом возрасте. Поэтому не оставляйте ребенка один на один с этой темой.

К сожалению, алкоголь является неотъемлемой частью нашего общества, он всегда заметен и нередко представляется в хорошем свете с участием молодежных кумиров, например, звезд спорта. Однако разумному употреблению алкоголя необходимо учиться. Нужно знать собственные границы и выработать собственные правила в обращении со спиртным. Информация на страницах настоящей брошюры должна послужить родителям и педагогам ориентиром в этих вопросах и оказать им поддержку в воспитательной работе. Возможно, с помощью этой брошюры мы сможем помочь Вам справиться со страхом и подскажем, как начать с ребенком разговор об алкоголе.

Томас Вальтер

Референт отдела по социальным вопросам и вопросам по делам молодежи земельной столицы г. Ганновер



НА ПУТИ К ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ

В подростковом возрасте происходят не только физиологические и психологические изменения. Подростки сталкиваются с новыми, самыми разнообразными ожиданиями окружающих по отношению к себе и постепенно перенимают все больше ответственности. На пути к взрослой жизни детям и подросткам приходится решать целый комплекс задач развития.

- Одной из центральных и постоянных задач развития молодых людей является поиск своей половой идентичности и развитие уверенной в себе личности. Из этого следует, что и разные задачи развития юношей и девушек, приведенные ниже, должны быть сформулированы по-разному и им должна уделяться разная степень внимания.
- Полным ходом идет процесс ослабления связи с родителями.
- Происходит становление собственной системы ценностей; уже имеющаяся система проверяется на состоятельность и, при необходимости, отвергается или перенимается.
- Друзья и принадлежность к компании занимают все большее место в жизни ребенка.
- Молодые люди вынуждены принимать свою физическую внешность и сталкиваются с развитием своей сексуальности.
- Молодые люди должны принять решение в отношении выбора профессии. Они должны научиться справляться со своими школьными обязанностями, выполнять задания на обучающем предприятии, а также научиться общению с наставниками.
- Они должны определиться со своими запросами и установить для себя границы возможного.
- Молодые люди узнают потенциал своих сил и способностей и должны развивать чувство ответственности.
- Они должны научиться обращению с потребительскими товарами и товарами особого спроса, в том числе и с алкоголем. Поэтому каждому молодому человеку неизбежно приходится сталкиваться с этой темой и определять свое отношение к ней, как в кругу семьи, так и в обществе друзей.

Для решения этой задачи потребуется много стараний и усилий. Однако, благодаря этому, молодые люди смогут научиться самостоятельно решать свои проблемы в будущем. **Этот опыт, являющийся важной основой для будущего, укрепит чувство собственного достоинства и уверенность молодых людей в своих силах.**

Родители играют важную роль в том, насколько хорошо их дети смогут решить эти задачи развития. То, чему дети научились от родителей в повседневной совместной жизни, будет применяться вне семьи, например, в школе, на обучающем предприятии, в кругу друзей. Задачи родителей меняются с течением времени, но одно остается неизменным:

родители продолжают оставаться опорой, примером и важным собеседником для своих детей.





ПОЧЕМУ ДЕВУШКИ И ЮНОШИ УПОТРЕБЛЯЮТ АЛКОГОЛЬ?

Молодые люди, а также и взрослые, употребляют алкоголь, потому что:

- он поднимает настроение,
- воодушевляет и расслабляет,
- им нравится его действие,
- они полагают, что он поможет преодолеть барьер общения,
- он является неотъемлемой частью праздников и особых случаев,
- его можно приобрести практически везде и зачастую дешево.

Хорошо информированные родители могут повлиять на то, чтобы их дети не оказались в алкогольной зависимости.

Юношеский возраст – это период больших испытаний. Употребление алкоголя и других веществ может выполнять особые и, в зависимости от пола, совершенно разные функции:

- Молодые люди хотят казаться взрослыми – такими, как и их примеры для подражания.
- Употреблять алкоголь считается «крутым» и в компании не хочется стоять в сторонке.
- Молодые люди рассматривают нарушение запретов как нечто увлекательное и тем самым хотят дистанцироваться от родителей и других взрослых.





Употребление алкоголя ассоциируется у многих подростков с чем-то позитивным. Первая «дегустация» алкогольного напитка – это как ритуал перехода, как шаг в мир взрослых.

- Благодаря конформному поведению подростка в группе идентификация с ней дается ему легче.
- На некоторое время забываются проблемы, такие как трудности в школе, конфликты в семье, разочарование, любовные переживания, а также ставшие более серьезными требования к успеваемости. Под воздействием алкоголя подросткам на некоторое время кажется, что они испытывают чувство облегчения.
- Употребление алкоголя упрощает юношам и девушкам первое сближение и помогает им справиться с неуверенностью и страхом при завязывании дружбы и близких отношений.
- Алкоголь заполняет пустоту при одиночестве, нехватке внимания со стороны окружающих, или же подростки употребляют его просто от скуки.
- Алкоголь придает уверенность подросткам с низкой самооценкой.
- Многие девушки употребляют алкоголь, чтобы дистанцироваться от традиционных ролевых ожиданий со стороны окружающих. Многие исследования показали, что в обращении со спиртным и в выборе алкогольных напитков девушки ведут себя так же, как и юноши.
- Некоторые юноши употребляют алкоголь, чтобы лучше соответствовать традиционным ролевым ожиданиям.
- Реклама также способствует развитию положительного отношения к употреблению алкоголя. Отчасти в ней целенаправленно рекламируются напитки, сделанные особенно привлекательными для молодых людей (например, коктейли на основе пива или коктейли из водки и энергетических напитков).





ДЕЙСТВИЕ АЛКОГОЛЯ

Алкоголь всасывается в кровь примерно в течении 60 минут. Скорость всасывания зависит от процентного содержания алкоголя и углекислоты в напиток и от времени приема пищи. до употребления до употребления алкоголя. Определенные виды физического и психологического состояния, например, усталость, болезнь, стресс или возбуждение, могут в значительной степени усилить действие алкоголя.

С кровью алкоголь поступает в печень, где сразу же начинается его переработка. От 90-95% употребленного алкоголя будут переработаны печенью, и только 5 - 10% выводится непосредственно с потом, мочой, слюной и через дыхание. Алкоголь распадается в организме примерно со скоростью 0,1 промилле в час. Нет таких способов, которые бы ускорили процесс отрезвления. Ни еда, ни медикаменты, ни кофе в этом не помогут. Особенно при употреблении большого количества спиртного можно ожидать, что даже на следующее утро в крови останется незначительное количество алкоголя.

Женский организм содержит больше внутреннего жира и меньше жидкости по отношению к массе тела. Так как алкоголь лучше растворяется в воде, чем в жире, то при употреблении одинакового количества спиртного концентрация алкоголя в крови у женщин обычно выше, чем у мужчин с тем же весом.

В малых количествах алкоголь кажется вкусным, помогает расслабиться и поднимает настроение. Однако, он является не только возбуждающим средством, но и (легальным) наркотиком, отравляющим организм. Чрезмерное употребление спиртного может привести к физиологическим нарушениям и возникновению алкогольной зависимости.

Содержание алкоголя

указывается в объемных процентах (Vol. -%). Средние показатели содержания алкоголя для Германии:

- пиво - 5 %
- вино и игристое вино - 11-14 %
- ликёры - около 20 %
- спирто-водочные изделия - от 35 % и выше



ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ И ПСИХИКИ ЧЕЛОВЕКА

Величина «промилле» показывает содержание алкоголя в граммах на один литр крови. На уровень концентрации алкоголя в крови оказывают влияние такие факторы, как пол и вес. При употреблении одинакового количества алкоголя величина промилле у женщин и людей с небольшим весом будет выше.

- **от 0,2 промилле**
Легкое ухудшение зрительной способности, снижение концентрации, быстроты реакции, способности к критическому подходу, к оценке своих действий, повышенная готовность к риску.
- **от 0,8 промилле**
Ярко выраженное снижение концентрации внимания, ухудшение зрительной способности на 25 процентов, снижение быстроты реакции на 30-50 процентов, состояние эйфории, увеличивающаяся расторможенность, переоценка своих сил, нарушение пространственного восприятия и восприятия предметов, сужение поля зрения (туннельное зрение), нарушение координации движения.
- **от 1,0 до 2,0 промилле**
Продолжающееся ухудшение пространственного восприятия, нарушения темновой и световой адаптации глаза, потеря концентрации внимания, изменение самооценки, повышенная расторможенность, потеря способности к критическому подходу, значительные изменения быстроты реакции, сильные нарушения координации движения, затруднения речи и ориентации, спутанность мыслей.
- **от 2,0 до 3,0 промилле**
Ярко выраженная некоординированность движений, сильное нарушение внимания, памяти, сознания, практически полное отсутствие реакции, расслабленность мышц, замешательство, рвота.
- **от 3,0 промилле**
Потеря сознания, памяти, ослабление дыхания, переохлаждение тела, отсутствие рефлексов
- **от 4,0 промилле**
Паралич, кома с отсутствием рефлексов, неконтролируемое мочеиспускание и калоотделение, остановка дыхания и смерть.

Существует смертельная доза!

При показателях в 4 – 5 промилле может произойти потеря сознания и наступить сон. Если количество выпитого спиртного слишком велико, то содержание алкоголя в крови может повыситься настолько, что наступает паралич продолговатого мозга (части центральной нервной системы) и остановка работы дыхательного центра. Количество выпитого алкоголя редко достигает смертельной дозы, так как сон препятствует дальнейшему употреблению спиртного, а алкоголь выходит с рвотой из организма еще до того, как поступит в кровь. Однако случаи употребления слишком большого количества спиртного на спор за короткий срок могут кончиться и летальным исходом. При этом, дети и подростки гораздо более чувствительны; у маленьких детей уже при показателях в 0,5 промилле может наступить потеря сознания и смерть.

При переработке алкоголя в процессе обмена веществ (метаболизация) участвуют три фермента, в том числе и алкогольдегидрогеназа (ADH). Организм детей и подростков находится еще в стадии развития и поэтому не может производить необходимые ферменты в том же количестве, что и взрослый организм. Из этого следует, что концентрация алкоголя в крови повышается сильнее и быстрее. Последствиями этого может быть замедленная переработка спиртного и отравление алкоголем (кома)!

Самодельные коктейли могут содержать еще большее количество алкоголя, поэтому пить их следует с особой осторожностью.





АЛКОГОЛЬНЫЕ КОКТЕЙЛИ

После введения закона «О взимании особого налога на алкоголесодержащие сладкие напитки (алкопоп) с целью защиты молодых людей» значение этих напитков значительно снизилось. В готовом виде сегодня можно купить лишь коктейли на основе вина или пива. Однако с тех пор, как цена на готовые напитки алкопоп повысилась, среди молодежи наблюдается тенденция смешивать свои напитки самостоятельно. Это видно по повысившейся в прошлые года доле употребления крепких спиртных напитков как девушками, так и юношами. Наряду с тенденцией к самостоятельному смешиванию коктейлей наблюдается и другая тенденция: на сегодняшний день молодым людям особенно полюбились крепкое спиртное в сочетании с энергетическими напитками. Речь идет о так называемых «шотдринк» или «лонгдринк».

Употребление коктейлей молодыми людьми является рискованным по следующим причинам:

- Особенно сомнительна смесь крепких спиртных и энергетических напитков. Они содержат кофеин и таурин и способствуют еще более быстрому всасыванию алкоголя в кровь. Это повышает риск того, что действие алкоголя наступит слишком быстро, прекращение употребления напитка не будет способствовать улучшению, а последствия употребления напитка могут привести к коллапсу.
- Высокое содержание сахара перебивает алкогольный привкус. Поэтому употребление подобных напитков среди девушек становится проще и привлекательнее.
- Коктейли содержат в себе от 4 до 6 процентов алкоголя, то есть даже больше чем пиво.
- Сладкий вкус придает коктейлю характер освежающего напитка. Это означает, что молодые люди также пьют коктейли, чтобы утолить жажду, что повышает риск выпить слишком много.
- Молодые люди в слишком раннем возрасте привыкают к сладким и приятным на вкус коктейлям, а постепенно и к крепкому спиртному.
- Добавление углекислоты и сахара способствует более быстрому попаданию алкоголя в организм.
- Высокое содержание сахара повышает риск появления кариеса.



ДЕЙСТВИЕ АЛКОГОЛЯ И ОПАСНОСТЬ ЕГО УПОТРЕБЛЕНИЯ

Дети и подростки чувствительнее реагируют на алкоголь, чем взрослые. Их физическое развитие еще не окончено, многие органы еще не сформировались окончательно (печень, мозг). Организм, находящийся еще в стадии развития, не может в достаточной степени производить ответственный за переработку алкоголя фермент. Опынение наступает быстрее также из-за низкого веса подростков; повышается риск несчастных случаев и физических повреждений.

Повышается склонность к безрассудному поведению. Кроме того, многие молодые люди, а также и взрослые, недооценивают опасность алкогольного отравления, которая появляется особенно при употреблении высокопроцентного алкоголя. Быстрое и чрезмерное употребление спиртного приводит к тому, что привычные предупреждающие сигналы организма при отравлении, такие как тошнота, головокружение или рвота, больше не воспринимаются.

Как известно, вероятность получить в течение жизни проблемы, связанные с алкоголизмом, намного выше у тех детей, которые с 13-ти лет регулярно употребляли спиртное. Однако, сейчас ведутся дискуссии о том, является ли раннее начало употребления спиртного единственным фактором, неизбежно ведущим к чрезмерному употреблению алкоголя во взрослом возрасте. Ведь регулярное употребление спиртного в раннем возрасте связано и с различными видами проблемного поведения, такими как агрессивность, раннее начало половой жизни, преступность и проблемы в семье. Установлено, что негативные события в детском возрасте, например, физические, сексуальные и эмоциональные издевательства, могут накладывать отпечаток на всю оставшуюся жизнь и проявляться в том числе в виде зависимости.



СЛИШКОМ МОЛОДЫ ДЛЯ АЛКОГОЛЯ: ДЕТИ ДО 11 ЛЕТ

В обществе, в котором большинство взрослых употребляют спиртное, дети учатся обращению с алкоголем прежде всего в семье. Пить спиртное по разным особым случаям стало практически традицией. Какой алкоголь на вкус, многие узнают уже в детском возрасте, а именно в присутствии и с согласия родителей.

Важна четкая позиция!

- Взрослые никогда не должны побуждать детей употреблять алкоголь! Дети слишком малы для этого, а алкоголь уже в малых количествах вреден для них. Кроме того, детям, как правило, не нравится вкус спиртного. Приучить детей ко вкусу спиртного не является задачей родителей.
- Не оставляйте на столе после праздников фужеры и бутылки, в которых еще осталось спиртное. Ваш ребенок может попробовать содержимое и причинить себе вред.
- Если ребенок все равно настаивает на том, чтобы попробовать алкоголь, а сама тема постоянно становится предметом для дискуссий, то родители могут подумать над тем, стоит ли позволить это ребенку. Однако эта «дегустация» ни в коем случае не должна стать привычкой. Кроме того, действует правило: никаких крепких спиртных напитков и сладких ликёров, а также никаких хвalebных речей в отношении алкоголя и его действия.
- Вы сами употребляете алкоголь? Это не мешает Вам установить границы дозволенного себе и ребенку, чтобы оставаться для него примером. Объясните ребенку, что алкоголь в нашей культуре считается прежде всего вкусовым продуктом. Употребляйте алкоголь лишь в умеренных количествах и только по особым случаям.
- Всегда объясняйте смысл запрета, например, тем фактом, что детский организм еще не может «переработать» алкоголь..

В международном сравнительном исследовании Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) данные по Германии показали, что каждый десятый 15-летний подросток впервые попробовал алкоголь в возрасте 11 лет.



ПЕРВЫЙ ОПЫТ: ВОЗРАСТ ОТ 12-ти ДО 13-ти ЛЕТ

С этой возрастной группы начинаются опросы Федерального центра медицинского просвещения (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BZgA) на темы организации свободного времяпрепровождения и потребительского поведения в отношении алкоголя.

12-13 лет подростки любознательны, пробуют новое и хотят узнать его действие алкоголя. Интерес к спиртному пробуждается также благодаря друзьям и рекламе. Но, несмотря на это, первая «дегустация» алкоголя случается скорее редко. Как правило, она является лишь переходным периодом.

Не паникуйте, но поговорите с ребенком об этом и оставайтесь внимательны!

- Не стоит драматизировать, недооценивать или просто игнорировать первый опыт. Обсудите с ним все опасности, связанные с употреблением спиртного.
- Особенно важны вопросы, касающиеся мотивации и любопытства.

О чем гласит закон «О защите молодежи»?

- Категорически не разрешается публичная продажа спиртного подросткам моложе 16-ти лет. Также не разрешается и употребление ими спиртного.
- Молодые люди от 16-ти до 18-ти лет имеют право покупать и употреблять вино, пиво и тому подобное. Но не крепкие спиртные напитки!
- Не разрешается продавать напитки и продукты, содержащие в себе бранди или водку, молодым людям до их 18-летия. Также не разрешается и употребление этого спиртного напитка в данной возрастной категории.
- Не разрешена публичная продажа алкогольных напитков в автоматах, за исключением автоматов, находящихся в недоступных для детей и



ВОЗРАСТ ИСКУШЕНИЯ: ПОДРОСТКИ ОТ 14-ти ДО 15-ти ЛЕТ

Для этой возрастной категории характерна тяга к экспериментированию, необходимому для развития человека. В тоже время, дети и подростки часто одни предпринимают что-либо вне дома, хотя бы испытать новое без родительского присмотра и получить удовольствие. Они проводят больше времени в кругу своих друзей и со школьными товарищами. В этом возрасте появляется все больше возможностей для употребления алкоголя. Для этой возрастной категории, как правило, не составляет особого труда приобрести спиртное. Многие исследования показывают, что первый опыт употребления алкоголя был приобретен именно в этом возрасте. К сожалению, по статистике многие испытали первое алкогольное опьянение в 15,5 лет.

Поговорите с ребенком и понятные ему правила игры!

- Полное ограждение более старших детей от алкоголя может вылиться в то, что спиртное станет для них еще более интересным и возжеланным. Это приводит к возникновению чувства вины и неправильному представлению о спиртном.
- Если Вы обнаружите, что Ваш ребенок очень интересуется алкоголем, то помогите ему научиться ответственному обращению со спиртным. Цель заключается в том, чтобы разрешить ребенку ограниченное употребление алкоголя в Вашем присутствии, например, на семейных праздниках, чтобы тем самым лишить спиртное ауры чего-то необыкновенного.
- Вы опасаетесь, что Ваш ребенок попадет под влияние друзей? Конечно, Вы не можете определить круг социального общения Вашего ребенка вне семьи, но по крайней мере Вы можете проявлять родительский интерес. Познакомьтесь с друзьями своего ребенка. Пригласите их к себе домой. Таким образом Вы сможете составить себе мнение о них. Не настраивайте себя негативно по отношению к друзьям Вашего ребенка, ведь они много для него значат.
- Ваш ребенок хочет устроить дома вечеринку? Договоритесь с ним, что этот праздник будет без алкогольных напитков. Подготовьте вместе с ребенком альтернативы.

Доверие не означает, что Вы не имеете права обозначить границы дозволенного. Они, наоборот, являются для детей важными ориентирами в жизни и придают им уверенность.



УПОТРЕБЛЯЕМ, ПОТОМУ ЧТО ТАК ПРИНЯТО: ПОДРОСТКИ ОТ 16-ти ДО 18-ти ЛЕТ

С одной стороны, молодые люди хотят дистанцироваться от взрослых, а с другой – хотят ими выглядеть.

Алкогольные опьянения среди подростков и молодых людей случаются часто. В данный период эта возрастная группа часто употребляет крепкое спиртное. Употребление алкоголя в этом возрасте всегда следует рассматривать в совокупности с определенным стилем жизни, с кругом общения ребенка и правилами, царящими в компании друзей ребенка.

- Запретить 16-летнему подростку употребление алкоголя невозможно. Он или она все равно не будут придерживаться запрета. Однако Вы можете открыто поговорить со своей дочерью или своим сыном на эту тему, чтобы уменьшить риск, связанный с употреблением спиртного.
- В этой возрастной группе часто бывает необходимо вновь определить правила игры. Совместное обдумывание этих правил укрепит чувство ответственности молодых людей и с большей вероятностью позволит прийти к компромиссу.
- Возможно, Ваш ребенок уже приходил домой пьяный после вечеринки. Объясните ему, что Вы переживаете за его благополучие. При этом Вы должны осознавать, что на подобных вечеринках возможно чрезмерное употребление спиртного. Насторожиться следует в том случае, если подобные инциденты случаются часто.
- Обговорите эту тему со своим супругом/ супругой/ партнером и выработайте общую тактику поведения.
- Поговорите с другими родителями. Расскажите им о своем опыте. В идеальном варианте одинаковые правила и договоренность многих родителей между собой не позволит подросткам добиваться своего только потому, что «друзьям их родители разрешили!».





Запатентованных рецептов по воспитанию детей нет, однако существует много ценных советов, облегчающих этот каждодневный процесс.

Нет готовых рецептов, но есть полезные советы

Что могут сделать родители, чтобы уберечь своих детей от развития зависимости?

- Необходимо рассказывать детям и молодым людям об алкоголе и других веществах, вызывающих привыкание, правильно, по существу и на уровне, соответствующем возрасту. Расскажите об их действии и опасностях.
- Дети очень наблюдательны и внимательно следят за тем, как родители, родственники и друзья обращаются с алкоголем и другими веществами, вызывающими привыкание. Родители должны помнить о том, что являются образцом для ребенка, и показывать детям свое отношение к употреблению алкоголя в понятном и последовательном виде. Покажите ребенку, что в некоторых ситуациях Вы вообще не пьете спиртное, например, во время участия в дорожном движении.

Отношение взрослых и друзей к спиртному, а также их роль образца поведения играют важную роль в формировании установок по отношению к употреблению алкоголя у молодых людей.

- Родителям не стоит полностью отказываться от спиртного. Однако им стоит демонстрировать умеренное употребление алкоголя с удовольствием и ясно показывать свое отношение к нему.
- Необходимо как можно раньше развивать у ребенка чувство собственного достоинства, чтобы в нужной ситуации он мог противостоять давлению группы. Решающую роль играет здесь то, научились ли юноши и девушки проявлять свою волю, несмотря на социальное давление и правила компании. Поэтому родители должны поддерживать своих детей и учить их говорить не только «да», но и «нет».
- Не покупайте своим детям алкогольные напитки. Также не просите детей купить их для Вас.
- Не давайте детям продукты с алкогольным привкусом, чтобы они не приучились к этому вкусу с детства.
- Следите за тем, чтобы соблюдался закон «О защите молодежи». Это означает, что розлив алкоголя подросткам моложе 16-ти лет запрещен.
- Определите время, к которому Ваш ребенок должен возвращаться с вечеринок. Расскажите ему о последствиях его опоздания. Подумайте, как бы Вы стали реагировать в этой ситуации: криком, упреками, молчанием или слезами. Зачастую реакция становится бурной, потому что из-за запаздывания ребенка мы переживали за него и представляли



себе самое худшее. Поговорите об этом с ним, даже если Вы сначала взорвались от эмоций. Так Ваш сын или дочь лучше поймут Вашу реакцию и тот факт, что Вы вместе с ним утверждаете новые правила игры. Оставайтесь последовательными в своих действиях!

- Поговорите прежде всего со своей дочерью, но также и с сыном на тему «алкоголь и сексуальность». Если дело доходит до спиртного, то вечер может закончиться не так, как было задумано! Под влиянием алкоголя психологические барьеры снижаются, а вместе с ними и готовность позаботиться о последовательном предохранении. Открыто обсудите тему предохранения и использования презервативов. Расскажите дочери об опасности стать жертвой сексуального насилия в состоянии алкогольного опьянения. Дайте ей понять, что компания ее друзей не оставит ее в покое, если она будет находиться в подвыпившем состоянии!

Молодые люди, которые доверяют своим родителям и могут с ними поговорить, реже употребляют алкоголь и другие вещества, вызывающие зависимость, чем те, кому дома не с кем поговорить.

- Чаще собирайтесь всей семьей и обсуждайте актуальные проблемы. Выслушивайте свою дочь или своего сына и показывайте им, что Вы понимаете их заботы и проблемы.
- Сохраняйте семейные традиции и ритуалы, например, совместный завтрак по воскресеньям, прогулки, игры и т.д. Так Вы лучше создадите почву для доверия.
- Не берите на себя все задачи, которые могут выполнять дети. Позвольте им нести ответственность и иметь обязанности, соответствующие их возрасту. Дети должны иметь возможность получить собственный опыт. Не исключением здесь становятся и такие эмоции, как грусть, злость и разочарование.

Также предоставьте детям возможность самим решать свои проблемы. Обращайте внимание на то, какое отношение к спиртному существует в спортивных секциях и кружках, которые посещает Ваш ребенок. Обсудите эту тему со знакомыми из вашего круга общения. Поговорите с владельцами ресторанов или закусочных, с ответственными лицами в клубах и т.д. Инициатива по защите молодежи города Ганновера (Jugendschutz Hannover) уже несколько лет ведет свою работу в рамках предложения «Профилактика употребления алкоголя в спортивных союзах».

Дополнительную информацию можно найти здесь:

[http://www.streetwork-hannover.de/Jugendschutz_Alkohol. ???](http://www.streetwork-hannover.de/Jugendschutz_Alkohol.???)

???: [http://www.streetwork-hannover.de/Jugendschutz_Alkohol. ???](http://www.streetwork-hannover.de/Jugendschutz_Alkohol.???)



РОДИТЕЛЬСКИЙ СТРАХ

Если родители замечают, что их дети не только пробуют спиртное, но и употребляют его как «ежедневный наркотик» регулярно и в больших количествах, тогда их опасения становятся обоснованными.

Многие молодые люди пытаются таким образом выяснить, насколько они могут нарушать установленные родителями границы – и насколько они должны нарушить их, чтобы получить признание среди друзей. Многие молодые люди порой ввязываются в авантюры только для того, чтобы определить свои границы, дистанцироваться от взрослых и узнать, кто они все-таки есть на самом деле.

Наблюдать это родителям нелегко, однако для своего развития молодые люди нуждаются в получении этого опыта, в совершении экспериментов и в достижении границ дозволенного.

Поддержать подростков в этот период означает дать им, с одной стороны, возможность обучиться ответственному употреблению алкоголя, ориентированному на получение удовольствия, а с другой стороны, установить четкие границы дозволенного.





СЛИШКОМ МНОГО – ВРЕДНО

Зачастую молодые люди употребляют спиртное нерегулярно, но, с большей вероятностью, в немалых количествах (например, во время «попойки» на вечеринках со сверстниками). Такое чрезмерное употребление алкоголя может стать опасным.

Молодые люди с алкогольной зависимостью не могут больше контролировать свое поведение, они в большей степени подвержены риску несчастного случая. Кроме того, увеличивается их агрессивность и опасность алкогольного отравления вплоть до состояния алкогольной комы.

Частое, регулярное употребление спиртного приводит к привыканию организма к нему. При этом существует опасность того, что привыкание превратится в зависимость.

Алкогольная зависимость – это вопрос не только количества употребляемого спиртного. Зависимый от алкоголя человек не может отказаться от него и испытывает постоянную потребность в спиртном, чтобы хорошо себя чувствовать. **Нас должно настораживать регулярное употребление алкоголя молодыми людьми, а также взрослыми, с целью уйти от повседневных проблем и стресса.**

Особую опасность регулярное употребление алкоголя представляет для подростков, так как их организм в этом случае не в состоянии справиться с задачами развития (см. стр. 4).

Обязательно попытайтесь рассказать ребенку о своем переживании и страхе за него, если Вы подозреваете или даже уверены, что Ваша дочь или Ваш сын регулярно употребляют спиртное.

Расскажите о проблеме другу или подруге Вашего ребенка, если разговор с ним самим не получается, что в данном возрасте не редко. Иногда такой подход приносит больше плодов.

Также можно написать записку ребенку и оставить ее на его столе. Помогают и советы со стороны. Используйте различные возможности получения поддержки в консультационных бюро. Обмен мнениями с другими родителями тоже может быть полезен. Консультационные бюро предлагают родителям и родственникам возможность психологической разгрузки для себя самих.

Первоначально, проблемы с алкоголем – это упущение взрослых и только потом проблема детей и подростков, хоть такое и неприятно слышать.



ЕСЛИ АЛКОГОЛЬ СТАНОВИТСЯ ПРОБЛЕМОЙ

Регулярное употребление спиртного вредит здоровью, внутренним органам, нарушает работу мозга и почек и может привести к алкогольной зависимости.

Ее признаки выражаются в следующем:

- Сильная потребность в алкоголе
- Человеку приходится выпивать все большее количество спиртного, чтобы получить тот же эффект.
- Зачастую человек за один раз употребляет больше алкоголя, чем собирался.

Быть зависимым означает, что человек не может отказаться от спиртного и нуждается в нем, чтобы хорошо себя чувствовать. Если не принимается очередная доза алкоголя, то отмечается абстинентный синдром,

проявляющийся в нервозности, в нарушениях сна и концентрации внимания, обильном потоотделении и дрожи в теле.

Вам следует незамедлительно принять меры, если Вы обнаружите у своего ребенка следующие изменения в поведении:

- Низкая успеваемость в школе или в процессе получения профобразования
- Отсутствие мотивации, потеря интереса
- Недостаточный контроль своих чувств, раздражительность, пассивность, резкие перемены в настроении
- Потеря друзей
- Проблемы с деньгами
- Ослабление концентрации внимания и памяти
- Ухудшение здоровья
- Потеря контроля над употреблением алкоголя.

Некоторые из этих проблем могут быть связаны и с особенностями развития подростка и не обязательно означают, что у него проблемы с алкоголем.

В этой возрастной категории «кризисы» являются постоянным спутником будней.



АЛКОГОЛЬ И УЧАСТИЕ В ДОРОЖНОМ ДВИЖЕНИИ – ОСОБЫЙ РИСК

С апреля 2001 года автомобилистам за рулем в Германии разрешено максимально 0,5 промилле. Даже в незначительных количествах алкоголь замедляет реакцию, ухудшает зрение и работоспособность и ослабляет концентрацию внимания. Тот, кто садится за руль после употребления алкоголя, подвергает себя и других опасности.

Тот, кто управляет автомобилем, несмотря на то, что у него 0,5 или больше промилле алкоголя в крови, тот нарушает правила согласно § 24а «Закона о дорожном движении» (StVG). Кроме того, ему могут грозить серьезный денежный штраф (в размере до 1500 евро) и, как правило, штрафные пункты в центральном реестре нарушений правил движения на транспорте, а также на запрет на управление автомобилем.

Согласно § 316 уголовного кодекса (StGB) состав преступления «Управление транспортным средством в нетрезвом виде» с наказанием в виде наложения денежного штрафа или лишения свободы сроком до одного года имеется в следующих случаях:

- концентрация алкоголя в крови от 0,3 промилле, если водитель больше не в состоянии безопасно вести транспортное средство (не только автотранспорт), то есть имеются дополнительные, связанные с влиянием алкоголя нарушения (например, езда зигзагом) или
- концентрация алкоголя в крови от 1,1 промилле у водителей автотранспортного средства или от 1,6 промилле у велосипедистов, даже если не наблюдаются нарушения (так называемая «абсолютная неспособность к вождению»).
- Если в дополнении к выше перечисленному присоединяется создание опасности для других участников движения или даже опасности несчастного случая, то согласно § 315с уголовного кодекса (StGB) имеет место состав преступления «Создание опасности на дороге», который наказывается наложением денежного штрафа или лишением свободы сроком до 5 лет.

Кроме того, последствия нарушений в рамках § 316 или § 315с уголовного кодекса (StGB) могут включать в себя следующее:

- конфискация водительского удостоверения на месте, которая, как правило, влечет за собой запрет на вождение транспортного средства;
- дорогостоящая и изнурительная процедура по восстановлению права на вождение транспортного средства. При этом может быть назначена медицинско-психологическая экспертиза;
- Занесение максимально 7 пунктов в центральный реестр нарушений правил движения на транспорте.

Даже небольшое количество выпитого спиртного (от 0,3 промилле и выше) и вождение автомобиля в нетрезвом состоянии может привести к полной потере прав.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Чаще всего родители не могут повлиять на то, сколько спиртного употребляют друзья их детей, но они могут открыто рассказать об опасностях, исходящих от этого.

Подумайте вместе, как следует действовать Вашему ребенку в таких ситуациях.

- Один из вариантов заключается в том, что кто-то из компании во время запланированной прогулки или развлечений заранее по договоренности не употребляет спиртное. Но этот уговор не должен означать, что всем остальным разрешается напиться, ведь и пьяные попутчики могут создавать угрозу безопасности езды.
- Ваш сын или дочь могут также воспользоваться такси или переночевать у приглашающей стороны, чтобы не попасть в опасность по пути домой.
- Если такие варианты невозможны, то взрослым необходимо взять инициативу в свои руки. Родители дружащих между собой подростков могут по очереди предлагать «службу доставки». Тогда молодым людям не придется самим садиться за руль или ехать с пьяным водителем.
- Если Вы не можете найти решение или договориться с ребенком, и разговоры постоянно заканчиваются ссорой, то рекомендуется обратиться за помощью к профессиональным консультантам.



ГДЕ НАЙТИ ПОДДЕРЖКУ?

Сотрудники консультационных бюро окажут профессиональную поддержку в вопросах воспитания и социальных проблем, а также в ситуации начинающейся зависимости.

- Специалисты в состоянии объективно оценить проблемы в семье и решить проблему с профессиональной точки зрения.
- Они могут помочь устранить недопонимание между членами семьи и таким образом создать основу для общения.
- Они могут проконсультировать Вас и совместно с Вами найти решение проблемы.

Однако не всем обращение за помощью в консультационное бюро дается легко, ведь это означает, что в проблему приходится посвятить постороннего человека, и она тем самым становится как бы публичной. Однако опасения относительно того, что другие что-то узнают, беспочвенны.

Во всех учреждениях конфиденциальность является одним из основных принципов.



Поддержка

Отдел по делам молодежи и семьи
Защита молодежи/социальная работа на улицах

Телефон | 0511 168 44364
Sprechzeiten | Mo – Mi 9.00 – 15.00 Uhr
Do – Fr 9.00 – 13.00 Uhr

Дополнительная возможность получить консультацию

drops Hannover - Отдел по вопросам зависимости и профилактики зависимости

Телефон | 0511 70146 - 0

Prisma Uyuşturucu Danışma Merkezi

Телефон | 0511 92175 - 0

НКО Общество анонимных алкоголиков

Телефон | 0511 9 80 55 14

Al-Anon Aile Grupları – Alateen

Помощь молодым людям, чьи родители, родственники или друзья находятся в алкогольной зависимости

Телефон | 0511 1 32 77 38

Sucht und Suchtprävention Neues Land e.V. (НКО Новая Земля – зависимость и профилактика зависимости)

Телефон | 0511 33 61 17 37

Сопровождение

Защита молодежи в регионе Ганновера

Телефон | 05130 3 76 63 31

Городская библиотека Ганновера

Телефон | 0511 168 44105

Отдел полиции южного района

Телефон | 0511 109 3608

Консультации

Отдел полиции западного района

Телефон | 0511 109 3909

Отдел полиции центрального района

Телефон | 0511 109 2841

Отдел полиции восточного района

Телефон | 0511 109 2707



РЕЦЕПТЫ БЕЗАЛКОГОЛЬНЫХ КОКТЕЙЛЕЙ НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ *ПРИЯТНАЯ АЛЬТЕРНАТИВА*

Особый коктейль – защита молодежи

- 40 мл сока маракуйи с мякотью
- 60 мл имбирного эля (Ginger Ale)
- 1 лайм
- 2 барных ложки тростникового сахара

Фруктовая сила

- 20 мл ананасового сока
- 80 мл апельсинового сока
- 100 мл напитка Bitter Lemon
- 20 мл сиропа манго

Нежный ангел

- 80 мл ананасового сока
- 60 мл апельсинового сока
- 20 мл кокосового сиропа
- 60 мл сливок



*Отдел по
охране защите
молодежи в г.
Ганновер и
Sonja Wagner*



ИСТОЧНИКИ

- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2011):
Alkoholkonsum Jugendlicher und junger Erwachsener in Deutschland 2010
- Forum Prävention (Hrsg.) (2005):
Über Alkohol reden. Was Eltern, Erzieher und Erzieherinnen wissen sollten.
Bozen
- Landeshauptstadt Stuttgart (Hrsg.) (2007):
Positionspapier Jugend und Alkohol. Bestandsaufnahme und Handlungsempfehlungen für Stuttgart. Stuttgart
- Richter, Matthias; Hurrelmann, Klaus; Klocke, Andreas; Melzer, Wolfgang; Ravens-Sieberer, Ulrike (Hrsg.) (2008):
Gesundheit, Ungleichheit und jugendliche Lebenswelten. Ergebnisse der zweiten internationalen Vergleichsstudie im Auftrag der Weltgesundheitsorganisation WHO. Weinheim und München
- Shell Deutschland Holding (Hrsg.) (2006):
15. Shell Jugendstudie. Jugend 2006. Eine pragmatische Generation unter Druck. Frankfurt am Main
- Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme, SFA-ISPA (Hrsg.) (2003):
Alkohol, mit Jugendlichen darüber reden – ein Leifaden für Eltern.
Lausanne



LANDESHAUPTSTADT HANNOVER

Отдел по делам молодежи и семьи
Защита молодежи/социальная работа на улицах

Herrenstraße 11, 30159 Hannover
Телефон: 0511 168-44364

Редакция
Alfred Lessing, Eyalet Başkenti Hannover Uyuşturucuyla Mücadele Sorumlusu
Frank Woike, Hannover Gençlik Koruma Birimi

Интернет
www.streetwork-hannover.de
Фотографии
в том числе Денниса Михельманна

Дизайн
Петра Утгенант
Отдел управления, работы с персоналом и основных служб

Печать
Типография Пинкфосс

Состояние
Август 2011

