

## ***Всероссийский День трезвости.***

11 сентября — Всероссийский День трезвости. Этому общественно значимому и актуальному празднику уже более века. Впервые он был проведен в 1913 году. Инициаторами выступили служители Православной Церкви. В марте 1914 года Святейший Синод принял решение праздновать Всероссийский День трезвости ежегодно.

Во всем мире в результате вредного употребления алкоголя ежегодно происходит 3,3 миллиона смертей, что составляет 5,9% всех случаев смерти.

Алкоголь очень пагубно влияет на все органы и системы организма человека.

Особенно алкоголь опасен для сердца, легких, печени, пищеварительной и нервной систем. К тому же он усугубляет течение уже существующих в организме заболеваний.

У родителей употребляющих большие дозы часто рождаются дети с физическими и умственными расстройствами, имеют общее название – алкогольный синдром плода. Для него характерны дефекты развития головы, лица, конечностей и сердца, сплющивание верхней челюсти, умственная отсталость и повышенное эмоциональное возбуждение.

### **Чтобы уберечь ребёнка от раннего приобщения к алкоголю и развития алкогольной зависимости необходимо:**

- **Общение.** Отсутствие общения с мудрыми родителями и педагогами заставляет детей обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить.
- **Внимание.** Умение слушать означает: быть внимательным к ребёнку; выслушивать его точку зрения; уделять внимание взглядам и чувствам ребёнка, не споря с ним. Не надо настаивать, чтобы выслушивал и принимал ваши представления о чём-либо. Важно знать, чем именно занят ваш ребёнок.
- **Способность поставить себя на место ребёнка.** Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребёнок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит.
- **Организация досуга.** Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребёнком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Для ребёнка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от алкоголя.
- **Знание круга общения.** Очень часто ребёнок впервые пробует алкоголь в кругу друзей (сильное давление со стороны друзей). Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям и т.д.
- **Помните, что ваш ребёнок уникален.** Любой ребёнок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Когда ребёнок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребёнка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление алкоголя.

Врач-эпидемиолог:

Гриценко Д.А.