

ПРОФИЛАКТИКА

АЛКОГОЛИЗМА

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ ЗАВИСИМОСТИ ОТ АЛКОГОЛЯ:

- **потеря отвращения** (естественное отвращение к алкоголю исчезает, его вкус и запах кажутся приемлемыми или приятными);
- **повышение толерантности** (доза алкоголя, которую надо принять для состояния опьянения, увеличивается по сравнению с первой пробой алкоголя);
- **стабильно положительное отношение к возможности выпить.**

В случае наблюдения у человека перечисленных признаков важно понимать, что его физиологические реакции на алкоголь и установки по отношению к алкоголю соответствуют 1-2 уровню зависимости и требуют коррекции со стороны специалистов.

Информация для работы кураторов, мастеров производственного обучения

В НАБЛЮДЕНИИ ЗА СОСТОЯНИЕМ И ПОВЕДЕНИЕМ УЧАЩИХСЯ, В ОЦЕНКЕ ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТА СОВМЕСТНО С ЧЛЕНАМИ ЕГО СЕМЬИ УЧИТЫВАТЬ И АНАЛИЗИРОВАТЬ ПРИЗНАКИ ВЕРОЯТНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ СТУДЕНТОМ АЛКОГОЛЯ, А ИМЕННО:

Поведенческие симптомы:

1. Кардинальные ухудшения успеваемости.
2. Пренебрежение учебой, обязанностями в колледже, частые прогулы (объясняет усталостью и болезнью, подтверждающих болезнь документов нет).
3. Изменение круга друзей.
4. Категорически отказывается знакомить родителей с новыми друзьями.
5. Потеря интереса к прошлым увлечениям, целям.
6. Снижение личной гигиены.
7. Явные изменения поведения: пассивность, агрессивность, ранее не характерные.
8. Внезапная необъяснимая потребность в деньгах; частая пропаша денег или ценностей из жилья.
9. Изменившиеся отношения с членами семьи или друзьями: нервозность, бесконечные отговорки по любому поводу.
10. Уклончивые ответы на вопросы о времяпрепровождении (вопросы типа «Где, с кем ты был, чем вы занимались, какие у вас с друзьями общие увлечения?»)
11. Злоба, гнев, агрессия к подозревающим их в употреблении спиртного при условии корректности расспросов со стороны взрослого (страх быть раскрытым обращается агрессией).
12. Бесшабашное вождение, ДТП или необъяснимые вмятины автомобиля.

Правовые проблемы:

1. Частые драки, хулиганство, воровство.
2. Необщительность, скрытность.
3. Скрытые телефонные звонки (прежде чем ответить на звонки от определенных людей, обязательно уединяется и заботится о том, чтобы не быть услышанным).

Физические симптомы:

1. Запах перегара, одежда пропитана запахом алкоголя.
2. Остекленные, налитые кровью глаза.
3. Желание избежать зрительного контакта с собеседником (боится смотреть в глаза). Частые головные боли, тошнота, чувствительность к звуку (особенно по утрам из-за похмелья).





В случае уверенности в систематическом употреблении студентом алкоголя:

Необходимо провести индивидуальную доверительную беседу со студентом. В случае если он подтверждает частое, систематическое употребление алкоголя, рекомендовать ему обратиться анонимно к специалисту (наркологу) за своевременной помощью; помочь принять адекватное решение относительно жизненных проблем, переживаемых студентом, или рекомендовать ему обратиться к психологу по поводу жизненной ситуации.

- Главный принцип психологической терапии зависимостей: **не оставлять времени и энергии на употребление алкоголя.** Важно способствовать условиям, при которых студент, склонный к употреблению алкоголя, будет максимально включен в многообразные «отвлекающие», соответствующие его здоровым интересам, занятия и увлечения: интеллектуальные, спортивные, творческие, социальные. Педагоги могут способствовать реализации увлечений студентов в различных формах учебной и внеурочной работы, развитию самосознания и способов позитивной самореализации учащихся с учетом их способностей, потенциала; активно использовать социальную поддержку со стороны одногруппников для поддержания и развития самореализации проблемного студента. Поэтому главный путь профилактики зависимостей – создание условий для здоровой, социально полезной, эмоционально приятной студенту самореализации в учебе, творчестве, спорте, общении, труде.

- В случае подтверждения фактов алкоголизации студента ставить в известность членов его семьи, социального педагога, зам.директора по УВР.



4. Покраснения на щеках и лице, не связанные с другими соматическими причинами.
5. Нечленораздельная, невнятная речь, путаница.
6. Изменения в структуре сна.
7. Резкое, внезапное увеличение или потеря веса.
8. Проблемы с координацией движения, медленные рефлексы.

Когнитивные симптомы:

1. Проблемы с концентрацией внимания.
2. Дефицит краткосрочной памяти (не в состоянии объяснить, вспомнить, что происходило в течение каких-то определенных периодов времени).
3. Забывчивость и частые опоздания куда-либо.
4. Психосоциальные симптомы:
5. Депрессия.
6. Частые перепады настроения, эмоциональная нестабильность, раздражительность
7. Беспокойство.
8. Использование алкоголя, чтобы заглушить эмоции.
9. Повышенная утомляемость.
10. Уход из дома, желание избегать общения с семьей, проводить больше времени в одиночестве.

Наблюдение нескольких из перечисленных симптомов может с высокой вероятностью говорить о риске употребления подростков ПАВ или о высоком эмоционально-личностном неблагополучии.

Алкогольная зависимость (как и любая другая форма физической или психологической зависимости) не лечится воспитательными беседами. Всегда необходима помощь специалистов. Чем раньше убедить зависимого обратиться к специалистам, тем выше шанс излечения.

