 **Родителям об алкоголе.**

Алкоголь прочно вошёл в повседневный быт взрослых и подрастающего поколения.

Родителям необходимо в полной мере осознавать степень опасности, которой они подвергают своих детей, считая употребление алкоголя привычной жизненной нормой.

Полезные привычки помогают почувствовать себя собранным, готовым к преодолению трудностей, помогают при стрессовых ситуациях. Вредные же привычки наносят ущерб здоровью и со временем приведут к серьёзным заболеваниям, таким как: сахарный диабет, заболевания сердечно – сосудистой системы, туберкулёз, СПИД, цирроз печени, гепатит и др.

Выражение «**пьющие родители рождают пьющее потомство** » и по сей день остаётся актуальным. Доказано, что дети пьющих родителей отличаются повышенной склонностью к употреблению спиртных напитков, зачатки пьянства у потомства закладываются еще задолго до его рождения, свои пороки родители передают детям [**по наследству**](http://alku.ru/potomstvo/nasledstvennyi-faktor.html#deti-pyanic)**.**

Одной из главных причин развития подросткового алкоголизма специалисты считают  **взаимоотношения в семье ребенка**. Подтолкнуть подростка к алкоголизму могут: негативные отношения внутри семьи; чрезмерная опека со стороны родителей; насилие; поклонение и вседозволенность, потакание всем слабостям и желаниям ребенка и др. 

**Образ жизни, характерный для «алкогольной» компании, ошибочно воспринимается подростком как нормальный и естественный**. Естественным, в их понимании считается прием алкогольных напитков в выходные и праздничные дни, перед танцами и во время отдыха с друзьями.

**Какие последствия для ребёнка может иметь употребление алкоголя будущими родителями?**

- Нарушение генетического аппарата половых клеток, риск рождения ребёнка с врождённой патологией (болезнь Дауна и др).

- Мёртворождение, преждевременные роды, ранняя детская смертность, пороки развития.

- Расстройства функций желедучно – кишечного тракта и нервной системы, появление признаков алкоголизации у детей, вскармливаемых грудным молоком пьющих матерей.

- Неврозы, невротические расстройства (тики, заикание, недержание кала или мочи).

- Раннее приобщение к употреблению спиртного.

- Формирование у детей жестокости, вспыльчивости либо подавленности, замкнутости.

- Многочисленные проблемы со здоровьем, повреждения и заболевания внутренних органов, нарушения половой сферы.

- Трудности в учёбе, работе, «неприятности с законом».

Каждый здравомыслящий родитель хочет видеть своих детей здоровыми, но многие не задумываются о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим их миром и людьми. Секрет этой гармонии прост — ведение здорового образа жизни: поддержание физического здоровья, отсутствие вредных привычек, правильное питание, отсутствие или сведение к минимуму стрессовых ситуаций.

Если для кого- то неприемлем принцип абсолютной трезвости, тогда специалисты рекомендуют:

- воздержаться от употребления алкоголя и табака в течение 3-х месяцев перед предполагаемым зачатием ребёнка;

- воздержаться от употребления алкоголя и табакокурения в период беременности и кормления грудью (особенно опасными периодами являются третья – восьмая недели беременности);

- стараться не употреблять спиртные напитки в присутствии детей;

- беседовать с ребёнком о проблемах, связанных с алкоголем;

- интересоваться тем, что делают дети, в каких компаниях они проводят время и кто их друзья. **Дети – наше будущее, и если не обратить на это внимание сегодня, завтра, возможно, будет уже поздно!**