Автор: В. Жураковский, заместитель главного врача по МЭиР

Алкоголь прочно вошел в наш быт и социальную жизнь. При этом, однако, необходимо в полной мере осознавать степень опасности, которой мы подвергаем наших детей, их жизнь, их будущее, считая употребление алкоголя привычной жизненной нормой.

Какие последствия может иметь употребление алкоголя родителями?

- хромосомные и другие нарушения генетического аппарата половых клеток, риск рождения ребенка с врожденной патологией;
- мертворождение, токсикоз беременности, выкидыши, преждевременные роды, ранняя детская смертность, пороки развития, замедленный темп психофизического развития детей (даже при отсутствии пороков развития) – при приеме алкоголя во время беременности;
- расстройства функций желудочно-кишечного тракта и нервной системы, появление признаков алкоголизации у детей, вскармливаемых грудным молоком пьющих матерей;
- психическая травматизация, невротические расстройства (тики, недержание кала или мочи, заикание);
- риск вырасти в неполной семье: по причине пьянства;
- раннее приобщение к употреблению спиртного, предпосылки к алкоголизации ребенка;
- лишение части экономических и культурных благ, уменьшение времени полноценного общения с родителями, духовное оскудение;
- формирование патохарактерологических черт у детей: жестокости, вспыльчивости, мстительности либо подавленности, замкнутости, эмоционального оскудения;
- воспитание конфликтных личностей, т.н. «трудных» детей, невозможность найти «общий язык» родителям и ребенку;
- многочисленные проблемы со здоровьем, повреждения и заболевания внутренних органов, нарушения половой сферы;
- «неприятности» с законом, трудности в учебе и работе. До 80% всех правонарушений происходят в состоянии опьянения.

Эти явления особенно отчетливо проявляются в семьях алкоголиков, но в той или иной степени они характерны и для любой пьющей семьи.

Если лично для Вас неприемлем принцип абсолютной трезвости, Вы все же можете значительно снизить риск таких последствий.

Рекомендуется:

Воздержаться от употребления алкоголя и табака хотя бы в течение 72-х дней перед предполагаемым зачатием Вашего ребенка. За этот период произойдет созревание новой порции мужских половых клеток, которые в меньшей степени подвергнутся негативному воздействию алкоголя.

Воздержаться от употребления алкоголя в период беременности и кормления грудью, так как алкоголь свободно проникает через плацентарный барьер и грудное молоко, а последствия его воздействия в периоды интенсивного роста и развития ребенка во много раз тяжелее. Особенно опасными периодами являются третья-восьмая недели беременности.

Стараться не употреблять спиртные напитки в присутствии детей. Они могут в это время сходить в гости, погулять на свежем воздухе и т.д.

Необходимо внушать детям (причем не только словесно, но и личным примером), что прием алкоголя – это не самоцель, а всего лишь один, притом необязательный, атрибут праздника, торжества. Устраивайте иногда и безалкогольные вечеринки.

Не делайте детей свидетелями внутрисемейных отношений, даже если в Вас «кипит» благородное негодование. Старайтесь решать такие вопросы с глазу на глаз.

Беседовать со своим ребенком о проблемах, связанных с алкоголем. Предостерегать его, обосновывая свою позицию. Не ждать, когда у него появятся явные признаки употребления алкоголя.

Всегда интересоваться тем, что делают Ваши дети, в каких компаниях проводят время. Родители должны знать, где бывают дети и кто их друзья. Постарайтесь сделать так, чтобы до 18-ти лет Ваш ребенок не употреблял спиртное. **В этом случае Вы поможете и ему, и его будущим детям, т.к.:**

- невозможно предсказать, разовьется или нет алкоголизм у конкретного человека. Если Ваш ребенок употребляет алкоголь – у него может развиться алкоголизм, несмотря на «благополучные» генетические, средовые или иные факторы;
- алкоголизм у подростков формируется в 3-4 раза быстрее, чем у взрослых, и имеет более злокачественное течение;
- каждый второй хронический алкоголик начал этот путь еще до 14-ти лет;
- более 90% детей, страдающих психическим и физическим расстройствами, рождаются у родителей, которые начали употреблять спиртное в школьном возрасте.

Дети – наше будущее. И мы не можем лишать их права быть счастливыми и здоровыми.