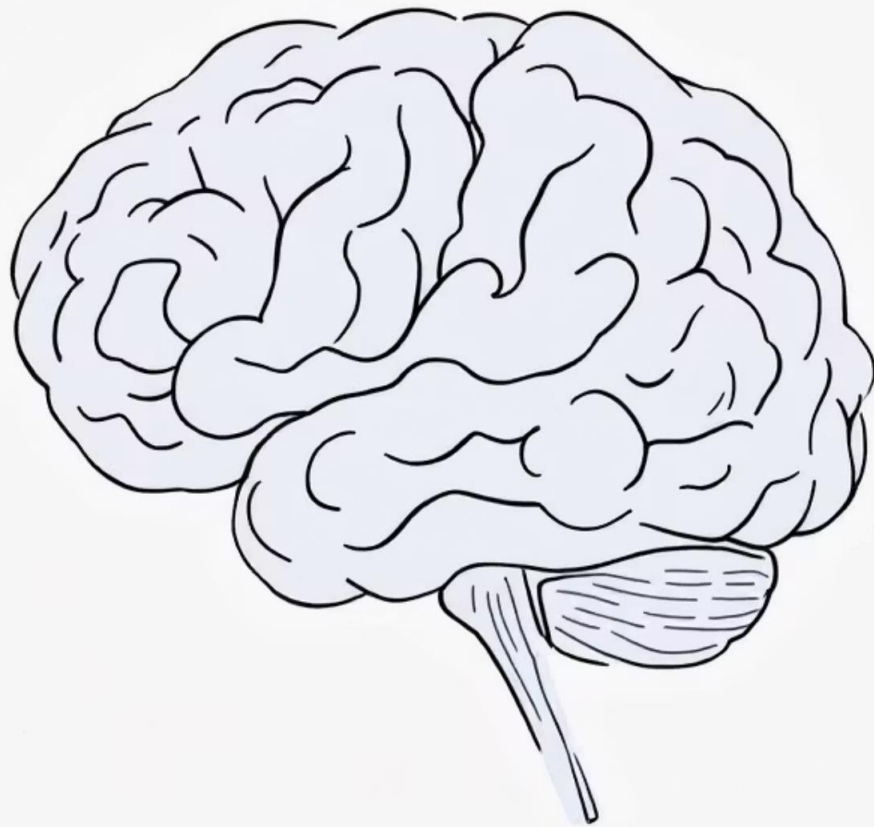




„Алкохолът не е за подрастващите“

Информационна листовка за родители

Защо алкохолът е опасен за децата и тийнейджърите?



Вреди за развиващия се мозък

Мозъкът на подрастващите все още се развива активно до около 25-годишна възраст. Алкохолът уврежда хипокампуса и префронталната кора - ключови области, отговорни за памет, концентрация, внимание и способността за взимане на преценки.



Трайни последици

Употребата на алкохол в юношеството може да доведе до дългосрочни когнитивни и емоционални проблеми, включително затруднения в ученето, нарушена емоционална регулация и повишен риск от зависимост в бъдеще.



Сериозни здравословни рискове

Алкохолът потиска централната нервна система, което при малки деца и тийнейджъри може да причини опасни усложнения - от хипогликемия и респираторни проблеми до алкохолна интоксикация и кома.

Как родителите могат да предпазят децата си?

01

Ограничете достъпа

Съхранявайте алкохола на недостъпни за деца места - заключени шкафове или високи рафтове. Обяснявайте рисковете откровено, спокойно и на разбираем за възрастта език, без да драматизирате или банализирате темата.

03

Наблюдавайте промените

Следете внимателно за промени в настроението, поведението, училищните резултати и социалния кръг на детето. Изграждайте доверие и комуникация, за да можете да разпознаете ранните сигнали за проблем.

02

Бъдете положителен пример

Моделът на поведение в семейството влияе изключително силно върху нагласите и поведението на децата. Вашето отношение към алкохола - отговорна употреба или въздържание - изпраща ясно послание.

04

Потърсете помощ навреме

При съмнения за употреба на алкохол не се колебайте да потърсите професионална помощ. В България има специализирани консултативни линии, центрове за подкрепа и програми за превенция и лечение на зависимости.

„Отвореният диалог и родителската подкрепа са най-силното оръжие срещу ранната употреба на алкохол. Не се страхувайте да говорите с децата си.“



Заедно можем да защитим здравето и бъдещето на нашите деца

Алкохолът не е безобиден

Той е токсично вещество, което е особено опасно за развиващия се детски и юношески организъм. Ефектите върху мозъка, органите и емоционалното развитие могат да бъдат необратими.

Информираността е ключът

Превенцията чрез образование, осведоменост и активно родителско участие са основата за здравословно детство и юношество, свободно от рисковете на алкохолната употреба.

Вашата роля е решаваща

Родителската подкрепа, откритият диалог и личният пример са най-мощните инструменти за защита на децата от ранната и рисковата употреба на алкохол. Не сте сами - има ресурси и подкрепа.

Национален център по общественото здраве

Линия за подкрепа