## Тема № 10. Профилактика вредных привычек.

О наркоманах и наркомании много говорят по телевизору, пишут в газетах и журналах. Что же такое наркотики, наркоманы, наркомания?

***Наркотики*** – это психоактивные вещества, запрещенные законом, например марихуана, героин, кокаин.

***Наркоманы*** – люди, употребляющие наркотики или заболевшие наркоманией.

***Наркомания*** – это болезнь, которой заболевают люди, употребляющие наркотики.

– Зачем люди употребляют наркотики?

С помощью наркотиков они пытаются улучшить настроение, испытать положительные эмоции. Однако настроение улучшается не всегда, а если и улучшается, то на короткое время. Что обязательно происходит с человеком, употребляющим наркотики, так это то, что он становится наркоманом.

Самый распространенный наркотик – это ***марихуана****.* Наркоманы еще называют ее «анаша», «дурь», «травка». Но каким бы словом марихуану ни называли – это психоактивное вещество, нарушающее нормальную работу мозга. Марихуана – это сушеные листья и цветы растения конопли. Наркоманы их курят. Курильщики марихуаны быстро теряют интерес к тому, что происходит рядом с ними. Марихуана изменяет их чувства. Поэтому наркоман видит, слышит, чувствует иначе, чем обычный человек. Иногда он смеется без видимой причины. А иногда сердце наркомана бешено бьется (до 160 ударов в минуту), белки глаз становятся красными, во рту образуется сухость, дыхание затрудняется, начинается интенсивное потоотделение… Человек впадает в панику. Все курильщики марихуаны теряют память, а наркоман за рулем опасен не только для себя самого, но и для окружающих.

***Героин*** – один из самых страшных наркотиков. Почему?

Во-первых, героин наркоманы чаще всего вводят с помощью шприца. Уколы нестерильным шприцем приводят к заражению инфекционными заболеваниям, например СПИДом, гепатитом.

Во-вторых, героин очень быстро вызывает привыкание: к нему можно пристраститься за пару дней.

В-третьих, передозировка героина часто смертельна.

Так что тот, кто рискует попробовать героин, рискует в буквальном смысле слова жизнью.

***Кокаин*** – наркотик, который нюхают или курят. Кокаин возбуждает мозг. Наркоман не чувствует усталости, теряет сон и аппетит. Некоторые наркоманы становятся беспокойными и впадают в панику.

К психоактивным веществам относятся не только наркотики, но и алкоголь, табак (никотин), а также кофеин.

Психоактивные вещества делятся на «легальные» и «нелегальные».

К легальным психоактивным веществам относятся вещества, не запрещенные законом к употреблению, хранению и распространению, независимо от степени их вредного влияния на психику и организм человека. Скорее всего, это связано с тем, что продажа этих веществ приносит доход, употребление их исторически обусловлено и объявление их «вне закона» сложно воспринимается обществом. Хотя при этом большинство легальных психоактивных веществ оказывают чрезвычайно вредный эффект на организм человека и губят множество жизней.

К легальным психоактивным веществам относят никотин (табак, сигареты, папиросы, сигары), алкоголь (все напитки, содержащие этиловый спирт), кофеин (кофе, чай).

Кофеин возбуждающе действует на центральную нервную систему, поэтому частое и обильное употребление крепкого чая или кофе, неочищенного от кофеина, вредно для организма.

 

**Причины, из-за которых**

**подростки становятся наркоманами.**



– Любопытство.

– Давление группы, отсутствие навыка отказа.

– Попытка решить семейные или школьные проблемы.

– Попытка установить дружеские отношения со сверстниками.

– Возможность привлечь к себе внимание.

– Скука, неумение интересно проводить свободное время.

Одна из причин – неумение отказаться. Ваш выбор сейчас определяет, как сложится у вас жизнь. Умейте сказать «Нет!».

Варианты отказа.

1. Назовите причину. Скажите тем, кто предлагает попробовать наркотик, почему вы не хотите этого делать.

– Я знаю, что это опасно для меня.

– Я уже пробовал, и это мне не понравилось.

2. Будьте готовы к различным видам давления.

Люди, предлагающие наркотики, могут быть дружелюбны или агрессивны. Будьте готовы уйти или сделать что-нибудь, что могло бы уменьшить давление со стороны.

3. Сделайте это просто для себя. Вы не должны объяснять всем причины своего отказа. Просто скажите «Нет!».

4. Имейте какое-нибудь дело. Если вы заняты, это уже будет причиной отказа от наркотиков. Даже если вы скажете, что хотите просто уйти поесть, то и это уже возможность избежать ситуации, когда вы находитесь «под нажимом».

5. Избегайте подобных ситуаций. Вы ведь можете знать, кто употребляет наркотики, в каких местах эти люди собираются. Постарайтесь быть подальше от этих мест, от этих людей.

6. Дружите с теми, кто не употребляет наркотики. Настоящие друзья не будут уговаривать принимать наркотики, пить спиртное, и не будут делать это сами.

**Запомните:** фраза «Все это делают!» является прямым давлением на вас.

**Основные типы психоактивных веществ**

|  |  |
| --- | --- |
| Вещества | Где содержатся  |
| Алкоголь | Пиво, вино, крепкие спиртные напитки, некоторые медицинские средства и сиропы, некоторые парфюмерные изделия |
| Никотин | Папиросы, сигареты, сигары, нюхательный и жевательный табак, махорка |
| Марихуана (анаша, гашиш) | Конопля |
| Стимулянты | Кофе, чай, смешанные наркотики (экстази) |
| Депрессанты | Успокаивающие средства, снотворные |
| Летучие ингалянты | Аэрозоли в баллонах, бензин, клей, растворители |

 

Профилактика курения.

На данный момент курение среди подростков является одной из важнейших проблем здравоохранения и всего общества. По статистике в настоящее время в России курение среди подростков распространено повсеместно, в возрасте 15-17 лет курит **каждый второй мальчик и каждая четвёртая девочка.** Причём среди девочек курение в последнее время увеличилось в два раза.

Курение среди подростков распространяется без всяких препятствий со стороны государства и общества. К курению относятся как к вредной привычке, которая не сильно опасна. С помощью фильмов и рекламы подросткам навязывается определённый стиль жизни, где нет места здоровому образу жизни. Все профилактические меры на фоне современной массовой культуры кажутся просто смешными.

Можно выделить **основные причины курения** среди подростков:

1. Курящие родители, друзья;
2. Влияние и давление со стороны сверстников;
3. Подражание взрослым, друзьям и своим кумирам;
4. Снятие стресса;
5. Стремление выделится, выглядеть «круто»;
6. Желание казаться самостоятельным и взрослым;
7. Доступность сигарет;
8. Влияние рекламы;
9. Влияние кино и фильмов, в которых главные герои курят (подростки берут с них пример).

Раннее начало курения формирует у подростков стойкую никотиновую зависимость, от которой трудно избавиться в дальнейшем. В подростковом возрасте идёт интенсивный рост всего организма, и курение значительно замедляет этот рост. Большинству функций и систем организма так и не удаётся развиться на тот уровень, который заложен природой. У подростков очень рано начавших курить наблюдается маленький рост, слаборазвитая грудная клетка, отмечается ослабление мышечной силы. Курение среди подростков ведёт к сильному снижению общего показателя здоровья всей нации.

**Вред курения для подростков**

* Из-за постоянного раздражения глаз табачным дымом, постепенно снижается острота зрения. В результате пагубного воздействия никотина на сетчатку глаза происходит снижение чувствительности к свету, повышается внутриглазное давление. Со временем развивается глаукома;
* Ухудшается память. Экспериментально доказано, что курение (особенно в подростковом возрасте, когда память ещё формируется) значительно снижает объём памяти и скорость заучивания информации;
* Замедляется рост;
* Снижается мышечная сила, выносливость, замедляется реакция и координация движения;
* Истощаются нервные клетки;
* Нарушается работа эндокринной системы (угнетается работа щитовидной железы),
* возникают различные поражения кожи: себорея, угри;
* Происходит изнашивание сердечной мышцы, что в будущем проявляется в виде различных проблем с сердцем: ишемической болезни, стенокардии, инфаркта;
* Курение сильно снижает работоспособность у подростков, они становятся вялыми и раздражительными.

**Профилактика табакокурения** среди подростков должна начинаться, когда стереотипы поведения и мышления ещё не сформировались. Когда ещё нет стойкой табачной зависимости. Только в случае такого подхода, можно надеяться на какой-то положительный результат.

Профилактика табакокурения среди подростков – это не только профилактика никотиновой зависимости, но и профилактика сохранения здоровья всей нации, это реальная возможность увеличить продолжительность жизни, предотвратить развитие распространённых заболеваний сердечно-сосудистой системы, хронических бронхо-лёгочных заболеваний, рака лёгких и других болезней.

Чтобы профилактика табакокурения среди подростков была полной, она должна проводиться в двух направлениях:

1. Первичная профилактика табакокурения;
2. Вторичная профилактика табакокурения.

**Первичная профилактика табакокурения.**

Меры первичной профилактики направлены на предотвращение начала курения. Первичная профилактика табакокурения среди подростков должна осуществляться на уровне семьи и школы. В семье закладываются основы ведения здорового образа жизни, родители формируют у детей правильное (негативное) отношение к вредным привычкам. Школа также выполняет данные функции. На уровне школы должны проводиться не только просветительные мероприятия, рассказывающие о вреде курения, но и наглядные демонстрации последствий курения.

**Вторичная профилактика табакокурения.**

Данное направление профилактики способствует прекращению курения у тех подростков, которые уже курят.

Чтобы меры вторичной профилактики оказались действенными нужно выявить индивидуальные особенности курения каждого конкретного подростка. Только после этого дальнейшая профилактическая работа будет эффективной.

К методам вторичной профилактики можно отнести индивидуальную консультацию психолога и обучение подростков методам релаксации. На индивидуальной консультации психолог должен помочь подростку сформировать твёрдую мотивацию к отказу от курения. Знание методов релаксации поможет подростку руководить своим эмоциональным состоянием, научит расслабляться в различных стрессовых ситуациях. Это будет способствовать более лёгкому отвыканию от привычки – снимать эмоциональное напряжение курением.

Также к методам вторичной профилактики относятся групповые тренинги-дискуссии, на которых подростки закрепляют полученную от психологов информацию (вести здоровый образ жизни, методы защиты от давления сверстников).

**Внимание! Раннее начало профилактики может привести к более эффективным результатам.**



Профилактика алкоголизма.

**Причины подросткового алкоголизма**

Причины первого употребления алкоголя могут быть совершенно разными. Но можно проследить закономерность в их изменении при взросление подростка. В десятилетнем возрасте алкогольные напитки впервые пробуют либо случайно, либо алкоголь дают родители «для поднятия аппетита» или когда лечат вином, иногда дети и сами могут попробовать спиртное из интереса. В более позднем возрасте подростки употребляют алкоголь по достаточно традиционным поводам: «семейные праздники», «приход гостей» и другие. После 14-15 лет наиболее характерными становятся такие причины: «все пьют и я пил», «уговорили», «для смелости» и другие.
Это показывает, что приобщение к алкоголю в семье является одной из основных проблем. Дети, наблюдая за взрослыми на праздниках, начинают думать, что употребление алкоголя является нормой обязательной составляющей семейных «застолий».
Большую роль играет в приучении подростков к алкоголю оказывает телевидение, реклама и другие средства массовой информации. Реклама показывает алкогольные напитки как непременный атрибут любого отдыха и развлечений, привязывая к весёлому «пивному» образу жизни.
Обилие алкогольной продукции в продуктовых магазинах и относительная её дешевизна так же подталкивают подростков к употреблению алкоголя. Разнообразные коктейли, которые якобы содержат настоящий ром или джин в смеси с натуральными соками, тоже не безопасны. После двух лет постоянного приёма таких малоалкогольных напитков человек настолько привыкает к алкоголю, что без него жить становится уже невозможно.
На фоне пропаганды образа жизни во имя получения удовольствия сегодня жизнь подростка развивается по схеме «удовольствие - деньги – удовольствие». Всё это приводит к духовному и демографическому кризису и в конечном итоге к алкоголизму.
Крылатое выражение «Пьяницы рождают пьяниц» всё ещё продолжает быть актуальным. Дети пьющих родителей отличаются повышенной склонностью к употреблению спиртных напитков, зачатки пьянства потомства закладываются ещё задолго до его рождения, т.е. свои пороки родители передают детям по наследству.
Ещё одной причиной развития подросткового алкоголизма можно считать взаимоотношения в семье ребёнка. Подтолкнуть подростка к алкоголизму могут:
- негативные межличностные отношения внутри семьи;
- чрезмерная опека со стороны родителей;
- насилие;
- поклонение и вседозволенность, потакание всем слабостям и желаниям ребёнка и т.д.
И в добавление к вышесказанному в нашей стране практически не работают законы, предусматривающие административную и уголовную ответственность за вовлечение несовершеннолетних в пьянство.

**Статистки подросткового алкоголизма**

Результаты опросов, проводившихся в школах, показали, что большая часть учащихся 6-го класса уже не только попробовали спиртные напитки, но и покупали различные спиртосодержащие напитки, а также вино, пиво и шампанское. Главным фактом является то, что детей «угощал» алкоголем отец, дедушка или кто-то из родственников. К 8-му классу количество подростков регулярно принимающих алкоголь возрастает: 54% учащихся принимают алкоголь раз в месяц, 7% – 2 раза в течение месяца, при этом 11% входят в группу риска по развитию алкоголизма. К 11 классу пристрастие подростков к алкоголю увеличивается: 45% принимают алкоголь один раз в месяц, 20,8% – раз в две недели, 29% – принимают алкоголь не менее одного раза в неделю. 39% подростков 8-11-х классов употребляют алкоголь еженедельно. Это серьезный повод для беспокойства, поскольку употребление алкогольных напитков с такой частотой вызывает развитие алкоголизма. Всего лишь 4% учащихся ни разу не пробовали алкоголя.

Приведем примеры статистики, связанной с употреблением алкоголя подростками:
Родители приобщают детей к алкоголю в 60,5% случаев, преимущественно в возрасте до 10 лет, приобщение к выпивке среди друзей обычно происходит в более позднем возрасте.
Девочки пробуют спиртное в раннем возрасте в 4 раза реже, в сравнении с мальчиками. Приобщение к алкоголю девочек происходит не так быстро. Они в среднем на два года позже, чем мальчики, пробуют алкоголь. Наибольшее приобщение к алкогольным напиткам происходит у девочек в более позднем возрасте – в 15-16 лет (у мальчиков в 13-14 лет).
76,9% подростков, систематически принимающих алкоголь, учатся плохо, 23% учатся на среднем уровне и лишь около 1,5% показывают результаты немного лучше среднего уровня.
Примерно 50% подростков, употребляющих алкогольные напитки, мало читают, при этом 19% из них не читают книг вообще. И это в том возрасте, когда интенсивность чтения у человека самая большая.
В семьях подростков, часто принимающих алкоголь, примерно в 6% случаев алкоголь употребляют оба родителя, в 58% семей алкоголь употребляет только отец, и нет ни одной семьи, где алкогольные изделия бы не употреблялись вообще.
53% детей, принимающих спиртное, не имеют достаточного контроля и внимания со стороны родителей.
В 54,1% семей подростков, употребляющих спиртное, родители имеют только начальное или неполное среднее образование.
По данным науки, 51,7% семей подростков, часто употребляющих алкоголь, характеризуются напряженным психологическим климатом, между родителями происходят постоянные ссоры, скандалы и даже драки.
В семьях подростков, употребляющих спиртные напитки, процент неполных семей или повторных браков отмечается в 27-50% случаев. Неполная семья, наличие отчима (мачехи) встречается у подростков, часто употребляющих спиртное, в 2,5 раза чаще, чем у подростков, не потребляющих алкоголь.
91% семей, где подростки регулярно употребляют алкоголь, социально неустойчивые семьи.

**Токсическое воздействие алкоголя на организм**

Токсическое воздействие алкоголя на организм подростка в несколько раз сильнее, чем на организм взрослого. В целом деятельность органов и систем организма в пубертатный период отличается функциональной неустойчивостью, а в связи с этим и повышением реактивности тканей ко многим факторам внешней среды, особенно вредным. Токсическое воздействие алкоголя прежде всего сказывается на деятельности нервной системы. Если содержание алкоголя в крови принять за 1 (единицу), то в печени оно будет равно 1,45 , а в головном мозге - 1,75. Даже небольшие дозы алкоголя влияют на обмен в нервной ткани, передачу нервных импульсов. Одновременно нарушается работа сосудов головного мозга : происходит их расширение, увеличение проницаемости, кровоизлияние в ткань мозга.
В подростковом возрасте мозговая ткань беднее фосфором, богаче водой, находится в стадии структурного и функционального совершенствования, поэтому алкоголь особенно опасен для нее. Даже однократные употребления спиртного могут иметь самые серьезные последствия.
Неоднократное или частое употребление алкоголя оказывает буквально опустошающее воздействие на психику подростка. При этом задерживается не только развитие высших форм мышления, выработка этических и нравственных категорий и эстетических понятий, но и утрачиваются уже развившиеся способности. Подросток, что называется "тупеет" и интеллектуально, и эмоционально, и нравственно.
Второй "мишенью" алкоголя является печень. Именно здесь, под действием ферментов происходит его расщепление. Если скорость поступления алкоголя в клетки печени выше скорости его распада, то происходит накопление алкоголя, ведущее к поражению клеток печени. Алкоголь нарушает структуру клеток печени, приводя к перерождению ее тканей. При систематических употреблениях спиртных напитков жировые изменения в клетках печени приводят к омертвлению печеночной ткани - развивается цирроз печени, весьма грозное заболевание, почти всегда сопровождающее хронический алкоголизм.
Действие алкоголя на печень подростка еще более разрушительно, так как этот орган находится в стадии структурного и функционального формирования. Поражение клеток печени приводит к нарушению белкового и углеродного обмена, синтеза витаминов и ферментов. Спиртные напитки, можно сказать, "разъедают" слизистую оболочку пищевода, желудка, нарушают секрецию и состав желудочного сока , что затрудняет процесс пищеварения и, в конечном счете, неблагоприятно сказывается на росте и развитии подростка.
Таким образом, алкоголь ослабляет организм, тормозит формирование и созревание его органов и систем, а в некоторых случаях, например при злоупотреблении, и вовсе останавливает развитие некоторых функций высшей нервной системы. Чем моложе организм, тем губительнее действует на него алкоголь. Кроме того, употребление алкогольных напитков подростками значительно быстрее, чем у взрослых, ведет к формированию у них алкоголизма.
Организм человека устроен так, что ни в каком виде и ни в каком количестве алкоголь ему не нужен. Обменные процессы в организме не нуждаются в экзогенном (поступающем извне) алкоголе, а реакции, в результате которых вырабатываются микродозы эндогенного алкоголя, и реакции, использующие этот спирт, работают без нашего вмешательства. Даже наоборот, если периодически подливать в организм экзогенный алкоголь, то выработка внутреннего спирта прекращается (как защита от избыточных его количеств). В этом, по мнению ученых, суть появления алкогольной зависимости: отучив свой организм производить нужное количество спирта, мы вынуждены регулярно снабжать его путем возлияний.
Представим себе, что ни один подросток никогда не сможет попробовать спиртного, табака, наркотиков. Ведь миллионы людей, населяющих страны Ближнего и Среднего Востока живут долгой полноценной жизнью в полной свободе от алкоголя (это, кстати, еще одно доказательство, что алкоголь не требуется нашему организму и введение "сухого закона " не вызовет ухудшения здоровья, если он будет действовать, как мера разрешительная).

Изменение стиля жизни под влияние алкоголя и его последствия.

У подростков, впервые попробовавших алкоголь, устойчивость к алкоголю очень низка (50 – 100 мл водки), при этом, чем меньше возраст, в котором впервые произошло опьянение, тем она ниже. При постоянном приеме алкоголя (до 2 – 3 раз в течение месяца) устойчивость к воздействию алкоголя у подростка увеличивается. Образ жизни, характерный для «алкогольной» компании, ошибочно воспринимается подростком как нормальный и естественный. Естественным считается прием алкогольных напитков в выходные дни, перед танцами и во время отдыха с друзьями. Вместо активной социальной жизни круг интересов сужается до проблем, обсуждаемых в «алкогольной» компании.
Статистика показывает, что подростки тратят свое свободное время на примитивные, бесцельные занятия: игры в карты, не редко на деньги, прослушивание музыки, бесцельные прогулки по улицам, просиживание в барах или кино. Прием алкогольных напитков принимает регулярный характер и становится непременным атрибутом времяпрепровождения, увеличивается число поводов и мотивов для пьянства: «пью для улучшения настроения», чтобы «расслабиться», «потому что нравиться пить» и другие. В результате этого употребление спиртного незаметно становится практически главным смыслом жизни.
Последствия регулярного употребления алкоголя подростками гораздо серьезнее и опаснее, чем алкоголизм в зрелом возрасте. Потому что в этот время происходит рост и развитие всех жизненно важных систем и функций человека, и влияние алкоголя на эти процессы, несомненно, приведет к ужасным результатам.
Отметим лишь некоторые из этих последствий:
Преждевременное начало половой жизни, которая истощает растущий организм, вызывая перенапряжение нервно-половой сферы, и как результат – раннее ослабление половых функций.
Бесплодие и неспособность выносить, родить и воспитать полноценное потомство.
Сексуальные контакты подростков без контрацепции приводят к ранним абортам, и дальнейшим серьезным осложнениям.
Возникает большая опасность заражения венерическими болезнями или инфекциями, передаваемыми половым путем, гепатитами В или С, ВИЧ-инфекцией.
Наблюдаются сбои в работе желудочно-кишечного тракта.
Характерно повреждение печени, развитие гепатита, цирроза печени.
Нарушения в работе поджелудочной железы (панкреатит, перитонит).
Нарушение деятельности сердечнососудистой системы (тахикардия, проблемы с артериальным давлением и др.).
Развиваются воспалительные заболевания почек и мочевыводящих путей (уретрит, цистит, пиелонефрит).
Появление различных воспалительных заболеваний в легких, бронхах, гортани, носоглотке (хронический бронхит, бронхоэктатическая болезнь, пневмосклероз, туберкулез легких).
Снижение иммунной защиты организма, что ведет к повышенной восприимчивости к инфекционным заболеваниям.
Алкоголь наносит непоправимый вред эндокринной системе подростка.
Возможное развитие и очень сложное протекание сахарного диабета.
Изменение состава крови, анемия и т.д.
Наблюдаются разнообразные расстройства, преимущественно в эмоциональной и волевой сфере, падает общественная активность, угасают трудовые навыки, страдают здоровое честолюбие и нравственные качества. На первый план выступают такие эмоциональные нарушения, как огрубение, взрывчатость, беспечность, безынициативность, внушаемость.

**Профилактика подросткового алкоголизма**

Личность формируется с детства. Поэтому профилактика алкоголизма начинается, прежде всего, с детского и подросткового возраста, с формирования здоровой в психическом и физическом плане личности. Профилактика детского и подросткового алкоголизма должна проходить одновременно в нескольких направлениях:
Профилактика алкоголизма на уровне семьи: создание здорового образа жизни, отказ от злоупотребления алкоголем в семье, рациональное питание, соблюдение режима дня и сна, антиалкогольное воспитание в семье и т.п.
Профилактика алкоголизма на уровне школы: педагогический такт, установление контакта учителя с учащимися, приобщение к активному занятию физкультурой и спортом, организованная работа школьного врача по профилактике алкоголизма, осуществление санитарно-просветительской работы и т. п.
Профилактика со стороны государства: запрет продажи алкогольной продукции детям моложе 18 лет; запрет рекламирования пива по телевидению до 21:00; предусмотрение строгой уголовной ответственности за вовлечение несовершеннолетних в пьянство, доведение до состояния алкогольного опьянения; запрет приема несовершеннолетних на работу, связанную с производством, хранением и торговлей спиртными напитками и т.п.

Проблеме подросткового алкоголизма нужно уделять особое внимание, не пускать все на самотек. Дети – наше будущее, и если не обратить на это внимание сегодня, завтра, возможно, будет уже поздно!