**Тема занятия: Вредные привычки у подростков и их последствия**

***Путь в тысячу километров начинается с первого шага.***

 Вредными считаются те привычки, которые мешают человеку жить полноценной жизнью, не дают ему возможности реализовать себя как личность, как представителя данного общества. Иметь вредные привычки – это значит всегда идти по пути наименьшего сопротивления, что, конечно, гораздо проще, чем добиваться хорошего, преодолевая часто множество преград и делая усилие над собой.

  В человеческом багаже есть немало привычек (например, употребление нецензурной брани; говорить, брюзжа слюной и перебивая собеседника и т.д.). Но среди множества есть привычки пагубные: пристрастия к алкоголю, курению, наркотикам. Вредные привычки (пристрастия) и их последствия – это тема, которая все больше волнует и тревожит наше общество. Наиболее активно поднимают проблемы этой темы люди, которые имеют непосредственное отношение к воспитанию и охране здоровья подрастающего поколения. Подростки и юношество представляют собой, как мы знаем, группу повышенного риска.

  В этом возрасте дают о себе знать перестройка организма, психогормональные процессы, становление личности, неопределенность социального характера. Сознательная дисциплина и самоконтроль, которые помогают регулировать поступки взрослого человека, находятся еще не на должном уровне. А обычное послушание ушло во времена детства. К тому же не хватает и жизненного опыта, чтобы правильно разобраться в приоритетах и ценностях, появляющиеся в мире подростков по мере их взросления.

  Противоречия внутреннего мира подростка, стремление к взрослости, желание заявить в семье о своем новом Я, уход от трудностей своего возраста, самоутверждение в компании друзей (часто не совсем положительных) – все это уводит подростка в дурманящий мир алкоголя. Болезненное пристрастие к алкоголю развивается вследствие привычного употребления. Алкоголизм ведет человека к утрате социально духовных и физических качеств.

  В глубокой древности человечество употребляло спиртные напитки в виде виноградных вин. Винный спирт был получен в IX веке арабами, а в XI веке – в Италии. В Россию спиртные напитки завезли генуэзские купцы в XVI веке. Начиная с 1652 года алкоголь шествовал с переменным успехом: были и запреты, и послабления в связи с явной прибылью от торговли спиртным. Запреты, указы, «сухой закон» не дали ожидаемых результатов по предотвращению пьянства. Смертельная доза для детей – 3г на 1 кг массы тела. Для подростков – 4-5 г (0,25-0,5 л водки).

  С 13 лет, а в ряде случаев и гораздо раньше, подростки начинают доказывать свою причастность к миру взрослых. А этот мир, в частности родители, болезненно остро переживая приобретение ребенком вредных привычек, зачастую сами способствуют этому. Сначала дети просто наблюдают за выпивающей взрослой компанией. Потом родители усаживают их за стол, наливают сок и под шуточки разрешают им чокаться с гостями (сколько раз воспитателям детского сада приходится наблюдать детскую игру «в гости», особенно после выходных и праздничных дней!). По мере взросления ребенку позволяется глоток шампанского или вина. И в результате можно получить то, чему со смехом способствовали, - алкоголизм.

  Некоторые ребята, познав действие и последствия алкоголя, сумев разумно их оценить, начинают испытывать к нему отвращение. Или, по крайней мере, они способны контролировать свое отношение к алкоголю. Но ведь степень чувствительности или привыкания к нему у каждого организма разная. И молодым пьяницей можно стать уже через несколько месяцев. 2-3 года употребления алкоголя может сделать из молодого человека неизлечимого алкоголика (могут сказаться врожденные биологические особенности организма).

  Однако более существенные причины обусловлены неправильным воспитанием. Мы уже говорили об отрицательном отношении к раннему приобщению к взрослым застольям. Иногда родители вроде бы и запрещают употребление алкоголя, но делают это так неумело, что результат чаще всего бывает обратный. Говоря, что сын (дочь) слишком мал для распития спиртных напитков, они тем самым провоцируют его желание быстрее повзрослеть с целью приобщения к тому, что сейчас находится под запретом из-за возраста. (Вот подрасту и мне будет можно). Так происходит искажение истинных ценностей мира взрослых.

  Велика роль нравственного воспитания и общей положительной атмосферы семьи для профилактики пагубных привычек. Родители должны учить ребенка критически относиться к окружающим, их отрицательным делам и поступкам. Расширяйте круг полезных потребностей и интересов ваших детей. Воспитывайте волю и выдержку. Учитывайте в общении с детьми, в поступках по отношению к ним ранимость детской психики, впечатлительность и эмоциональную неустойчивость. Следите внимательно за изменениями душевного состояния вашего ребенка. Ведь у некоторых ребят даже небольшие негативные отклонения в ранее перечисленных вопросах могут вызвать желание взбодрить себя с помощью алкоголя в надежде хоть на время уйти от проблем, забот, неурядиц, непонимания их взрослыми и т.д.

  Говорите с детьми обо всех негативных последствиях алкоголизма. Говорите о том, что человек, сознательно стремящийся вызвать алкогольные ощущения, способствует тем самым привыканию организма и даже его зависимости от алкоголя (т.е. заведомо губит себя).

  Организм вначале может сопротивляться, ведь алкоголь – яд для него. Отсюда головные боли, рвота. Но если человек вовремя не сможет остановиться, то наступает привыкание. А со временем, для получения эйфории (из-за привыкания) потребуются все большие дозы спиртного. В состоянии эйфории человек ощущает возбуждение, особую бодрость и прилив сил. Ощущение совей значимости и неограниченности возможностей улучшает настроение. Возникает болезненное желание повторить подобные ощущения. Так постепенно привычка переходит в болезнь, при которой организму алкоголь уже просто необходим. Без его дозы человек нервничает и не может даже трудиться. Надо заметить, что вещества, вызывающие эйфорию, ядовиты. Они способствуют истощению организма и психической деградации личности. Человек постепенно теряет друзей, семью, а потом и жизнь.

  Дети и подростки в особой опасности, потому что их организм привыкает к алкоголю намного быстрее, чем взрослый. Испытав сомнительное алкогольное удовольствие в раннем возрасте, можно остаться рабом «зеленого змия» на всю жизнь.

  Большой урон наносит алкоголь в любой сфере нашей жизни. Этот страшный урон начинается со здоровья. Вернее, с нездоровья человеческого организма. Страдает деятельность всех внутренних органов (гипертония, болезни сердца, язва, цирроз печени и т.д.). Сначала страдает желудок (разрастание клеток слизистой, затем атрофия, ведущая к алкогольному гастриту и язве желудка). Печень, постоянно нейтрализующая алкоголь, постепенно разрушается. Часть клеток гибнет. Вместо них появляется соединительная и жировая ткань. Затем гепатит и усыхание – цирроз (боли в правом подреберье, тяжесть, снижение аппетита, тошнота после еды, отрыжка, а по утрам рвота слизью). Одна треть людей, принимающих алкоголь систематически, страдают циррозом печени. Клетки детской печени особенно чувствительны. Спазм сосудов сердца и мозга – таков результат приема алкоголя (пьющие умирают в 20 раз чаще). Из-за перерождения сердечной мышцы – сердцебиение, слабость, одышка. Результат поражения сосудов – склероз. При употреблении большого количества пива – дистрофия сердечной мышцы или «бычье сердце». Усиление атеросклеротических процессов ведет к тромбозу (закупорка сосудов, разрыв, кровоизлияние, инсульт, нарушение координации движений, речи).

  Алкоголь влияет отрицательно и на половые железы. Снижается выработка половых гормонов, что приводит к преждевременному старению и нарушениям половой функции. Зачатие ребенка даже в умеренной стадии опьянения дает самые неблагоприятные последствия: снижение жизнеспособности новорожденного, нарушения функций центральной нервной системы (ослабление памяти, неспособность выполнять указания) и даже умственную отсталость.

  Организм, получающий с раннего возраста алкогольные дозы, не может вырасти здоровым. При приеме алкоголя наблюдается учащенное дыхание, усиление слюноотделения, желудочного сока, но переваривающая его способность снижена. Расширяются сосуды кожи, нарушается терморегуляция (человек теряет тепло, не ощущает холода, замерзает). Алкоголь вызывает обострение заболеваний почек и мочевыводящих путей, снижает сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, особенно туберкулезу.

  Особенно опасен алкоголь в период полового созревания (он забирает у организма цинк, способствующий росту костей). Но самое большое влияние оказывает алкоголь на нервную систему и головной мозг, которые управляют сложными биологическим функциями организма, психической деятельностью и сознанием. При опьянении снижается чувство тревоги (многие этого добиваются). Но ведь протрезвев, человек не уходит от проблем. Их все равно приходится решать. Так не лучше ли это делать на трезвый ум и ясную голову.

  Существует так называемая ритуальная выпивка (всевозможные церемонии, связанные с определенными событиями в жизни человека), которая, к сожалению, заканчивается часто антинормативным поведением вследствие нарушения контроля над собой.

  Представители мужского пола часто пьют, чтобы казаться более сильными, независимыми (стараясь, зачастую таким образом компенсировать свою несостоятельность), он стараются привлечь к себе внимание, и чаще всего, это происходит в процессе агрессивного поведения (как пьян, так и капитан, а как проспится – так и свиньи боится).

  Некоторым молчунам надо выговориться, выплеснуть свои эмоции, и алкоголь развязывает их языки. В таких ситуациях часто говорится то, о чем впоследствии сильно жалеют. Другие стремятся реализовать свой жизненный дискомфорт через драку и насилие. Недаром говорят, что «от опьянения два шага до преступления».

  Приобщение детей к угарному миру происходит в процессе наблюдения за взрослыми. Пример родителей особенно опасен. Иногда, по меньшей мере, странно слушать родителей, которые сетуют по поводу пристрастия их ребенка к алкоголю: «Мы же ему всегда говорили…» так и хочется спросить, «вязал ли родитель лыко», когда говорил ребенку об этом. Задумывался ли о силе собственного примера? Правильным ли было просвещение и воспитание ребенка с самого раннего детства?

  Ребенок должен находиться под должным контролем родителей. Надо учить его с детства преодолевать трудности, ставить перед собой положительные цели и добиваться их осуществления. Не делайте из ребенка кумира. Хвалите за хорошее, но и недостатки замечайте и реагируйте на них. Безоговорочное выполнение всех желаний может привести и к желанию все иметь и все испробовать, в том числе и алкоголь. Мелочный контроль, чрезмерная суровость по отношению к ребенку, наказание даже за незначительные проступки делают ребенка забитым, подчиняющимся указаниям других. Внутреннее напряжение, угнетенность и подавленность в настроении могут привести к тому, что он найдет себе разрядку в наркотическом опьянении. Многие черты психики формируются в подростковом возрасте. Важно не упустить этот период и не ослаблять контроль подростков со стороны родителей в связи с их взрослением.

  Здоровый человек в состоянии регулировать меру употребления спиртных напитков, а алкоголик меры не знает. Его жизнь превращается в сплошной похмельный синдром: он то пьет, то похмеляется. Существует и так называемое относительное пьянство, умеренное, но постоянное. Здесь тоже явная психическая зависимость от алкоголя. Постепенно происходит потеря количественного контроля употребления, а затем и человеческой репутации. Такому пьющему уже все равно. Его психика и поведение деформированы. Произошла интеллектуальная и волевая деградация. Личность становится асоциальной. Может появиться бред преследования. А несчастные жены таких личностей страдают еще больше от бреда необоснованной ревности. Алкоголь может довести до психоза, припадков и алкогольной эпилепсии.

  Женский алкоголизм теснит мужской. И женское пьянство разрушает семью полностью, дети лишаются нормальных условий жизни (если пьет отец, то усилиями матери дети в основном находятся в порядке). У матерей-пьяниц рождаются дети-инвалиды. Страшно еще и то, что женщины спиваются и деградируют быстрее мужчин. Их лечить гораздо труднее.

  Чтобы ваш ребенок не пристрастился к алкоголю, необходимо выработать у него твердое убеждение во вреде алкоголя, недопустимости его употребления. Но если так случилось, что ваш ребенок сделал этот первый шаг к алкогольной пропасти, то научите его критически относиться к той сомнительной эйфории, которую вызывает алкоголь.

  История борьбы с алкоголем достаточно длинная Мужчины древнего Рима не пили вино до 30 лет, а женщинам вообще запрещалось это делать . Если же жена нарушала запрет, мужчина имел право убить ее. Для молодых на свадьбах спиртное тоже было под запретом. Но постепенно запреты ослабевали. Что может сделать запрет, если человек не умеет руководить своими поступками сам?

  Пьянство – проблема социально-психологическая и педагогическая. Поэтому важно антиалкогольное воспитание, осознание, что алкоголизм – это заболевание психики. И оно ведет не только к физическому разрушению человеческого организма, но и всех его жизненных ценностей.

  Антиалкогольное воспитание необходимо начинать с детства. Не демонстрируйте бутылку на столе. Пусть ваш ребенок видит ее как можно реже. Заостряйте внимание на том, как плохо живется людям в той семье, где есть пьяница. Не приобщайте детей к застолью. Не давайте ему спиртное «для аппетита». Воспитывайте отрицательное отношение к алкоголю и людям, которые им злоупотребляют. Разъясняйте вредные свойства алкоголя. Расскажите на примерах о несовместимости алкоголя с достижением высоких жизненных целей. Разъясняйте, что уговаривать человека выпить, если он того не желает, - это, по меньшей мере, аморально, а по большому счету даже преступно. Будьте добры и терпеливы с вашим ребенком, если он попал в алкогольную беду, а вы искренне хотите ему помочь. Всегда помните о том, что привычка усваивается постепенно и кропотливо надо ее преодолевать. И для этого нужны большие совместные усилия и время. Правда, существует еще такой термин, как «воспитание культуры пития». Но эта культура может существовать у людей, не подверженных алкогольной зависимости. Если теряется мера пития, то уже ни о какой культуре речь чаще всего не может идти, так как мозг не справляется с контролирующими функциями.

  Подрыв здоровья подростков начинается с курения. Под курением подразумевают привычную систему действий, выражающих болезненное пристрастие человека к наркотическому веществу – никотину. Никотин – желтоватая жидкость, легко растворяется в воде, жирах; на вкус – жгучая, хорошо впитываемая слизистой оболочкой; смертельная доза составляет 1г на 1 кг массы тела. Люди, употребляющие спиртные напитки, сочетают их с курением. Это еще больше усугубляет неадекватность их поведения и увеличивает риск потери здоровья.

  Родина табака – тропическая Америка. Его семена в 1496 году завезли в Европу члены экспедиции Колумба. И европейцы стали приобщаться к новому обычаю – курению табака. О том, что этот обычай вредный, испанцы писали еще в 1535 году. Но заговорили о целебных свойствах табака ( способен «выгонять и уничтожать болезни головы и мозга»). Были и периоды запретов. Но табачное нашествие оказалось слишком сильным, привычка курить все больше укоренялась, а торговля табаком приносила огромные прибыли. В Россию табак завезли иностранные купцы в XVI веке. Царская власть и духовенство отнеслись к нему отрицательно. Но борьба с курение потерпела неудачу уже в то время. И постепенно табак стали выращивать как сельскохозяйственную культуру. И так курение стало модным, а для некоторых уже просто необходимым. Курение табака приравнивают к наркомании. Благодаря никотину, веществу, которое обладает специфическим действием на вегетативную нервную систему, человек испытывает своеобразное эйфорическое действие.

  ***Курение отрицательно влияет:***

***- на нервную систему***

***-мозговое вещество надпочечников***

***- артериальное давление***

***- дыхательный центр***

***- привратник желудка (вызывает спазм, нарушается секреция желудочного сока)***

***- ритм сердечных сокращений.***

 Из всех веществ табачного дыма 30 особенно вредны (бензопирены, которыми богат табак, провоцирует перерождение тканей, возникновение опухолей). При курении особенно страдает сердечно-сосудистая система (может возникнуть спазм коронарных сосудов, а длительный спазм ведет к инфаркту). Подвержены изменениям и другие сосуды (развивается атеросклероз). Нарушение питания подкожных сосудов ведет к преждевременному старению и желтой коже лица. Воспаляется также слизистая оболочка трахеи и бронхов. Образуется застой слизи в легких, что приводит к постоянному кашлю. Иммунитет у курильщиков ослаблен. 80% курящих страдают одной из форм заболевания легких. По статистике до 4 млн. человек умирает в мире ежегодно.

  Так как у подростков легкие еще не сформированы, они особенно страдают от курения. У молодых курильщиков ухудшаются процессы запоминания и внимание. Нарушаются работоспособность, зрение, слух, обоняние.

  Очень опасно курение для сексуальной сферы и половых функций человека. Происходит ослабление половой потенции и оплодотворяющей способности сперматозоидов. Женская половая сфера тоже подвержена неблагоприятному влиянию никотина (может произойти нарушение овариально-менструальных циклов). Возникают осложнения и при беременности: повышается артериальное давление, появляется белок в моче и отеки, хуже развивается плацента, никотин влияет на плод через кровь матери, есть опасность выкидыша, мертворождения, преждевременных родов. Рожденные дети физически слабы и малокровны. Никотин поступает в организм ребенка с грудным молоком матери. Пищеварение ребенка расстраивается, может произойти даже отравление.

  Личный пример старших и так называемое пассивное курение вовлекают детей в это пагубное пристрастие. Некурящие вдыхают 50% дыма во время курения другими людьми. В результате получается, что из десятка выкуренных в помещении сигарет одна приходится на пассивного курильщика. Аи нахождение в течение часа в накуренном помещении приравнивается к 4 выкуренным сигаретам. «пассивные курильщики» страдают от головной боли, головокружений, аллергии. И особенно опасно, если этими «пассивными курильщиками» являются дети. Они чаще утомляются, их сердцебиение учащается, работоспособность (а ведь ребенку надо учить уроки в таком помещении) резко снижается. Вот и получается как в детском стихотворении: «Разве я бы закурил? Взрослые научат!»

  Курение в присутствии людей, которые не переносят табачный дым, которым он вреден, является одним из проявлений невоспитанности и антисоциального поведения.

  Подражание ребятам из крутой компании, в которую так хочется попасть и утвердиться; подражание человеку, которому симпатизируешь и которым, не задумываясь, восхищаешься несмотря на явные недостатки; и наконец, просто неосознанное подражание родителям, когда в семье курение – дело привычное и как бы само собой разумеющееся, все это побуждает детей «попробовать», затем приобрести привычку, перерастающую в пристрастие.

  Причиной курения является и желание продемонстрировать взрослость и независимость. Для молодых это еще и один из способов самоутверждения, приобщения к «модной» манере поведения, повышение своего престижа. Некоторые начинают из любопытства, другие, стремящиеся испробовать в жизни все, стараются не упустить и это «удовольствие».

  Никакие запреты (начиная с царя Михаила Романова и его указа 1649 г. И до наше эры) или поощрения (установление надбавок к зарплате) не помогут, если человек имеет неправильную ориентацию на жизненные ценности. К тому же, пример взрослых, сравнительно снисходительное отношение к курильщикам, доступность табачных изделий (хотя и существуют определенные правила и нормы продажи табачных изделий – имеются ввиду дети), реклама (ТВ, кинофильмы, фото, яркое оформление) – все способствует распространению вредной привычки.

  Никотин, хотя и слабый наркотик, вызывает быструю и большую зависимость, отсюда и сложность отказа от курения. Многие люди, осознав всю пагубность этой привычки, все же решают расстаться с этим «удовольствием». Что поможет? Кодирование, психотерапия, жевательные подушечки «Никоретта» и самое главное средство – решимость и воля самого курильщика. Для бросивших же курить велика опасность вернуться, не устоять. Курильщик может чисто механически потянуться к сигарете и сделать первую затяжку, и все начнется сначала. Надо просто постараться избегать провоцирующих ситуаций и некоторое время тех людей, с которыми он любил перекурить. Желание закурить может возникнуть не раз и не вдруг. И если воля и разум отреагируют вяло на этот призыв, то привычка может вернуться.

  В стране разработаны некоторые меры по борьбе с курением (школы, общественные места, на некоторых рабочих местах, запрещение рекламы табачных изделий, продажа табачных изделий несовершеннолетним, предупреждение Минздрава, антиникотиновая пропаганда и т.д.). Но лучшая мера – это воспитание с раннего детства неприятия курения. И в этом вопросе главная роль принадлежит родителям. Малышу говорите о том, что в накуренном помещении слезятся глаза и трудно дышать (он должен зафиксировать это в своей памяти). Подросшего ребенка ограничьте в общении с курильщиками, расскажите, к чему приведет необдуманное подражание (нарушения в вопросах здоровья, неудобства, снижение спортивных успехов и т.д.). Девушкам – большинство молодых людей с возмещением воспринимают мысль о том, что его будущая жена будет курить (неприятно и отразится на будущих детях).

  Наркоманию называют "белой смертью", потому что героин, который получают из мака - белого цвета. Если наркомания вначале была распространена в больших городах, то в настоящее время это стало проблемой и для сельской местности. К тому же она гораздо помолодела. 10-12 - летние дети пополняют ряды наркоманов (редний возраст - 25 лет).

  Любопытство, желание быть своим на тусовках в модной компании, жажда новых ощущений, вызывающая демонстрация своей независимости (мне родители – не указ), неумелый, оставленный без внимания взрослых поиск своего Я – вот что приводит подростка к употреблению наркотиков. А решающую роль в том, чтобы все-таки попробовать это сомнительное удовольствие, играет влияние сверстников. И подросток начинает экспериментировать . Полученные ощущения захватывают подростка своей новизной и необычностью. Возникает желание испытать это ощущение снова.

  Прием наркотика становится регулярным. Пропадает депрессия, улучшается настроение. Но все это только на время. А хочется подольше побыть в состоянии эйфории. Да и организм уже начал настраиваться на регулярное наркотическое опьянение. Для него это становится нормой. Так человек попадает в зависимость.

  Опий, героин, морфий способствует формированию высокой степени зависимости организма, как физической, так и психической. Данные препараты получают из опийного мака или его синтетических заменителей. Они вызывают состояние эйфории.

  Снотворные средства и транквилизаторы действуют угнетающе на центральную нервную систему. Ими лечат бессонницу и нервные состояния.

  Такие наркотические вещества, как кокаин, крек, кофеин, никотин, амфетамины, повышают активность, снимают утомление, снижают аппетит. ЛСД и мескалин уводят в мир галлюцинаций, изменяют мышление.

  Одни наркотики считаются более сильными, другие – менее. Но беда заключается в том, что начав с них, человек чаще всего жаждет все более новых ощущений и переходит к более сильным наркотикам. А это приводит к гибели 34 тысяч человек в России ежегодно. Наркотическая зависимость наступает уже через 3-7 дней приема. А если это длится в течение 20 дней, то в большинстве случает наступает 100%-ная зависимость. Жизнь наркомана коротка, 3-5 лет не более. А смертность среди юных наркоманов увеличилась за последние годы в 42 раза. Ведь появляются новые наркотики со все усиливающимся эффектом. Например, силобицин, который готовят из грибов-галлюциногенов. Действие 1г этого наркотика приравнивается к 10 г героина.

  Употребление подростком наркотиков может начаться с игнорирования взрослыми его проблем. «И чего ему только не хватает? Для него же стараемся, а он…» - удивляются сначала родители, не замечая, что ему не хватает именно их. Трещина, появившаяся в их отношениях, превращается в настоящую пропасть. Когда конфликт поколений и непонимание заходят слишком далеко, подросток замыкается в себе. И вот тут обязательно найдутся те, кто выслушает, «поймет» и поможет снять угнетенное или стрессовое состояние.

  Подростков мучают проблемы их дальнейшего жизненного пути, вопросы о честности и справедливости, несоответствия слов взрослых и их поступков. Вам все некогда, а детям надо выговориться. Вот они и находят собеседников, где угодно и какие угодно. В последнее время даже сигнал мобильного телефона или любимой мелодии имеет фразу: «ну, поговори со мной. Пожалуйста!»

  Говорите с ними, говорите обо всем. Спрашивайте, интересуйтесь. Помните о наркопритонах и тех людях, которые завлекают туда наших детей. Поэтому вы всегда должны знать, где проводит время хоть и повзрослевший, но все-таки ваш ребенок. Задумайтесь над тем, насколько хорошо вы знаете своего ребенка, его мысли, взгляды, желания и пристрастия. Что его мучает, чего он хочет от жизни, к чему стремится? Даже взрослым не всегда просто определиться в жизни и решить некоторые проблемы. А молодежи тем более. Она находится в постоянном поиске, сомнениях. Их, например, раздражает лицемерие взрослых, расхождение в словах и делах. Они еще не многое могут понять в этой жизни. Им трудно. Будьте обязательно рядом в этот непростой для них период. И пусть им помогут ваша доброта, понимание и внимание к ним.

  Именно внимание к жизни ребенка, его настроению, поведению помогут вам распознать, что что-то неладно. Если по некоторым признакам вы убедились, что ваш ребенок принимает наркотики (потеря веса, отсутствие самодисциплины, изменились одежда, прическа, друзья, апатия к интересным делам и событиям, изменение характера, перепады настроения, состояние тревоги, прожженные сигаретами брюки, засыпает прямо за столом, проблемы в школе, состояние вен и т.д.), возьмите себя в руки и не кричите. Дождитесь, когда ребенок будет в нормальном состоянии. Осмотрите его комнату и предъявите конкретные доказательства. Расскажите все отрицательное, что вы знаете о наркотиках. Установите конкретное время прихода домой. Ограничьте выдачу ему денег. Выработайте единую линию родительского поведения в семье по отношению к ребенку.

  Существуют разные уровни употребления наркотиков. Если зависимость от употребления наркотиков еще не сформирована, то удается прекратить их употребление . те люди, которые уже полностью зависят от наркотической дозы, обычно теряют контроль над употреблением. На этой стадии лечить очень трудно. Нужны деньги, время, ваша энергия и огромное терпение. Если вы сами не в силах справиться с проблемой, обращайтесь в анонимное общество наркоманов и членов их семей. Существуют лечебные реабилитационные центры, где проводится стационарное лечение.

**Но самое главное, что вы должны помнить, это – ваше воспитание ребенка, ваша поддержка и любовь к нему. Ваш ребенок, состоявшийся как нравственная и успешная личность, есть самая высокая мера оценки вашего жизненного пути.**

**Профилактика вредных привычек в подростковой среде**

Подростки - уже взрослые, но ещё дети. Эта группа молодых людей часто считается здоровой, но, тем не менее, многие подростки преждевременно умирают в результате несчастных случаев, самоубийств, насилия, осложнений, связанных с беременностью, или других болезней, которые можно предотвратить, либо лечить. Вредные привычки — злейший враг здоровья человека, которые приобретают ещё в школьные годы и от которых потом не может избавиться в течение всей жизни, серьёзно вредя здоровью.

   Согласно неутешительной статистике в нашей стране среди подростков курит каждая четвертая девочка и каждый второй мальчик. Проблема курения среди подростков распространяется со скоростью эпидемии, не встречая преград со стороны государства и общества.

Курение, по мнению подростков, это вредная привычка, которая не несет сильной угрозы. В этом возрасте в силу своей незрелости тяжело оценить, чем опасно курение. Живущие сегодняшним днем, подростки с трудом представляют себе, что в качестве последствий курения через 10-15 лет возникают хронические заболевания и недуги.

Табак воздействует на все органы и системы организма, провоцируя возникновение рака легких, бронхиальной астмы и ХОБЛ. Курящие подростки становятся рассеянными, невнимательными, медленнее соображают и быстро утомляются из-за истощения нервных клеток, снижается острота зрения, нарушается функция щитовидной железы и нарушается сон. У лиц начавших курить в подростковом возрасте преждевременно изнашивается сердечная мышца и значительно увеличивается риск развития инсульта. Оградить ребенка от этой пагубной привычки абсолютно реально, для этого не нужно создавать тепличные условия и изолировать его от всего внешнего мира. Известно, что главным побудительным мотивом для любых действий ребенка является пример, который подают родители.

Алкоголь

          Подростковый алкоголизм является настоящей чумой XXI века. Согласно статистике подростковый алкоголизм начинается в возрасте 14 лет и встречается, как у девушек, так и парней. Данная проблема особенно актуальна на сегодняшний день, так как число больных растет с каждым годом. Причины подросткового алкоголизма могут быть различны.

Чаще всего главную роль играет семья и окружение, в котором находится и растет ребенок.

Причины подросткового алкоголизма связанные с семьёй:

-Традиции, существующие в семье при которых любое застолье сопровождается алкогольными напитками. Но в сознании ребенка уже закладывается установка, что алкоголь – это атрибут веселья.

- Отсутствие должного воспитания и контроля со стороны родителей.

- Недооценка вреда от алкоголя родителями, возникает из-за недостаточной информированности родителей о вреде алкоголя. Большинство родителей считают слабоалкогольные напитки безвредными для здоровья, которые со временем приводят к привыканию;

- В семье алкоголиков в большинстве случаев подростки становятся алкоголиками;

-Взаимоотношения и моральный климат в семье. Подтолкнуть к алкоголизму подростка могут: плохие отношения в семье, чрезмерная забота со стороны родителей, отсутствие дисциплины или насилие в семье.

Причины подросткового алкоголизма связанные с обществом:

-Отношение к алкоголю в обществе.

Алкоголь, попадая в организм подростка, активно всасывается в кровь, вызывая слипание эритроцитов, расширение сосудов, гибель клеток и тканей всех органов. Физиологические процессы в организме нарушаются и таким образом, у подростка со временем начинаются проблемы со здоровьем, а родители не могут понять, откуда они появились. При злоупотреблении спиртными напитками у лиц подросткового возраста могут развиться заболевания ЖКТ, поджелудочной железы, почек и мочевыводящих путей. Но самым страшным является то, что алкоголь убийственно действует на клетки головного мозга, в результате чего меняется поведение подростков.            Ученые приходят к единому мнению о том, что профилактика подросткового алкоголизма – это необходимая мера для поддержания целостности и здоровья общества. Быть трезвым должно сегодня стать модным и актуальным.

Наркотики

На сегодня наркомания распространена среди подростков в первую очередь, из-за того, что подросток еще не сформировался как полноценная личность, он эмоционально слаб и чрезмерно любопытен. Кроме того, подростку хочется быстрее стать взрослым, отличаться от других своих сверстников и решать проблемы самым легким способом.

Но, в силу своей незрелости подросший ребенок не понимает, что вредное пристрастие не помогает решать обычные жизненные проблемы, а приводит к новым, более серьезным.

Первую дозу наркотика подросток обычно принимает в компании друзей, на дискотеке, в клубе и даже в школе. И делает он это исключительно из любопытства, и не понимает, что эта эйфория скоротечна, и наркоманы употребляют наркотические вещества как раз в противоположных целях – не ради минутного удовольствия, а чтобы вернуться в состояние, нормальное для здорового человека. Во многих случаях наркомания в подростковом возрасте начинается из-за личных проблем, например, отсутствия радости жизни.

Влияние наркотиков на организм подростка намного сильнее, чем на взрослого человека. У подростков, употребляющие наркотики снижается иммунитет, поэтому часто болеют простудными заболеваниями и воспалением верхних дыхательных путей. У подростков изменяется психика, изнашивается нервная система. От потребления наркотиков страдают все органы и системы.

Последствия подростковой наркомании страшны, поэтому, заметив названные признаки у своего ребенка, не следует паниковать и устраивать истерики. Важно разобраться в ситуации и действовать незамедлительно. Родители должны быть помощниками для детей, чтобы искоренить проблему сразу же, не дав ей пустить корни, следует обращаться за помощью к психологам, докторам и в реабилитационные центры. Если вы хотите уберечь своего ребенка от наркотиков, стройте свои отношения на доверии и искренности. Разговаривайте с подростком на серьезные темы о здоровье и жизни без вредных пристрастий. Объясняйте, что наркотики – всего лишь мишура, под которой оказывается пустота.

Привычки — не навсегда. Это всего лишь временное явление. И сколько оно продлиться целиком и полностью зависит только от Вас. Выбор за Вами! Шагните в страну здоровья уже сейчас.