

Уважаемые родители!

Беду легче предотвратить, чем пережить! Каждый из нас, так или иначе, знает семьи, в которых дети в подростковом возрасте стали жертвами пагубных привычек. Чтобы в Вашу семью не пришли эти беды, познакомьтесь с представленной ниже информацией.

Большинство подростков мечтает быстрее стать взрослыми. Они стараются подражать взрослым, стараясь использовать атрибуты взрослой жизни. К сожалению, наиболее распространенной вещью, которая показывает, что человек «повзрослел», является сигарета. Сигарета позволяет им самоутвердиться в компании, показать приятелям свою независимость. К сожалению, именно в молодом возрасте сигарета имеет как нельзя более пагубное влияние на здоровье.

Вред курения для подростков — это, в первую очередь, тяжелая травма для еще не до конца сформировавшегося молодого организма. В юношеском возрасте организм все еще растет, сформировывая иммунную систему. Именно в такой ситуации сигареты наносят максимальный вред — они жестко ломают процесс формирования защитных сил организма, что обязательно скажется на здоровье подростка в будущем. Сигареты вымывают из костей кальций, который является основой костного аппарата и множества других важных процессов, происходящих в организме. Помимо кальция, тело курильщика ежедневно теряет витамин В6, который является основным витамином для нормального функционирования нервной системы. Основной вред курения для подростков заключается в нарушении работы сердечнососудистой и нервной системы. От курения, в первую очередь, страдает сердце. В подростковом возрасте у человека сердце работает с повышенными нагрузками — человек много двигается, учится, занимается спортом и пр. И курение в такой ситуации дает дополнительную нагрузку на сердце. Вследствие чего начинают формироваться такие заболевания как тахикардия, аритмия, ишемическая болезнь сердца. Сигареты влияют на нервную систему — ребенок становится более раздражительным, у него пропадает концентрация, что негативно сказывается на успеваемости в учебе. Табачный дым является причиной развития астмы у подростков, которая впоследствии может привести к тяжелым формам развития самых разнообразных заболеваний бронхов и легких. Все вышеперечисленное замедляет процесс нормального развития и роста молодого организма, что впоследствии может привести к задержке роста внутренних органов и негативным образом сказаться на умственном развитии ребенка.

Подростки, за неимением денег, покупают самые дешевые сорта сигарет, в которых содержится самое большое количество смол и вредных веществ, тем самым еще больше усугубляя вред от табакокурения. Привыкая к курению в юном возрасте, подросток не только наносит вред своему организму, но и становится морально менее устойчивым к другим вредным привычкам.

Основная задача взрослых в этой ситуации — максимально подробно и обширно рассказать ребенку об огромном вреде сигарет для здоровья. Нет смысла ругать ребенка. Запретный плод еще более притягателен, и ребенок обязательно будет продолжать курить, скрывая это от взрослых. Именно поэтому так важен спокойный разговор с ребенком — без скандалов. Нужно сесть и спокойно поговорить, рассказать ребенку о сигаретах побольше, объяснить каким образом они негативно влияют на его здоровье и жизнь в целом. Очень важно заинтересовать ребенка таким разговором — только тогда он прислушается к вам и примет самостоятельное решение отказаться от сигарет.

О вреде алкоголя для подростков сказано так много, что порой бывает просто нечего добавить. Но мы все же попробуем.

Потребление алкоголя ещё более страшная привычка, чем курение. Алкоголь, поступая в организм через желудок и кишечник, всасывается в кровь уже через 5-7 минут и достигает повышенной концентрации в крови через 1,5-2 часа. Поэтому очень обманчиво состояние трезвости сразу после приёма спиртных напитков.

В организме нет ни одного органа, который бы не подвергался разрушительному действию алкоголя. Но особенно ужасны последствия для подростка, даже если алкоголь поступает в организм в минимальных дозах. Алкоголь, поступая в кровь, изменяет её состав, отрицательно действуя на лейкоциты, и они перестают бороться с различными микробами. Поэтому выпивающие подростки часто болеют, тяжело переносят заболевание. Кроме того, вызывая воспалительный процесс в желудочно-кишечном тракте, алкоголь нарушает всасывание витаминов. Это ведёт к авитаминозу организма и, как следствие, отставанию в росте, потере веса. Очень чувствительны к алкоголю печень, поджелудочная железа, почки. Алкоголь также очень отрицательно действует на половые железы.

Кроме этого под прицел спиртных напитков попадает еще не до конца сформировавшийся головной мозг юношей и девушек. И основные последствия опьянения – забывчивость, повышенное сексуальное влечение, последующая ранняя нежелательная беременность в сочетании с венерическими заболеваниями. Но и это не предел. В мозге подростка нарушается метаболизм нейромедиаторов, приводящий к буквальному «отупению», которое при постоянном злоупотреблении спиртными напитками, особенно пивом и коктейлями, переходит в интеллектуальное и эмоциональное оскудение. Особой популярностью у современной молодежи пользуются алкогольные коктейли. Благодаря различным добавкам эти напитки имеют необычный вкус, они очень нравятся девушкам. Основными потребителями джин-тоников и «отверток» являются молодые люди, зачастую не достигшие совершеннолетия. Врачи отмечают, что дети, воспитанные на различных газировках, очень легко переходят на родственные по вкусу, но уже алкогольные коктейли. Исследование также показало, что из-за фруктовых наполнителей и газированности такие алкогольные коктейли часто ошибочно принимаются подростками за безопасные напитки.

Особенно опасны баночные коктейли, различные «джин-тоники», «отвертки», алкогольные энергетики и другие. Яркие баночки, обещающие покупателю незабываемое сочетание джина, виски, водки с фруктовыми газированными добавками, можно найти в любом киоске. На самом деле консервированные коктейли так же далеки от своих прототипов, подаваемых в барах, как коньячный напиток от коньяка. Если последний является натуральным алкоголем, то коньячный напиток — это смесь из банального спирта, воды, дешевых ароматизаторов и красителей. Если эту «микстуру» еще больше развести водой и изрядно подсластить, то как раз и получится типичный рецепт коктейля в баночке. Эти псевдококтейли популярны у молодежи так же, как и пиво. Смесь из сахара, алкоголя и газа весьма неудачна и гремуча. Эти компоненты усиливают всасывание друг друга. В результате организм получает двойной удар: по мозгам бьет алкоголь, а по поджелудочной железе — сахар (в одной баночке содержится 5-6 кусочков «сладкой смерти»). Для человеческого организма это слишком, а для детского — особенно.

Помимо алкоголя в них добавлена куча различных синтетических химических соединений, которые наряду с алкоголем усиливают разрушение организма, а

некоторые из них являются даже более опасными, чем алкоголь. Чем больше в напитке сопутствующих химических соединений, тем он тяжелее для переработки.

О вреде алкоголя для подростков говорят социальные службы, именитые наркологи и педиатры, да родители, наконец. И больше таких бесед- тем лучше! К сожалению, не все прислушиваются. А в это время печень юноши или девушки начинает разрушаться с катастрофической скоростью, приобретая зловещую форму хронического гепатита и подводя черту в настоящем, перечеркивающее светлое будущее.

Наркотики и дети. Два этих слова, само сочетание которых нам кажется противоестественным, сегодня очень часто произносятся вместе. Всем давно известны последствия употребления наркотиков.

Средний возраст приобщения к наркотикам в России составляет 15 – 17 лет, резко увеличивается процент употребления наркотиков детьми 9 – 13 лет. Замечены и случаи употребления наркотиков детьми 6 – 7 лет – к наркомании их приобщают родители–наркоманы. По мнению экспертов, каждый наркоман вовлекает вслед за собой в употребление наркотиков 13 – 15 человек.

Подростковый возраст – возраст становления. Подросток еще плохо знает окружающий мир, плохо знает самого себя. Он торопится жить, он торопится войти в мир взрослых людей. Все хочется попробовать, обо всем хочется составить собственное мнение. Добавьте к этому массу новых проблем – от экономических до сексуальных, первые личные драмы и разочарования...

Вот наиболее распространенные мотивы употребления наркотиков подростками:

- желание не отстать от компании, быть «как все» в своей группе сверстников;
- желание пережить эмоциональное приятное состояние;
- поиск фантастических видений, галлюцинаций;
- стремление «забыться», отключиться от неприятностей;
- любопытство, желание испытать неизведанное.

Есть еще и внешние причины, по которым подросток начинает пробовать наркотики:

- жестокое обращение с подростком в семье;
- несостоятельность в учебе;
- алкоголизм родителей;
- эмоциональное отвержение со стороны матери;
- постоянные конфликты между родителями;
- бунт против чрезмерной опеки со стороны родителей.

Внешние причины целиком и полностью зависят от родителей, поэтому необходимо быть мудрым, научиться воспитывать своих детей, совмещая любовь и строгость, контроль и свободу, оставить ради будущего детей свои вредные привычки, если желаете им лучшей жизни! Всегда важно понять, чем вы реально можете помочь своему ребенку!

ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ?

1.? **Разберитесь в ситуации. Не паникуйте.** Зависимость от никотина, алкоголя, наркотиков — хотя и формируется достаточно быстро, все же на это требуется время. Найдите в себе силы спокойно во всем разобраться. Решите для себя, сможете ли вы сами справиться с ситуацией или вам нужно обратиться за помощью.

2.? **Сохраните доверие.** Не поднимайте голос, не угрожайте – это скорее всего оттолкнет подростка, заставит его замкнуться. Будет лучше, если вы сможете на равных поговорить со своим ребенком, обратиться к взрослой его части личности. Особенно ценным для сохранения доверия мог бы быть разговор с подростком о вашем собственном опыте. Помните, что если Вы сами не сформируете нужное отношение к алкоголю, табаку и наркотикам у своего ребенка, то это обязательно сделает кто-то другой – и нет гарантии, что это отношение не окажется губительным.

3.? **Оказывайте поддержку.** «Мне не нравится то, что ты делаешь, но я все же люблю тебя и хочу тебе помочь» — вот основная мысль, которую вы должны донести до подростка. Будьте внимательными к ребенку, его переживаниям, потребностям, умейте слушать и слышать! Важно показать ребенку Ваш интерес к нему, его жизни, его проблемам, какими бы незначительными они Вам не казались. Стремитесь понять, в силу каких причин ребенок поступает так, а не иначе.

4.? **Подумайте о своем собственном отношении к некоторым сомнительным вещам** (табак, алкоголь). Ведь вы являетесь примером в поведении ребенка. И так же в обратной ситуации, Вы должны понимать, что если Вы сами не имеете пагубных привычек, то это абсолютно не означает, что и Ваш ребенок «автоматически» будет таким же.

5.? **Обратитесь к специалисту.** Специалист сможет более точно и объективно оценить ситуацию и вместе с вами и вашим ребенком попробовать найти выход из трудного положения. Беда, которая стала горем для Вас и Вашей семьи, поправима. Но исправить ситуацию можно, если только Вы отнесетесь к ней спокойно и обдуманно. Не пытайтесь бороться в одиночку, не делайте из этой болезни семейной тайны, обратитесь за помощью к специалистам, способным Вам помочь.

А также напоминаем, за «вредные привычки» **Кодексом Российской Федерации об административных правонарушениях** предусмотрена административная ответственность:

- Статья 6.9. Потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача либо новых потенциально опасных психоактивных веществ
- Статья 6.10. Вовлечение несовершеннолетнего в употребление алкогольной и спиртосодержащей продукции, новых потенциально опасных психоактивных веществ или одурманивающих веществ
- Статья 6.23. Вовлечение несовершеннолетнего в процесс потребления табака
- Статья 6.24. Нарушение установленного федеральным законом запрета курения табака на отдельных территориях, в помещениях и на объектах
- Статья 20.20. Потребление (распитие) алкогольной продукции в запрещенных местах либо потребление наркотических средств или психотропных веществ, новых потенциально опасных психоактивных веществ или одурманивающих веществ в общественных местах

- Статья 20.21. Появление в общественных местах в состоянии опьянения
- Статья 20.22. Нахождение в состоянии опьянения несовершеннолетних, потребление (распитие) ими алкогольной и спиртосодержащей продукции либо потребление ими наркотических средств или психотропных веществ, новых потенциально опасных психоактивных веществ или одурманивающих веществ.