«Вредные привычки подростков и их профилактика»

Вредные привычки и их последствия – это тема, которая все больше волнует и тревожит наше общество. Подростки и юноши представляют собой, как мы знаем, группу повышенного риска.

В этом возрасте дают о себе знать: перестройка организма, психогормональные процессы, становление личности, неопределенность социального положения.

Сознательная дисциплина и самоконтроль, которые помогают взрослому человеку регулировать свои поступки, 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, появляющихся 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 возраста, самоутверждение в компании друзей (часто не совсем положительных) – все это уводит его в дурманящий мир вредных привычек.

Подростки считают, что поводом для первой пробы сигареты, алкогольных напитков, наркотиков может послужить следующее:

- Чтобы не отстать от друзей – 10,9%

- Чтобы чувствовать себя взрослей – 21,5%

- Чтобы понравиться девочке (мальчику) – 5,8%

- Из любопытства – 61,8%

В мире сигарет… Подрыв здоровья подростков начинается с курения. Так как у подростков легкие еще не сформированы, они особенно страдают от курения. У молодых курильщиков ухудшаются процесс запоминания и внимание. Нарушаются работоспособность, зрение, слух, обоняние.

Личный пример старших и так называемое пассивное курение вовлекают детей в это пагубное пристрастие. Подражание человеку, которому симпатизируешь, побуждают детей “попробовать”, затем приобрести привычку, перерастающую в пагубное пристрастие. Причиной курения является и желание продемонстрировать взрослость и независимость. Для молодых это еще и один из способов самоутверждения, приобщения к “модной” манере поведения, повышения своего престижа.

**Вейпинг, или курение электронных сигарет**, многие считают безопаснее традиционного, так как при нем дым со смолами и другими опасными составляющими не вдыхается.

Курить электронную сигарету пытаются многие подростки, как мальчики, так и девочки. При этом важно отметить, что курение обычных сигарет ими ранее не осуществлялось. Сегодня электронная сигарета используется подростками не как средство для борьбы с пагубной привычкой - курением, а как современное интересное загадочное устройство, которое позволяет получить новые ощущения, выделится среди своих сверстников. Поскольку основа электронной сигареты химические вещества, а они, как было доказано за последнее время, не только пагубно влияют на здоровье, но и вызывают зависимость, то можно сделать вывод - курение электронной сигареты - привычка сродни наркомании. К сожалению, эта мода распространяется с огромной скоростью. Электронная сигарета легко приобретается, доступна по цене. Отсутствие запаха, неадекватного поведения после курения, позволяет подросткам скрывать это и пользоваться этим средством постоянно. Родители об этом пристрастии ребенка даже не догадываются. Хотя все же, если быть внимательными, можно об этом догадаться и поговорить с ребенком как можно раньше, пресечь ее использование. (мятный запах при отсутствии жвачки, бодрость, нервозность, часто просят карманные деньги - на покупку жидкости для заправки, сама сигарета).

**Что родителям необходимо знать:**

1)Ученые доказали: электронные сигареты вредят здоровью существенно ухудшается умственная активность. Негативное отражение на ребенке можно увидеть по снижению уровня его успеваемости в школе, физических возможностей при занятии спортом и пр. Ребенок становится без причины раздражительным, у него резко меняется настроение, начинаются проблемы с органами дыхательной системы, сердцем.

2) Неправильное использование электронной сигареты приводит к инвалидности

- Электронная сигарета взорвалась в руке молодого американца - мужчина получил серьезные травмы и может навсегда остаться инвалидом..

- Студент университета при взрыве электронной сигареты получил перелом позвоночника и лицевой кости, лишился передних зубов. По словам хирургов, состояние пациента стабильное, но молодой человек может остаться навсегда прикованным к инвалидному креслу.

- Сигарета начала греться и дымиться в руках. Мужчина успел бросить сигарету, но она взорвалась рядом с его ногами, нанеся глубокие раны.

Дым электронных сигарет и составляющие жидкости, которая испаряется при вейпинге, содержат не меньше канцерогенов, чем табачный дым. В результате клетки легких и других органов тела убиваются столь же активно.

Реализация классических табачных изделий лицам, которые не достигли совершеннолетнего возраста, запрещается на законодательном уровне в строгом порядке.. Привлекают электронные сигареты юных потребителей вкусовыми качествами. Это явление в последнее время носит крайне отрицательную тенденцию, так как количество курящих несовершеннолетних лиц все время увеличивается.

**Этот гнусный снюс**

В последнее время подростковую среду захватило новое пагубное увлечение – употребление снюса с высоким содержанием никотина. Это такой измельченный и увлажненный табак, который помещают между верхней или нижней губой и десной, после чего долго рассасывают.

Последствия его употребления бывают очень печальные – отравившись ударной дозой этой гадости, дети теряют сознание прямо в школе, попадают в больницы, оказываются в реанимации. Так, от отравления снюсом скончался подросток. Случаи отравлений, в том числе и с летальным исходом, зафиксированы практически во всех регионах России.

Беда в том, что заметить следы его употребления очень сложно, в отличие от сигарет. Когда родители находят у своих чад пакетики со снюсом, они, как правило, не обращаются к врачам, считая, что проблем от него может быть не больше, чем от курения, через которое проходят почти все подростки.

– При употреблении снюса никотин всасывается в кровь не через легкие, как при курении сигарет, а через десны, поэтому он сразу же попадает в клетки головного мозга.

Также идет контакт никотина со слизистой, которая начинает раздражаться, как следствие – начинаются воспалительные процессы, нарушение покровов слизистой оболочки, язвы. Начинаются гингивиты, которые потом перерастают во всевозможные раковые заболевания. Хотя подростки, употребляя снюс, слюну не глотают, а стараются ее сплевывать, все равно ее часть попадает в желудок и может вызвать гастрит, а потом и язвенную болезнь.

В Швеции, откуда пришел к нам снюс и где он больше распространен, очень часто встречаются раковые заболевания именно ротовой полости, слизистая, которая постоянно травмируется, постепенно начинает покрываться рубцом, который со временем стягивает ее и оголяются корни зубов, как следствие, возникают всевозможные заболевания ротовой полости.

Рекомендации родителям детей, употребляющих снюс:

– По запаху нельзя определить – его у снюса нет. А поскольку производители заинтересованы в как можно большем количестве потребителей, они делают снюсы с разными вкусами – это может быть, например, «фруктовая жвачка», «хвоя-бергамот», «дикая малина», «апельсин с мятой», «ягодный микс», «ледяной цитрус». То есть количество вкусов разнообразно, все это сделано для того, чтобы больше подростков подсаживалось на снюс.

А родителям нужно просто лучше смотреть за своим ребенком, контролировать количество денег, которые они дают ему в школу. Ведь сам по себе снюс – недешевое удовольствие, стоимость одной коробки, или, как называют ее сами потребители, «шайбы», от 200 до 400–500 рублей..

Кстати, в Российской Федерации запрет на продажу снюса был введен еще в декабре 2015 года. Однако его производители проявили смекалку и стали выпускать аналоги снюса – так называемые никотиновые смеси без табака: в виде леденцов, жевательных пластинок, мармеладок и даже зубочисток.

Также продавцы снюса активно рекламируют и продают его через интернет: в соцсетях есть масса групп, в которых предлагают всевозможные варианты этой продукции, да еще и с доставкой. Нередко в интернете выкладывают видео, на которых подростки употребляют снюс, причем порой даже во время уроков в школе, а потом делятся впечатлениями.

**В мире алкоголя**… В глубокой древности человечество употребляло спиртные напитки в виде виноградных вин. Винный спирт был получен в IX веке арабами, а в XI веке - итальянцами. В Россию спиртные напитки завезли иностранные купцы в XVI веке. Начиная с 1652 года, алкоголь шествовал по миру с переменным успехом: были и запреты, и послабления в связи с явной прибыльностью торговли спиртным. Запреты, указы, “сухой закон” не дали ожидаемых результатов.

Согласно современным исследованиям, пиво - это первый легальный наркотик, прокладывающий путь другим, более сильным нелегальным наркотическим средствам.

Еще хуже ситуация с энергетическими коктейлями. Здесь, к такому же количеству спиртного, добавляется кофеин в размере четырех чашек крепкого кофе на банку.

Молодежь подсела на эти энергетики — это считается модным. Все пьют, везде рекламируют — значит, и мне надо! Для подростков к тому же это первый шаг к взрослой жизни: на этикетке ведь указано “до 18”, а раз выпил — значит, уже большой! А более взрослым ребятам важно не отставать от тусовки. И если им все время твердят, что напиток вернет крылья и подарит незабываемое свидание, то рано или поздно они поймаются на удочку. А дальше свое дело сделают и состав, и вкус.

Крайне опасно для здоровья смешивать энергетические напитки с алкоголем: у человека может наступить гипертонический криз, нарушиться ритм сердца, могут отказать почки. К примеру, 18-летний юноша для концентрации внимания при подготовке к экзамену на водительские права выпил за несколько дней большое количество банок с энергетиком. Вследствие отека мозга и легких у парня наступил коллапс...

Большой урон наносит алкоголь здоровью человека. Страдает деятельность всех внутренних органов - болезни сердца, язва, цирроз печени и т.д. Спазм сосудов сердца и мозга - таков результат приема алкоголя. 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).

7-12 г чистого алкоголя на 1 кг веса - это смертельная доза для взрослого человека. Для детей и подростков эта доза, естественно, в 4-5 раз ниже. При этом еще необходимо учитывать индивидуальность организма. Некоторые из подростков начинают беспечно экспериментировать с алкоголем, совершенно не подозревая о том, что у их организма может быть повышенная непереносимость к спиртосодержащим продуктам.

Что отвечали опрошенные старшеклассники, которые хотя бы раз попробовали алкогольные напитки, на вопрос “почему?”:

А почему бы и нет? Была “крутая тусовка”. Было ску-у-у-у-чно... Случайно, за компанию. Я, как все. Мне так интереснее жить. Все пьют, и я пью. Дело было вечером, делать было нечего. Не отрываться же мне от компании.

**В мире наркотиков**… Наркоманию называют “белой смертью. В настоящее время она гораздо помолодела: 10-12-летние дети пополняют ряды наркоманов (а средний 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 испробовать это сомнительное удовольствие, играет влияние сверстников. И подросток начинает экспериментировать. Полученные ощущения захватывают своей новизной и необычностью. Возникает желание испытать это ощущение снова.

Прием наркотика становится более 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 способствуют формированию высокой степени зависимости организма, как физической, так и психической. 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 новых ощущений и переходит к более сильным наркотикам. А это приводит к гибели более 34 тысяч человек в России ежегодно.

Наркотическая зависимость может наступить уже через 3-7 дней приема. А если это длится в течение 20 дней, то в большинстве случаев наступает 100%-ная зависимость. Жизнь наркоманов 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 1 г этого наркотика приравнивается к 10 г героина.

Кальян является особенно опасным, в смысле привыкания для подростков и молодёжи, за счёт того, что неприятный запах табачного дыма маскируется в нём различными ароматическими добавками, начиная от яблочного запаха и заканчивая запахами, якобы, экзотических фруктов и благовоний, мягким привкусом, в отличие от сигаретного дыма.

На самом же деле в кальяне содержится гремучая смесь всех ядовитых веществ. В этом-то и заключается главная ловушка кальяна для всех возрастов, вред наркотиков.

Зависимость от кальяна можно рассматривать с двух точек зрения. С одной стороны – это никотиновая, физиологическая зависимость, такая же, как от сигарет. А с другой стороны, зависимость психологическая.

Зависимость от никотина появляется не сразу, а постепенно. Зависимость может возникнуть абсолютно не заметно, постепенно и не навязчиво. Человек тем более в опасности, если он уверен, что кальянной зависимости не существует в природе. Но надо понимать, что независимо от вкуса и запаха табачного дыма, в нём присутствует никотин, и рано или поздно организм потребует ещё кальяна, потом опять потребует, и это уже прямая зависимость! Через кальян с постепенным поступлением ядовитого дыма в лёгкие, а так же через слизистые оболочки носа и рта, организм  подвергается страшному раздражению и разрушению нервных клеток.

Психологическая зависимость заключается в подсознательной попытке курильщика самоутвердиться за счёт ритуала для «состоявшихся людей», а ведь именно так курение кальяна и позиционируется всей кальянной индустрией. Кальян-бары и кальянные позиционируются как места элитного времяпрепровождения. В кино, пока ещё не так часто как сигареты, но всё же стали появляться кальяны. Причём, курят кальян в кинофильмах, как правило, успешные и богатые люди востока. О вреде кальяна там конечно вам не скажут ни слова. Всё это создаёт некий ореол успешности и свободы вокруг курильщика кальяна, в его же собственных глазах.

Через кальян у молодёжи намного больше шансов приобщиться к курению сигарет, через них — к лёгким наркотикам и ещё больше — загубить свою жизнь…

**Передача инфекций.** Даже если кальян курится компанией из нескольких человек, мундштук и трубка для курения используется одна на всех. Такой метод пускания мундштука по кругу всегда способствовал передаче и распространению заболеваний, наподобие туберкулёза, гепатита А или герпеса.
**Рекомендации родителям по профилактике вредных привычек у подростков**

Как бы мы ни ограждали ребёнка, но однажды это может случиться, и может случиться с каждым. К вашему ребёнку подойдут - и предложат попробовать сигарету, алкогольные напитки или наркотик. Аргументация может быть различной: это безвредно, но от этого «ловишь кайф», «у нас в компании все употребляют это», «попробуй - и все проблемы снимет как рукой» или «докажи, что ты взрослый».

**Как же предотвратить надвигающуюся беду? Как отреагировать на то, что сын (дочь) стали употреблять алкоголь или наркотики?**

- Прежде всего, вооружитесь знаниями. Старайтесь, как можно больше узнать об алкогольной и наркотической зависимости, последствиях и методах лечения. Не зря же говорят, что “знание - сила”. Если ребенок попадает в беду, то даже слабые родители становятся сильными.

- Не замалчивайте тему курения, алкоголя и наркотиков, как будто таких проблем не существует или они никогда не смогут коснуться ваших близких.

- Говорите с подростками обо всем, убеждайте, обосновывайте свои выводы, приводите факты. Не ждите беды. Предупреждайте ее появление.

- Предоставьте подростку высказать свою точку зрения по любому из интересующих его вопросов, выслушайте его, терпеливо все разъясните.

- Интересуйтесь друзьями своего ребёнка, как они проводят свободное время

- Стоит предварительно согласовать позицию обоих родителей по отношению к ребёнку и его поведению. Ваши разногласия не придадут силы и уверенности ни вам, ни вашим словам или действиям. К тому же ваш сын (дочь) может использовать их, чтобы манипулировать вами.

- Разговаривайте с подростком по-дружески. Самое главное, чтобы ваш ребенок понял, в чем причина вашего сопротивления и запрета - в вашей искренней заинтересованности его здоровьем и жизнью.

Самое главное – это ваше воспитание, поддержка и любовь.

Ваш ребенок, состоявшийся как нравственная и успешная личность, - самая высокая мера оценки вашего жизненного пути.