

Профилактика зависимости от пагубных привычек.



Ключевые слова: пагубные привычки, психоактивные вещества, физическая и психологическая зависимость, профилактика, поведенческая линия, табакокурение, алкоголизация, становление личности, здоровый образ жизни.

Пагубные привычки, так же как и борьба с ними, имеют историю, продолжающуюся в течение нескольких веков. Зависимость от психоактивных веществ, содержащихся в алкоголе, табаке, наркотиках – это зло не новое для нашей планеты. Но никогда еще пристрастие к столь пагубным привычкам не распространялось с такой скоростью и не охватывало такое количество населения Земли, что стало угрожать земной цивилизации. Для того чтобы победить врага, надо его изучить. Знание – самое главное оружие в победе над любым врагом. Вредные привычки становятся пагубными тогда, когда они подчиняют себе человека, когда

развивается зависимость от них на физическом или психологическом уровне.

Школьники, которые курят, как правило, хуже учатся, чаще нарушают дисциплину. Задержка роста, общего развития, нарушение слуха, снижение зрения — всё это благодаря курению. Причём, на организм девушки курение действует сильнее — голос становится грубым, «сиплым», кожа приобретает нездоровый серый оттенок, зубы желтеют, волосы становятся тусклыми и ломкими. Кроме внешних признаков, курение наносит непоправимый вред женскому организму. Смертность новорождённых у курящих матерей в 3 раза выше, чем у некурящих. Причём, дети, которые рождаются у курящих матерей, слабенькие, в первые месяцы после рождения много плачут. Это происходит из-за того, что им не хватает никотина, который поступал к ним через кровь матери. Болеют такие дети значительно чаще остальных. У юношей курение увеличивает риск импотенции.

В организме нет ни одного органа, который бы не подвергался разрушительному действию алкоголя. Но особенно ужасны последствия выпивок 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.

Наркомания и токсикомания – опасные заболевания, вызываемые веществами (наркотиками). По происхождению они делятся на следующие группы: растительные (гашиш, конопля, мак) и синтетические.



Привыкание к наркотикам и токсическим веществам связано:

- с любопытством, узнать причину удовольствия.
- влияние друзей (80%) с целью поддержания компании и не показаться несовременным.
- индивидуальными особенностями испытывать физически и психически необходимость в употреблении веществ.
- отягощенная наследственность.

Наркомания и токсикомания проявляется **основным признаками**:

- психической и физической зависимостью от наркологических и токсикологических веществ, а также привыканием к ним.

Психическая зависимость – это стремление непрерывно или периодически принимать препарат, чтобы испытывать определенное ощущение либо снять дискомфорт.

Физическая зависимость – это состояние больного, которое проявляется психическими и физическими нарушениями при прекращении приема препарата. Эти нарушения купируются при введении токсико-наркотических препаратов. Под толерантностью подразумевается состояние привыкания к наркотическим веществам и чтобы достичь прежнего состояния «безумия», требуется более высокая доза препарата. И только смерть останавливает это «чертовое колесо».

Сроки формирования наркотической зависимости развиваются в период от 2-3 недель до 1,5-2 месяцев. И зависит от способа введения (внутрь или внутривенно), дозы и активности препарата.

Постоянное увеличение дозы создает колоссальные финансовые проблемы, а эффект эйфории, расслабления и комфорта очень быстро исчезает совсем. Инъекции начинают оказывать только стимулирующее действие. Появляется лишь ощущение прилива сил, которых становится все меньше и меньше. Несчастный уже не может существовать без наркотиков.

Очень быстро наступает полное психическое и физическое истощение.

Бессонница и бледность, необычно широкие зрачки и маскообразное, лишенное мимики, застывшее лицо, сухость слизистых оболочек, дрожащие, с исколотыми и воспаленными венами руки, частая зевота и чихание, постоянно заложенный сопливый нос - вот наиболее типичный вид наркомана. Уже через 2-3 года потребление наркотиков приведет к общему истощению организма. Человек худеет, его кожа приобретает желтоватый оттенок, появляются ломкость ногтей и волос, полная и необратимая импотенция. Он теряет способность даже к малейшим физическим и психическим нагрузкам. Наступает преждевременное старение с признаками слабоумия.

Самой эффективной и самой мало затратной стратегией ограничения пагубных привычек является их профилактика, которую надо проводить с самого раннего детства. Самой действенной профилактикой является пример родителей, ведущих здоровый образ жизни.

Но наступает момент в жизни подростка, когда пример родителей не является определяющим и довольно часто вытесняется авторитетом сверстников или ребят постарше. В период становления личности слабовольные подростки часто попадают под дурное влияние. Отсутствие принципов или неумение отстоять свои принципы и взгляды, а также желание быть таким же, как все в компании приятелей, приводит к первой пробе спиртного, никотина, наркотиков. При этом каждый из них уверен, что в любой момент сможет отказаться и не стать рабом вредной привычки. Но в результате употребления психоактивных веществ личность человека упрощается до примитивных желаний,

постепенно теряется интерес к жизни, критическое отношение к собственным поступкам. Развивается привыкание и болезненная зависимость от химического агента.

Очень важно, чтобы к этому «трудному возрасту» ребенок был подготовлен настолько,



чтобы умел эффективно противостоять давлению приятелей. Он должен хорошо понимать, что престижно быть здоровым и успешным, чем больным и немощным, чтоб не быть балластом общества. К сожалению, в нашем обществе не сложилось нетерпимого, осуждающего отношения к людям, злоупотребляющих алкоголем, а к курению табака многие еще относятся как к безобидной привычке. Родители в этот тревожный период жизни подростка должны быть особенно внимательными и чуткими по отношению к своему чаду. Даже если вы заметили, что от подростка пахнет табаком или алкоголем, не надо становиться к нему в конфронтацию. Лучше ненавязчиво, но часто при любом удобном случае подчеркивать ценность здоровья для достижения определенных жизненных целей, какой-то его заветной мечты, для которой алкоголь и курение могут стать препятствием.

Кстати, жизненные ценности лучше формировать с раннего детства. С самого юного возраста необходимо проводить целенаправленную работу по утверждению человека, как личности, психической устойчивости, умения анализировать свои поступки, быстро разрешать назревающий конфликт. Часто родители способствуют тому, что дети имеют заниженную самооценку. Это может происходить как от недостаточного внимания к интересам подростка, так и от чрезмерной мелочной опеки. При недостаточном внимании к ребенку он часто остается пассивным наблюдателем происходящих событий. Довольно часто можно наблюдать такую картину, когда на утренниках в детском саду, на школьных праздниках, соревнованиях, «Веселых стартах» принимают участие одни и те же дети. При этом у одной части детей стимулируется чрезмерное честолюбие, а у другой формируется ощущение второсортности, пассивное отношение к жизни. Если их еще и постоянно ругать за плохие отметки, сравнивать с другими знакомыми детьми, то в дальнейшем они, возможно, попытаются компенсировать свою «второсортность» или ранними сексуальными связями, или испытать новые необычные ощущения от алкоголя, табака, наркотиков. Не стесняйтесь защищать своего ребенка. Пусть он не умеет выговаривать какие-то звуки, пусть неловок в танце, тем более он должен и петь и танцевать и читать стихи. И пусть ему с трудом дается математика, зато он умеет быстро бегать и хорошо моет посуду и об этом надо ему говорить.



Чрезмерной мелочной опеке часто подвергается единственный ребенок в семье. При этом ребенок ощущает себя сверхценностью; у него не вырабатывается ответственность,

привычка заботиться о других. В таком случае уместно было бы завести домашнее животное и поручить заботу о нем ребенку.



Повзрослевшие дети всем своим поведением пытаются показать свою взрослость, самостоятельность. Они уклоняются от ласк и объятий родителей. Но это вовсе не означает, что это им не нужно. Еще как нужно, даже больше, чем когда-либо. «Надо, чтобы человека в этой жизни держало что-то хорошее, пусть маленькое, но теплое и постоянное» - из школьного сочинения девятиклассника. В нашем непростом мире и в непростое время этим «теплым и постоянным» спасением может стать

забота и любовь взрослого человека.

Часто родители, не считаясь с присутствием ребенка, говорят о том, что мир опасен и несправедлив, что может погибнуть в экологической или другой катастрофе. Из этих понятий ребенок может сделать вывод, что нужно жить одним днем, незачем к чему-то стремиться, чего-то добиваться. Отсюда один шаг до призрачного мира алкоголя и наркотиков.

В предупреждении зависимостей от пагубных привычек важно также, чтобы молодые люди знали и уважали национальные традиции, свои корни. Необходимо воспитывать у молодых людей такие понятия, как честность и справедливость, патриотизм и духовность.