

# ЛУЧШЕ НЕ НАЧИНАТЬ!

## Курение. Травка Мефистофеля

Мефистофель, показывая Фаусту табачные листья, говорил: “Полезная травка! Это вам не лопухи какие-нибудь! Кто хоть раз подымит трубкой, тот уж курения не оставит”.

И действительно, есть в курении что-то дьявольское. Это пристрастие крадет у человека до 15 лет жизни. Тем более в сочетании с неблагоприятной экологической обстановкой у курильщиков чаще развиваются рак, туберкулез, сердечные заболевания, хронический бронхит и т. д. Но большинство подростков, начиная курить, не думают о своем здоровье. А ведь именно в подростковом возрасте курение сильнее всего воздействует на растущий организм.

Потребность в курении не дана человеку изначально. Она вырабатывается каждым индивидуально. И возникает потребность в кайфе, который, как кажется курильщику, помогает сосредоточиться, заполнить паузы в разговорах, успокоиться.

Почему же подростки начинают курить?

Потому что ребенок начинает курить с детства. Он с младенческого возраста становится пассивным курильщиком, если в семье, хотя бы один человек курит. Известно, что воздух вокруг курильщика в радиусе пяти метров заражен высокотоксичными веществами, вредными для здоровья. Особенно это опасно для детей.

Пассивное курение — беда большинства некурящих людей. Они так же, как и курильщики, подвергаются воздействию этого вида бытовой наркомании. В закрытом помещении при выкуривании пяти сигарет некурящий получает дозу одной сигареты. Итак, ребенок часто курит уже в младенческом возрасте. А когда ему исполняется 13-15 лет, он хочет стать взрослым, поэтому пытается походить на них и берет сигарету. Так делают многие подростки. Другие же присоединяются потому, что не хотят отделяться от сверстников.

Причем сейчас курение — привилегия не, только юношей. В возрасте 13-15 лет начинают активно курить девушки. А ведь они — будущие матери! Астмы, бронхиты, воспаления легких у детей — результат курения матерей. Молодые девушки уверены, что бросят курить легко. Но далеко не всем удается избавиться от никотиновой зависимости.

Курящие девушки стараются быть привлекательнее и раскованнее с помощью сигареты. Но мужчинам часто не нравится запах сигарет, исходящий от женщины. Это пробуждает отрицательные эмоции. Девушка перестает быть нежной и загадочной, сигарета отождествляет ее с независимостью, мужской силой. Практически все мужчины не хотят иметь курящую подругу, а тем более жену.

Исследователи установили, что с молодости курят 90% курящих людей. Это связано со стремлением к независимости, к риску в подростковом возрасте.

Жизнь кажется подросткам бесконечной, и каждый из них надеется на личное везение. Но именно люди, начавшие курить в 13-15 лет, довольно быстро, в 40-50 лет, пополняют онкологические диспансеры, становятся хилыми людьми с желтой кожей, с раздражающим кашлем и кругами под глазами. Становится обидно, что красота и здоровье улечиваются с табачным дымом.

Тем родителям, ребенок которых хочет бросить курить и не может этого сделать, можно дать совет — обратитесь к наркологу. Особенно если, перестав курить, ребенок чувствует подавленность и раздражительность, жалуется на тяжесть в сердце, кашель, головокружение, потливость. Хотя особой опасности для организма они не представляют и проходят, через неделю-другую.

Для того чтобы бросить курить, необходимо огромное желание. Иногда вынуждает бросить курить состояние здоровья или пропаганда.

Попросите ребенка бросить курить сразу. Это для подростка сделать довольно легко, при условии, что он сможет противостоять сверстникам. Если его пригласят покурить, он должен сказать: “Я уже покурил”. Продержавшись, таким образом месяц, можно сказать друзьям, что он бросил курить. Лучше пусть бросают курить группой или вдвоем. Будет с кем поделиться ощущениями. Девушкам не стоит волноваться об увеличении массы тела. Если они не будут употреблять слишком много сладостей, не будут, беспорядочно есть, то не поправятся. Также не следует забывать о физической активности.

Купите своему сыну или дочери кистевой эспандер и скажите, что когда захочется выкурить сигарету, просто нужно сжимать эспандер то левой, то правой рукой. Несколько минут достаточно, чтобы справиться с собой.

Облегчение наступит через месяц-полтора. Попробуйте еще раз, если первая попытка не увенчалась успехом.

Бросивший курить не должен никогда, ни при каких обстоятельствах снова прикасаться к сигарете!!! Даже одна, случайно выкуренная, может явиться толчком к проявлению старой привычки.

# ЛУЧШЕ НЕ НАЧИНАТЬ!

## Алкоголь — самый распространенный наркотик

Он является причиной ежегодной гибели около ста тысяч человек. Сюда входят и самоубийства, и катастрофы, и убийства.

Алкоголь воздействует на психику по-разному. Он способен притягивать к себе, возбуждать желание выпить еще и еще. От малых доз к большим. Алкоголь действует на центральную нервную систему, вызывает особое состояние — эйфорию. Состояние возбуждения характеризуется веселостью, беспечностью, приливом сил, улучшением настроения. Человек отключается от реальности. Возникает болезненное стремление испытывать эйфорию снова и снова — пить больше и чаще. В состоянии опьянения снижается возможность контролировать свои поступки в конкретных жизненных ситуациях.

Формирование личности подростка — сложный, противоречивый процесс. Ребенок в 13-15 лет требует самостоятельности, отказывается от опеки взрослых. Но при этом от него теперь требуется нести ответственность за свои поступки. Физическое развитие ведет к появлению новых потребностей. Ребятам в этом возрасте свойственно группирование. Чаще всего подростки проводят свободное время в группах. Эти уличные компании чаще всего ничем не занимаются, их основная функция — развлечение. Как раз таким компаниям свойственна ранняя алкоголизация. В таких компаниях часто все придерживаются правила: думать, поступать “как все”, стараться, чтобы все было “как у всех” — от одежды до сокровенных желаний. Истиной считается то, что принято компанией. “За компанию” легко спиваются.

Подростки с детских лет видят алкоголь на столе у взрослых, потребление спиртного для них выглядит как необходимость и помощь при общении, вечный спутник праздничного стола.

Сначала подростку не нравится вкус спиртного, но позже на первое место выходит не вкус, а состояние веселости, расторможенности.

Причем именно в возрасте 13-15 лет быстро возникает психическая или физическая зависимость от алкоголя.

Психическая зависимость характеризуется желанием постоянного потребления алкоголя, чтобы испытать ощущение эйфории или снять состояние беспокойства.

При физической зависимости человек, долго не принимающий алкоголь, испытывает так называемый синдром “отмены”, т. е. организм требует следующей дозы. То же самое происходит и с употреблением наркотиков.

Так как состояние организма подростка несбалансированно и дисгармонично, то привыкание к алкоголю и зависимость от него наступает гораздо быстрее, чем у взрослого человека, и усугубляется психическими расстройствами. Возникают различные нарушения во всем организме. Часто подростки, не имея денег на спиртное, довольствуются фальшивой продукцией, что приводит к отравлениям. Бывают же отравления просто дозой, количеством выпитого, когда не выдерживает сердце или печень.

Часто подростки подражают героям из фильмов или, неосознанно, обстановке в семье. Поэтому одна треть алкоголиков вышла из семей, в которых спиртное часто, а то и всегда, присутствует на столе по поводу и без повода и в больших количествах. Молодые люди воспринимают алкоголь как переход к взрослой жизни, но часто это бывает переход уже в не жизнь.

## *Родители!*

Обязательно следите за тем, как, где и сколько пьет ваш ребенок. И замечайте все изменения в поведении сына или дочери. Если появились некоторые признаки из перечисленных далее, значит, ваш ребенок уже имеет проблемы с алкоголем.

## *Причины, при которых стоит “бить тревогу”*

- У ребенка снизилось внимание, и появилась рассеянность.
- Ребенок не помнит, что с ним было вчера вечером.
- Ребенок постоянно чувствует недомогание.
- Ребенок пьет по утрам, причем так, как будто старается утолить жажду.
- Ребенок хвастается количеством выпитого.
- Ребенок попадает в пьяном виде в неприятные ситуации.
- Ребенок пьет потому, что у него есть проблемы, для того, чтобы снять стресс.
- Ребенок пьет в одиночестве или когда его “доводят” родственники, знакомые.
- Ребенок пытался не пить, обещал делать это редко, но не получилось.

Если вы заметили, хотя бы несколько признаков, обратитесь к врачу-наркологу, в службу “Анонимных алкоголиков”. Не говорите себе, что он или она перерастет эту дурную привычку. Бейте тревогу! Помните, что алкоголь является причиной многих преступлений.

Часто подростки из любопытства или невозможности получить достаточное количество алкоголя прибегают к сочетанию алкоголя с другими веществами, влияющими на психику. Эти вещества усиливают действия алкоголя.

Нередко подростки полностью переходят на потребление психоактивных препаратов. Такая зависимость называется наркоманией и токсикоманией.

# ЛУЧШЕ НЕ НАЧИНАТЬ!

## Наркомания

Наркомания — опасное зло, которое приводит к болезням и часто к смерти. Также является причиной криминальных действий, потому что уже само по себе употребление наркотиков является преступлением. Поэтому наркоманы склонны объективно и субъективно к совершению преступлений. У них ослаблен контроль над поведением. Из-за спроса на наркотики возникают группы людей, которые изготавливают и сбывают наркотики. Наркоманы часто становятся жертвами преступлений.

Причина пристрастий к наркотикам кроется в любопытстве. И самое страшное в том, что каждый человек может стать наркоманом, если будет употреблять наркотики постоянно. Причем позже, когда привыкание закончилось, для достижения прежнего эффекта требуется постоянное наращивание дозировок, что ведет к формированию психической зависимости, когда все мысли, только о “кайфе” и о возможностях его достать. Личность подростка меняется. Он становится раздражительным, подозрительным, менее коммуникабельным.

Помимо изменения личности подростка могут возникнуть другие выраженные психические расстройства: бредовые идеи, галлюцинации, двигательные расстройства, тики. Может развиваться вирусный гепатит, появляется тромбоз вен. Опасность заразиться СПИДом увеличивается во много раз. Действие наркотика часто непредсказуемо, оно зависит от личности подростка. Но важно помнить, что любой наркотик вызывает химические изменения в мозге, и наркоман уже физически не сможет обходиться без очередной дозы.

## *Родители!*

- Внимательно наблюдайте за подростком, если почувствовали, что его поведение изменилось. Посмотрите, нет ли следов от уколов на руках. Если возникли подозрения, обратитесь к врачу-наркологу.
- Если вдруг у ребенка появились тошнота, возбуждение, бред, галлюцинации, учащенный пульс, затруднение дыхания, бессознательное состояние — возможно, что это передозировка наркотиком. Звоните в “скорую помощь”. Подросток может отказываться от помощи, боясь ареста. Не обращайтесь внимания на эти просьбы. Главное — успеть спасти ребенку жизнь!!!

## Токсикомания

Подросток может увлечься употреблением химических веществ, вызывающих состояние, сходное с состоянием опьянения. Но в этом случае не чувствуется специфического запаха, хотя ребенок, скорее всего будет вести себя необычно: речь неясна, движения замедленны. При воздержании появляется чувство тревоги, нарушается сон, повышается утомляемость. Также могут возникнуть мышечные боли, бледность, синюшность рук и ног, рвота, галлюцинации.

Часто в компаниях подростки нюхают бензин, клей, вызывая у себя состояние отупения, галлюцинации. Это может привести к грубым психическим расстройствам, а также к смерти.

Психическая зависимость появляется после 3-5 галлюцинаций.

К этому прибегают сначала из любопытства, а потом для улучшения настроения. Влечение сопровождается психическим дискомфортом, беспокойством — эти синдромы носят постоянный характер.

Особую настороженность должны вызывать случаи как бы ошибочного отравления у подростков, их повторы. Чтобы определить, что с подростком, обратитесь к врачу-наркологу и психологу. Чтобы предотвратить знакомство подростка, с каким бы то ни было наркотиком, необходимо, чтобы ребенок получил исчерпывающую информацию о последствиях эйфории, вызываемой приемом наркотиков. Для этого в поликлиниках и школах проводят беседы. Также выпускается специальная литература.

Незнание может привести к любопытству, а именно это часто является первопричиной наркотической зависимости.

Основывайте общение с подростком на доверии и уважении. Отнеситесь к нему, как к взрослому, скажите: “Я знаю, что ты способен отказаться от этого, если тебе предложат. У тебя хватит ума не начинать. Я верю в тебя!”.