***«Никотин, алкоголь наркотики. Как от этой беды сберечь детей?».***

Вредные привычки оказывают негативное влияние на жизнь общества в целом, а также на жизнь и деятельность личности в отдельности.

Никотин, алкоголь, наркотики-эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения.

Профилактика вредных привычек необходима с раннего возраста. И детям нужно внушать, что плохо, а что хорошо. Люди убеждены, что в малых дозах ни сигареты, ни алкоголь, ни наркотики вреда не несут, и что, начав употреблять что-то, у человека хватит силы воли бросить вредную привычку, но это не так.

Каждый человек имеет, либо сталкивался с наличием вредных привычек. Одни пытаются от них избавиться, другие сумели приучить себя к полноценной жизни и без вредных привычек, третьи не предпринимают ни каких мер и живут спокойно дальше, но не дольше.

К разряду вредных привычек относятся те привычки, которые как приносят вред для здоровья человека, так и ограничивают человека от полного использования своих возможностей в течении жизни. Вредные привычки, приобретенные еще в молодом возрасте, избавиться от которых человек не способен, критично опасные. Такие привычки наносят серьезный ущерб существованию человека – потеря потенциала и мотивации, преждевременное старение человеческого организма и приобретение болезней разного вида. Они включают в себя курение никотиносодержащей продукции, употребление спиртных напитков, наркотиков, токсических и психотропных веществ.

***Курение.***

Организм подростка со временем приспосабливается к табачным ядам, привычка к курению становится все более прочной, и порвать с ней бывает значительно труднее, особенно слабовольному человеку. Родителям следует знать: чем меньше возраст ребенка, тем чувствительнее его организм к табаку. Прежде всего, никотин и другие табачные яды нарушают нормальную деятельность центральной нервной и сердечно-сосудистой систем. Причем не только курение, но и просто вдыхание дыма в накуренном помещении способствуют расстройству сна, ведет к раздражительности и, в конце концов, к нервозам.

Обычно курильщика легко определить по желтоватому цвету кожи, налёту на зубах и всегда неприятному запаху изо рта. Дело в том, что курение негативно влияет на выделение секретов желудка, из-за чего он постепенно начинает гнить.

Курение относится к одной из форм токсикомании, что вызывает хроническое отравление организма человека, развивая психическую и физическую зависимость. Содержащийся в табачных изделиях никотин незамедлительно попадает в кровеносные сосуды через альвеолы легких. В табачном дыме так же содержится большое количество токсических веществ – продукты сгорания табачных листьев и вещества, используемые при технологической обработке, включая в себя угарный газ, синильную кислоту, сероводород, углекислоту, эфирные масла, аммиак, табачный дёготь.

Вейпинг - новое течение среди молодежи, курильщики объединяются в группы, покупают различные устройства для парения, которые совершенствуются с каждым днем приобретая, новый дизайн и новые ароматические свойства (со вкусом вишни, мяты, яблока, лимона, кофе и др.). Устройства выглядят как маленькие коробочки с насадкой или длинные украшенные металлические цилиндры. Электронные устройства являются относительно молодым видом пристрастия к никотину и веществам, имитирующим и «замещающим» курение. Большинство людей, постоянно их использующих, уверены в полной безопасности своего увлечения. Сегодня понятия «продвинутый подросток» и «электронные сигареты» связаны практически неразрывно. Вейперы часто парят на ходу и в местах, не предназначенных для курения. Нередко о пристрастии ребенка знают его родители, и, в виду недостаточной осведомленности, тоже считают вейп лишь невинной шалостью. Однако электронные сигареты определенно опасны для здоровья. А несовершеннолетним детям они наносят особенно выраженный вред. У детей, которые регулярно курят вейп, наблюдается мощное угнетение центральной нервной системы и деятельности головного мозга. Электронные сигареты опасны для подростков тем, что при регулярном их использовании несовершеннолетние могут становиться более эмоциональными и активными вплоть до истерии, или, напротив, впасть в депрессию. У молодых людей ухудшается память, наблюдается регресс мелкой моторики и координации движений в целом. Несомненный вред вейпа для подростков заключается в остановке всех основных познавательных процессов, к которым относятся внимание, мышление, воображение, творческие навыки.

***Алкоголизм и наркомания.***

Одной из наиболее острых проблем подросткового периода у современной молодежи является алкоголизм и наркомания. Все больше и больше парней и девушек сталкиваются с употреблением спиртных напитков, запрещенных веществ. Что же толкает подростка на путь этих опасных удовольствий? Почему подростки начинают выпивать и употреблять наркотики? Каждого из них к этому привели определенные причины. Но обычно выделяют две больших группы триггерных факторов, провоцирующие подростковую наркоманию и алкоголизм.

1. Причины психофизиологического характера.

Как показали наблюдения, алкоголизм и наркомания развиваются с большей вероятностью у детей, имеющих органические поражения головного мозга, причиной которых может стать родовая травма, полученная в результате асфиксии при появлении ребенка на свет; кроме того, неблагоприятные психофизические воздействия оказывают и различные заболевания центральной нервной системы, которые ребенок переносит в возрасте около трех лет; тяжелые отравления; черепно-мозговые травмы и инфекции мозга (менингит, вирусные заболевания).

Если ребенок в детстве перенес те или иные заболевания мозга или нервной системы, родителям с особенной тщательность нужно контролировать его, так как риск развития алкоголизма и наркомании в этом случае существенно возрастает.

1. Особенности подросткового возраста.

Подростковый возраст является самым критичным в формировании характера и психики детей. Он характеризуется неустойчивостью поведенческих особенностей, поскольку ребенку тяжело противостоять воздействию окружающего мира. Именно неустойчивость психических процессов и формирование характера в этот период влечет за собой не только повышенный риск появления пристрастий к алкоголю, табаку, наркотическим препаратам, но и к развитию других нарушений. К примеру, социальный характер также формируется в этот же период, что влечет за собой высокий процент подростковой преступности.

Особенности подросткового возраста, создающие благоприятную почву для развития пагубных привычек:

* незрелость психики;
* крайняя подверженность различным внешним влияниям;
* стремление к самоутверждению;
* желание доказать всем, что он уже взрослый человек;
* отсутствие развитого чувства ответственности за собственные поступки и их последствия;
* легкомыслие.

***Психологические механизмы.***

Как правило, подростки начинают курить, принимать спиртное или наркотики, находясь в группе сверстников или более старших подростков. Желание выделиться или не "отстать" от других, склонность к подражанию, стремление следовать групповым нормам поведения, желание что-то "доказать" родителям, как правило, действуют в комплексе.

Ни один подросток, впервые принявший спиртное или затянувшийся сигаретой с наркотическим "дурманом", никогда не допускает мысли о том, что когда-то может приобрести болезненную зависимость от никотина, спиртного и наркотиков. Он воспринимает все это как "баловство", не отдавая себе отчета в том, что развитие зависимости начинается уже с самого первого момента курения, употребления спиртного или наркотика. Естественно, в том, что подросток попадает под негативное влияние группировки, есть и вина взрослых.

Отсутствие со стороны родителей интереса к жизни полростка, безнадзорность, поглощенность собственными проблемами, мнимое бессилие, конфликтная обстановка в семье — все это в той или иной степени способствует постепенному "отторжению" подростка, ищущего возможности самореализации, понимания, дружеского участия, признания.

Стремление объединяться в группы — нормальное, здоровое стремление ребенка, находящегося в подростковом периоде. Ограничить его общение стенами дома и школы невозможно, да и не нужно. Однако родителям следует обязательно быть в курсе того, чем занимаются подростки в свободное время, какие люди составляют окружение ребенка.

Очень часто подростки в компании начинают выпивать просто от "безделья". К сожалению, это правда. Отсутствие интереса к учебе, спорту, отсутствие возможности провести время приятно и полезно — эта духовная пустота окружающего мира и толкает подростков на то, чтобы как-то "разнообразить" свою жизнь. Инициатором, как правило, становится кто-то один; однако в силу особенностей возраста, о которых уже неоднократно говорилось выше, члены подростковой группировки начинают тянуться за "лидером". Кто-то стремится к подражанию, хочет "не отстать" от других; кто-то, в глубине души понимая, что поступает неправильно, просто боится быть осмеянным приятелями за то, что оказался таким "положительным".

При совместном принятии алкоголя общий фон настроения в компании повышается, становится "веселее". В дальнейшем срабатывает стереотип: нечем заняться, скучно — надо просто выпить, и все будет замечательно.

Безусловно, подросток, воспитывающийся в неблагополучной семье, гораздо легче поддается негативному влиянию сверстников.

Во-первых, потому что зачастую с раннего детства имеет перед глазами "пример для подражания" в лице собственных родителей.

Во-вторых, потому что не имеет должного контроля со стороны взрослых, четких положительных ориентиров. Однако членами подобных подростковых группировок, в которых происходит развитие алкоголизма и наркомании, становятся дети и из благополучных семей, в которых родители вообще не употребляют спиртного.

Подростки очень сильно подвержены влиянию. Переоценка жизненных ценностей, смешение позиций и приоритетов может произойти с любым из них, включая и тех, кто до поры до времени относился к категории "благополучных". Родители не должны забывать об этом.

Стремление к подражанию — достаточно стабильно встречающееся у большинства подростков явление, которое не во всех случаях может оказать отрицательное влияние. Иногда это стремление оказывается для подростка полезным, так как в качестве объекта для подражания выбирается герой положительный. Подростки в своем стремлении подражать доходят до имитации, иначе говоря, создают себе кумира. Они стремятся быть похожими на него абсолютно во всем: одеваются так же, как он, стараются подражать его походке, речи, манере разговора.

Еще одной причиной смешения идеалов в подростковом периоде является так называемая реакция протеста. В данном случае речь идет, опять же, о благополучных детях и благополучных семьях, о ситуации, когда, казалось бы, ничто не предвещает беды. Реакция протеста в подростковом возрасте проявляется наиболее часто. Как правило, она возникает у подростка в ответ на непонимание или нанесенную взрослыми обиду, повышенные требования, которым он не в состоянии соответствовать, ущемление самолюбия близкими людьми, родителями или педагогами.

В состоянии обиды на родителей подросток способен совершить все, что угодно, просто "назло" матери или отцу; к тому же, именно употребление алкоголя способно на какое-то время притупить обиду, заглушить ее, поднять настроение, повысить свою самооценку.

Реакция протеста возникает у подростка и в том случае, когда он становится свидетелем конфликтов между родителями.

Конфликты между родителями подросток на уровне подсознания часто воспринимает направленными против себя самого. В этом случае возникает все та же реакция протеста, желание заглушить обиду, что и провоцирует в дальнейшем возникновение патологического пристрастия к наркотикам или алкоголю.

***Как защитить подростка от сигарет, алкоголя и наркотиков?***

Эксперименты с сигаретами, алкоголем, «легкими» доступными наркотиками впервые происходят в ранней юности, так как именно в этот период ребенок обретает определенную свободу действий, однако находится под большим влиянием социальной группы и переживает тяжелый период психологического становления.

Неправильное поведение родителей или их невнимательность к детям- подросткам 11-16 лет может привести к страшным последствиям, оставляющим отпечаток на всю последующую жизнь.

Большинство впервые закуривают, выпивают, пробуют [наркотики](https://narcoclinic24.ru/articles/lecheniye-narkomanii/116-opasnost-toksikomanii.html) именно в этот период в ответ на непонимание или невнимание со стороны взрослых.

Задумываться о здоровом будущем подрастающего поколения стоит еще на этапе планирования, так как образ жизни матери при вынашивании и в первые годы жизни малыша влияют на его будущие пристрастия.

Кроме того, ограничить негативный жизненный опыт ребенка помогут советы психологов и врачей:

1. Личный пример. Курящий папа не сможет объяснить степень вредности сигареты. Только видя здоровых, активных родителей, дети воспринимают такой образ жизни как норму.
2. Общайтесь. Подростковый период – сложное время, когда человек испытывает серьезные физиологические и психологические изменения, часто отдаляется и закрывается от семьи. Постарайтесь избежать этого.
3. Меньше свободного времени. Кружки, увлечения, спортивные секции. Поддерживайте подобные начинания.
4. Не перегружайте чрезмерным контролем, это отталкивает детей, заставляет их бунтовать. Относитесь с уважением к их личному пространству.
5. Информируйте детей об особенностях изменений, которые происходят с ними с возрастом.
6. При первом никотиновом или алкогольном отравлении обязательно пройдите процедуру [детоксикации](https://narcoclinic24.ru/services/79-detoksikacija-pri-alkogolizme.html).
7. Если в поведении или внешнем виде подростка что-то вызывает подозрения, проведите [проверку на наркотики](https://narcoclinic24.ru/services/122-proverka-podrostka-na-narkotiki.html), чтобы уже на первом этапе выяснить, какая конкретно опасность существует.

Задача родителей подростка — не допустить, что бы он выбрал в качестве примера для подражания отрицательного героя — будь то персонаж фильма, книги, телепередачи или же реально существующий человек. Формирование положительного идеала, позитивного образца для подражания в какой- то степени уже само по себе способно оградить подростка от дурного влияния. Грамотное поведение родителей поможет подростку пережить наиболее опасный с точки зрения появления зависимостей от курения, алкоголя и наркотиков период в жизни.