

CTON



HUKOTUH

Курение

Подрыв здоровья подростков начинается с курения. Под курением подразумевают болезненное пристрастие человека к наркотическому веществу - никотину.

Никотин - желтоватая жидкость, легко растворяется в воде, жирах; на вкус - жгучая, хорошо впитываемая слизистой оболочкой; смертельная доза составляет 1 г на 1 кг массы тела.

Курение отрицательно влияет:

на нервную систему;

дыхательный центр;

мозговое вещество надпочечников;

артериальное давление;

привратник желудка (вызывает спазм, нарушается секреция желудочного сока);

ритм сердечных сокращений.

Из всех веществ табачного дыма, 30 особенно вредны бензопирены, которыми богат табак (провоцируют перерождение тканей, возникновение опухолей).

При курении особенно страдает сердечно-сосудистая система (может возникнуть спазм коронарных сосудов, а длительный спазм ведет к инфаркту). Подвержены изменениям и другие сосуды (развивается атеросклероз).

Самое опасное вещество в табаке радиоактивный металл полоний – 210. Он постоянно облучает курильщика и окружающих: 300 сигарет – доза радиации, равная по воздействию ежедневному посещению рентгеновского кабинета в течение года.

Нарушение питания подкожных сосудов ведет к преждевременному старению и желтой коже лица. Воспалется также слизистая оболочка трахеи и бронхов. Образуется застой слизи в легких, что приводит к постоянному кашлю. Иммунитет у курильщиков ослаблен. 80% курящих страдают одной из форм заболевания легких. По статистике до 4 млн. человек в мире умирает ежегодно от табака.

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. Некурящие вдыхают 50% дыма во время курения другими людьми.

В результате получается, что из 10 выкуренных в помещении сигарет одна приходится на пассивного курильщика. А нахождение в течение часа в накуренном помещении приравняется к 4 выкуренным сигаретам. “Пассивные курильщики”

страдают от головной боли, головокружений, аллергии. И особенно опасно, если этими “пассивными курильщиками” являются дети. Они чаще утомляются, их сердцебиение учащается, работоспособность резко понижается, (а ведь ребенку надо учить уроки в таком помещении).

Курение в присутствии людей, которые не переносят табачный дым, которым он вреден, является одним из проявлений невоспитанности и антисоциального поведения. Подражание человеку, которому симпатизируешь и которым восхищаешься; и просто неосознанное следование примеру родителей, когда в семье курение - дело привычное и как бы само собой разумеющееся, 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.

Никотин, хоть и слабый наркотик, вызывает быструю и сильную зависимость, отсюда и сложность отказа от курения. В стране разработаны некоторые меры по борьбе с курением (запрет на курение в школах, общественных местах, на некоторых рабочих местах; запрещение рекламы табачных изделий и их продажи несовершеннолетним, предупреждения Минздрава, антитабачная пропаганда и т.д.).

Но лучшая мера — это воспитание с раннего возраста неприятия курения. И в этом вопросе главная роль принадлежит родителям.

Горькие цифры:

85% подростков, ежедневно выкуривающих буквально 2-3 сигареты, скорее всего в будущем превратятся в регулярных курильщиков.

70% курящих подростков не стали бы курить, если бы у них был бы шанс начать всё заново.

60% подростков мечтают бросить курить, но не находят в себе сил.

Начав курить в 14 лет, к 18 годам человек превращается в закоренелого курильщика:

в школе курит каждый 8- подросток,

в институтах каждый 5-ый студент,

80-90% всех курильщиков начинают курить в период до 20 лет, и это весьма печально.

Профилактика табакокурения

Табачный дым медленно, но, верно, отравляет организм и серьезно подрывает здоровье курильщика, а также всех, кто его окружает. Основой профилактики табакокурения является выработка стремления к здоровому образу жизни.

Профилактика табакокурения среди подростков – это не только профилактика никотиновой зависимости, но и профилактика сохранения здоровья всей нации, это реальная возможность увеличить продолжительность жизни, предотвратить развитие распространённых заболеваний сердечно-сосудистой системы, хронических бронхолёгочных заболеваний, онкологических болезней.

Чтобы профилактика табакокурения среди подростков была полной, она должна проводиться в двух направлениях:

1. Первичная профилактика табакокурения;
2. Вторичная профилактика табакокурения.

Первичная профилактика табакокурения. Меры первичной профилактики направлены на предотвращение начала курения. Первичная профилактика табакокурения среди подростков должна осуществляться на уровне семьи и школы. В семье закладываются основы ведения здорового образа жизни, родители формируют у детей правильное (негативное) отношение к вредным привычкам. Школа также выполняет данные функции. На уровне школы должны проводиться не только просветительные мероприятия, рассказывающие о вреде курения, но и наглядные демонстрации последствий курения.

Вторичная профилактика табакокурения. Данное направление профилактики способствует прекращению курения у тех подростков, которые уже курят. Чтобы меры вторичной профилактики оказались действенными нужно выявить индивидуальные особенности курения каждого конкретного подростка. Только после этого дальнейшая профилактическая работа будет эффективной. К методам вторичной профилактики можно отнести индивидуальную консультацию психолога и обучение подростков методам релаксации. На индивидуальной консультации психолог должен помочь подростку сформировать твёрдую мотивацию к отказу от курения. Знание методов релаксации поможет подростку руководить своим эмоциональным состоянием, научит расслабляться в различных стрессовых ситуациях. Это будет способствовать более лёгкому отвыканию от привычки – снимать эмоциональное напряжение курением.

Результаты отказа от табакокурения Приведем некоторые известные данные, позволяющие оценить улучшение состояния здоровья после отказа от табакокурения:

1. Два часа без табакокурения: возникновение первых симптомов отмены при никотиновой зависимости, никотин начинает удаляться из организма;
2. 12 часов без табакокурения: организм очищается от окиси углерода, легкие начинают лучше функционировать, проходит чувство нехватки воздуха;
3. Два дня без табакокурения: обостряется обоняние и вкусовая чувствительность;
4. 12 недель без табакокурения: улучшается работа системы кровообращения, становится легче ходить и бегать;

5. Три - девять месяцев без табакокурения: функция легких увеличивается на 10%, уменьшаются кашель, одышка и проблемы с дыханием;

6. Пять лет без табакокурения: риск инфаркта миокарда снижается до уровня никогда не куривших людей.

Будьте здоровы и помните, что Ваше здоровье – в Ваших руках, а врачи Вам всегда готовы помочь!

НЕ БУДУ КУРИТЬ, ЧТОБЫ:

- сохранить здоровье
- быть современным
- иметь привлекательную внешность
- не вредить себе и близким
- сохранить работоспособность
- не тратить попусту время
- получить престижную работу
- не тратить деньги на то, за что потом нужно дорого платить
- завоевать уважение окружающих

Школа для желающих бросить курить

Бесплатно

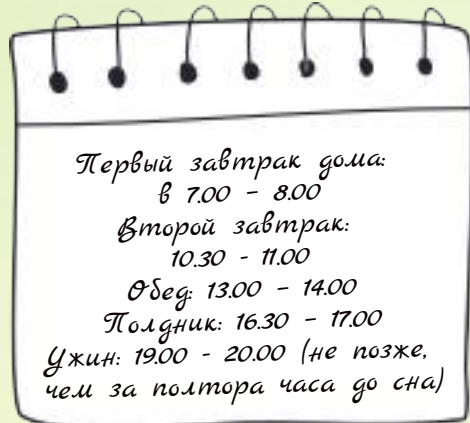
Запись по телефону **(343) 371-15-45**

«Свердловский областной центр медицинской профилактики».

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКА

1. Соблюдай режим питания

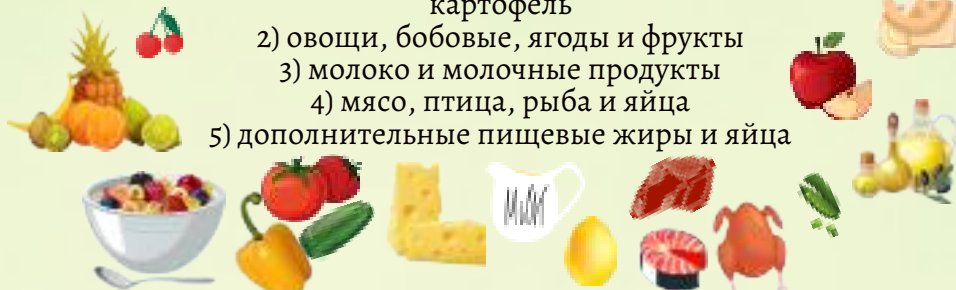
Питание в определенные часы способствует полноценному усвоению пищи и предотвращению желудочно-кишечных заболеваний.



2. Сделай разнообразным свой рацион

Каждый день в рационе должны присутствовать 5 групп продуктов:

- 1) зерновые продукты (желательно из цельного зерна) и картофель
- 2) овощи, бобовые, ягоды и фрукты
- 3) молоко и молочные продукты
- 4) мясо, птица, рыба и яйца
- 5) дополнительные пищевые жиры и яйца



3. Питайся каждый день в школьной столовой

Ежедневное здоровое горячее питание, организованное в школе, способствует хорошему настроению, высокой умственной работоспособности, получению новых знаний, успешности, успеваемости, достижению новых свершений в физической культуре и спорте, защите организма от инфекций, формированию привычки правильно питаться и здоровых предпочтений.



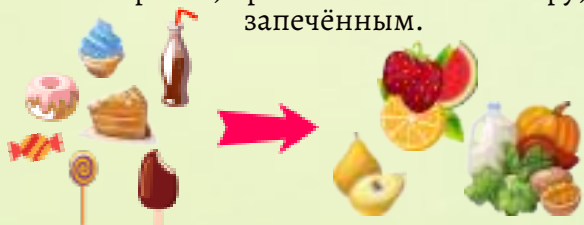
4. Избегай еды на ходу из ресторанов быстрого питания

В такой еде обычно содержится большое количество жира, соли или сахара и недостаточно клетчатки, витаминов и минералов.



5. Следуй принципам здорового питания и воспитывай правильные пищевые привычки

- Не пропускай основные и дополнительные приемы пищи - завтрак, обед и ужин, второй завтрак, полдник и поздний ужин
- Выделяй на основной прием пищи 20-30 минут, на перекус 10-15 минут
- Обогащай привычные блюда и продукты дополнительными витаминами и минералами (зеленью, ягодами, мёдом, орехами)
- Отдавай предпочтение блюдам тушёным, отварным, приготовленным на пару, запечённым.



Дезинфицирующие средства для рук не являются заменой мытья рук с мылом!

6. Мой руки перед едой

Необходимо тщательно не менее 30 секунд намыливать ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, затем смыть теплой водой и вытереть насухо.





КАКИЕ ОРГАНЫ ПОРАЖАЮТСЯ ПРИ АЛКОГОЛИЗМЕ

О ВРЕДЕ ПЬЯНСТВА ИЗВЕСТНО С ДРЕВНИХ ВРЕМЁН



Пьянство есть упражнение в безумстве.
Пифагор



Никакое тело не может быть столь крепким, чтобы вино не могло повредить его.
Плутарх



Пьянство отцов и матерей – причина слабости и болезненности детей.
Гиппократ

Алкоголизм – один из наиболее опасных и устойчивых видов патологической зависимости

Необходимо знать!

АЛКОГОЛИЗМ – ЭТО ТЯЖЁЛАЯ БОЛЕЗНЬ, которая характеризуется пристрастием к употреблению алкогольных напитков с формированием сначала психической, а затем и физической зависимости.

АЛКОГОЛЬ – СИЛЬНЕЙШИЙ ЯД НЕЙРОТОКСИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ В первую очередь поражает головной мозг и другие отделы нервной системы.



ЭТО ВАЖНО!

ОСТРАЯ ИНТОКСИКАЦИЯ /АЛКОГОЛЬНОЕ ОПЬЯНЕНИЕ/ стадии

- 1 **ЛЕГКАЯ ЭЙФОРΙΑ**
- 2 **НАРКОТИЧЕСКИЙ СОН**
- 3 **КОМА**
- 4 **ЛЕТАЛЬНЫЙ ИСХОД ОТ ОСТАНОВКИ ДЫХАНИЯ**

ХРОНИЧЕСКАЯ ИНТОКСИКАЦИЯ /ДЛИТЕЛЬНОЕ ЗЛУПОТРЕБЛЕНИЕ СПИРТНЫМ/

- 1 **ПОРАЖЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ КОРКОВЫХ ЦЕНТРОВ МОЗГА**
- 2 **ПОСТЕПЕННАЯ ДЕГРАДАЦИЯ ЛИЧНОСТИ**

Печень

Обезреживание алкоголя происходит в нашей главной биохимической лаборатории.



1 ТОКСИЧЕСКИЙ ГЕПАТИТ

Постоянная нагрузка и прямое токсическое воздействие приводит к развитию токсического гепатита.

2 ЦИРРОЗ

По мере замены погибших клеток печени на соединительную ткань возникает цирроз печени.

3 ПЕЧЁНОЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

Печень перестает выполнять свои функции, в организме накапливаются необезреженные «отходы» жизнедеятельности, развивается печёночная недостаточность, финалом которой будет...

4 ПЕЧЁНОЧНАЯ КОМА И СМЕРТЬ

Сердце

В первую очередь страдает проводящая система, отвечающая за ритмичность сокращений.



1 АРИТМИИ

Различные аритмии – постоянный спутник алкоголизма. Возможно возникновение тяжёлых нарушений ритма, таких как фибрилляция желудочков, когда сердечные мышечные волокна сокращаются не все одновременно, а каждое по отдельности.

2 ХРОНИЧЕСКАЯ СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

Происходит постепенное истончение и растягивание стенок сердца, повреждённые алкоголем клетки миокарда замещаются соединительной тканью, сократительная способность сердца снижается, развивается хроническая сердечная недостаточность.

Сосуды

Достаточно распространён миф о том, что у алкоголика «сосуды чистые, как у младенца». Это не соответствует действительности.

1 АТЕРОСКЛЕРОЗ

Злоупотребление алкоголем – один из основных факторов риска развития атеросклероза.

2 ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Одно из последствий злоупотребления алкоголем – повышенное артериальное давление, особенно в момент выхода из запоя.

3 ГИПЕРТОНИЧЕСКИЕ КРИЗЫ

В свою очередь, гипертонические кризы приводят к развитию инсультов.

Поджелудочная железа

Острое отравление алкоголем может привести к тому, что поджелудочная железа попросту переварит сама себя.

1 ОСТРЫЙ ПАНКРЕОНЕКРОЗ

2 ПЕРИТОНИТ

Острый панкреонекроз зачастую сопровождается развитием воспаления брюшины (перитонита) и очень плохо лечится.

3 ХРОНИЧЕСКИЙ ПАНКРЕАТИТ

Хроническое воздействие алкоголя приводит к перерождению тканей поджелудочной железы и развитию хронического панкреатита.



Однажды сформировавшись, алкоголизм остается навсегда. Однако, если зависимый от алкоголя человек полностью откажется от спиртного, возможен его возврат к полноценной нормальной жизни.

Кровь



1 ФИЗИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Алкоголь раз и навсегда встраивается в обмен веществ (в этот момент возникает физическая зависимость с формированием абстинентного синдрома).

2 АНЕМИЯ

В организме возникает дефицит некоторых биологически активных веществ – витаминов и микроэлементов. В первую очередь ощущается нехватка фолиевой кислоты и железа, что приводит к развитию анемии.

Репродуктивная система

мужчины

1 ИЗМЕНЕНИЕ СТРУКТУРЫ МУЖСКИХ ПОЛОВЫХ ЖЕЛЕЗ

2 СНИЖЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ВЫРАБАТЫВАЕМЫХ СПЕРМАТОЗОИДОВ

До 70% от нормы.

3 ДЕФОРМАЦИЯ ПОЛОВЫХ КЛЕТОК

Половые клетки деформируются и не способны выполнять свои функции.

4 ПАДЕНИЕ ТЕСТОСТЕРОНА

Снижается производство мужского полового гормона – тестостерона.

5 ФЕМИНИЗАЦИЯ ВНЕШНОСТИ

Происходит процесс феминизации внешнего вида алкоголика – во внешности появляются женские черты.

ЖЕНЩИНЫ

1 РАССТРОЙСТВА МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА

2 КЛИМАКС

Климакс наступает на 10–15 лет раньше.

3 БЕСПЛОДИЕ

Яичники подвергаются жировому перерождению, и яйцеклетки в них перестают созревать.

4 ВИРИЛИЗАЦИЯ ВНЕШНОСТИ

Гормональный дисбаланс приводит к вирилизации, т. е. проявлению мужских черт во внешнем облике.

Беременность

Безопасное количество спиртного, которое будущая мать может употребить во время беременности, равно нулю.

Любое количество алкоголя проникает через плаценту и полностью поступает в нервную систему будущего ребёнка, причём прежде всего повреждается головной мозг.

1 «АЛКОГОЛЬНЫЙ СИНДРОМ ПЛОДА»

Существует специальный термин – «алкогольный синдром плода», которым обозначается целый ряд расстройств у детей, чьи матери пили во время беременности.

2 ГЕНЕТИЧЕСКИЕ ДЕФЕКТЫ И ВРОЖДЁННЫЕ УРОДСТВА

Употребление спиртного на ранних сроках также чревато возникновением генетических дефектов и врождённых уродств.

УЗНАЙ БОЛЬШЕ КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
www.takzdorovo.ru
8 800 200 0 200

Дать шанс здоровью! Можешь только ты!



Профилактика алкоголизма

Алкоголизм – это опасная болезнь и яд для любой живой клетки. Однако, многие думают, что, употребляя алкоголь при случае, можно оставаться здоровым, и лишь болезнь может заставить человека отказаться от алкоголя. Так думают те, кто не понимает, что алкоголь – чужеродное для организма вещество, которое обладает большой химической активностью и энергично взаимодействует с клетками и тканями, вмешивается в процессы жизнедеятельности, ломает их, вызывает различные заболевания, в том числе сердечно-сосудистые заболевания (аритмии, инфаркты, атеросклерозы и др.).

Особенно чувствительны к действию алкоголя нервные клетки. Считается, что при сильном опьянении гибнут 20 миллионов нервных клеток. Постепенная гибель нервных клеток приводит к ослаблению памяти и внимания, ослаблению профессиональных навыков, снижению не только умственной, но и физической работоспособности. Повышенное настроение, ощущение благополучия, повышенная самоуверенность, которые испытывает выпивший, является следствием тормозных процессов в головном мозге. С этим же связана возникающая у некоторых обидчивость, обострённая зависть, ревность, агрессивность, доводящие подчас выпивших до противоправных действий.

Алкоголь раздражает слизистую оболочку желудка, меняет состав пищеварительных соков, нарушает процессы пищеварения, повышает опасность развития язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Алкоголь губит печёночные клетки, которые разрушают поступающие в организм вредные вещества - токсический гепатит, цирроз печени, печёночная недостаточность и печёночная кома.

Алкоголь, выделяясь частично в виде паров, через дыхательные пути, вызывает изменения в органах дыхания, что повышает опасность развития рака лёгких.

Злоупотребление алкоголем вызывает ослабление функций половых органов мужчин, вплоть до развития импотенции. А у женщин оно приводит к нарушению менструального цикла, осложнениям беременности и родового процесса, нередко вызывает выкидыши и преждевременные роды, иногда влечёт за собой бесплодие. У выпивающих женщин число самопроизвольных выкидышей и мёртворождений в 2-3 раза выше, чем у женщин, ведущих трезвую жизнь. Меду прочим учтите: даже малая доза алкоголя, принятая одним из супругов накануне зачатия, может быть причиной рождения ребёнка с непоправимыми недостатками развития.

Пьющий человек постепенно становится непохожим на других людей. У него исчезают такие человеческие качества, как скромность, правдивость, порядочность, тяга к накоплению знаний, внимательность, доброжелательность и уважение к

окружающим. Притупляются такие регуляторы поведения людей, как стыд, совесть, обязательность, чувство ответственности за порученное дело. Постепенно меняется и внешний облик пьющего человека: обычно он выглядит старше своих лет, кожа сухая, морщинистая, цвет лица землистый, иногда отмечается дрожание рук. Пьющий человек теряет ценность, как член семьи. Злоупотребление алкоголем одного из супругов нередко является причиной расторжения браков.

Профилактика алкоголизма является одной из актуальных проблем в России и представляет собой *систему комплексных государственных, общественных, социально-экономических, медико-санитарных, психологопедагогических и психогигиенических мероприятий*, к которым относятся:

1. ограничение доступа к алкоголю и уменьшение предложений по употреблению алкогольных напитков (минимизировать моменты, где присутствует алкоголь в больших количествах);

2. расширение круга увлечений (заняться спортом или туризмом, открыть в себе таланты и максимально наполнить свою жизнь событиями, не связанными с алкоголем);

3. проведение регулярной ненавязчивой грамотной антиалкогольной пропаганды всеми доступными средствами массовой информации (телевидение, радио, пресса) с привлечением специалистов и «потерпевших», вышедших из данного состояния (болезни);

4. принятие юридически обоснованных мер ограждения детей от пагубного влияния их родителей;

5. самоконтроль и самодисциплина, осознание значимости своего мнения, укрепление самоуважения;

6. сведение к минимуму разнообразных конфликтов и острых ситуаций, чтобы не возникло желание вернуться к употреблению спиртных напитков;

7. выявление ранних изменений личности человека, испытывающего тягу к алкоголю, установление психологического заслона;

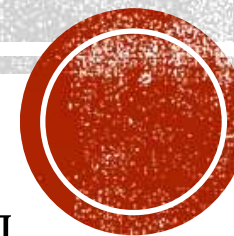
8. реализация дифференциального индивидуального подхода к комплексному лечению алкоголизма;

9. формирование и поддержание мотивации на здоровый образ жизни, социально-активное поведение, что помогает обрести устойчивость к стрессам и предотвратить развитие зависимости.

Соблюдение таких рекомендаций по профилактике алкоголизма помогает предотвратить развитие алкогольной зависимости. В этом вопросе важны постоянство и целеустремлённость.

Эта информация о профилактике алкоголизма должна стать памяткой для населения и позволить каждому создать свой список важных пунктов по эффективной борьбе с алкогольной зависимостью и вернуть жизни яркие краски.

ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ (ПАВ)



Психолог ЦОЗДИП

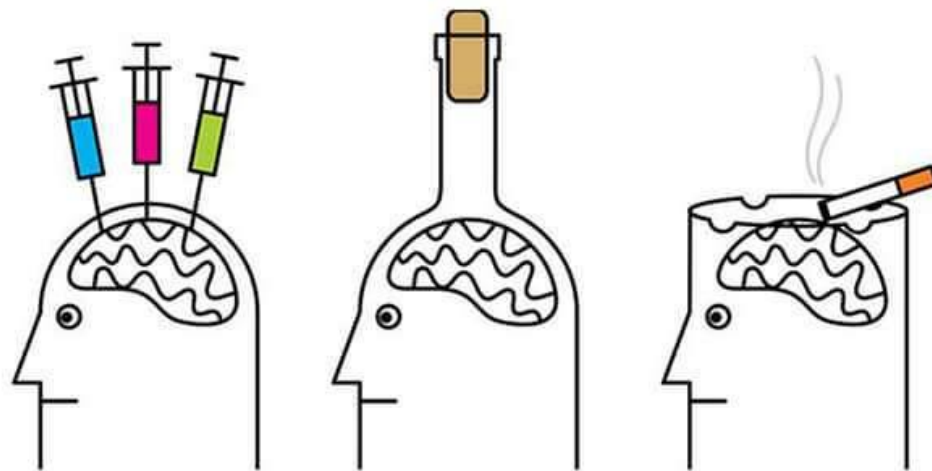
Кривошеева Юлия Александровна

Руководитель центра

к.м.н. Татарева Светлана Викторовна

ЧТО ТАКОЕ ПАВ?

- Психоактивные вещества (ПАВ) – любое вещество, способное при однократном приеме изменять психическое состояние человека (настроение, самоощущение, восприятие окружающего), физическое состояние, поведение и другие психофизические эффекты, при систематическом приеме способно вызывать психическую или физическую зависимость.



ПРИЗНАКИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ

1. Интеллектуально-мнестические:

- снижение всех видов памяти, концентрации внимания, интеллектуальной продуктивности, умственной работоспособности;
- ухудшение успеваемости;
- сужение круга интересов, неспособность обобщать и выделять главное;
- «застревание» на мелочах и неудачных примерах;
- плохая сообразительность и «бестолковость»;
- быстрая истощаемость с «отказными» реакциями; бедность воображения;
- поверхностность суждений, легкомысленность; нарушения логического мышления;
- снижение способности к адаптации и коммуникабельности в нормативных (ненаркотических) социальных средах;
- инфантилизм; ослабление целеустремленности.



ПРИЗНАКИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ

2. Морально-этические:

- нарастающая лживость, лицемерие, лень;
- циничность, сквернословие, использование жаргона;
- неуважение к старшим и мнению других людей;
- склонность сочинять небылицы, уход от ответов на прямые вопросы, изворотливость;
- склонность к праздному образу жизни, хамство, легкое создание конфликтных ситуаций;
- сексуальная распущенность. потеря чувства дружбы и любви;
- установка на нетрудовое добывание денег – воровство, мошенничество, и пр.
- ослабление чувства сострадания, появление склонности к насмешкам, горькому сарказму;
- неадекватность самооценки (заниженная или завышенная);
- легкая вовлекаемость в субкультурные группировки.



ПРИЗНАКИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ

3. Поведенческие:

- низкий уровень соблюдения личных санитарно-гигиенических норм, неопрятный или вычурный внешний вид;
- прогулы занятий в школе по неуважительным причинам;
- уходы из дома, особенно в вечернее или ночное время, исчезновение из дома на несколько дней;
- воровство из дома денег, ценностей, одежды, книг, видео-аудиотехники; воровство вне дома;
- выпрашивание денег у родителей под различными предлогами;
- изменение круга общения; преимущественное общение с наркоманами или асоциальными личностями;
- прекращение посещения спортивных секций, специальных кружков, культурно-массовых мероприятий;
- агрессивная или болезненная реакция на критику;
- частое и необоснованное стремление закрыться в своей комнате или туалете, бурный протест, если встревоженные члены семьи пытаются войти в такую комнату;
- демонстративное суицидальное поведение.



ПРИЗНАКИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ

4. Физические и неврологические:

- изменение привычного цвета кожного покрова и слизистых (чаще всего кожа лица и видимые слизистые бледные);
- снижение веса тела; изменение аппетита;
- бессонница, плохое засыпание, позднее утреннее просыпание;
- боли в конечностях, особенно в суставах ног, боли в позвоночнике;
- сухость кожных покровов, потливость в состоянии опийной абстиненции
- изменение размера зрачков (сужение или расширение);
- упадок сил, чувство утраты энергии;
- нарушение координации движений;
- расстройство функционирования желудочно-кишечного тракта;
- следы от инъекций ПАВ, подкожные кровоизлияния;
- специфический запах изо рта, запах одежды.



ОЧЕВИДНЫЕ ПРИЗНАКИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПАВ:

- ❑ следы от уколов в области локтевых сгибов, кистей рук, бедер, в паховых областях;
- ❑ шприцы, медицинские иглы;
- ❑ закопченные ложечки;
- ❑ маленькие закопченные ложечки;
- ❑ бумажки, свернутые в трубочки, папиросы;
- ❑ таблетки, капсулы, успокаивающего, снотворного или обезболивающего действия;
- ❑ наркотики в виде порошка, таблеток, травы и пр.



ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ

1. Уход от скуки, поиск ярких впечатлений, заполнение жизни чувственными переживаниями, любопытство;
2. Получение возможности установления контактов с членами значимой группы, неумение сказать «нет», желание быть похожим на "крутого парня", на старшего авторитетного товарища, часто личный пример родителей;
3. Желание быть "плохим" в ответ на постоянное давление со стороны родителей: "Делай так, будь хорошим". Это может быть и способом привлечения внимания;
4. Безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате - эксперименты от скуки;
5. Решение проблемы плохого, неустойчивого настроения, уход от депрессии.



СОЦИАЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ:

- неблагополучная семья (алкоголизм или наркомания родителей, низкий жизненный уровень, отсутствие эмоционального контакта, неполная семья);

- широкое распространение злоупотребления психоактивными веществами в данной местности;

- неадекватная молодежная политика, отсутствие реальной программы досуга, занятости несовершеннолетних;



КОНСТИТУЦИОНАЛЬНО- БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ:

Наследственная предрасположенность.

Индивидуальные физиологические особенности.



ИНДИВИДУАЛЬНО – ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ:

подражание более старшим или авторитетным сверстникам;

попытка нейтрализовать отрицательные эмоциональные переживания;

стремление соответствовать обычаям значимой для подростка группы сверстников;

протестные реакции (“назло”), направленные против старших (родителей, педагогов);

самодеструктивное поведение;

любопытство;

подчинение давлению и угрозам.



ФОРМИРОВАНИЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

1. Первые пробы.
2. Групповая зависимость.
3. Психическая зависимость.
4. Физическая зависимость.
5. Повышение толерантности (чувствительности) к наркотику.



КАК РОДИТЕЛЯМ ПОНЯТЬ, ЧТО РЕБЁНОК СТАЛ ПРИНИМАТЬ ПАВ?



Наблюдение!

- 1. Резкие перепады в настроении, которые ничем не связаны с реальными обстоятельствами, с обстановкой, окружающей вашего ребенка
- 2. Особое внимание следует обратить на изменение ритма сна
- 3. Наблюдается изменение ритма еды, изменяется аппетит и манера приема пищи
- 4. Он (она) начал часто исчезать из дома
- 5. Он (она) начал очень часто врать
- 6. За достаточно короткий промежуток времени у вашего сына (дочери), практически, полностью поменялся круг друзей
- 7. Вашего сына (дочь) полностью перестали интересовать семейные проблемы.
- 8. Он (она) потерял свои прежние интересы
- 9. У Вас в доме стали пропадать деньги или вещи
- 10. Вам все чаще кажется, что он (она) возвращается домой с прогулки в состоянии опьянения



КАК ДЕЙСТВОВАТЬ РОДИТЕЛЯМ ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ У РЕБЕНКА ЗАВИСИМОСТИ:

- **Не паниковать.**
- **2. Не обвинять, а понять.**
- **3. Собрать максимум информации.**
- **4. Доверие и любовь к ребенку!**

Но, ни в каком случае:

не ругайте скверными словами;

не угрожайте (лучше действуйте внезапно – например, при явном наркотическом опьянении вызывайте скорую помощь);



ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛИ ПОДОЗРЕНИЯ, ЧТО ПОДРОСТОК УПОТРЕБЛЯЕТ НАРКОТИКИ (ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ)

1. Корректно сообщить о своих подозрениях родителям или опекунам подростка.



2. При подозрении на групповое потребление наркотиков необходимо провести повторные беседы с родителями всех членов “наркоманической” группы. В ряде случаев это целесообразно осуществить в виде собраний с приглашением врача психиатра- нарколога, работника правоохранительных органов.



3. Организовать индивидуальные встречи подростков и/или их родителей с врачом районного подросткового наркологического кабинета.



4. Предоставить подросткам и их родителям информацию о возможности анонимного обследования и лечения, указать адреса и телефоны организаций, работающих в таком режиме.



ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ, КОТОРЫЕ МОГУТ БЫТЬ МАРКЕРАМИ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ

В семье

- ✓ Формирующаяся отчужденность, противоречивость и нарастающая неудовлетворенность в отношениях с родителями
- ✓ Конфликтность, агрессивность или, наоборот, замкнутость, дистанцированность подростка
- ✓ Формальное отношение к внутрисемейным проблемам, игнорирование их
- ✓ Любые резкие изменения привычного поведения ребенка

В школе

- ✓ Заметное снижение успеваемости и равнодушие самого ребенка к этому
- ✓ Неполноценность коммуникативных контактов (поверхностное, недифференцированное межличностное общение или его отсутствие)
- ✓ Систематические нарушения школьной дисциплины, конфликтность в отношениях с одноклассниками, учителями и администрацией школы
- ✓ Отсутствие устойчивых увлечений и интересов (или потеря прежних увлечений)



ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛИ ПОДОЗРЕНИЯ, ЧТО ПОДРОСТОК НАХОДИТСЯ В СОСТОЯНИИ АЛКОГОЛЬНОГО ИЛИ НАРКОТИЧЕСКОГО ОПЬЯНЕНИЯ.

