**Санкт-Петербургское государственное бюджетное стационарное учреждение социального обслуживания «Центр для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей**

**№ 53 Выборгского района»**

 «УТВЕРЖДАЮ»

Директор СПб ГБ СУСО Центра №53

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.В.Галкина

 «\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015

**ПЛАН**

 **проведения месячника профилактики зависимых состояний,**

**формирования критического отношения к социальным вредностям**

**(апрель)**

**Цель:**

* Профилактика различных видов зависимостей и рискованного поведения детей и подростков.
* Комплексное решение проблем профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения, создание условий, для активно отрицательной позиции по отношению к зависимым состояниям.

 **Задачи:**

* Оказать психологическую помощь воспитанникам, столкнувшимся с проблемой химической зависимости.
* Оказать психологическую помощь в адаптации воспитанников к окружающей действительности, повышение стрессоустойчивости, формирование самодостаточной личности.
* Формировать имидж здорового стиля жизни силами самих воспитанников.
* Осуществлять сбалансированное применение воспитательных мер по ликвидации проблем адективного и девиантного поведения воспитанников.
* Привлечь всех заинтересованных лиц.
* Формирование у воспитанников психологического иммунитета к наркотикам, алкоголю, табаку;
* Формирование у воспитанников установок на ведение здорового образа жизни и улучшение их духовно-нравственной культуры;
* Повышение уровня воспитательно-профилактической работы в Центре;
* Внедрение в воспитательно-образовательную среду инновационных педагогических и психологических технологий, обеспечивающих развитие ценностей здорового образа жизни;
* Повышение самосознания воспитанников через разнообразные формы работы;
* Предоставление подросткам объективной информации о негативных последствиях приема ПАВ, алкоголя и табака;
* Обеспечение координации усилий всех участников воспитательного процесса в организации профилактической работы.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Название мероприятия | Группа | Дата | Ответственные |
| 1 | Интернет-уроки антинаркотической направленности:* Из чего состоит сигарета?
* Влияние алкоголя на организм человека
* Последствия приема наркотиков
* Простые правила против СПИДа
* Жил человек…
 | 1-4 5-95-97-91-4 | 07.04.1514.04.1521.04.1528.04.15 01.04.15  | ПДОБвоспитатели |
| 2 | Встречи с медицинскими работниками:* Как возникает зависимость?
* Спорт против вредных привычек.
* Мой дневник здоровья.
* К растениям за здоровьем.
 | 5-91-91-45-8 | 01.04.1505.04.1515.04.15по плану | врачинстр.физ.восп.воспитатели |
| 3 | Тренинги:* Учись сказать «НЕТ!»
* Анкетирование по выявлению учащихся, склонных к применению ПАВ
* Анкетирование по изучению наркогенной ситуации
 | 5-95-95-9 | 10.04.1510.04.1517.04.15 | пед.-психолог |
| 4 | Встречи представителей правоохранительных органов с воспитанниками | 1-9 | в т.м. | отв.за профилактику |
| 5 | Конкурс буклетов среди воспитанников «Ступени, ведущие вниз» | 1-9 | в т.м. | ПДОБ |
| 6 | Совет профилактики правонарушений | 1-9 | по плану | отв.за профилактику |
| 7 | Тематические беседы и лекции:* Курить – здоровью вредить
* Алкоголь и здоровье
* Конкурс запрещающих знаков «ПАВу –нет!»
* Чем вы рискуете?
 | 5-95-91-45-9 | 24.04.1530.04.1519.04.1523.04.15 | зам.по восп.раб.отв.за проф.врачвоспитатели |
| 8 | Спортивные мероприятия: * Эстафета «Будь здоров!», подвижные игры, соревнования по футболу, волейболу, баскетболу
* Игра «Физкультлото»
* Соревнования по дартсу
 | 1-95-91-9 | 18.04.1526.04.15в т.м. | инст.физ.восп.тр.-инструкт. |
| 9 | Семинары с воспитателями:* О Программе Центра по профилактике правонарушений
* Знакомство с методической литературой
* Консультация медработников
 | 1-9 | 01.04.1509.04.15в т.м. | зам.по восп.раб.отв.за проф.врач |

**ПЛАН РАБОТЫ ПЕДАГОГА – ПСИХОЛОГА М.Г.ЗИБЗИБАДЗЕ**

**ПО ПРОФИЛАКТИКЕ АУТОАГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ВОСПИТАННИКОВ**

**В  РАМКАХ МЕСЯЧНИКА ПРОФИЛАКТИКИ ЗАВИСИМЫХ СОСТОЯНИЙ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | Направление деятельности | Тематика содержания работы | Форма работы | Сроки проведения | Ответственные исполнители |
| **ПОВЫШЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПЕДАГОГОВ  ПО  ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФИЛАКТИКИ АУТОАГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ВОСПИТАННИКОВ** |
| 1   | Информационно-просветительское направление   | Психологические особенности воспитанника а на различных возрастных этапах | Распространение информационного буклета |  | психологсоц.педагоги |
| Кризис подросткового возраста. Причины суицидального поведения | Распространение информационного буклета |  |
| Словесные и поведенческие маркеры суицидального поведения | Распространение информационного буклета |  |
| 2 | Гармонизация социально-психологического климата в коллективе | Психологические ресурсы позитивного мышления современного педагога | Тренинг личностного роста |  | психологсоц.педагоги (по запросу) |
| 3 | Профилактика профессионально-эмоционального выгорания педагога | Симптомы профессионального выгорания.Стресс-менеджмент | Социально-психологический тренинг |  |

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по

методической работе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Зам.директора по

воспитательной работе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Приложение*

**В копилку педагога**

Алгоритм принятия решения ребенком:

1. Остановись и подумай.

2. Какие варианты решения существуют?

3. Каковы последствия каждого из вариантов?

4. Взвесь все «за» и «против» каждого из вариантов.

5. Выбери один из них.

6. Сделай то, что решил.

7. Посмотри, что получилось.

8. Похвали себя.

**ДИСКУССИЯ «Что такое зависимость?»**

**Цель:** Выявить уровень знаний участников по данному вопросу. Выяснить, как участники определяют понятие «зависимость». Дать определение зависимости.

**Оборудование:** листы бумаги, ручки на каждого участника, доска.

Участникам предлагается записать на листах бумаги ассоциации, которые возникают, когда они слышат слово «зависимость».

После чего, участники по кругу говорят записанные у них ассоциации (а ведущий записывает их на доске так, что бы варианты ни повторялись, а варианты, которые повторяются можно отмечать значками).

В результате обсуждения, тренер подводит группу, к правильному определению понятия «зависимости». Разъясняет его смысл.

Зависимость – это стремление полагаться на кого-то или что-то в целях получения удовлетворения или адаптации.

*Анализ схемы основных этапов формирования наркотической зависимости.*

 Ведущий предлагает разобрать этапы формирования зависимости.

 Рисуется прямая линия. Слева последовательно отмечаются этапы:

* человек, не потребляющий наркотики;
* однократное употребление наркотика и т.д.

 Когда ведущий рисует схему, он говорит: все начинается с первого употребления (есть, конечно, люди, которые останавливаются на этом и никогда в жизни больше его не употребляют, но это происходит редко). На данном этапе человек получает удовольствие от приема».

 Далее ведущий чертит пунктирную линию: так отражается на графике возникновение психической зависимости.

 Комментарий: эта линия пунктирная, потому, что психическая зависимость может развиться даже после однократного употребления или нескольких раз (у каждого по-разному).

 Психическая зависимость сохраняется на последующих этапах, то есть, если у человека сформировалась психическая зависимость от ПАВ, она остается в той или иной мере на всю жизнь.

 Физическая зависимость – это состояние, когда человек перестает получать удовольствие от наркотика. Наркотики включается в обмен веществ и требуется только для того, чтобы организм мог нормально функционировать. На этом этапе при отмене наркотика возникает состояние называемое «синдром отмены» («ломка»).

 Далее ведущий обозначает на схеме этап, на котором находится зависимый после того, как у него сформировалась психическая зависимость, но физической еще нет. Этот период можно назвать «глухим. Почему глухим? Потому, что в этот период человек:

* считает, что именно он сумеет вовремя отказаться от наркотика и не попадет в полную зависимость;
* часто выступает в роли вовлекающего, когда он привлекает новых членов в круг потребителей наркотиков, искренне рассказывая, как это здорово;
* не слышит поступающую информацию об опасности употребления наркотика (даже от наркоманов находящихся в физической зависимости).

Комментарии к схеме.

 Никто не знает точно, когда появится психическая зависимость от ПАВ. Даже однократное употребление наркотика может привести к психической зависимости.

 Зависимость формируется при любом способе поступления наркотика в организм – внутривенном, вдыхание через нос и курение.

 В большинстве случаев, употребление наркотика начинает осознаваться человеком как проблема, только тогда, когда он попадает в физическую зависимость.

 Потребитель, находящийся в физической зависимости, напоминает белку в колесе. Жизнь зависимого человека – это бег по кругу: найти деньги, достать наркотик, употребить его, на какое-то время почувствовать себя нормально, опять искать деньги и т.д.

 Можно привести метафору: сравнить наркоманию с «Кощеем бессмертным». Вспомнить вместе с участниками группы сказочный ход: спросить: «Где находится смерть Кощея?»: дерево – сундук – заяц – утка – яйцо – игла. «Смерть Кощея на конце иглы», т.е. для того чтобы победить наркоманию необходимо «сломать иглу» - полностью отказаться от потребления наркотиков.

***ТРЕНИНГИ***

**Упражнение №1 «Навыки отказа»**

**Цель:** умение противостоять убеждению.

 Каждый учащийся будет иметь возможность продемонстрировать умение:

* распознать потенциально проблемную ситуацию;
* использовать шаги в умении сказать «Нет» для того, чтобы уберечь своих друзей, весело провести время, не попадать в неприятные истории и все время контролировать ситуацию.

Ход.

1. Мы попытаемся найти способы избежать неприятностей, особенно когда друзья предлагают нам сделать что-то, чего мы не хотим. Эти способы называются «умением сказать «нет». Во время всего упражнения, необходимо постоянно помнить о следующих целях: (на доске)

* сохранить своих друзей;
* хорошо проводить время;
* не попадать в затруднительные ситуации;
* самим контролировать ситуацию.

2. Представьте ситуацию, когда друг или хороший знакомый предложил вам сделать что-то противозаконное и противоречащее вашим моральным принципам.

Пять шагов «Навыков отказа»: (НА ЭКРАН)

1 ШАГ - Задавайте вопросы («Что..?», «Зачем..?» и т.д.)

2 ШАГ - Назовите опасность («Это…»)

3 ШАГ - Определите, какие могут быть последствия («Если я сделаю это…»)

4 ШАГ - Предложите альтернативу («Вместо этого, почему бы нам не…»)

5 ШАГ - Отойди подальше, но не закрывай за собой дверь. («Если ты изменишь свое мнение…»)

Ведущий просит участников еще раз подумать о той ситуации, о которую они разбирали, и мысленно проиграть эту ситуацию и то, как бы они поступили теперь, зная «Навыки отказа».

**Упражнение №2 «Давление группы».**

**Цель:** Отработка наиболее эффективных стратегий отказа.

 Ведущий приглашает одного из участников (по желанию) для участия в главной роли. Ему будет предложена ситуация, в которой он должен отказываться от чего-либо 3-мя способами:

* агрессивно,
* уверенно,
* неуверенно.

Ведущий описывает ситуацию:

* лидер двора или знакомые просят подростка приготовить для них наркотик у него дома;
* знакомые просят подростка спрятать у него дома втайне от родителей на время какую-то вещь;
* ребята из соседнего двора просят подростка купить для них наркотик.

Вопросы для обсуждения:

* Как чувствовал себя человек в ситуации давления?
* Какой вариант отказа оказался более эффективным (мнение группы и главного героя)?
* Что можно было сделать, чтобы отказ был более убедительным?

Ведущий подводит итоги практической части.

 Еще раз повторите участникам, что они отрабатывают эти навыки для использования их в будущем, и что им не нужно беспокоиться о том, что сейчас они не могут всего запомнить, и слова кажутся искусственными. Объясните, что после некоторой практики они будут легче использовать эти навыки в жизни, и эти навыки станут частью их самих, и каждый раз они будут находить свои собственные слова и методы.

**Беседы медицинских работников**

**Как возникает зависимость**

Наркомания

 Как правило, люди ищут в наркотиках что-то приятное или интересное для себя.

 Все начинается с решения "просто попробовать". Никто не хочет оказаться наркоманом. Тот, кто идет на это считает, что именно он является тем человеком, который сумеет выти "сухим из воды". Действие наркотиков коварно. Сначала возникает приятное чувство, кажется, что никакой опасности нет, можно отказаться любой момент. Но приятные ощущение в данном случае наживка на крючке. Чем привлекательней наживка, тем сильнее заглатывается крючок и формируется психологическая зависимость.

 Появляется это уже после нескольких проб наркотика, а часто - с первого раза. Коварство наркотиков состоит в том, что первые ощущения - самые яркие. Возникает желание их повторить, а может, и усилить. Но острота этих ощущений все время ускользает, блекнет. Это толкает на увеличение дозы и более частое употребление.

 Так возникает и прогрессирует наркотическая зависимость.

Концепция зависимости

 Употребление наркотика зачастую выполняет защитную функцию, предохраняет психику от "перегрузок", с которыми сталкивается человек в жизни, только вот цена у такой защиты оказывается чрезвычайно высока - утеря самой реальности и самого себя, причем как в прямом, так и в переносном смысле.

 Наркоманы умирают, калечатся, попадают в тюрьмы, сходят с ума.

 Болезнь тесно переплетается с личностью. Это проявляется, прежде всего в том, что психологические личностные защитные механизмы используются человеком для оправдания и поддержания своего употребления.

 Основная манипуляция зависимого человека-это перекладывание ответственности за свое употребление с себя на окружающие обстоятельства, то есть предъявление убедительных фактов, подтверждающих вынужденное употребление наркотика. Основываясь на практике можно сказать, что основным препятствием на пути выздоровления является неспособность наркомана честно посмотреть на себя и свою жизнь. Часто наркоманию называют "Болезнью отрицания".

 Это означает, что зависимый человек склонен отрицать или преуменьшать свою болезнь, это ему удается до тех пор, пока он не достигнет своего "ДНА". Только тогда появляется искреннее желание решать проблему, а не убегать от нее, и одновременно посмотреть открытыми глазами на себя и свою жизнь.

Алкоголизм

 Ложные представления о зависимости от алкоголя веками держали человечество в неведении относительно того, с чем оно столкнулось. Причиной тому, что люди регулярно спивались, обычно считалась невоздержанность, обусловленная слабой волей, плохим воспитанием, низким происхождением, одержимостью бесами, неумением пить и т.д.

 Что же заставляет вполне нормальных, на первый взгляд, людей совершать отвратительные, опасные или просто глупые поступки? Это – зависимость. Ее невозможно просто описать или однозначно определить. Жертвы зависимости – мужчины и женщины, богатые и бедные, образованные и не очень, взрослые и подростки.

 Болезнь или распущенность?

 Алкоголизм - тяжелая хроническая и прогрессирующая болезнь.

 Она развивается на основе регулярного и длительного употребления алкоголя и характеризуется особым патологическим состоянием организма: неудержимым влечением к спиртному, изменением степени его переносимости и деградацией личности.

 Алкоголизм - болезнь, характеризующаяся психическими и физическими изменениями в организме.

 Алкоголизм развивается по такой схеме:

Начальная фаза: опьянение с выпадением памяти, "затмение". Человек постоянно думает о спиртном, ему кажется, что выпил недостаточно, он пьет "впрок", у него развивается жадность к алкоголю. Однако он сохраняет сознание своей вины, избегает разговоров о своей тяге к спиртному.

Критическая фаза: утрата контроля над собой после первого же глотка алкоголя. Стремление найти оправдание своему пьянству, сопротивление всем попыткам предотвратить его желание выпить. У человека развивается высокомерие, агрессивность. Он обвиняет окружающих в своих бедах. У него начинается запой, его друзьями становятся случайные собутыльники. Он вынужден уйти с постоянной работы, утрачивает интерес ко всему, что не имеет отношения к спиртному.

Хроническая фаза: ежедневное похмелье, распад личности, помутнение памяти, сбивчивость мысли. Человек пьет суррогаты алкоголя, технические жидкости, одеколон. У него развиваются безосновательные страхи, белая горячка, другие алкогольные психозы. Одним из характерных осложнений во время запоя является белая горячка.

 Белая горячка - наиболее часто встречающийся алкогольный психоз. Она возникает обычно в состоянии похмелья, когда у алкоголика появляются безотчетный страх, бессонница, дрожание рук, кошмары (погони, нападения и т.п.), слуховые и зрительные обманы в виде шумов, звонков, движения теней. Симптомы белой горячки особенно выражены ночью. У больного начинаются яркие переживания устрашающего характера. Он видит ползающих вокруг насекомых, крыс, нападающих на него чудовищ, бандитов, ощущает боль от укусов, ударов, слышит угрозы. Он бурно реагирует на свои галлюцинации: обороняется или бежит, спасаясь от преследования. Днем галлюцинации несколько затухают, хотя больной остается возбужденным, у него трясутся руки, он суетлив и не может спокойно сидеть на одном месте.

 Другой формой психоза является алкогольный бред.

 Он возникает и после кратковременного пьянства, но в отличие от белой горячки не сопровождается галлюцинациями. Таких больных преследуют навязчивые мысли. Чаще всего это бред подозрительности, преследования, ревности. алкоголику, например, кажется, что против него устроен заговор. Не видя выхода из создавшегося положения, он может кончить жизнь самоубийством.

 Что же такое алкоголизм — распущенность, безволие, безнравственность, отсутствие любви к близким или следствие какого-либо другого заболевания?

 Все эти проявления являются следствием химической зависимости от вещества, вызывающего изменения настроения. Сама же химическая зависимость — глобальное заболевание ума, души, тела, поражающее человека на многих уровнях.

 Для зависимого человека опьянение представляется наилучшим психическим состоянием. Это влечение не поддается разумным доводам прекратить пить. Алкоголик направляет всю энергию, средства и мысли на добывание спиртного, не считаясь с реальной обстановкой (наличием денег в семье, необходимость выхода на работу и т.п.).

 Человек попадает в зависимость от химического вещества, со временем превращаясь в раба. Алкоголь циркулируют в организме, вписываясь в обмен веществ, поражая органы и системы. Вначале организм бурно реагирует на чуждое вторжение, давая хозяину понять, что ему плохо. И в том случае, когда человек по каким-то эмоциональным, социальным или психологическим причинам не прислушивается к этим сигналам, организму ничего не остается, как прекратить борьбу и сдаться. Организм перестраивается для работы в условиях постоянно увеличивающихся доз алкоголя.

 Когда же поступление химического вещества прекращается, он болезненно реагирует, настойчиво требуя новой дозы. Дискомфорт достигает такого уровня, что вся энергия, мысли и чувства алкоголика направляются только на то, чтобы найти дополнительную порцию выпивки. Эта физическая тяга руководит поведением зависимого человека порой на подсознательном уровне.

 Поражение духовной сферы труднее ощутить и диагностировать.

 Чаще это относится к качеству взаимоотношений с семьей, обществом, самим собой, Богом. По мере развития заболевания у алкоголика эти естественные отношения и связанные с ними ценности заменяются более тесными отношениями с химическим веществом, которые становятся первостепенными.

 Все остальное утрачивает свою значимость. Обычно близкие к химически зависимому люди считают, что если бы он/она меня любил/а, то отказался/ась от этой пагубной страсти. Но снижение ценности семейных отношений происходит не по его доброй воле. Оно — проявление болезни.

 Химическая зависимость первична в том смысле, что она не является осложнением какого-либо другого заболевания. Поэтому все ее проявления следует лечить в совокупности

Пивной алкоголизм

 Строго говоря, научного термина «пивной алкоголизм» не существует. Однако суровая реальность вносит свои коррективы даже в медицинскую терминологию. С последствиями бесконтрольной и недобросовестной рекламы пива в СМИ сейчас сталкиваются наркологи. Все чаще выясняется, что именно пиво стало причиной алкогольной зависимости у пациента. Так пивной алкоголизм открывает истинное «лицо» и становится алкоголизмом, что называется, с большой буквы.

 Главная проблема пивного алкоголизма - незаметное привыкание, которое оборачивается тяжелейшей формой зависимости, уже не позволяющей выкарабкаться самостоятельно. «Подводными камнями» становятся

 Положительный имидж пива, сформированный повсеместной агрессивной рекламой

 Полное отсутствие самокритики и общественного осуждения. В отличие от водки, пиво не вызывает негодования у окружающих. Человек не осознает опасности и даже не пытается бороться с возникающей зависимостью.

 Приятный вкус в сочетании с легким расслабляющим эффектом делает пиво любимым для многих напитком. Если употребление пива становится постоянным и неограниченным, организм запускает режим привыкания и требует все больших доз.

 Пиво продается везде, стоит недорого и не требует особого повода для употребления. В центре Бехтерев разработан уникальный метод лечения пивного алкоголизма, объединяющий возможности электроимпульсного воздействия на алкогользависимые центры головного мозга, рефлексотерапии и индивидуальной психологической коррекции. Разработанная нами методика позволяет добиться положительных результатов даже в тех случаях, если все предыдущее лечение было неэффективно. В любое удобное для вас время специалисты компании Бехтерев могут обсудить с вами эту проблему и оказать при необходимости своевременную врачебную помощь. Узнайте несколько реальных фактов о пиве, которые вряд ли сообщит реклама!

 Каждая стандартная (0,5 л) бутылка пива содержит этиловый спирт, эквивалентный 50 г водки.

 Большинство любителей пива сочетают его употребление с курением. Как результат - двойной удар по организму.

 Часть исследователей подтверждает, что хронический алкоголизм от употребления пива развивается в 3 раза чаще, чем от крепкого алкоголя.

 Пиво играет в развитии алкоголизма роль, подобную той, какую «легкие» наркотики играют в формировании героиновой зависимости.

Игромания

 Существует ли игровая зависимость?

 Да, она существует и имеет своё научное название - патологический гэмблинг или лудомания.

 Причём существует она уже не одну сотню лет. Достаточно прочитать произведения Ф.М. Достоевского, А.И. Куприна, Дж. Лондона, А.С. Грина. Многочисленные истории и факты о выигранных и проигранных состояниях в большинстве случаев также связаны со страстью к игре. Алкоголизм, наркомания, компьютерная зависимость, зависимость от азартных игр - это все понятия, стоящие в одном ряду. Механизмы формирования всех зависимостей, к сожалению, одни и те же. Как правило, в их основе чаще всего лежат и похожие психологические механизмы.

 В самостоятельное заболевание зависимость от игры - гэмблинг, лудомания, игромания, - была выделена совсем недавно. Сейчас к ней относятся так же, как и к другим зависимостям - алкоголизму, наркомании. Но если в лечении наркомании и алкоголизма имеется много наработок и способов коррекции, то игромания еще не успела обзавестись таким солидным арсеналом.

 Все кампании борьбы с азартной зависимостью, отдают безысходностью. Потому что невозможно бороться против болезни. Поэтому бороться против болезни часто бывает бесперспективно. Наиболее рациональный подход - это борьба за человека, за здорового человека, за сохранение его психического здоровья.

Игровая зависимость - пути преодоления

 Не секрет, что азартные игры появились еще на заре цивилизации. Азарт нельзя назвать патологией. На Востоке и на Западе с удовольствием предавались азартным играм, и ничто, ни власть, ни церковь, и ни тем более доводы рассудка не смогли остановить азартные игры.

 Но иногда за безобидным желанием развлечься, может скрываться зависимость от азартных игр. Такой игрок уже не владеет своей жизнью. Вся его жизнь превращается в игру, и вот это уже является патологией личности.

Игромания может развиваться очень быстро. Человек в течение одного дня может "заболеть игрой", за неделю разориться, чуть позже покончить собой.

 В самостоятельное заболевание зависимость от игры - гэмблинг, лудомания, Игромания, - была выделена совсем недавно. Сейчас к ней относятся так же, как и к другим зависимостям - алкоголизму, наркомании.

 По оценкам специалистов стоечных казино, в Москве около десяти тысяч крупных игроков.

 Крупными в казино называют тех, кто ставит не меньше $10 тыс. за время игры. По оценкам специалистов стоечных казино, в Москве около десяти тысяч крупных тактически эти люди уже находятся во власти патологической зависимости, и лишь весьма призрачная грань не позволяет считать их клиентами психиатров. Однако перейти эту границу проще простого, тем более что врачи утверждают: зависимость от игры очень часто сопровождается еще и алкоголизмом или наркоманией.

 Алкоголизм, наркомания и игровая зависимость схожи еще и тем, что, каждый думает, будто его эта напасть не коснется. Впервые сыграв (попробовав наркотик или алкоголь), человек испытывает сильнейшее чувство удовлетворения, которое ему впредь хочется испытывать снова и снова.

Другое дело, что человека с игровой зависимостью довольно трудно выявить: он может хорошо выглядеть и довольно долго (или пока не возникнут неизбежные финансовые проблемы) не давать никаких поводов семье или коллегам считать его серьезно больным - в то время как у алкоголика или наркомана все написано на лице.

 Но если в лечении наркомании и алкоголизма имеется много наработок и способов коррекции, то игромания еще не успела обзавестись таким солидным арсеналом.

Говоря об игровой зависимости, невозможно не упомянуть о еще одной форме аддиктивного поведения в современных условиях - КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ.

Она проявляется в следующих формах:

1. ЧРЕЗМЕРНАЯ УВЛЕЧЕННОСТЬ РАБОТОЙ В ИНТЕРНЕТЕ - собственно поиск информации. Из-за неограниченного доступа к информации и "информационного вампиризма" пользователя она нередко создает иллюзорное ощущение собственной мощи. Особая опасность стать зависимым от Интернета подстерегает тех, для кого компьютерные сети оказываются почти единственным средством коммуникации с миром.

2. БОЛЕЗНЕННАЯ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ВИДЕОИГР.

Опасность, проявляющаяся в болезненной зависимости от игр, состоит в бесконтрольной компьютерной игровой деятельности. Побочными эффектами видеоигр является чрезмерная вовлеченность, нарастание агрессивности (особенно у детей).

3. ПОГЛОЩЕННОСТЬ ОБЩЕНИЕМ ON-LINE С ДРУЗЬЯМИ ПО СЕТИ.

Это дает возможность найти себе виртуального собеседника, практически удовлетворяющего любым критериям. Важно, что при этом не дается никаких обязательств поддерживать с ним общение в дальнейшем. Эта форма зависимости приводит к пренебрежению личностными контактами в реальной жизни и имеет специфические возрастные особенности.

 Основная проблема избавления от зависимости состоит в том, что личность больного искажена, дисгармонична, а потому, даже при активном желании излечиться, закрепить достигнутый результат бывает очень сложно.

 Самостоятельные попытки оставить зависимость чаще всего приводят к развитию депрессивного состояния, которое поддерживает неодолимую тягу и проходит, когда больной возвращается к привычному занятию - алкоголю, наркотикам, игре. Все остальное в жизни блекнет, теряет свой смысл.

 Распространенность игромании в развитых странах составляет 2-3%, чаще заболевают мужчины.

 Характерной чертой этой болезненной зависимости является неоправданный оптимизм в ожидании выигрыша.

 Игроки каждый раз искренне надеются на выигрыш, не учатся на своем опыте, рассчитывают на легкие деньги. Для настоящих игроков деньги второстепенны: главным является эйфорическое ощущение в промежутке между ставкой и исходом игры.

 Они продолжают игру вне зависимости от размера выигрыша или проигрыша. Остановится самостоятельно не могут, испытывают сильную агрессию к любому, кто пытается их оторвать от игры.

 Вовлеченность в азартные игры повышается в периоды стресса, напряженной работы, эмоционального дискомфорта. Типичным исходом игромании являются долги, кражи, криминальные действия, самоубийства.

 Одержимость азартными играми признана эмоциональным заболеванием. Жизнь с таким заболеванием превращается в саморазрушительное существование. Дом наполняется горечью и отчаянием. Жизнь становится невыносимой.

 За всю историю человечества из-за своей зависимости от игры тысячи и тысячи мужчин и женщин претерпели неисчислимые страдания и унижения.

 Тем не менее, ситуацию можно изменить, так же, как можно изменить свою жизнь, сделать ее лучше, светлее, комфортнее. Сделать это нелегко. Ведь для этого надо изменить себя.

 Важнейшим шагом на пути преодоления игровой зависимости является признание наличия проблемы и активная потребность вести здоровый образ жизни.

**Спорт против вредных привычек -** Следует рассказать о великих спортсменах, их детстве, занятиях спортом, победах.

**Мой дневник здоровья -** Предложить детям записать, как их действия повлияли на их здоровье и хорошо и плохо.

**К растениям за здоровьем –** Как и какие растения положительно влияют на здоровье человека.

*Мир, как сказочное царство,*

*Здесь кругом, растут лекарства,*

*В каждой травке, в каждой ветке –*

*И микстура, и таблетки.*

 Летом я наблюдала, как наш кот Уголёк ел траву. Я очень удивилась. Мама сказала, что кошки и собаки лечатся травой. Мне стало очень интересно, а люди тоже лечатся растениями? Я решила это выяснить! Стала спрашивать у родственников и знакомых, умеют ли они лечиться растениями. Оказывается, у нас под ногами целая зелёная аптека! Что ни травка, то чудесный лекарь. И не от одной болезни, а сразу от нескольких!

 Много лет назад не было аптек, больниц, таких врачей, как сейчас. Кто же помогал людям справляться с различными болезнями? Сама природа! Люди собирали разные травы, сушили их, а затем готовили из них лекарства: отвары, настойки, примочки, мази, компрессы… Из корней растений делали муку и выпекали хлеб. Этот чудо-хлеб давал людям здоровье и силу. Самые ценные рецепты передавались из поколения в поколение пока не дошли и до наших времён. И сейчас, не смотря на то, что в аптеках продаются разные лекарства, люди не забыли эти рецепты и продолжают получать здоровье от самой природы.

 Прекрасное средство от простуды. Оказывается, меня мама тоже лечила с помощью растений! Однажды я сильно простудилась. Мама решила обойтись без химических препаратов. Она заварила мне чай из цветков липы, которые собрала ещё летом. Я помню, какой это был вкусный и душистый чай! После него я быстро поправилась. Наш скромный помощник. Однажды на речке я поранила ногу. Мама сорвала листок подорожника, вымыла его и приложила к ране. Боль быстро утихла, и ранка затянулась. Это удивительное растение всегда находится рядом с нами. Часто мы его не замечаем, даже наступаем на него, а он готов в любую секунду прийти к нам на помощь. Не только ранки умеет заживлять подорожник, от ещё лечит человека от кашля. Летом можно собрать листья подорожника, вымыть их и высушить. А зимой добавлять его в чай. Он приятен на вкус и очень полезен.

 Красавица-календула. Часто на клумбах можно увидеть красавицу-календулу с её ярко-оранжевыми цветами. Оказывается это растение - лекарственное! Если болит горло, нужно полоскать его отваром цветков календулы. А ещё это растение помогает при больном сердце, желудке, залечивает раны.

 Шиповник - кладезь витаминов. Если бы все дети пили чай из плодов шиповника, то они, наверняка, никогда не заболели бы гриппом. Ведь в нём столько витаминов! В шиповнике есть витамины А, Р, К, В1, В2, В3, В5, В6, В9, Е, микроэлементы: кальций, магний, калий, железо, натрий, фтор, цинк, хром, марганец, селен и другие. Содержится в шиповнике эфирное масло, пектины, сахар, органические кислоты. Но больше всего в нём содержится витамина С, причем витамин С содержится в листьях, лепестках цветов и плодах шиповника. Витамина С в плодах шиповника в 10 раз больше, чем в плодах черной смородины, в 100 раз больше, чем в яблоках, и раз 50 больше, чем в лимоне. Поэтому чай из плодов шиповника очень полезен здоровым людям для поддержания организма.

 Ромашка - Для красоты и не только. Если вы хотите, чтобы у вас были красивые и блестящие волосы, после мытья ополаскивайте их отваром ромашки. Русские красавицы ещё и умывались этим средством, чтобы стать ещё красивее. Но ромашка помогает стать не только красивой, но и лечит. Больное горло, расстройство желудка, болезни глаз – всё это лечится ромашкой. А если пить отвар ромашки на ночь с мёдом и сливками, то сон будет крепким и здоровым.

 Чистотел - От всех болезней В народе говорят: «Лук – от семи недуг, девясил дает девять сил, зверобой – от 100 хворей». Но рядом с нами растёт удивительное растение, которое лечит 250 заболеваний. Название его говорит само за себя - «чистотел», то есть он чистит тело от всех болезней. Давным-давно жил замечательный врач Авиценна. Так вот он говорил: «Не понимаю, как вообще люди могут болеть, когда у них на огороде растёт чистотел!» Из этого растения делают лечебный сок, настойки, отвары, мази.

 «Каждая травка благословлена Богом!» А одна бабушка мне сказала: «Каждая травка благословлена Богом! Если человек заболел, пусть ищет лекарства у себя под ногами. Господь так любит нас, что всегда посылает нам нужную траву возле нашего дома». Эта бабушка по траве, растущей возле дома, может определить, какими болезнями в этом доме болеют люди. Я спросила у мамы: «Если рядом с нами растут такие замечательные растения, почему же тогда люди болеют?» - Наверное, потому, что ленятся готовить себе лекарства из растений, - ответила мама. Хотелось бы, чтобы все люди прислушались к замечательным строкам стихотворения:

Все целебные растения

Знаем мы без исключения.

Нужно только не лениться,

Нужно только научиться.

Находить кругом растения,

Что пригодны для лечения!

 Ведь из трав лесного царства,

Люди делают лекарства.

 Окружающая нас природа - настоящий кладезь веществ, необходимых для полноценного функционирования организма человека. Нужно только уметь применить природные богатства во благо собственного здоровья. Целебные травы способны повысить иммунитет, снять утомление, витаминизировать рацион, улучшить самочувствие. Но не всем людям подходят те или иные лекарственные травы. Прежде, чем начать лечиться с помощью растений, нужно обязательно посоветоваться с врачом. И если никаких противопоказаний нет, то лечение удивительными отварами и соками принесут только радость. Они ведь намного вкуснее таблеток!

**ТЕМАТИЧЕСКИЕ БЕСЕДЫ И ЛЕКЦИИ**

**Курить – здоровью вредить**

Марк Твен любил повторять золотые слова, которые не раз говорили те, кто пытается бросить курить: 'Нет ничего проще, чем бросить курить. Я делал это сотни раз. О вреде курения знают все. И разговорами о том, что курить - здоровью вредить, сыт не будешь. Как говаривала моя любимая героиня из фильма одиноким предоставляется место в общежитии: 'Что говорить - действовать надо!'.

На самом деле курение привычка настолько липкая, что даже людям с волевым характером избавиться от нее очень сложно и некоторые бросают начатое на половине пути. Трудно! А кто сказал, что будет легко.

 Приносимый сигаретами вред еще усиливается от того, что вы его осознаете. А вы не можете его не осознавать! Надпись на сигаретах 'КУРЕНИЕ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ' означает следующее:

- в 90 случаях из 100 курение является причиной возникновения рака легких!

- вредня привычка курить может привести к потере конечностей!

- курение способствует развитию онкологических заболеваний таких органов, как горло, трахея, поджелудочная железа!

- именно никотин становится в 80% причиной инфаркта миокарда в молодом возрасте!

- курение сужает просвет кровенусных сосудов!

- курящие гораздо чаще болеют ОРЗ, бронхитом, эмфиземой легких!

- курение вызывает старение кожи, делает ее сухой и морщинистой!

- каждая третья курящая женщина страдает недержанием мочи!

- курение вызывает разрушение зубов!

- КУРЕНИЕ ПАГУБНО ВЛИЯЕТ НА ДЕТОРОДНУЮ ФУНКЦИЮ ЖЕНЩИНЫ!

 Иногда женщины опасаются бросать эту вредную привычку, боясь располнеть. Но это напрасно. Если вес и увеличится, что связано с необходимостью компенсации курения более обильной пищей, то не надолго — через два-три месяца вы вполне сможете его нормализовать.

 Сейчас существует масса эффективных методик избавления от табачной зависимости: гипноз, акупунктура, лазерная терапия. Разработаны специальные пластыри и жевательные резинки. У Марка Твена не осталось бы никакой возможности изречь свой вредный афоризм, поверьте! От вас требуется только одно — принять решение. Это как раз тот самый случай, когда волевое усилие решает практически все.

**ПОЧЕМУ ЛЮДИ КУРЯТ?**

 На этот вопрос ответить не так легко. Если послушать курильщиков, дать им слово, то мы услышим самые разноречивые ответы: «Табачок просветляет мозги, закуришь, сделаешь три-четыре затяжки - словно ума прибавили». «Курение снимает чувство усталости. Покуришь - и как рукой снимает». «Стоит выкурить папиросу - и чувство голода пропадаОтветы, как видим, могут быть самые красноречивые. Каждый курящий человек дает свое собственное, новое объяснение. Но все они - самообман.

 Интересно отметить, что ни одна мода не распространялась с такой быстротой, как мода на курение. Несмотря на различие социальных условий и религиозных взглядов, народы всех стран были единодушны в своем увлечении - курении табака. Можно видеть и ученого-академика, курящего сигару, и полудикого кочевника, с удовольствием сосущего трубку. В настоящее время во всем мире курят сотни миллионов людей: мужчины и женщины разных возрастов и национальностей, образования, социального положения. Курят, не задумываясь о последствиях. Курение стало эпидемией, с которой не так просто бороться.

 Все люди знают, что табакокурение очень вредно для здоровья. И тем не менее на земле очень много табакокурильщиков. Часто курят, не задумываясь над тем, чем это чревато. Такова психология человека: мол, авось меня минует участь большинства.

 Как показали исследования, половина курящих людей, несмотря на информацию о вреде курения, ей не верят. И вот почему. Если, например, алкоголь вызывает неприятные последствия уже непосредственно после употребления: головная боль, отсутствие аппетита, - то никотин дает о себе знать далеко не сразу. Вот как об этом говорит главный врач, заведующий поликлиникой Центрального научно-исследовательского института рефлексотерапии Министерства здравоохранения СССР Станислав Григорьевич Руднев: «Курить, особенно мальчишки, начинают очень рано. Уже в 8-10 лет многие впервые затягиваются сигаретой. Ну и что этому мальчишке до того, что через 20 лет (представляете, через 20 лет!) он будет больным человеком. А в сорок лет человек меньше всего свои болячки связывает с курением. Сколько лет курил - и ничего, а тут вдруг во всём сигаре­та виновата...

 Курение - это ни больше ни меньше как вид бытовой токсикомании. Многократное поглощение небольших доз никотина вызывает привыкание, пристрастие и... хроническое отравление».

 Табак - наркотик. Следовательно, организм к нему привыкает и постепенно требует увеличения доз его потребления. В зависимости от этого различают четыре стадии курения.

 Первая стадия - потребление от 1 до 4 сигарет в неделю. Курение носит эпизодический характер.

На второй стадии курильщик выкуривает не больше полпачки в день. Он еще может самостоятельно бросить курить.

Третья стадия - это когда выкуривается от 1 до 3 пачек в день. На этой стадии без помощи врача бросить курение очень сложно. Для того чтобы процесс отвыкания от сигарет происходил безболезненно, заядлым курильщикам рекомендуют медикаментозные препараты гамобазин, анабазин или нужно обратиться за помощью к психотерапевтам или же прибегнуть к иглоукалыванию.

 Четвертая, самая тяжелая стадия, - когда курильщик выкуривает в целом 5-6 сигарет, но курит их постоянно, по одной - две затяжке. В его уже отравленном никотином организме развивается непереносимость никотина и в то же время невозможность обойтись без него. Наступает страшное заболевание, так называемая «болезнь курильщика». Это заболевание мышц ног. Нарушается кровообращение нижних конечностей (облитерирующий эндартериит) и как следствие - ампутация ног. На этой стадии помощь больным заключается в доведении количества сигарет в день до минимума. Совсем бросить курить эти люди уже не могут.

 Систематическое поглощение небольших доз никотина вызывает привычку к курению. Никотин включается в процессы обмена, происходящие в организме человека, становится необходимым. Однако большие дозы никотина могут вызвать отравление и смерть. В несмертельных дозах отравление сопровождается головокружением, побледнением лица, холодным потом, учащенным сердцебиением, дрожанием рук, сухостью во рту.

 Табак относится к семейству пасленовых. В нем содержатся ядовитые вещества - алкалоиды, среди которых главное место занимает никотин. Специфический аромат табака объясняется содержанием в нем эфирных масел. Во время курения происходит сухая перегонка, при которой образуются вредные вещества, содержащиеся в дыме. Главную токсическую роль играет никотин. По своим ядовитым свойствам он не уступает синильной кислоте.

 Необязательно самому курить, достаточно находиться в сильно прокуренном помещении, чтобы отравиться табачным дымом. Поэтому совершенно недопустимо курение в помещениях, где находятся дети и женщины, так как на них особенно сильно действует никотин.

 В общественных местах - в театрах, кино, библиотеках, клубах - в курительных комнатах необходимо устраивать вытяжные устройства. Двери от этих комнат не должны выходить в общее помещение.

 В 1924 году в Ницце (Франция) группа бездельников устроила нелепое соревнование - «табачный марафон». Состязание должно было выявить человека, который в один присест может выкурить наибольшее количество папирос. Два участника этой затеи вы­курили без передышки по 60 папирос и погибли через несколько часов от тяжелого отравления никотином.

 В наши дни во многих странах ведется широкая борьба против курения. Например, в США служба здравоохранения проводит компанию под названием «Если Вы не можете не курить», в ходе которой курящих убеждают курить меньше, оставлять более длинным выбрасываемый окурок, пользоваться сигаретами с меньшим содержанием никотина.

 В Чехословакии, Италии, Швейцарии, Финляндии запрещена реклама табачных изделий по радио и телевидению. И это дает свои результаты. Английская общественная организация «Действия против курения в защиту здоровья» отмечает, что в последнее время в мире наблюдается заметная тенденция в сторону ограничения курения. Быстрее всего уменьшается число курящих в Норвегии.

 Отвыкнуть от курения может каждый. Для этого не нужно применять специальные методы лечения. Проявить волю и настойчивость - достаточно для того, чтобы покончить с этим злом. Если же это сделать не удается, нужно прибегнуть к лечению.

БРОСЬ СИГАРЕТУ

Факты, факты, факты

* От причин, связанных с курением, ежегодно россиян гибнет больше, чем от алкоголя, наркотиков, пожаров, автомобильных катастроф и СПИДа, вместе взятых. 42% преждевременных смертей мужчин в возрасте 35-69 лет обусловлены курением. Они теряют в среднем 21 год жизни.
* По некоторым оценкам, пребывание в течение 4 часов в сильно накуренной комнате равносильно выкуриванию 1-2 сигарет. Представьте себе в положении такого «курильщика» ребенка, беременную женщину, больного, да, впрочем, любого некурящего человека, которого отравляют помимо его воли!
* Уже через 2 дня после отказа от курения организм освобождается от угарного газа, поступающего с табачным дымом, через месяц - от никотина, через полгода заметно улучшается кровоснабжение головного мозга, а через 10-15 лет ожидаемая продолжительность жизни у бросившего курить будет такой же, как у никогда не куривших.
* Практически в 1 5 процентах случаев рак у детей связан с курением отцов, а не матерей. Английские ученые установили, что никотин поражает сперматозоиды. Если отец выкуривает десять-двадцать сигарет ежедневно, вероятность, что его ребенок заболеет раком, возрастает на 3 1 процент, а если больше двадцати сигарет - то на 42 процента.

 И на последок хочется сказать, что наше здоровье - в наших руках! Будьте здоровы!

**Алкоголь и здоровье**

 Употребление алкоголя в подростковом возрасте – нонсенс! Алкоголь и подростки – какое страшное сочетание слов! Тем не менее эта тема настолько актуальна сегодня, что ей посвящают целые научные исследования и массивные диссертации! Давайте же определимся для себя, что такое алкоголизм у подростков и насколько хорошо мы вооружены знаниями в этой области.

 Разрушающее воздействие алкоголя на растущий организм

 Вот уже почти как полстолетия во всем мире звучат предостережения о грозящей подросткам опасности – алкогольной зависимости. Алкоголизация подростков – размах употребления детьми подросткового возраста алкогольных напитков – все возрастает.

 Чрезмерное употребление алкоголя .Полагаем, не нужно иметь слишком развитое воображение для того, чтобы представить последствия алкоголизации подрастающего поколения, тот невосполнимый ущерб, который наносит пьянство растущему организму ребенка даже при однократном приеме дозы алкоголя, независимо от того, в каком напитке оно содержалось – будь то водка, пиво или красочный джин-тоник.

 Внедряясь в организм подростка, алкоголь со скоростью начинает процесс расщепления с такого органа, как печень.

 Лишь около 10% от всего количества алкоголя выводится из него в первоначальном виде. Алкоголь, попавший в кровеносную систему, так и будет циркулировать в ней, пока полностью не расщепится, то есть пока полностью не усвоится организмом.

 Повышенная насыщаемость растущих тканей подростка, их сквозная проницаемость беспрепятственно дают алкогольному яду распространиться по всей массе тела и отравить его.

 Алкогольное воздействие характеризуется своей агрессивной токсичностью и отражается на работоспособности нервной системы ребенка. Можно условно принять за единицу насыщение крови алкоголем, тогда в самом важном органе подростка – печени – это будет приближено к 1.45, а в мозговых клетках – 1.75.

 Влияние спиртного на мозг. При приеме незначительных алкогольных доз в подростковом возрасте передача нервных импульсов в мозгу все равно нарушается, и происходит это следующим образом: сосуды сначала расширяются, затем увеличивается их проницаемость, и, как следствие, происходит микрокровоизлияние непосредственно в тканях мозга детей и подростков.

Надо отметить, что подростковому возрасту свойственна обедненность мозговых тканей таким нужным для защиты клеток элементом, как фосфор. При этом мозг подростка более насыщен водой и состоит в процессе структурного роста, так что даже однократные малые дозы алкоголя могут нести за собой страшные разрушительные последствия!

 Алкогольная зависимость у подростков – разрушительное явление для физиологии ребенка. При неоднократном употреблении алкогольных напитков в подростковом возрасте происходит угнетение его психики, задерживается развитие высших мыслеформ, тормозится формирование эстетических и нравственных понятий и категорий. Происходит буквальное “отупение”, а нередко и дебилизация ребенка подросткового возраста. Его интеллект теряет способность к саморазвитию и самоорганизации.

 Удар по печени. Следующей целью разрушительного воздействия алкогольного яда становится печень. Именно в ней идет процесс расщепления поступившего в организм подростка алкоголя под действием вырабатываемых ферментов. Когда скорость продвижения алкоголя по клеткам печени больше скорости его расщепления – идет процесс накапливания алкогольного яда, что, в свою очередь, ведет к уничтожению клеток единственной и уникальной лаборатории организма – печени.

 Омертвление печеночных тканей, или цирроз, – следствие подросткового алкоголизма. Цирроз – тяжелейшее заболевание, почти всегда сопутствующее алкогольной зависимости в подростковом возрасте.

 Печень организма ребенка подросткового возраста в случае его алкоголизма разрушается очень быстро в силу состояния формирования различных функций. Такая интоксикация неизменно приведет к сбою в белковом и углеродном обмене, различных процессах синтеза ферментов и получаемых организмом подростка витаминах. По факту, спиртосодержащие напитки “убивают” слизистую пищевода, разъедают желудок и изменяют состав желудочного сока, а это угнетает пищеварительный процесс и отражается на развитии детей и подростков, имеющих алкогольную зависимость.

 Вернуться к оглавлению Причины алкоголизма в подростковом возрасте

 Употребление пива - Причина детского пьянства кроется в неустойчивости формирующейся психики. Очень характерны изменения поводов приобщения к первой рюмке у детей и подростков в зависимости от их возраста. Например, до 10-летнего возраста знакомство ребенка с алкоголем обычно происходит случайно, по недосмотру взрослых. Иногда малышу могут предложить попробовать алкоголь смеха ради, либо для аппетита или от простуды.

 Часто пьянство окружающих толкает подростков на самостоятельный шаг знакомства со спиртным, что называется, из любопытства. Подростковый феномен любопытства переходит на следующий уровень уже в более сознательном возрасте. Этими мотивами первого знакомства могут стать традиционные “народные” поводы, как то: семейное застолье, прием гостей, именины, по случаю праздника и т.п. Это далеко не все причины подросткового алкоголизма.

 Употребление пива подростками. Начиная с 13 лет могут появиться поводы социальной зависимости от мнения сверстников. Характерными среди подростков становятся такие критерии, как выпить за компанию, поддать для храбрости, накатить за друга. Основным и значимым для подростка становится отождествление его личности с коллективом. Особенно это свойственно мальчикам.

 У девочек типична схожая картина, хоть и в более невинном ракурсе – рюмочка с согласия родителей в семейном кругу во время торжества и тому подобные варианты. Любое приобщение к спиртному ребенка подросткового возраста преступно! Стоит всего лишь единожды пригубить спиртное, и сразу пропадает психологический барьер, дети уже не чувствуют опасности дальнейшего приобщения к такой популярной в народе традиции…

 Действительно, приобщение к выпивке в семье – основная проблема нашего общества. Подростки, подражая старшим на праздниках и застольях, утверждаются в том, что пьянка – это обязательное действо для любого мероприятия. Дополнительную роль в формировании у детей и подростков зависимости от алкоголя играет такое средство массовой информации, как реклама.

Побочные причины подросткового алкоголизма

 Алкоголь. Несформированной психике ребенка трудно удержаться от соблазна попробовать красочно представленный алкоголь, будь то пиво или виски, который для него становится непременным атрибутом праздника жизни.

Разнообразие спиртосодержащей продукции в супермаркетах и их доступность тоже толкают наших детей к пьянству.

 Проблема алкоголизации подростков должна была бы обеспокоить производителей молодежных напитков и их рекламодателей. Тем не менее масса самых изощренных алкогольных коктейлей под видом безобидных вкусных соков внедряются в сознание подростка как безопасные напитки для молодежи.

 На самом деле уже после двухлетнего употребления алкоголя растущий человечек настолько сильно привыкает к его приему, что в подростковом возрасте у него формируется алкогольная зависимость. Кстати, на мощном эмоциональном пропагандистском фоне образа жизни ради удовлетворения примитивных желаний по формуле получения любых удовольствий за деньги в подростковом возрасте неизменно намечается духовный кризис, который впоследствии перерастает в зависимость от дополнительного стимулятора. Зачастую в роли такого стимулятора выступает алкоголь.

 Подталкивающими к пьянству и алкоголизму среди подростков можно также считать и неблагополучные внутрисемейные отношения, особенно в семьях пьющих родителей. Многие склонности передаются по наследству и могут быть заложены задолго до появления ребенка на свет. Любые негативные межличностные противостояния в середине семейного круга, также и чрезмерная опека подростка со стороны его родителей или опекунов, проявление насилия или потакание всем капризам дитяти – все это составляющие причин пьянства и алкоголизма.

 Кишечные боли. Алкоголизм среди населения достаточно высок, и при этом пока еще в стране слабо работают те законы, которые должны предусматривать реальную административную и реальную уголовную ответственность за вовлечение подростков в пьянство. Любой прием алкоголя в подростковом возрасте – табу!

 Мотивы употребления алкоголя детьми и подростками можно разделить на две группы. К первой отнесем их желание присоединиться к “традиции”, фактор любопытства и тягу испытать нечто неизведанное. Ко второй группе – психологические мотивы, формирование и пробуждение у них чувства взрослости, стремление не выделяться и не отставать от старших.

 Мотивы обеих групп объединяет между собой тот факт, что дети еще не приобрели в достаточной степени жизненных навыков и опыта, что могло бы удержать их от вступления в свободные отношения с окружающими, перерастающие в зависимость от их мнения или поведения.

 Основной массе детей подросткового возраста характерны такие черты характера, как уступчивость и застенчивость. Это является причиной недооценки различных личностных качеств, физического состояния или, например, смелости и т.д. Такая недооценка или, напротив, переоценка своих реальных возможностей в состоянии алкогольного опьянения обычно приводит к развязному, малоконтролируемому поведению.

 Потеря аппетита. Особенностью для подростка является и то, что еще до первого знакомства с алкоголем, у него уже сформировано представление об этом напитке и особенно о его “замечательном” и “приятном” возбуждающем действии. И вот уже первая проба вдруг оказывается неожиданно “горькой” или “жгущей” на вкус, а последствия крайне отвратными – тошнота, рвотный рефлекс, головная боль и т.п.

 Все первое время после получения такого характерного опыта большинство детей старается избегать повторного употребления алкоголя. Детский мозг отторгает яд! Грядущие события, а они могут быть самые разнообразные, от дня рождения до выпускного или простой вечеринки по случаю, соблазн употребить спиртное у подростка восстанавливается и даже приобретает новую психологическую окраску.

 Третья группа мотивов, побуждающих подростков к пьянству

Эта группа мотивов пьянства в подростковом возрасте формирует само пьянство как поведенческий тип, чаще всего еще и тип подростка-правонарушителя. В перечне таких мотивов не последнее место занимает стремление уйти от обыденности, скуки. На самом деле скука – особое состояние психики, при котором личность подростка испытывает сильный эмоциональный голод. Характеризуется тем, что у ребенка полностью утрачен или просто снижен интерес к познанию или творчеству.

Головные боли. Ведь особенностями для детей подросткового возраста, страдающих алкоголизмом или имеющих алкогольную зависимость, является то, что они мало интересуются серьезной музыкой или искусством, не занимаются самообразованием или спортом, а все их интересы видятся на почве примитивной “развлекаловки” и спиртного.

 Духовная составляющая у подростка ограничена неумением зарекомендовать себя в коллективе детского учреждения и, как следствие, толкает на употребление алкоголя для самоутверждения на улице. Дело в том, что потребность самоутверждения среди подростков – еще одна особенность этого возраста, которая сама по себе важна и понятна. Средства же самоутверждения у зависимых от алкоголя детей затягивают их все глубже в пучину асоциального поведения. У подростков алкоголизм гораздо быстрее формируется и отражается на их жизни.

 Независимо от причин алкоголизма, у пьющего подростка практически всегда отсутствуют навыки и интерес к учебной и трудовой деятельности. Этап употребления им алкоголя для самоутверждения позади, теперь к нему добавляется желание снять напряжение от неприятных эмоций и переживаний, вызванных реакцией на его поведение.

 Вечеринка. Нарастающее отчуждение в семье и школе только усугубляет эту зависимость. Ему остается лишь примитивное ничегонеделание или бесцельное праздное шатание по улицам в поисках приключений, “тупое” многократное прослушивание не обремененных смыслом, а иногда и просто похабных по содержанию музыкальных синглов, посещение ночных дискотек, баров или “забегаловок”.

 Свободное время дети и подростки преимущественно проводят с друзьями, что характерно для подрастающего поколения. Типичные подростковые группы, объединенные интересами, близкими по запросам, интеллектуальному уровню и развитию современного ребенка. В большинстве подростки прекрасно осведомлены о пагубном действии алкоголя на организм, хотя при этом в их среде существует и множество заблуждений о мнимой пользе алкоголя, одно из которых – это позиционирование его употребления с точки зрения показателя их взрослости.

Поведенческие характеристики подросткового пьянства и алкоголизма

 Патология опьянения неизбежно приводит к повреждению клеток головного мозга и, как следствие, к амнезии. При неоднократных опьянениях становятся длительнее моменты полного затмения рассудка. Все это сильно отражается на уровне интеллектуального состояния – такие подростки зачастую становятся слабоумными. Из-за алкоголизма меняется характер и направление мышления, ребенок замыкается в себе и все время стремится достать спиртное, чтобы вновь расслабиться – эти моменты являются особенностью подросткового алкоголизма.

 У таких зависимых от алкоголя детей снижается рвотный рефлекс, а это еще более усиливает устойчивость к спиртному, поэтому зачастую подростки ложно принимают высокую сопротивляемость алкогольной интоксикации своего организма за доблесть и причину гордиться своей повышенной устойчивостью к алкоголю.

 Говорить о физическом здоровье подростков здесь не приходится, такая устойчивость – лишь первый симптом серьезнейшего заболевания – алкоголизма! У подростка, становящегося алкоголиком, восприятие организмом рюмки водки не отличается от восприятия им бутылки вина и того подобного. В организме уже произошли дегенеративные процессы.

 Внешне это выглядит стандартно таким образом: от небольшой дозы подросток возбуждается, одновременно усиливается его болезненное стремление выпить еще и еще. Поначалу он будет проявлять повышенную эмоциональную активность, потом может начать “буйствовать” либо “выкидывать коленца”, то есть дурачиться. В конце концов, уже с последним глотком алкоголя преодолеется та степень устойчивости организма, которой он так кичился, и подросток попросту отключится – перейдет в бессознательное состояние.

 Итак, стойкими признаками подростковой алкогольной зависимости являются ослабление воли, потеря ребенком контроля за тем количеством спиртного, которое он принял, возрастающая жадность к спиртному и сопутствующее этому неконтролируемое поведение.

Влияние алкоголя в подростковом возрасте

 Влияние алкоголя на подростка точно такое же, как на сформированный организм взрослого, характерной особенностью однако будет то, что мозг подростка до 20 лет разнится от взрослого своей реакцией принятия новой информации. Он изначально в состоянии построения связей между клетками своей нервной системы, поскольку создан для обучения. Зависимость подростка от алкоголя разрушает функцию строительства таких связей.

 Мозг – гибкая, приспосабливающаяся к воздействию субстанция. При повторяющемся интоксицировании алкоголем он физически становится устойчивее к его влиянию, при этом сильно страдают те химические соединения в нем, которые отвечают за обучение. Проще говоря, мозг начинает деградировать. Исследования ученых на подростках установили, что до достижения 20-летнего возраста при употреблении малых доз алкоголя резко снижается их способность к обучению.

 Вывод ученых достаточно показателен: действие алкоголя на формирующийся организм гораздо сильнее и может сильно отразиться на активности мыслительной деятельности мозга подростка в дальнейшем.

 Лечение подростковой алкогольной зависимости должно быть комплексным

 Особенность лечения такого вида зависимости – пубертатный возраст. У подростков алкоголизм протекает гораздо тяжелее, чем у взрослых. Поэтому существуют ограничения на прием некоторых лекарств и методов. Опасными для организма ребенка станут условно-рефлекторная или сенсибилизирующая терапии.

 Еще очень важно выявление зависимости от алкоголя как можно раньше, что позволит значительно облегчить процесс лечения. Реабилитацию проводить можно только в стационарных условиях и под контролем специалистов. Первоначально ребенку осуществляют дезинтоксикацию и назначают специальные ноотропные препараты, затем прописывают витамины.

 Основное лечение для алкоголика подросткового возраста является психотерапевтическое. При этом обязательно учитывается легко ранимая психика подростка. Для комплексного лечения рекомендуется применение средств из арсенала народной медицины – общеукрепляющие отвары и настои лекарственных трав. Дополнительно рекомендовано приобщение к социально значимой деятельности и спорту.

Особенности профилактики пьянства и алкоголизации подростков

 Важная роль в такой профилактике принадлежит родителям. Им необходимо понимать, что для ребенка безвредного алкоголя не бывает. Домашняя атмосфера доверительности и понимания нужд подростка – залог препятствия алкоголизму.

 На уровне детских учреждений: контакт воспитателя с учеником, такт педагога, воспитательно-профилактическая работа школьного врача и медицинской сестры, активное привлечение к общественно-полезному труду и спортивные нагрузки.

 На уровне государства: запрет на продажи алкоголя детям, запрет на рекламу алкоголя, уголовная ответственность за вовлечение детей и подростков в пьянство, запрет на трудоустройство несовершеннолетних в сферу производства и хранения алкогольной продукции и т.д.

**Чем вы рискуете?**

 Среди «удовольствий» получаемых при помощи приема специальных веществ четко выделяются три лидера – наркотики, алкоголь и табак. Казалось бы, хотят себе люди отравить жизнь, так пусть травят, убивают себя, но уже на сегодняшний день проблемы, которые создаются этой троицей настолько велики, что впору хвататься за голову.

Наркотики

 Россия один из основных рынков сбыта наркотиков. Ежегодно цифры официальной статистики растут вверх и конца этому росту не видно. На учете стоит уже более 500 тысяч наркоманов, а общее число людей употребляющих наркотики приближается к 3 миллионам (не учитывая употребляющих каннабис (марихуана, конопля, «план» и т.д.)). На сегодняшний день считается, что каждый день от приема наркотиков в России умирает 80 человек, а 250 становятся зависимыми.

 Если человек хочет себя убить, то он себя убьет. Проблема в том, что первый раз принимая наркотик человек хочет получить удовольствие, расслабиться, отвлечься от проблем. Серьезные нарушения здоровья и наркотическая зависимость становятся побочным эффектом приема «таблеток радости». Этот человек становится болен и с потомством у него будут проблемы.

 Помимо вреда, который человек приносит сам себе, принимая наркотики, он становится опасен для общества. Желание купить новую дозу и отсутствие денег побуждают к совершению грабежей и нападений. Данные неумолимы – чем больше наркоманов, тем больше уровень преступности.

Алкоголь

 Стоит ли говорить что по уровню алкоголизма мы впереди планеты всей? Смешно слушать людей, которые пытаются рассказывать о том, что русские на курортах не превращаются в хрюшек, а ведут себя прилично. В мире алкоголизмом страдает порядка 140 миллионов человек. В России только цифры алкогольной смертности составляют порядка 600-700 тысяч человек в год, а потребляют алкоголь по данным опроса проведенного в 2002 году 80.8% подростков и молодежи. Фактически не пьют у нас только маленькие дети и те, кто уже не может пить.

 Пьют во врем мире, но именно в России подушевое потребление алкоголя составляет 15 литров чистого спирта в год, при максимальной планке в 8 литров. Все, что выше этой планки – беда для здоровья индивидуума и общества.

 Более половины всех преступлений, самоубийств, нечастных случаев, аварий, бытовых травм и прочих неприятностей происходит именно в состоянии алкогольного опьянения. Да и смертность непосредственно от отравлений алкоголем в России больше, чем в любой другой стране мира. Шутка ли – только каждый второй из 40-летних мужчин живущих в России доживет до 60 лет, только 4 из 10 выпускников школ доживут до пенсии!

 Опять же – если хотите угробить свой организм, то пожалуйста, но данные о преступления совершенных в состояниях алкогольного опьянения говорят о том, что алкоголики демонстрируют асоциальное поведение. Рушатся семье, ведь не секрет, что именно в нашей стране одни из самых высоких показателей числа разводов, большая часть из которых связана именно с алкоголем и ссорах в состоянии алкогольного опьянения.

Табак

 Табак, казалось бы – самый невинный представитель этой поистине адской троицы. Невинность табака мнимая, это крайне коварный яд, который каждые 6 секунд забирает одну жизнь на нашей планете. За год набегает более 5 миллионов смертей в мире и при сохранении нынешней тенденции к 2020 году их будет уже 10 миллионов. Вот только тенденция не сохраняется, а становится все хуже и хуже.

 Курильщик не становится агрессивным, он не грабит, не убивает из-за сигарет. Табак доступен и продается везде. Его курят взрослые и дети, которые в большинстве своем согласны с тем, что он вреден, но бросить курить не могут. Для них табакокурение так же естественно как умываться по утрам, они закуривают на автомате и находят массу отговорок. Таких людей уже порядка 1,4 миллиарда во всем мире.

 Важно! В табаке содержится радиоактивный элемент полоний-210, об этом известно еще с 60-х годов прошлого века. Табачные компании знают об этом, но ничего не могут сделать, поэтому сталкивая с табачным дымом во время активного или пассивного курения вы подвергаете себя воздействию радиоактивного альфа-излучения, которое и является одним из основных причин развития раковых заболеваний.

 Вся подлость табака заключается в том, что зажигая сигарету курильщик травит не только свой организм, но и организмы окружающих. Ситуацию усугубляет экологическая обстановка в городах связанная с вредными выхлопами все увеличивающегося числа автомобилей. Вопрос курения женщин уже поднимался, последствия от курения детей мы получим уже скоро.

Заключение

 В России живет 141 миллион человек, за год рождается порядка 1,5 миллионов, а умирает более 2,1 миллионов. Сегодня можно только догадываться о том как изменится картина в ближайшие годы, но то, что счетчики смертей будут катастрофически быстро набирать обороты – однозначный факт. Завтра многие из нас столкнуться с плодами безрассудной вседозволенности и расплаты за потребление алкоголя, наркотиков и табака.

Все мы люди и у всех у нас есть свои слабости и недостатки, но это не может послужить оправданием для отравления жизни других людей. Наркотики и злоупотребление алкоголем изменяют психику своих жертв, провоцируют их на агрессию и асоциальное поведение. Табакокурение в присутствии некурящих несет в себе непосредственный вред для здоровья курильщика и здоровья окружающих.

 Умирают люди, распадаются семьи, причем львиная доля разводов связана как раз с алкоголизмом и наркоманией. Болеют ни в чем не повынные дети, а то и вовсе рождаются с отклонениями в развитии и уродствами. Если и можно говорить о будущем и нашей возможности на него повлиять, то разговоры эти должны начинаться именно с борьбы против наркотиков, алкоголя и табака.