

Проблема вредных привычек

У каждого из нас имеются свои слабости, которые по-разному отображаются на нашем образе жизни, здоровье и социальном положении. Некоторые из слабостей переходят во вредные привычки, не несущие нам и окружающим нас людям ничего хорошего.

О пьянстве и курении, алкоголизме и наркомании – вредных для здоровья факторах или привычках – говорилось и говорится очень много. Алкоголь и никотин нарекли «культурными» ядами, но именно они, эти «культурные» яды приносят множество бед и страданий, являясь социальным злом для общества. Более того, в результате вредных привычек сокращается продолжительность жизни, повышается смертность населения, рождается неполноценное потомство.

Проблема вредных привычек в подростковой среде сегодня является наиболее актуальной.

Регулярное употребление **алкогольных** напитков способствует развитию алкоголизма. Многие считают пиво безобидным напитком. Но пиво – легальный наркотик. Подростков, страдающих пивным алкоголизмом, за последние годы стало в два раза больше, чем страдающих наркоманией.

Средний возраст подростков с диагнозом «Пивной алкоголизм» – 14 лет. Пиво губительно влияет на внутренние органы (сердце, почки и печень), а также может вызвать проблемы в развитии репродуктивной функции, которая повлияет на будущее потомство.

Содержание алкоголя в некоторых сортах пива достигает 14%.

Бутылка светлого пива крепостью 5 объемных процентов эквивалентна 50-60 граммам водки. Четыре бутылки в течение дня — 200-240 г. водки, почти половина бутылки. Чем выше крепость, тем это вреднее для молодого организма.

Пивной алкоголизм формируется медленнее водочного, более незаметно и обманчиво. Из-за вкуса, небольших градусов бороться с влечением к пиву сложнее, чем с влечением к водке. Пивной алкоголизм — это тяжелый, трудно поддающийся лечению вариант алкоголизма.

При пивной алкоголизации страдают клетки мозга. В пиве в микродозах содержится кадаверин — аналог трупного яда.

Постоянное потребление пива влияет на интеллект человека, снижает его способность к обучению.

У мужчин, злоупотребляющих пивом, появляются женские черты в поведении, а у женщин – мужские, за счет содержания женского полового гормона эстрогена.

Курение – это не безобидное занятие, которое можно легко бросить. Это настоящая зависимость, сродни наркомании, особенно опасная потому, что многие не принимают ее всерьез. Признаки пагубного влияния табака: снижение физической силы, выносливости, ухудшение координации, быстрая утомляемость, нарастающая слабость, снижение трудоспособности, необоснованная раздражительность.

В отличие от сигарет, имидж которых сегодня, скорее, отрицательный, кальян и СНЮС для подростков и молодёжи – это статусный атрибут, символ успешного, взрослого человека. И желание получить этот новый опыт настолько велико, что подростки просто не готовы вникать, опасен он или нет. На первый взгляд курение кальяна выглядит достаточно безобидным занятием. Факты, о которых следует знать:

- за один час курения кальяна через легкие проходит в 100 — 200 раз больше дыма, чем от курения сигареты;
- при курении кальяна в организм поступает больше вредных веществ, чем при курении самых крепких сигарет без фильтра;
- фильтр и вода, не задерживая никотин, угарный газ и тяжелые металлы, охлаждают дым, что способствует тому, что он доходит до самых отдаленных частей легких;
- угарного газа за 45 минут курения в организм попадает больше, чем содержится в пачке сигарет;
- в одной заправке кальяна содержится 6,25 мг никотина, а в сигарете содержится лишь 0,8 мг. Очевидно, что никотина в кальяне больше в 7,5 раз;
- у любителей кальяна быстрее формируется табачная зависимость.

Последствия курения кальяна аналогичны курению сигарет: болезни сердца и сосудов, онкологические заболевания легких и других органов, патологии деторождения, нарушения работы дыхательной системы.

Мундштук переходит изо рта в рот, а значит, есть риск заразиться через слюну гепатитом, туберкулезом, герпесом и др. вирусными и грибковыми заболеваниями, если вы курите кальян в компании или через не продезинфицированный прибор, то он становится предельно опасным с инфекционной точки зрения.

В практике курения кальяна имеют место случаи, когда оно приводит к одышке и отравлению.

Некоторые подростки начинают употреблять именно СНЮС, так как его прием не так заметен родителям как курение сигарет. Прием сосательного табака особенно опасен именно в подростковом возрасте, так как организм еще не сформирован окончательно. СНЮС наносит такой вред:

- замедление и остановка роста;
- нарушение когнитивных процессов;
- ухудшение концентрации внимания и памяти;
- повышенная раздражительность и агрессивность;
- ослабление иммунитета и повышенная восприимчивость к инфекционным заболеваниям;
- более высокий риск развития онкологических заболеваний полости рта, желудка и поджелудочной железы.

Производители распространяют такой миф о снюсе – этот продукт может снижать тягу к курению и даже помогает справиться с табачной зависимостью. Истиной является только первая часть мифа – снюс действительно может сократить количество выкуриваемых сигарет до

минимума или даже вы можете вовсе бросить курить сигареты. Однако вторая часть мифа – полнейшая ложь, так как желание курить сменится тягой к закладыванию табака за губу и никотиновая зависимость никуда не денется.

Некоторые исследования показывают, что почти все подростки, которые начали свой табачный стаж со снюса в течение четырех лет начинают курить сигареты. Это означает, что ко всем вышеописанным рискам добавляется еще и вред от курения табака.

Бросить курить сигареты, а тем более отказаться от приема снюса, очень нелегко. Многим никотинозависимым для успеха необходима не одна, а несколько попыток для борьбы с пристрастием к табаку. Самостоятельные попытки только в 5% случаев оказываются успешными, и эта форма зависимости считается одной из самых непобедимых. Расстаться с ней можно только при комплексном подходе и проведении психологической реабилитации.

Зависимость от снюса даже сильнее, чем от курения. Для ее преодоления понадобится специальное лечение. Снюс, как и табак для курения, неминуемо вызывает никотиновую зависимость. Многие специалисты уверены, что физическая и психическая зависимость от снюса намного сильнее и избавиться от нее крайне трудно. Именно поэтому по сложности лечения ее нередко ставят в один ряд, если не наркотической, то с алкогольной или табачной зависимостью.

Потенциал развития зависимости зависит от скорости поступления психоактивного вещества в головной мозг. При сосании табака никотин попадает в мозг, минуя бронхи и легкие, намного быстрее. Кроме этого, в самой распространенной среди потребителей порции снюса содержится в 5 раз больше никотина, чем в сигарете. Именно поэтому зависимость от сосательного табака развивается быстрее и проявляется сильнее.

Проблема употребления подростками алкогольной и табачной продукции, СНЮСа не чужда и Челно-Вершинскому району. На заседаниях районной комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав за 11 мес.2019г. рассмотрено 10 материалов по фактам употребления несовершеннолетними алкогольных напитков, это дети от 14 до 17 лет. Это только выявленные факты. 3 материала по вовлечению родителями и иными лицами несовершеннолетних в употребление алкогольных напитков. В отношении 64 родителей рассмотрены материалы за ненадлежащее исполнение родительских обязанностей, из них 90% на почве злоупотребления алкогольными напитками. Состоялось 1 лишение родительских прав.

Уважаемые родители! Проблема употребления алкогольных, табачных изделий, наркотических и психоактивных веществ среди детей и подростков является значимой и представляет серьезную опасность для здоровья подрастающего поколения. В стране возраст первого приобщения к наркотику стремительно снижается, вплоть до младшего школьного возраста. Теперь, несовершеннолетние активно втягиваются не только в потребление наркотических средств, но и в их распространение. Поэтому, уважаемые

родители, обратите внимание на переписку Вашего ребенка в социальных сетях, СМС — сообщениях, а также на телефонные и Интернет – переговоры. При появлении проблем по вопросам воспитания, внутрисемейных отношений и пр. вы можете обратиться за консультацией по телефону доверия, а также посетить районные службы профилактики.

Анонимно, бесплатно, круглосуточно единый Общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей- 8-800-2000-122.

Комиссия по делам несовершеннолетних
и защите их прав