***Алкоголизм и наркомания****- тяжелые заболевания, у развития и возникновения которых существуют определенные законы. Для начала родителям, озабоченным здоровьем своих детей, необходимо обратить внимание на врожденные факторы риска и способы общения с детьми в первые годы их жизни. Но помимо генетических факторов риска и связанных с беременностью, родами и младенчеством есть факторы риска детства и отрочества.*

**МЕЖДУ**

**ДЕТСТВОМ И ВЗРОСЛОСТЬЮ**

Следующие факторы риска появляются тогда, когда из девочек и мальчиков подростки начинают становиться мужчинами и женщинами. Половое созревание – само по себе фактор риска для подростка.

*«Подростки – это как весенняя погода: то дождь, то солнце, то порыв снега. Они все время трепещут, они все время меняются, они все время другие. Им трудно не только к внешнему миру адаптироваться, к самим себе им трудно адаптироваться. Они по определению всегда тревожны и всегда немножко депрессивны»*, – описывает Евгений Брюн, главный специалист-нарколог Министерства здравоохранения социального развития России.

**ЧТО ДЕЛАТЬ?**

В это время родителям необходимо быть максимально чуткими и внимательными к детям. Постарайтесь сохранить доверительные отношения – для того, чтобы в случае серьезных проблем ребенок обратился не к психоактивным веществам, а к родителям  
 **ВСЕ ПОБЕЖАЛИ, И Я ПОБЕЖАЛ**

В подростковом возрасте ребенок всегда ищет какую-то группу, в которой он находит себя. Компания в школе, на улице, друзья из социальных сетей.

«Иногда личность подростка проявляется только в группе. В одиночестве он никто – пустота. Или тревожное мечущееся несчастное существо», — рассказывает нарколог. Такие дети без группы себя не мыслят.

Если в группу кто-то из «своих» приносит наркотики или алкоголь, пить или употреблять наркотики станут все. Или придется покинуть группу, что менее вероятно.

**ЧТО ДЕЛАТЬ?**

Всегда обращайте внимание на друзей и знакомых ваших детей. Жесткий контроль не убережет ребенка, но открытость информации о друзьях – показатель ваших хороших отношений с подростком.

И пусть он чувствует себя полноправным участником еще одной недоступной для многих группы – вашей семьи.

**КОМПЛЕКСНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ**

Приобщение к наркотической субкультуре – самый значительный фактор риска.

Существуют алкогольные, наркотические, а в последние 10–15 лет – даже особая пивная субкультура.

Ведь подросток осознанно не выбирает алкоголь и наркотики. Он выбирает стиль жизни, стиль одежды, стиль музыки: примыкает к определенной молодежной субкультуре.

**Все факторы риска могут не сработать как факторы зависимого поведения, если кто-то не научит подростка потреблять алкоголь, пиво, сигареты.**

**ЧТО ДЕЛАТЬ?**

Воспитывайте у ребенка умение отказываться – сегодня он откажется от сладостей, подсунутых родственниками, а завтра сможет отказаться от психоактивных веществ.

Показывайте на собственном примере, как можно проводить праздники и выходные без алкоголя, чтобы он не стал желанным атрибутом взрослой жизни, который обязательно необходимо попробовать. И всегда будьте готовы прийти ребенку на помощь.

**ФАКТОРЫ ЗАЩИТЫ РЕБЕНКА**

**ОТ ПАВ**

* крепкие семейные узы;
* внимание родителей к поведению своих детей;
* знание родителями друзей, с которыми общается ребенок;
* знание родителями, как и где ребенок проводит свободное время;
* воспитание в ребенке самостоятельности, ответственности за свои действия и поступки;
* воспитание в ребенке чувства достоинства и самоуважения;
* развитое умение праздновать, играть, веселиться без наркотиков и алкоголя;
* сформированные ценности здорового образа жизни.

**Задача нас, взрослых, - сделать так, чтобы факторов защиты у ребенка стало больше.**

Чтобы уменьшить факторы риска зависимого поведения для вашего ребенка, необходимо понимать, в какой среде он растет. Следуйте рекомендациям детских психологов о том, что и в каком возрасте должны смотреть и читать ваши дети, будьте чуткими и внимательными к их делам и проблемам в подростковом возрасте, и не забывайте про ***самый*** ***эффективный пример — собственный.***

Все пороки от безделья.  
(Поговорка.)  
Проблема употребления алкоголя, табака и наркотиков очень актуальна в наши дни. Сейчас их потребление характеризуется огромными цифрами. От этого страдает все общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, а также здоровье будущих матерей. Ведь алкоголь, табак и наркотики особенно активно влияет на несформировавшийся организм, постепенно разрушая его.  
Последствия вредных привычек очевидны. Доказано, что при их попадании внутрь организма, он разносится по крови ко всем органам и неблагоприятно действует на них вплоть до разрушения. Особенно это влияет на мышечные ткани и умственную деятельность.  
**Табакокурение**  
Курение - одна из вреднейших привычек.  
Исследованиями доказано - вред курения в дыме табака содержащим более 30 ядовитых веществ: Никотин, Углекислый газ, Окись углерода, Синильную кислоту, Аммиак, Смолистые вещества, Органические кислоты, и т.д.  
1 - 2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает то, что эта доза вводится в организм не сразу, а дробно.

Никотин относится к нервным ядам. никотин в малых дозах возбуждает нервные клетки, способствует учащению дыхания и сердцебиения, нарушение ритма сердечных сокращений, тошноте и рвоте. В больших дозах тормозит, а затем парализует деятельность клеток ЦНС. Расстройство нервной системы проявляется понижением трудоспособности, дрожанием рук, ослаблением памяти.. Особенно вредно курение для детей и подростков. Еще не окрепшие нервная и кровеносная системы болезненно реагируют на табак.  
Никотин увеличивает выделение желудочного сока, что вызывает ноющие боли под ложечкой, тошноту и рвоту.  
Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. В медицине появился даже термин “Пассивное курение”. В организме некурящих людей после пребывания в накуренном и не проветренном помещении определяется значительная концентрация никотина.

**Алкоголь**Похититель рассудка — так именуют алкоголь с давних времен.

*Причины употребления алкоголя*.  
Наверное, Вы неоднократно слышали выражение: “выпьем, согреемся”. Считается в обиходе, что спирт является хорошим средством для согревания организма. Недаром спиртное часто называют “горячительными напитками”. Считается, что спирт обладает лечебным действием не только при простудных, но и при целом ряде других заболеваний, в том числе желудочно-кишечного тракта, например, при язве желудка. Врачи же наоборот считают, что язвенному больному категорически нельзя принимать алкоголь. Где истина? Ведь небольшие дозы спиртного действительно возбуждают аппетит.   
Или другое, бытующее среди людей убеждение: алкоголь возбуждает, взбадривает, улучшает настроение, самочувствие, делает беседу более оживленной и интересной, что немаловажно для компании молодых людей. Недаром спиртное принимают “против усталости”, при недомоганиях, и практически на всех празднествах.  
Более того, существует мнение, что алкоголь является высококалорийным продуктом, быстро обеспечивающим энергетические потребности организма, что важно, например, в условиях похода и т.п. А в пиве и сухих виноградных винах к тому же есть целый набор витаминов и ароматических веществ. В медицинской практике используют бактериостатические свойства спирта, употребляя его для дезинфекции (при уколах и т.п.), приготовления лекарств, но отнюдь не для лечения болезней.   
Итак, алкоголь принимают для поднятия настроения, для согревания организма, для предупреждения и лечения болезней, в частности как дезинфицирующее средство, а также как средство повышения аппетита и энергетически ценный продукт. Где здесь правда и где заблуждение?   
Умеренное потребление алкоголя не вредит здоровью. Статистика показывает, что потребление умеренного количества спирта может оказывать благотворный эффект на сердце и, возможно, удлиняет жизнь. Однако алкоголь воздействует на мозг, так что никогда не пейте за рулем.  
Избыточное потребление алкоголя вызывает общественное недовольство, похмелье и снижение работоспособности в краткосрочной перспективе; в долгосрочной перспективе оно вызывает необратимое повреждение печени, потерю памяти и ухудшение функционирования психики, бессонницу, замедленные рефлексы с соответствующим возрастанием опасности несчастных случаев и ухудшение здравомыслия и эмоционального контроля. Хотя устойчивость к алкоголю у мужчин выше, чем у женщинОн обеспечивает организм энергией (спирт имеет высокую энергетическую ценность, но не содержит питательных веществ).  
Он действует как анестезирующее средство на центральную нервную систему, замедляя ее работу и снижая эффективность.  
При большом приеме алкоголя тело теряет больше воды, чем получает, и клетки обезвоживаются.  
Алкоголизм – регулярное, компульсивное потребление большого количества алкоголя в течение долгого периода времени.

***Наркомания***Наркотик – это любое химическое соединение, которое воздействует на функционирование организма. Злоупотребление наркотиками – это их употребление любым неприемлемым с медицинской и социальной точек зрения образом или приемлемым, но неправильным.  
Здесь особенно уместно назвать психоактивные наркотики: те, которые воздействуют на организм, вызывая поведенческие изменения, вроде эйфории и галлюцинаций. Использование и зачастую производство многих наркотиков, которыми злоупотребляет большое число людей, запрещено во многих странах.

Причины злоупотребления наркотиками.  
Социальная согласованность. Если использование того или иного наркотика принято в группе, к которой человек принадлежит или с которой он себя идентифицирует, он почувствует необходимость применять этот наркотик, чтобы показать свою принадлежность к этой группе. 

Удовольствие. Одна из главных причин, почему люди употребляют наркотики, - это сопутствующие и приятные ощущения, от хорошего самочувствия и релаксации до мистической эйфории.

Любопытство в отношении наркотиков заставляет некоторых людей начать самим принимать наркотики.

Достаток и досуг могут привести к скуке и потере интереса к жизни, и выходом и стимуляцией в этом случае могут показаться наркотики.

Уход от физического стресса. Большинству людей удается справляться с наиболее стрессовыми ситуациями их жизни, но некоторые пытаются найти убежище в форме наркотической зависимости. Наркотики часто становятся ложным центром, вокруг которого вращается их жизнь.

  Наркотики и здоровье  
 Как известно, первым делом наркомания отражается на здоровье. Главным заболеванием наркоманов, является “болезнь грязных шприцов” – СПИД.. Наиболее страшны заболевания мозга, сердца и печени. Приводит к полной деградации личности.  
Заключение  
Любое упротребление наркотиков, а кним относиться и курение, и алкоголь, и сами наркотики быстро разрушает организм. Так как в большей степени злоупотребляют этими вредными, можно сказать, смертельными, в большей части подростки, и люди не имеющие еще семей, то можно сказать: будущего у них нет. 