

Как помочь ребенку не употреблять табак, алкоголь и наркотические вещества?

Выберите подходящий момент для разговора. Например: (1) вы вместе смотрите что-то относящееся к этой проблеме по телевизору; (2) в разговоре случайно всплыл вопрос об алкоголе или табаке; (3) кто-то рядом с вами курит; (4) вы готовитесь к встрече с друзьями; (5) ребенок рассказал вам об уроке по профилактике употребления табака или алкоголя.

Убедитесь, что информация, полученная ребенком, верная. Опросы школьников обнаружили, что часто у детей нет объективной информации, а то, что им известно, попросту неверно. Особенно часто это касается сведений, извлекаемых детьми из телепередач и фильмов.

Поговорите с ребенком о наиболее распространенных мифах о табаке, алкоголе и наркотиках и развейте их. Для того чтобы вам было легче это сделать, используйте информацию, приведенную в таблицах: «Мифы и факты о табаке» и «Мифы и факты об алкоголе».

Мифы и факты о табаке

Миф	Факт
Курят все	По статистике курит меньше населения
Все взрослые курят	В нашей стране 50% мужчин и 75% женщин не курят
Бросить курить легко	Большинство курильщиков безуспешно пытаются бросить курить. Половина курильщиков пыталась бросить не один раз.
Курение – относительно безвредное занятие	Курение – главный фактор риска заболеваний легких и сердечно-сосудистой системы. 90% больных раком легких курили
Курение опасно только для того, кто курит	Врачами установлено, что курение опасно не только для здоровья тех, кто курит, но и тех кто, находясь рядом, вдыхает чужой дым

Мифы и факты об алкоголе

Миф	Факт
Алкоголь стимулирует, придает силы	Алкоголь угнетает центральную нервную систему, затормаживает нормальные реакции организма
Выпившие люди дружелюбны, общительны и раскрепощены	Обычно пьяные люди теряют над собой контроль, становятся агрессивными и злыми, ввязываются в драки. Половина всех убийств связана со злоупотреблением алкоголем
Алкоголь – не основная причина смертности среди молодежи	Подростки и молодежь чаще всего погибают в результате несчастных случаев, связанных со злоупотреблением алкоголем или наркотиками.
Алкоголь - пищевой продукт.	Алкоголь не переваривается в желудке как пища. Он попадает прямо в кровь, а затем в мозг.
Алкоголь может «прочистить мозги»	Алкоголь нарушает нормальную работу головного мозга.
Больше людей умирает от наркотиков, чем от алкоголя	По статистике от злоупотребления алкоголем умирает в несколько раз больше людей, чем от наркотиков.

Мифы и факты о наркотиках

Миф	Факт
Наркотики делятся на легкие и тяжелые	Покурив раз-другой марихуану, съев таблетку MDMA или экстази («легкие» наркотики), молодой человек избавляется от внутреннего запрета и страха. Ему начинает казаться, что ничего страшного в наркотиках нет, а, наоборот, это отличное средство хорошо провести время.
Наркомания – это не болезнь	Важно понять, что наркомания - это болезнь. Она включена в медицинские справочники и каталоги наряду с любыми другими заболеваниями. Наркомания по степени тяжести приравнивается к онкологическим заболеваниям, так как имеет огромный процент смертности - 96% больных умирает.
Легализация наркотиков	Этот миф особенно распространен среди людей, регулярно

решит проблему наркомании	употребляющих наркотики, среди лиц, заинтересованных в распространении психоактивных веществ, а также в него охотно верят легкомысленные подростки и молодые люди.
Потребление наркотиков может быть контролируемым	Выделяют пять этапов формирования наркотической зависимости. Границы между ними размыты: начинаясь с легкомысленного и «безобидного» экспериментирования с марихуаной, процесс (в 90% случаях!) протекает автоматически, переходя от одной ступени к другой. Причина этому – потеря контроля, неспособность удержаться и остановиться.
Наркотики помогают решать жизненные проблемы	Когда же действие психоактивного вещества заканчивается, и человек вынужден вернуться к действительности, оказывается, что трудности, от которых так хотелось сбежать и избавиться, остаются и, кроме того, имеют свойство накапливаться.
В жизни все надо попробовать, в том числе и наркотики	Часто так говорят люди, заинтересованные в том, чтобы новички решились и продолжали «пробовать» наркотики всю оставшуюся недолгую жизнь. После первой пробы «за компанию» вряд ли захочется попробовать что-то другое. Прежние жизненные интересы утратят значение.
Наркотики употребляют сильные и талантливые люди	Если они и были такими, то очень скоро изменились, стали слабыми, ни к чему не способными.
Наркотики дают ни с чем не сравнимое ощущение «кайфа»	В действительности ощущение «кайфа», приписываемое действию наркотических веществ, является чисто субъективным. Только внушение окружающих или бытующие в обществе «метафоры» и представления о действии наркотиков заставляют человека считать «кайфом» отравление организма.
Наркотики придают жизни разнообразие	Наркотический опыт настолько необычен, он настолько глубоко отпечатывается на душе человека, что даже вышедший из химической зависимости от наркотика человек становится перед проблемой: как жить трезвым? Реальность воспринимается им как скучнейшая скука. Хочется побыстрее вернуться в прежние удивительные переживания.
Есть люди, которые принимают наркотики много лет и прекрасно живут	Большинство из них живет не больше 3-5 лет после первого приема наркотика, но, конечно, есть и исключения - те, кто погибает уже через полгода или живут 10-15 лет.
Употреблять или не употреблять наркотики – личное дело каждого	Человек живет среди людей, что очень облегчает его существование, но, вместе с тем, налагает на него многочисленные обязательства. Образ жизни в обществе должен соответствовать нормам человеческого общежития. Эти нормы, а также определенные ценностные ориентиры прививаются с детства в процессе воспитания. Различные зависимости, в том числе – наркотическая, являются явными отклонениями от общественно приемлемого поведения (девиациями).

Заметки для родителей

Ученые доказали, что если дети и подростки употребляют табак и алкоголь, то увеличивается вероятность того, что в дальнейшем они попробуют наркотики.

Между преждевременным началом половой жизни, изнасилованиями, нежелательными беременностями, венерическими болезнями подростков и употреблением алкоголя существует взаимосвязь. Пьющие подростки чаще попадают в перечисленные ситуации.

Исследования показали, что различные отклонения в поведении подростков редко встречаются в изолированном виде. Обычно употребление табака, алкоголя, наркотиков сопровождается ложью, мелким воровством и хулиганством, прогулами занятий и плохой успеваемостью в школе.

Употребление табака и алкоголя — сложное, противоречивое явление современной массовой культуры. С одной стороны, употребление этих веществ не запрещено, а иногда даже поощряется

рекламой в коммерческих целях. С другой стороны, употребление табака является установленным фактором риска возникновения сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, а употребление алкоголя — еще и причина множества несчастных случаев и преступлений. Употребление табака и алкоголя взрослыми людьми, скорее всего, их личное дело, во всяком случае тогда, когда это не касается окружающих. **Употребление табака и алкоголя детьми и подростками — отклоняющееся поведение.** Продажа алкоголя детям и подросткам запрещена по закону.