

Профилактика вредных привычек в подростковой среде



Подростки — уже взрослые, но еще дети.

Эта группа молодых людей часто считается здоровой, но, тем не менее, многие подростки преждевременно умирают в результате несчастных случаев, самоубийств, насилия, осложнений, связанных с беременностью, или других болезней, которые можно либо предотвратить, либо лечить.

Кроме того, в подростковом возрасте закладываются причины многих серьезных болезней, развивающихся в зрелом возрасте. Так, например, потребление табака, алкоголя, наркотиков, ПАВ, инфекции, передаваемые

половым путем, включая ВИЧ, плохое питание и недостаточная физическая активность приводят к болезням и преждевременной смерти позднее в жизни.

Вредные привычки разрушают не только физическое здоровье подростка, но и его личностную структуру, выражающееся в психическом нездоровье. Работоспособность человека, подверженного вредным привычкам, низкая, продолжительность жизни сокращается в разы. Кроме того, приверженность к наркотикам, никотину, алкоголю не может не повлиять и на здоровье следующего поколения, а в некоторых случаях продолжение рода у таких людей становится невозможным.

Наиболее актуальным вопросом в наше время стала профилактика вредных привычек у подростков, как у самой чувствительной и легковнушаемой части населения.

Выполнить такую профилактику порой бывает очень трудно, так как навязывать свое мнение неприемлемо, но помогать сделать выбор, тем не менее, необходимо.

Вредные привычки — злейший враг здоровья человека, которые приобретают ещё в школьные годы и от которых потом не может избавиться в течение всей жизни, серьёзно вредя здоровью. Если всерьёз решили начать вести здоровый образ жизни, первое, что Вам следует сделать, это отказаться от них. Им не место рядом с вами.

Курение

Согласно неутешительной статистике в нашей стране среди подростков курит каждая четвертая девочка и каждый второй мальчик. Проблема курения среди подростков распространяется со скоростью эпидемии, не встречая преград со стороны государства и общества. Курение, по мнению подростков, это вредная привычка, которая не несет сильной угрозы.



В этом возрасте в силу своей незрелости тяжело оценить, чем опасно курение. Живущие сегодняшним днем, подростки с трудом представляют себе, что в качестве последствий курения через 10-15 лет возникают хронические заболевания и недуги.

Табак воздействует на все органы и системы организма, провоцируя возникновение рака легких, бронхиальной астмы и ХОБЛ. Курящие подростки становятся рассеянными, невнимательными, медленнее соображают и быстро утомляются из-за истощения нервных клеток, снижается острота зрения, нарушается функция щитовидной железы и нарушается сон. У лиц начавших курить в подростковом возрасте преждевременно изнашивается сердечная мышца и значительно увеличивается риск развития инсульта.

Оградить ребенка от этой пагубной привычки абсолютно реально, для этого не нужно создавать тепличные условия и изолировать его от всего внешнего мира. Известно, что главным побудительным мотивом для любых действий ребенка является пример, который подают родители. Если отец или мать курит, убедить чадо в том, что это плохо, будет очень непросто. Намного легче родителям, которые пропагандируют здоровый образ жизни — в этом случае, возможно, не придется и объяснять ребенку, что курение в подростковом возрасте пагубно сказывается на здоровье и всей последующей жизни.

Как видим, процесс избавления от вредной привычки можно превратить в довольно приятную процедуру. Главное - желание сделать свою жизнь здоровой и улучшить качество жизни близких и окружающих людей!

Алкоголь

Подростковый алкоголизм является настоящей чумой XXI века, разъедающей общество как физически, так и морально. Согласно статистике подростковый алкоголизм начинается в возрасте 14 лет и встречается, как у девушек, так и парней. Данная проблема особенно актуальна на сегодняшний день, так как число больных растет с каждым годом.

Причины подросткового алкоголизма могут быть различны. Чаще всего главную роль играет семья и окружение, в котором находится и растет ребенок.

Причины подросткового алкоголизма связанные с семьей:



- Традиции, существующие в семье при которых любое застолье сопровождается алкогольными напитками. Но в сознании ребенка уже закладывается установка, что алкоголь – это атрибут веселья.

- Отсутствие должного воспитания и контроля со стороны родителей.

- Недооценка вреда от алкоголя родителями. Возникает из-за недостаточной информированности родителей о вреде алкоголя.

Большинство родителей считают слабоалкогольные напитки безвредными для здоровья, которые со временем приводят к привыканию;

- В семье алкоголиков в большинстве случаев подростки становятся алкоголиками;

- Взаимоотношения и моральный климат в семье. Подтолкнуть к алкоголизму подростка могут: плохие отношения в семье, чрезмерная забота со стороны родителей, отсутствие дисциплины или насилие в семье.

Причины подросткового алкоголизма связанные с обществом:

- Отношение к алкоголю в обществе. Образ жизни связанный с употреблением алкогольных напитков широко рекламируется и пропагандируется на телевидении и в других средствах массовой информации.

- Образ жизни, действующий в обществе.

Алкоголь, попадая в организм подростка, активно всасывается в кровь, вызывая слипание эритроцитов, расширение сосудов, гибель клеток и тканей всех органов. Физиологические процессы в организме нарушаются и таким образом, у подростка со временем начинаются проблемы со здоровьем, а родители не могут понять, откуда они появились. При злоупотреблении спиртными напитками у лиц подросткового возраста могут развиваться заболевания ЖКТ, поджелудочной железы, почек и мочевыводящих путей. Но самым страшным является то, что алкоголь убийственно действует на клетки головного мозга, в результате чего меняется поведение подростков.

Ученые приходят к единому мнению о том, что профилактика подросткового алкоголизма – это необходимая мера для поддержания целостности и здоровья общества. Быть трезвым должно сегодня стать модным и актуальным.

Наркотики

Одной из самых актуальных проблем нашего общества это проблема употребления наркотических веществ. Особенно острой она стала в наше время из-за того, что к употреблению наркотиков привлекается все больше молодых людей, и даже несовершеннолетних. Особую опасность представляет употребление наркотиков подростками в возрасте до 14 лет.



На сегодня наркомания распространена среди подростков в первую очередь, из-за того, что подросток еще не сформировался как полноценная личность, он эмоционально слаб и чрезмерно любопытен. Кроме того, подростку хочется быстрее стать взрослым, отличаться от других своих сверстников и решать проблемы самым легким способом. Но, в силу своей незрелости подросток не понимает, что вредное пристрастие не помогает решать обычные жизненные проблемы, а приводит к новым, более серьезным. Первую дозу наркотика подросток обычно принимает в компании друзей, на дискотеке, в клубе и даже в школе. И делает он это исключительно из любопытства, и не понимает, что эта эйфория скоротечна, и наркоманы употребляют наркотические вещества как раз в противоположных целях – не ради минутного удовольствия, а чтобы вернуться в состояние, нормальное для здорового человека. Во многих случаях наркомания в подростковом возрасте начинается из-за личных проблем, например, отсутствия радости жизни.

Влияние наркотиков на организм подростка намного сильнее, чем на взрослого человека. У подростков, употребляющие наркотики снижается иммунитет, поэтому часто болеют простудными заболеваниями и воспалением верхних дыхательных путей. У подростков изменяется психика, изнашивается нервная система. От потребления наркотиков страдают все органы и системы.

Последствия подростковой наркомании страшны, поэтому, заметив названные признаки у своего ребенка, не следует паниковать и устраивать истерики. Важно разобраться в ситуации и действовать незамедлительно. Родители должны быть помощниками для детей, чтобы искоренить проблему сразу же, не дав ей пустить корни, следует обращаться за помощью к психологам, докторам и в реабилитационные центры.

Если вы хотите уберечь своего ребенка от наркотиков, стройте свои отношения на доверии и искренности. Разговаривайте с подростком на серьезные темы о здоровье и жизни без вредных пристрастий. Объясняйте, что наркотики – всего лишь мишура, под которой оказывается пустота.



Вредные привычки оказывают поистине колоссальный разрушающий эффект на организм человека. Для борьбы с вредными привычками необходимо более широко применять профилактику здорового образа жизни, занятий спортом и физической культурой. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости.

Привычки — не навсегда. Это всего лишь временное явление. И сколько оно продлится целиком и полностью зависит только от Вас. Выбор за Вами! Шагните в страну здоровья уже сейчас.