Информация для родителей по профилактике вредных привычек у детей и подростков

Общие сведения о вредных привычках

Привычка — это действие, постоянное осуществление которого стало для человека потребностью и без которого он уже не может обойтись.

Вредные привычки - это привычки, которые вредят здоровью человека и мешают ему вести здоровый образ жизни, осуществлять свои цели и полностью использовать в течение жизни свои возможности.

Изучением вредных привычек или болезненных зависимостей занимается несколько наук: медицина, психология и социология. В недавнем времени появилась новая наука – аддиктология. Её основная задача – понять процесс формирования вредной привычки, чтобы помочь людям освободиться от неё, найдя эффективные профилактические методы.

Вредные привычки обладают рядом особенностей, среди которых следует отметить: употребление алкоголя, наркотиков и курение вредны как здоровью самого подверженного им человека, так и здоровью окружающих его людей. Вредные привычки в конечном итоге обязательно подчиняют себе все остальные действия человека, всю его деятельность.

Вредные привычки — это сложные, многоуровневые проблемы, их сложность в том, что основная часть людей не воспринимает их правильно, те, кто начинает (курить, пить, принимать наркотики) считает, что легко сможет отказаться от этого и загоняет себя всё дальше и дальше в угол. Некоторые думают, что вредная привычка это несокрушимая скала, которую не под силу разрушить никому, ни самому человеку, ни с помощью специалистов.

Но это не так, победить врага можно, просто нужно его узнать.

Как формируется процесс вредной привычки? Люди стремятся к комфортному состоянию, но это не всегда достижимо, в жизни часто случаются обстоятельства, мешающие стабильности, возникают стрессовые ситуации, депрессии. Существует множество вариантов, чтоб справиться с депрессией: одни выбирают вкусную еду, другие музыку, спорт, компьютерные игры, рыбалку, хобби и т.д. В нормальном количестве, все способы помогают вернуться к полноценной жизни, но если способ борьбы с трудными жизненными обстоятельствами отодвигает на второй план всё остальное, то это говорит о появлении зависимости.

Специалисты считают, что таким способом человек пытается скрыться от реальных проблем, становится сверх-активным потребителем какого-нибудь "продукта", меняет свой образ жизни, так как это помогает наладить его психологическое состояние. Эта гармония приносит ущерб другим важным жизненным функциям и психологически человек деградирует, перестает развиваться.

Можно выделить следующие этапы:

1. Запоминание сознанием связи между красочным эмоциональным переживанием и употреблением определённого вещества, выполнением какого-то действия и прочее.
2. Устанавливается ритм зависимости. Организм требует средство, которое приносит ему позитивные эмоции.
3. Вредная привычка делит человека на две личности. Первая - боится одиночества и стремится к общению, другая - стремится к уединению, выбирая для общения людей с аналогичными вредными привычками. На этом этапе возникает иллюзия полного контроля вредной привычки, человек убежден в правильности решения.

Эти факторы приводят к потере контроля человека над своим поведением. Вредная зависимость берёт вожжи правления над человеком в свои руки, требуя всё больше и больше "утешителя", чтоб увеличить время проведения в акте зависимого поведения.

Психологи считают, что причина вредной привычки - это психологическая запрограммированность. Наблюдения показали, что в мозге формируются бессознательные

программы, которые убеждают человека, что его зависимость оправдана и необходима. Зависимость настолько глубоко внедряется, что заставляет человека полностью подчиниться, подминает его под себя. Психологи предупреждают – какой бы безобидной не казалась зависимость, она приведёт к потере самоуважения, разрушит жизненный уклад, семью и карьеру, отдалит друзей, ухудшит не только психологическое, но и физическое здоровье. А у многих людей вредные привычки забирают жизнь.

Избавиться от уже сформированной вредной привычки можно лишь при помощи специалистов, редко это можно сделать самому и ни в коем случае не стоит стыдиться вредной привычки; ведь это всего лишь болезнь, а с болезнью следует обращаться к врачам.

Вредные пристрастия и факторы зависимости

Вредными считаются такие пристрастия (привычки), которые оказывают негативное влияние на здоровье. Болезненные пристрастия — особая группа вредных привычек — употребление алкоголя, наркотиков, токсических и психотропных веществ в целях развлечения.

В настоящее время общее беспокойство вызывает привычка к употреблению наркотических веществ, что пагубно сказывается не только на здоровье субъекта и его социальном и экономическом положении, но и на его семье (и обществе) в целом. Частое применение фармакологических препаратов в целях развлечения вызывает лекарственную зависимость, что особенно опасно для молодого организма. В развитии у молодого человека зависимости от наркотических средств важную роль играют такие факторы, как индивидуальные особенности и восприятие ощущений от употребляемых наркотиков; характер социально-культурного окружения и механизм действия наркотических средств (количество, частота и способ введения внутрь — через дыхательные пути, подкожно или внутривенно).

Экспертами Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) создана следующая классификация веществ, вызывающих зависимость:

- вещества алкогольно-барбитуратного типа (этиловый спирт, барбитураты, седативные — мепробромат, хлоральгидрат и др.);
- вещества типа амфетамина (амфетамин, фенметразин);
- вещества типа кокаина (кокаин и листья коки);
- галлюциногенный тип (лизергид — ЛСД, мескалин);
- вещества типа ката — *Catha ectulis* Forsk;
- вещества типа опиата (опиаты — морфин, героин, кодеин, металон);
- вещества типа эфирных растворителей (толуол, ацетон и тетрахлорметан).

Перечисленные лекарственные препараты используются в лечебных целях, исключая эфирные растворители, и вызывают зависимость — привыкание к ним организма человека. В последнее время появились искусственно созданные наркотические вещества, действие которых превышает действие известных наркотиков, они особенно опасны.

Такой препарат немедицинского характера, как табак, также является наркотиком. Табак — вещество, вызывающее зависимость и способное наносить физический ущерб здоровью. Табак как стимулятор и депрессант оказывает относительно небольшой эффект на центральную нервную систему (ЦНС), вызывая незначительные нарушения восприятия, настроения, двигательных функций и поведения. Под действием табака даже в большом количестве (2-3 пачки сигарет в день) психотоксическое действие несравнимо с фармапрепаратами, но одурманивающий эффект наблюдается, особенно в молодом и детском возрасте. Поэтому табакокурение вызывает тревогу не только врачей, но и педагогов.

Социально-педагогические предпосылки приобщения к вредным привычкам

Начало приобщения к вредным привычкам, как правило, относится к подростковому возрасту. Можно выделить следующие группы основных причин приобщения молодёжи к вредным привычкам:

1. Отсутствие внутренней дисциплины и чувства ответственности.

Из-за этого молодые люди часто вступают в конфликт с теми, от кого они находятся в определенной зависимости. Но при этом они имеют достаточно высокие запросы, хотя сами не в состоянии их удовлетворить, потому что не обладают для этого ни соответствующей подготовкой, ни социальными, ни материальными возможностями. В этом случае вредные привычки становятся своеобразным бунтарством, протестом против исповедуемых взрослыми или обществом ценностей.

2. Отсутствие мотивации, чётко определенной жизненной цели.

Поэтому такие люди живут сегодняшним днем, сиюминутными удовольствиями и не заботятся о своем будущем, не задумываются о последствиях своего нездорового поведения.

3. Ощущение неудовлетворённости, несчастья, тревога и скука.

Эта причина особенно сказывается у людей неуверенных, с низкой самооценкой, которым жизнь кажется беспросветной, а окружающие их не понимают.

4. Трудности общения, свойственные людям, которые не имеют прочных дружеских связей, трудно вступают в тесные отношения с родителями, учителями, окружающими, но легко поддаются под дурное влияние.

Поэтому если среди ровесников есть употребляющие вредные вещества, они легко поддаются их нажиму ("попробуй, и не обращай внимания на то, что это плохо"). Почувствовав под влиянием этих веществ раскрепощённость и лёгкость, они пытаются расширить круг знакомств и повысить свою популярность.

5. Экспериментирование.

Когда человек слышит от окружающих о приятных ощущениях от употребления вредных веществ, он, хотя и знает об их пагубных влияниях на организм, хочет сам испытать эти ощущения. К счастью, большинство экспериментирующих этим этапом знакомства с вредными веществами ограничивается. Но если человеку свойственны и ещё какие-либо из

указанных провоцирующих причин, то этот этап становится первым шагом к формированию вредных привычек.

6. Желание уйти от проблем, видимо, основная причина употребления вредных веществ подростками. Дело в том, что все вредные вещества вызывают торможение в ЦНС, в результате которого человек "отключается" и как бы уходит от имеющихся у него проблем. Но это не выход из создавшегося положения — проблемы не разрешаются, а усугубляются, а время уходит.

Необходимо ещё раз отметить особую опасность действия вредных веществ на подростков. Это связано не только с происходящими у них процессами роста и развития, а прежде всего с очень высоким содержанием в их организме половых гормонов. Как раз взаимодействие этих гормонов с вредными веществами и делает подростка чрезвычайно чувствительным к их действию. Например, взрослому, чтобы пройти путь от начинающего пить алкоголь до алкоголика, требуется от двух до пяти лет, а подростку — всего лишь от трёх до шести месяцев! Конечно же, для 14-15-летнего школьника, который готовится вступить в юношеский возраст, такое следствие употребления вредных веществ особенно опасно.

Всё сказанное делает понятным важнейшее значение работы по профилактике вредных привычек у детей и подростков. Она оказывается эффективной при соблюдении следующих условий:

- следует воспитывать и формировать здоровые жизненные потребности, создавать социально значимые мотивации поведения;
- детям и родителям следует предоставлять объективную информацию о вредных привычках, их воздействии на человека и последствиях применения;
- соответствующее информирование необходимо осуществлять с учётом возрастных и индивидуальных особенностей ребёнка;
- понимание детьми сущности вредных привычек должно идти параллельно с формированием устойчиво негативного личностного отношения к психоактивным веществам и навыков межличностного общения со сверстниками и взрослыми, умения справляться с конфликтами, управлять эмоциями и чувствами;
- учащиеся должны приобрести опыт решения своих проблем

без помощи психоактивных веществ, научиться бороться с этими увлечениями близких и друзей;

- прививать учащимся навыки здорового образа жизни, влиять на уровень притязаний и самооценку детей;
- в борьбе с вредными привычками ребёнка, родители, педагоги должны быть едины: надо помочь ребёнку отказаться (или захотеть отказаться) от вредных привычек самому.