

Памятка для родителей: алкоголь, наркотики, табакокурение

Как поступать родителям, чтобы предотвратить приобщение ребёнка к наркотикам, алкоголю, табакокурению

Приобщение к наркотикам, алкоголю, табакокурению является серьёзной проблемой современного общества. Они не редко калечат жизнь и молодым людям и их родным, и именно родственники зачастую могут предотвратить надвигающиеся проблемы. Как вы можете помочь своему ребёнку?

1. Всегда помните, что дети еще только учатся быть взрослыми. Часто из-за отсутствия жизненного опыта и неумения определить главное в том или ином явлении, они принимают за эталон в поведении взрослых поверхностные, чисто внешние признаки и пытаются их копировать. Поэтому важно знать, кому они стараются подражать. Помните, что Вы очень много значите для Вашего ребенка. Он замечает все, что Вы делаете, как говорите и поступаете. Ваш личный пример, своевременное и уместно сказанное слово играют огромную роль.
2. Помогите детям разобраться в информации о наркотиках и наркомании. Подберите соответствующую литературу, ознакомьтесь с доступной информацией и постарайтесь довести ее до сознания ребенка в непринужденной беседе, при просмотре телепередач или во время совместного чтения газет, журналов, книг.
3. Сделайте Ваш дом открытым и радушным для друзей Ваших детей. Поддерживайте, и участвуйте в их увлечениях (спорт, коллекционирование, творчество и т.п.). Это укрепит Ваш авторитет, позволит поддерживать с детьми доверительные отношения.
4. Обсуждайте с детьми различные случаи и происшествия, касающиеся наркотиков. Предложите им решить, как бы они поступили в той или иной ситуации. Обсудите возможные и наиболее правильные варианты поведения.
5. Старайтесь узнать как можно больше про все, что касается злоупотребления наркотиками.
6. Беседуйте со своим ребенком о проблемах, связанных с наркотиками. Предостерегайте его, обосновывая свою позицию. Не ждите, когда у него появятся явные признаки употребления наркотиков.
7. Оставаясь твердым в своих установках, никогда не отказывайте ребенку в возможности что-либо высказать или обсудить. Ваша излишняя жесткость может вызвать «молчаливый бойкот» со стороны ребенка.
8. Всегда интересуйтесь тем, что делают ваши дети, в каких компаниях проводят время. Родители должны знать, где бывают дети и кто их друзья.

9. Если вы заподозрили, что ваш ребенок употребляет наркотики, внимательно приглядывайтесь к нему. Заведите дневник, в который записывайте все особенности поведения вашего ребенка, отмечая дату и время.
10. Перед тем, как провести с ребенком серьезный разговор, составьте для себя список доводов, чтобы разъяснить, почему возникла потребность в таком разговоре. Проводите его только, если ребенок в нормальном трезвом состоянии и если вы держите себя в руках. Будьте готовы, что разговор вызовет у вашего ребенка раздражение. Нужно ожидать, что ребенок попробует «надавить на» ваши чувства. Но ваша твердая позиция будет для него наилучшей заботой.
11. Главное внимание при разговоре с ребенком концентрируйте на его поведении, пользуйтесь конкретными примерами и высказывайтесь спокойно и сдержанно. Подчеркните, что вы отвергаете только его поведение, а не самого ребенка как личность. Проявляйте свою любовь к нему, независимо не от каких условий.
12. Очень важно, чтобы оба родителя были единомышленны и последовательны в своих подходах. Вы должны держаться вместе и не давать ребенку использовать ваши противоречия между собой.
13. Если вы подозреваете, что ваш ребенок употребляет наркотики, не делайте вид, что ничего не случилось. Не тяните время – обратитесь к специалисту наркологу. Не следует бояться слова «нарколог», т. к. в данной ситуации помочь вам сможет только профессионал. Вместе вы сможете обдумать, как убедить ребенка прийти на прием.
14. Никогда не поддавайтесь на шантаж со стороны ребёнка.
15. Доверие ребенку должно быть возвращено, как только он прекратил употребление наркотиков. Если ваш ребенок не употребляет больше наркотики, в семье должно быть прекращено обсуждение этой проблемы. Разговор о наркотиках в этом случае может возникать – только по инициативе самих юноши или девушки, которые хотят с вами что-то обсудить.

Влияние алкоголя на организм человека

Алкоголь – это менее коварный враг, чем курение. В народе весьма популярна присказка: « не пьешь – здоровеньким помрешь», это едкая шутка разудалых людей над теми, кто предпочитает свежий воздух, ясную голову и насыщенную интересную жизнь. Смысл этой присказки такой: мол, пей – не пей, а умирать все равно придется. К сожалению, избежать смерти не удастся никому. Но неужели не имеет значения, с чем человек придет к последнему дню? Умереть здоровеньким, а не разбитым и немощным – мечта всех нормальных людей. Пьянство – извечный порок человечества. Хотя многие люди их пороками не считают. Их логика проста: весь мир пил – и ничего, выжил. Мир, действительно выжил, а вот конкретные люди – далеко не все. По результатам специальных социологических обследований выясняется, что как правило, первую человек получает в семье. Означает ли это, что родители – враги своему ребенку? Это означает другое – у большинства людей нет ощущения реальной опасности, и сходящей от алкоголя. Кто из нормальных людей будет утверждать, что фужер шампанского на семейном торжестве – это удар по здоровью? Утверждать никто не будет, но удар по здоровью обязательно состоится. Вот что было написано в «Салернском кодексе здоровья». «Если ты хочешь здоровье вернуть

И не ведать болезней,

Тягость забот отгони

И считай не достойным сердиться,

Скромно обедай, о винах забудь...»

Пьянство порождает алкоголизм: это трудноизлечимая болезнь. Она подкрадывается к пьющему человеку незаметно. Алкоголика не покидает тоскливое настроение, чувство угнетенности и безысходности. Мучается сам, мучает всех окружающих. Во все времена и у всех народов в почете был здоровый образ жизни. Об этом свидетельствует «Кодекс здоровья». Алкоголь чаще всего подразумевают этанол, который получают при ферментации сахаров. Под словом алкоголь часто подразумевают алкогольные напитки – это название для напитков, содержащих этиловый спирт. Наркотическая зависимость от этих напитков называется алкоголизм. Алкоголь относится к наркотическим ядам. Алкоголь – яд для любой живой клетки. Проникнув в организм, алкоголь очень скоро расстраивает работу тканей и органов. Быстро сгорая, он отнимает у них кислород и воду. Клетки сморщиваются, деятельность их затрудняется. При значительном и частом попадании алкоголя в организм клетки разных органов, в конце концов, погибают. Под действием алкоголя нарушаются, чуть ли не все физиологические процессы в организме, а это может привести к тяжелым заболеваниям. Перерождается ткань печени, почек, сердца, сосудов и др. Под

влиянием алкоголя получают простор инстинкты, ослабляются воля и самоконтроль и нередко люди совершают проступки и ошибки, в которых раскаиваются всю жизнь. Очень опасен алкоголь для юных, поскольку их организм в период роста легче подвергается воздействию наркотиков. С незапамятных времен наши предки считали единственно пригодными напитками для детей воду и молоко. В древней Греции и Риме юношам определенного возраста вообще запрещалось пить вино. Алкоголь оказывает отрицательное влияние на потомство. Об этом знали еще в глубокой древности. В греческой мифологии богиня Юнона родила от опьяневшего Юпитера хромого Вулкана. Правитель Спарты Ликург запрещал в день свадьбы употребление спиртных напитков под угрозой тяжелого наказания. Пьющие люди под влиянием алкоголя делаются развязными, болтливыми, несдержанными, недостаточно критичными к своему поведению. В пьяном виде человек теряет стыд, достоинство, склонен к легкомысленному поведению. Если пьянство – результат неправильного воспитания, слабоволия, распущенности, подражания дурным привычкам, то алкоголизм – серьезная болезнь, требующая специального лечения. Нужны большие усилия, чтобы перевоспитать человека, злоупотребляющего алкоголем. Нередко эти усилия оказываются напрасными. Нет ничего ужаснее мужа – пьяницы, заставляющего страдать жену и детей. Выведение алкоголя из организма – довольно востребованная процедура. Она необходима в нескольких случаях: при купировании запоя, кодирование от алкогольной зависимости и необходимости быстро протрезветь и избавиться от следов алкоголя в крови. Укол от алкоголя лучше укора совести. Вывод алкоголя из организма, очищение крови от образовавшихся токсинов проводятся на первом этапе вывода человека из запоя и являются необходимым условием успешного завершения этого процесса. Также алкоголь выводится из организма перед процедурой кодирования. Обязательным условием проведения медикаментозного кодирования является то, что пациент не должен употреблять алкоголь в течение определенного времени перед сеансом. Вывод алкоголя и очищение организма от продуктов его распада наркологии осуществляют при помощи различных средств, которые ускоряют выход алкоголя, нейтрализуют его действие, а также возобновляют нормальную работу печени, сердца, почек и других органов систем организма. Одним из наиболее популярных средств, которое выводит алкоголь, капельница с раствором глюкозы, солевыми и другими растворами. Иногда при сильной интоксикации для очистки организма кровь пропускают через специальные фильтры. Если вам и вашим близким необходим вывод алкоголя из организма, звоните в «Первую клинику». Профессиональные наркологи окажут эту услугу у вас на дому или в стационаре быстро и качественно. Если выход алкоголя из организма естественным путем может длиться и десять часов, и сутки, то при вмешательстве наркологов алкоголь выводится из организма в течение 3-6 часов. Длительность этого процесса зависит от степени опьянения человека, количества выпитого алкоголя, его крепости, веса человека и других факторов.

Влияние табака на организм человека

О вреде курения сказано немало. Однако беспокойство ученых и врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки, растет, так как пока еще значительное число людей не считает курение вредным для здоровья.

Курение - не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают ее всерьез.

Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения. Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли. Он включается в процессы обмена, происходящие в организме человека, и становится необходимым. Впервые из табака никотин был выделен только в 1809 г. Вокленом, а позднее (1828) Поссельт и Рейман впервые дали описание чистого алкалоида никотина, который представляет собой маслянистую прозрачную жидкость острого, жгучего вкуса щелочной реакции. Никотин кипит при температуре 140° - 145° С, растворяется в воде, эфире и алкоголе и является весьма сильным ядом.

Сила действия никотина не одинакова для всех животных. Было доказано, что степень выносливости животных к никотину обратно пропорциональна развитию их нервной системы, т.е. животные с более развитой нервной системой хуже переносят никотин. Соответственно, все млекопитающие, к которым также относится и человек, очень чувствительны к никотину. В этом отношении исключение составляют бараны и козы, особенно последние, которые могут поедать значительные количества табачных листьев без вреда для себя.

Курильщик не погибает потому, что доза вводится постепенно, не в один прием. К тому же часть никотина нейтрализует формальдегид – другой яд, содержащийся в табаке. В течение 30 лет такой курильщик выкуривает примерно 20000 сигарет, или около 160 кг табака, поглощая в среднем 800 г никотина. Систематическое поглощение небольших, не смертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению. Когда вы вдыхаете сигаретный дым, он, проходя через ваш рот и горло, попадает в легкие. В дыме содержится более 4 тыс. химикатов включая высокотоксичные и вещества вызывающие рак. Например, формальдегид, бензол, мышьяк и прочие. Эти вещества взаимодействуют с тканями организма, когда контактируют с ними. Когда дым достигает легких, он осаждается в виде смол. Большое количество химических веществ попадает в кровь через легкие. Окись углерода (точно такая же, как в автомобильном выхлопе!) замещает часть кислорода в крови. Это вызывает недостаток кислорода во всех органах, в том числе и в мозге.

Однако если некурящий человек в один прием получит значительную дозу никотина, может наступить смерть. Такие случаи наблюдались в

различных странах. «победителей», выкурив по 60 сигарет, умерли, а остальные участники с тяжелым отравлением попали в больницу.

В литературе описан случай, когда в комнату, где лежал табак в связках в порошке, положили спать девочку, и она через несколько часов умерла.

Живущие в накуренных помещениях дети чаще и больше страдают заболеваниями органов дыхания. У детей курящих родителей в течение первого года жизни увеличивается частота бронхитов и пневмоний и повышается риск серьезных заболеваний. Табачный дым задерживает солнечные ультрафиолетовые лучи, которые важны для растущего ребенка, влияет на обмен веществ, ухудшает усвояемость сахара и разрушает витамин С, необходимые ребенку в период роста. У детей, матери которых курили во время беременности, имеется предрасположенность к припадкам: они значительно чаще болевают эпилепсией. Дети, родившиеся от курящих матерей, отстают от своих сверстников в умственном развитии. Так, ученые В. Гибал и Х. Блюмберг при обследовании 17 тыс., таких детей выявили отставание в чтении, письме, а также в росте.

3. Влияние алкоголя и табакокурения на детский организм.

Особенности детского организма, функциональное несовершенство отдельных органов и тканей делают более чувствительным к спиртному. Физиологи и педиатры рассматривают развитие ребенка как состояние непрерывных изменений, выражающихся в появлении новых клеток, функций и видов деятельности, как поступательный процесс, при котором количественные изменения ведут к качественным. Алкоголь, попадая в организм ребенка или подростка, проникает в кровь и мозг. В результате возникают отравления, различные заболевания. Причем алкоголь нарушает умственную деятельность, слабеет память, страдает мышление. Он вызывает у детей серьезные, необратимые заболевания органов пищеварения, печени, почек. Употребление спиртных напитков способствует развитию у детей необратимых органических заболеваний желудка – гастритов, язв и даже злокачественных опухолей. В почках развивается нефрит. Алкоголь поражает щитовидную железу, гипофиз, надпочечники, половые железы. После приема алкоголя подростки долго не могут выучить наизусть даже несложное стихотворение, путают слова. Они теряют сообразительность и способность логически мыслить. К сожалению, несмотря на выросший культурный уровень населения, широкое развитие средств массовой информации: печати, телевидения, - будущие родители не осведомлены об опасностях, которые таит в себе зачатие ребенка в состоянии опьянения. Попадая в кровь плода, алкоголь вызывает характерные пороки его развития, которые получили в медицинской литературе название алкогольного синдрома плода. Он характеризуется отставанием в развитии ребенка,

уменьшенными размерами головы, умственным недоразвитием, типичным лицом с коротким вздернутым носом, маленьким подбородком, узкой красной каймой губ и другие пороки развития.

Об отрицательном влиянии алкоголя на потомство знали ещё в глубокой древности. В греческой мифологии повествуется о том, что богиня Юнона родила от опьяневшего Юпитера хромого Вулкана.

Основоположник античной медицины Гиппократ указывал, что виновниками эпилепсии, идиотизма и других нервно – психических заболеваний детей являются родители, употребляющие спиртные напитки.

Таким образом, ещё в древние времена люди знали, что от пьяниц чаще рождаются дети с теми или иными физическими или психическими дефектами.

Из многочисленных писателей наших отечественных мыслителей на этот счет уместно вспомнить слова Л.Н. Толстого: «Вино губит здоровье людей, губит благосостояние семьи и, что ужаснее всего, губит душу людей и их потомство».

Генетическая суть возникновения аномалий состоит в следующем. Организм развивается и растет на основе наследственного материала, который получен от родителей. Входящие в генотип гены включаются в работу и выключаются из работы в определенной последовательности. На процесс включения и выключения генов большое влияние оказывают внешние факторы среды. В нормальных условиях включение и выключение генов происходит в определенные моменты и в определенной последовательности. ...



АЛКОГОЛЬ ПАГУБНО ВЛИЯЕТ НА ВСЕ ОРГАНЫ
И СИСТЕМЫ ПОДРОСТКА
ПРИ КОНЦЕНТРАЦИИ АЛКОГОЛЯ В КРОВИ 0,5–0,6%
(СООТВЕТСТВУЕТ 0,5 Л ВОДКИ)

У ПОДРОСТКА
МОЖЕТ
НАСТУПИТЬ
СМЕРТЬ

