

Государственное учреждение здравоохранения
**«АРХАНГЕЛЬСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ»**



ШКОЛА ОТВЕТСТВЕННЫХ РОДИТЕЛЕЙ

*Информационно-методическое пособие
для медицинских работников и педагогов*

Автор-составитель

Т.С. Дрягина

Дизайн и оформление слайдов

Т.А. Винтилова, Т.В. Кордумова

Редакция

Е.Ю. Агафонова, И.В. Иванова, О.С. Попова



ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОСТИ

**ТАБАКОКУРЕНИЕ,
АЛКОГОЛИЗМ,
НАРКОМАНИЯ
у ДЕТЕЙ
ШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА**



От вредной привычки ребенка
легче избавиться **СЕГОДНЯ**, чем **ЗАВТРА**



Завтра может быть
ПОЗДНО



Статистика

- В районах Архангельской области дети начинают
- курить в **10 лет.**
- К **12 годам 80%** мальчиков становятся
- уже **заядлыми** курильщиками





Статистика

- Подросткам достаточно употреблять пиво 2 раза в неделю, чтобы уже через 1,5-2 месяца сформировалась 1-ая устойчивая стадия **пивного алкоголизма**.
- Ежедневно или через день **слабоалкогольные напитки пьют практически треть российских юношей и 20% девушек**.
(Данные, приведенные Президентом РФ Д.А. Медведевым).
- Подростки Архангельской области в **50%** случаев лишаются девственности в **состоянии алкогольного опьянения**.





Статистика

**Возраст приобщения к употреблению наркотиков
сегодня составляет 12–19 лет**





Негативное влияние курения

Никотин вызывает сужение сосудов, ведет

- **к кислородному голоданию.**
- **В результате страдают все органы и системы ребенка.**
- **У курящих детей слабая память. Они неуравновешенны и склонны к антиобщественным поступкам.**



Альтернативные формы употребления табака

Сейчас в молодежной среде распространены альтернативные курению формы употребления

- табака: **нюхательный, жевательный табак, кальян, электронная сигарета.**
- Они **так же опасны**, но не имеют характерного табачного дыма.
Это позволяет успешно скрывать факты курения.



Нюхательный, жевательный табак



Чтобы экстрагировать из табачного листа никотин и при этом не сжигать растение, в нюхательный и жевательный табак добавляют агрессивные компоненты – канцерогены. Поэтому у любителей таких форм табака развиваются серьезные заболевания носа и глотки, в том числе и онкологические.
(рис. Нюхательный табак)





Вред кальяна

Вред курения кальяна гораздо выше, чем сигареты. Так как процедура курения длится

● **не 3-5, а 30-60 минут.**

Нет точных данных, что вода в кальяне действительно очищает дым от вредных

● **примесей.**

Содержание угарного газа в кальяне выше из-за продуктов сгорания угля.



Жевательный табак (снюс)





Вред «легких» сигарет

**Переход на «легкие»
сигареты – всего лишь
рекламный трюк.**

**В итоге человек
выкуривает больше,
чем раньше.**





Пассивное курение

Простое вдыхание
табачного дыма – это
поглощение **50%**
вредных веществ
в сигарете.





Как снизить вредное воздействие табачного дыма?

1. В семье должно быть наложено табу на курение.
- 2. Квартиру нужно регулярно проветривать.
3. Минимизировать воздействие запаха табачного
● дыма.
4. Научить ребенка правильному поведению в
● присутствии курящих людей.
5. Следует объяснить ребенку, почему кто-то из его домашних курит и почему детям этого делать ни в коем случае нельзя.



Наилучший вариант – бросить курить

**Самый лучший способ
уберечь ребенка
от сигареты – не курить
самим!**

**Родители, которые сами
отказались от вредной
привычки, всегда будут
пользоваться особым
авторитетом**





Как бросить курить?

- Спросите себя: «Всерьез ли я хочу бросить курить?» Подождите, пока такое желание не окрепнет.
- Тщательно проанализируйте свои курительные привычки.
- Записывайте каждую сигарету, выкуриваемую вами за сутки. Дайте себе 2-3 недели на выяснение, когда и почему вам хочется курить. Настройте себя на окончательность принятого решения. Запишите все причины, по которым вы хотели бы бросить курить, в том числе и все то хорошее, что последует за этим. Скажем, вы будете лучше чувствовать вкус еды и напитков, исчезнет утренний кашель, уменьшится подверженность респираторным заболеваниям, а главное, вы будете свободны.
- Назначьте день, обведите это число в календаре и с этого дня полностью откажитесь от курения.
- Попробуйте уговорить одновременно бросить курить всех курящих членов семьи или близких друзей, чтобы в первые трудные дни вы могли поддержать друг друга.



Как бросить курить?

- По возможности, привлечите к процессу как можно больше специалистов: обратитесь к врачу, психотерапевту. Если вы верующий человек, обратитесь к священнику.
- В первые дни пользуйтесь любыми средствами, заменяющими вам сигарету, — жуйте жвачку, крутите в пальцах ручку или карандаш, если не знаете, куда деть руки без сигареты.
- Для преодоления абстинентного синдрома пользуйтесь никотинозамещающими препаратами. Для снятия напряжения попробуйте применить технику расслабления.
- Радуйтесь тому, что вы не курите! Не забывайте: этим вы экономите деньги. Используйте их как наградной фонд.
- В течение первых недель ешьте, сколько хотите, но пусть это будет здоровая пища. Испытывая напряжение и беспокойство (результаты преодоления привыкания), вы захотите лишний раз перекусить и можете набрать несколько лишних килограммов. Помните, что самые трудные — первые четыре недели.



Алкоголь

Детям и подросткам алкоголь

- **абсолютно противопоказан.**

Токсическое воздействие алкоголя

- **сказывается, прежде всего,**

на деятельности нервной системы.

- **Подросток деградирует интеллектуально, эмоционально и нравственно.**



Вред пива

Пивная зависимость лечится **намного тяжелее**, чем винная или водочная.

Пиво действует как успокаивающее,
● седативное средство.

Оно очень быстро становится необходимой частью отдыха, входит в привычку,
● в биохимию.

Меняется внешний вид человека.

В большей степени, чем при иных видах злоупотребления алкоголем страдают
● интеллект, сердце и печень.





Вред энергетических напитков

Энергетические напитки – это

- «ЭНЕРГООТНИМАЮЩИЕ» напитки.

Они нещадно используют энергетические ресурсы организма, приводят к переутомлению, депрессии, возникновению суицидальных мыслей.

Джин-тоник содержит хинин, который может вызвать остановку сердца во время физических нагрузок.



Токсические вещества

За последние 5 лет
ТОКСИКОМАНИЯ в
Архангельской области
выросла на **40%**.



Среди наиболее распространенных средств – **клей,**
● **аэрозоли, растворители.**

Случаи токсикомании фиксируются в возрасте **6-7 лет.**

● Существует реальная **угроза смерти** в результате
вдыхания токсических веществ.



Признаки ТОКСИКОМАНИИ

Покраснение и отечность лица ●

Сияние глаз ●

Расширенные зрачки ●

Дрожание рук ●

Обложенность языка ●

Тошнота ●

Рвота ●

Головные боли ●

Снижение координации и контроля ●

«Химический» запах от ребенка ●



НАРКОМАНИЯ

Средняя продолжительность жизни

- **«ИНЪЕКЦИОННОГО»**

наркомана – 7-10 лет.

- **При употреблении**

- **дезоморфина – 6-18 месяцев.**

Наркомания лечится крайне тяжело.



Поведенческие признаки наркомании

- Резкие перемены в настроении, неоправданная агрессия, эйфория
- Дневные отсыпания (пропуск учебы, работы)
- Бессонница, повышенная утомляемость
- Связь с лицами предосудительного поведения
- Постоянные просьбы дать денег
- Пропажа из дома денег, книг, одежды
- Утрата интересов и пренебрежение любимыми делами
- Вранье, изворотливость, лживость, болтливость, суетливость
- Появление неопрятности, несоблюдение элементарных правил личной гигиены
- Употребление новых слов, которых раньше не было в лексиконе (наркоманический сленг)



Физиологические признаки наркомании

- Бледный цвет лица, круги под глазами ●
- Расширенные или суженные зрачки ●
- Похудение, потеря аппетита или чрезмерное употребление пищи ●
- Хронический кашель ●
- Нарушение координации движений (пошатывание или спотыкание) ●
- Следы от уколов, порезы, синяки
- Потеря веса



Очевидные признаки

Денежные купюры или бумажки,
завернутые в трубочку,
● пакетики из фольги

Закопченные ложки, пузырьки,
● банки

● Лекарственные препараты

Пустые или набитые папиросы в
● пачках от сигарет





Симптомы употребления наркотиков

- Симптомы употребления **ОПИАТОВ** (героин, дезоморфин). При отсутствии запаха алкоголя вялое состояние, несвязанная речь (заторможенность, «погружение в себя»). Резкое сужение зрачков.
- Симптомы употребления **ПСИХОСТИМУЛЯТОРОВ** (амфетамин, экстази, кокаин). Возбужденное состояние (суперактивность), частое повторение одного и того же движения, чрезмерная разговорчивость, потливость, крайне расширенные зрачки.
- Симптомы употребления **КАНАБИОИДОВ** (марихуана, гашиш). Резкая смена настроения, разговорчивость, отсутствие логического мышления, красноватый цвет белка, розовые пятна на лице.



Биологические факторы риска формирования зависимости от ПАВ

- **Наследственная предрасположенность. Нарушения внутриутробного и послеродового развития ребенка.**
- **Токсикозы, инфекционные заболевания, перенесенные матерью во время беременности. Трудные роды, ставшие причиной травмы новорожденного.**
- **новорожденного.**



Кто подвержен зависимости от ПАВ?

Дети, для которых характерна быстрая переключаемость, неспособность длительное время сосредотачиваться на выполнении уроков, повышенная утомляемость даже при не очень

- **сложной работе.**

Дети, которые стремятся быть центром внимания окружающих. Они готовы совершать даже те

- **поступки, которые в душе не одобряют.**



Недостатки семейного воспитания как фактор риска

- Основное значение имеет нравственная атмосфера в доме, эмоциональная близость и доверие домочадцев друг к другу.
- **Гипоопека:** дети испытывают явный недостаток внимания со стороны взрослых.
- **Гиперопека:** родители с раннего детства контролируют каждый шаг ребенка. В результате он не получает собственного опыта в преодолении жизненных трудностей, борьбы с неудачами, побед над собой. Привыкнув к постоянному контролю, ребенок становится подвластным любому внешнему влиянию



Как предотвратить знакомство ребенка с алкоголем?

Нельзя давать ребенку алкоголь!

- Около 78% детей младшего школьного возраста первый раз попробовали алкоголь у себя дома, 45% сделали это с разрешения взрослых.
- Это физиологический стресс для детского организма!!!
- Состояние опьянения у 7–10-летнего ребенка может спровоцировать минимальное количество глоток (!) некрепкого алкогольного напитка. Есть опасность, что ребенку может понравиться это состояние. Такие ощущения могут напомнить ему детские игры.



Как предотвратить знакомство ребенка с алкоголем?

- Родителям стоит заранее объяснить ребенку, что алкогольные напитки предназначены для взрослых, а ему их пробовать нельзя, так как это мешает ему вырасти, стать сильным.
- Нельзя приучать ребенка к ритуалам «алкогольного» поведения.
- Необходимо свести к минимуму употребление алкогольных напитков в семье.



Если кто-то из членов семьи злоупотребляет алкоголем...

- Жизнь в семье, где взрослые злоупотребляют алкоголем, неупорядоченна, непредсказуема.
- Итогом может стать формирование неадекватной самооценки – завышенной или заниженной.
- У ребенка может быть затруднено формирование такого полезного навыка, как умение планировать дела.
- Ребенок из алкогольной семьи не обречен на алкоголизм. Для предупреждения болезни очень важно сохранить уверенность ребенка в родительской любви. Необходима активная жизнь, кружки, секции и пр.



Формирование у ребенка культуры здоровья

- Дети с раннего возраста должны понимать, что здоровье – это одно из важнейших условий счастливой жизни.
- Ввести элемент игры.
- Например, предложить своему старшему сыну/дочери проводить зарядку для младшего, вести дневник, где ставить себе улыбки каждый раз, когда он вымыл руки, и пр.
- Чтение рассказов, например А.П. Чехова «Алеша»



Как уберечь ребенка от ПАВ?

- Невозможно сделать ребенка счастливым, удовлетворяя его желания. Этого можно добиться, если научить его самого реализовывать свои потребности.
- Предъявлять требования, которые соотносятся с его возможностями. Выполнив их, ребенок сможет испытать чувство удовлетворенности, успешности.
- Формировать культуру жизни – потребность в самореализации, раскрытии своих талантов и способностей.



10 СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ

Сделайте жизнь ребенка

- интересной и разнообразной. Помогите
- ему реализоваться, раскрыть свои таланты. Если в ней нет места скуке и безделью, тогда вашему сыну или дочери не нужно
- будет искать сомнительные источники
- «острых ощущений»





10 СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ

Развивайте волевые

- качества ребенка.

Приучайте его к дисциплине.

- День должен быть организован. Необходимо соблюдать режим дня.

Ориентируйте ребенка на

- определенной время подъема, сна, фиксированное время приготовления уроков

2





10 СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ

- Учите ребенка искусству общения.
- Подскажите ему, как вести себя в сложных ситуациях, возникающих в компании сверстников, помогите найти интересных и верных друзей.





10 СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ

- Научите ребенка отказываться от предложений, которые
 - кажутся ему опасными, неприемлемыми. Ребенок должен
 - знать, что он имеет право говорить «нет» и сверстнику, и взрослому человеку, если
 - считает это нужным.





10 СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ

- Укрепляйте в ребенке уверенность в собственных силах. Не забывайте отмечать его успехи и достижения.
- Не стоит сравнивать ребенка с другими детьми. Сравнивайте его вчерашнего с ним сегодняшним, поддерживайте в стремлении стать лучше, умнее, сильнее.

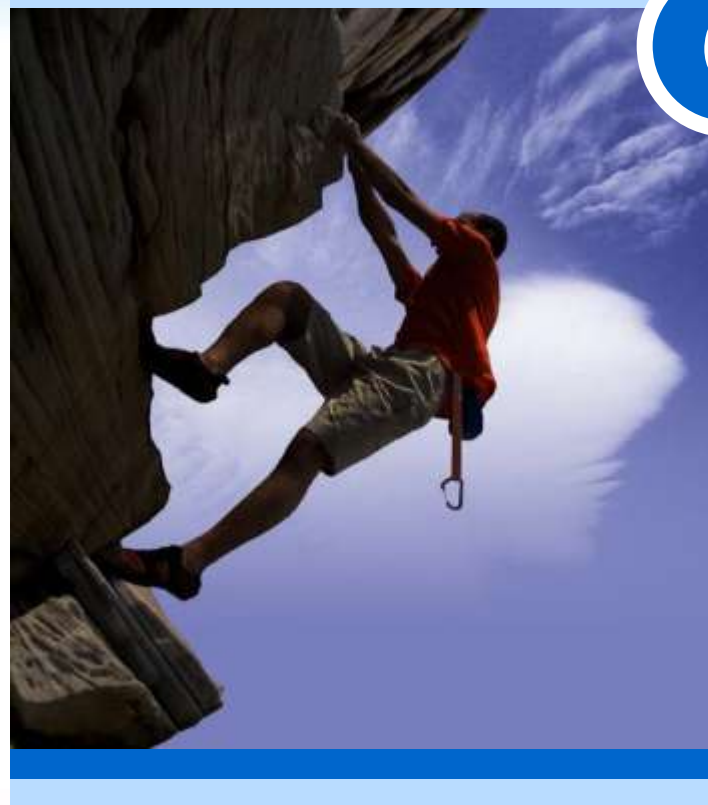
5





10 СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ

- Не старайтесь спрятать ребенка от трудностей.
- Научите его самостоятельно справляться с ними.





10 СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ

- Дайте ребенку почувствовать себя взрослым, самостоятельным.
- Поручите ему опеку над младшими братьями и сестрами, пожилыми
 - родственниками, почаще просите помочь вам.





10 СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ

8

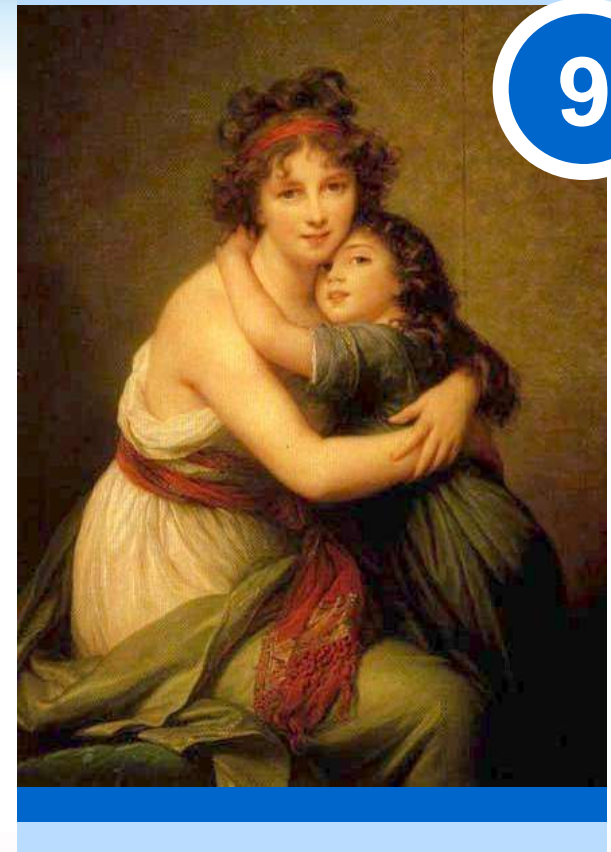
Сформируйте у ребенка
твердое убеждение,
что **курение,**
алкоголь,
наркотики – яд!





10 СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ

- Постарайтесь так организовать жизнь семьи, чтобы ребенок как можно реже видел родственников, использующих психоактивные вещества.





10 СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ

10

- **Никогда не приклеивайте ярлыки к убеждениям ребенка: «Это глупости!», «ребячество», «чепуха». Если хотите возразить, скажите**
- **лучше: «Сейчас ты в это веришь, но со временем, когда ты станешь старше...»**





Спасибо за внимание!

- **ВОПРОСЫ???**