**Памятка для родителей по предупреждению курения, употребления алкоголя и наркотиков**

**Уважаемые родители!**

Здоровье ребенка - самое большое счастье для родителей. Но, к сожалению, все больше и больше подростков начинают употреблять табак, алкоголь и наркотики (далее ПАВ - психоактивные вещества).

По статистике основной возраст первого знакомства с наркотическими средствами приходится на 11-14 лет (41%) и 15-17 лет (51%): в основном это курение марихуаны и гашиша, употребление ингалянтов, потребление алкоголя вместе с медикаментами.

**Причины:**

- любопытство (благодаря известному высказыванию не очень умных людей: «Все надо попробовать!»);

- желание быть похожим на «крутого парня», на старшего авторитетного товарища, часто личный пример родителей и т. д.;

- желание быть «плохим» в ответ на постоянное давление со стороны родителей: «Делай так, будь хорошим». Это может быть и способом привлечения внимания;

- безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате - эксперименты от скуки.

ЗАДУМАЙТЕСЬ:

- ухоженный, вовремя накормленный, заботливо одетый ребенок может быть внутренне одиноким, психологически безнадзорным, поскольку до его настроения, переживаний, интересов никому нет дела.

- мы так боимся, чтобы наши дети не наделали ошибок в жизни, что не замечаем, что по сути дела, не даем им жить. Мы попираем и нарушаем их права, данные им от рождения, а потом удивляемся их инфантильности, несамостоятельности, тому, что страх жизни преобладает у них над страхом смерти.

-  ограничиваемый в своей активности ребенок не приобретает собственного жизненного опыта, не убеждается лично в том, какие действия разумны, а какие нет; что можно делать, а чего следует избегать.

Как при любой болезни, при соблюдении определенных профилактических мер можно уберечь ребенка от потребления табака, алкоголя и наркотиков. Конечно, не все представленные ниже способы  легко воплощаются, но в совокупности они дают реальный положительный результат.

**Памятка для родителей по профилактике детского и подросткового табакокурения**

**О причинах нарушений запрета на курение**

Подросткам запрещено курить!

Это правомерное тре­бование родителейпо отношению к подростку должно соблюдаться во благо самих детей.

Од­нако этот справедливый запрет нарушается подростком при наличии **ряда условий:**

**—***Когда запрет носит внешний, формальный харак­тер*: нельзя курить дома или в школе, а на улице, во дворе — можно, там никто не сделает замечания.

*— Когда запрет не мотивирован.* Часто взрослые не берут на себя труд обосновать свои требования. Как, например, в таком диалоге: «Курить нельзя» — «Поче­му?» — «Потому, что нельзя»... Такое «обоснование», может быть, удовлетворит младшего школьника, ноне подростка, склонного анализировать высказывания взрослых.

*— Когда запрет носит «несправедливый» характер.* Нередко и родители, и другие взрослые взывают к «взрослости» подростка, требуют от него самостоятельности в поступках и принятии решений. В то же время курят при нем, тем самым наглядно демонстрируя ту «пропасть», которая отделяет «настоящих» взрослых от «ненастоя­щих». Открытое курение взрослые подростки воспринимают как возрастную привилегию, курение делается в их глазах материальным атрибутом взрослости.

Таким образом, **запрет родителей на курение для подростков долже­н быть обоснован, мотивирован и неформален!**

**Курение и семья.**

На вопрос: «Будет ли курить ваш ребенок?» — боль­шинство опрошенных курящих родителей ответило от­рицательно. К сожалению, статистика говорит о дру­гом: 80 % курильщиков выросли в семьях, где родители курили. Следовательно, родители нередко не осознают своего «вклада» в приобщение детей к курению и другим вредным привычкам. С самого раннего возраста ребенок видит в доме красивые коробки сигарет, зажигалки, пепельницы, не­редко играет с ними. Он видит своих родителей и их гостей курящими и исподволь привыкает к табачному дыму. Ребенок стремится подражать родителям, перени­мает их реальное бытовое отношение к курению, кото­рое не соответствует словам о вредности этой привычки. Взрослые не уронят своего авторитета, если откровенно признаются детям в своей слабости: сами они курят потому, что не в силах избавиться от этой пагуб­но привычки. Это создаст у детей пра­вильное отношение к курению и повысит доверие к родителям.

**Итак, что делать родителям, если подросток начал курить?**

— Прежде всего, задуматься о конкретных причи­нах появления этой вредной привычки, а не пытаться сию же минуту пресечь ее строгим наказанием.

— Ознакомиться с доступной литературой, другими материалами и источниками, содержащими обоснован­ную информацию о вредном влиянии курения на здо­ровье, особенно на организм подростка, и донести эту информацию до его сознания. Вместе с тем, не давать подростку ложной устрашающей информации.

— Создать и беречь обстановку доверительности в отношениях с сыном или дочерью. Узнав о появлении вредной привычки, не унижать и не наказывать под­ростка, не делать вид, что вы его больше не любите. Выбрать подходящий момент и в спокойной довери­тельной беседе попытаться обсудить с ним возникшую проблему.

— Запрет курения должен быть не только аргумен­тирован научно, но и мотивирован житейски. При этом помните, что эмоциональный взрыв может принести к тому, что подросток замкнется и помочь ему станет зна­чительно труднее.

— Курение в подростковом возрасте нередко свиде­тельствует о неблагополучии в семье, В частности, это может означать, что ваш ребенок неудовлетворен своей ролью в семье, и ему нужно помочь почувствовать се­бя более взрослым.

— Обратить пристальное внимание на отношения подростка со сверстниками, стараться оберегать его от влияния курящих друзей.

— Помнить, что поскольку причины курения вызре­вают постепенно, то преодолеть эту привычку удается не сразу. Поэтому родителям нужно запастись терпе­нием, а не пытаться решить проблему решительным на­жимом.

**Если вы сами курите, то задумайтесь, не явились ли вы примером для своего ребенка?**

**СТАРШЕКЛАССНИКАМ О КУРЕНИИ**

Не хочется повторять, что курение вредно, никотин — яд. Об этом уже очень много написано, и ты все это прекрасно знаешь сам. Но от приятелей, курящих уже не первый год, ты знаешь, что сигарета может приносить расслабленность и успокоение. Правда, зачастую, особенно когда ты только начинал пробовать курить, проявлялись головокружение, кашель, тошнота, сильное слюнотечение, но ведь организм крепкий — все выдер­жи, и все эти неприятности через год-два пройдут. Ку­рение перебивает чувство голода, значит, можно есть меньше и стать от этого стройнее. Ты уже взрослый человек и имеешь полное право показывать это. Что делают многие взрослые? Курят. И ты куришь. Почему бы и нет? — ведь это нормальное поведение взрослых людей, которое мы часто наблюдаем в семье, где один или оба родителя курят, где курят многие родственники и знакомые, да и просто на улице. Наверняка у тебя есть друзья, с которыми тебе было бы приятно поси­деть после тяжелого учебного дня, поговорить, поку­рить... Стоп! Вспомни, ведь именно в компании друзей ты закурил свою первую сигарету, закурил взатяжку, кашляя и давясь дымом. Кружилась голова, слезы на­ворачивались на глаза, но мужественно ты стерпел все это — ты же взрослый человек!

Почему возникают эти ощущения, что происходит в этот момент в организме? Ты образованный человек и наверняка знаешь, что в состав табачного дыма вхо­дит газы, раздражающие слизистую оболочку глаз, — отсюда слезотечение. Механизм головокружения более сложен: угарный газ, также входящий в состав табач­ного дыма, в легких всасывается в кровоток, с кровью попадает в мозг — происходит легкое отравление угар­ным газом, которое проявляется в виде головокружения, Ну, а расслабленность, чувство успокоения — откуда берутся они? В этом тоже нетрудно разобраться. Ни­котин, попадая в кровь, стимулирует повышенный вы­брос надпочечниками в кровоток вещества, которое на­зывается адреналином. Это очень активное вещество, которое в норме вырабатывается в ответ на какой-либо физический или эмоциональный раздражитель. Если в стрессовой ситуации или после физической нагрузки че­ловек ощущает сильное сердцебиение, то это вызвано наличием адреналина в крови.

Так вот, наряду с серд­цебиением, адреналин повышает кровяное давление и извлекает из мышц и печени глюкозу. Все это приво­дит к тому, что растет уровень сахара в крови, притуп­ляется чувство голода и чувство усталости, курильщик ощущает чувство расслабленности и успокоения. Одна­ко следует признать, что это неестественные, ложные ощущения, которые являются лишь результатом отрав­ления организма угарным газом и никотином.

К сожалению, вредное воздействие табачного дыма этим далеко не исчерпывается. Взять, к примеру, угар­ный газ (СО). Из курса химии ты хорошо знаешь, что это — ядовитое вещество, которое гораздо легче кисло­рода. Именно это свойство позволяет ему быстрее свя­зываться в крови с гемоглобином (СО как бы обгоняют ОН), образуя очень стабильное соединение — карбоксигемоглобин. Связанный таким образом гемоглобин, со­держащийся в красных кровяных клетках — эритроци­тах, уже не способен выполнять свою главную функ­цию — доставлять кислород к органам и тканям. Зна­чит, чем больше курить, тем больше образуется карбоксигемоглобина и тем выраженнее дефицит кислорода в организме.

Между прочим, это легко проверить, подверг­нув курящего и не курящего с одинаковыми данными пробе с физической нагрузкой, например, бегу.

Во многих таких исследованиях было показано, что курильщик начинает задыхаться быстрее, так как он по сравнению с некурящим как бы находится в разре­женной атмосфере, на высоте более 2000 м над уров­нем моря.

Это как раз и является той причиной, по которой тренеры запрещают спортсменам курить, так как всем давно известно, что курение и спортивные успехи не­совместимы.

Угарный газ и никотин — это только 2 из более чем 3000 компонентов, входящих в состав табачного дыма. Все они в конечном итоге вызывают множество болез­ней. Конечно, тебе известно, что в первую очередь это рак легких и бронхов, различные серьезные заболева­ния сердца и сосудов. Но тебя это мало заботит, пото­му что молодость — это период, когда человек живет, не думая о том, что будет с ним, скажем, через 20— 30 лет. Поэтому ты в компании друзей без опасений за свое здоровье закуриваешь очередную сигарету и по­лучаешь «удовольствием. И не думаешь о том, что че­рез несколько лет у тебя разовьется так называемый бронхит курильщика, сопровождающийся кашлем и одышкой, пожелтеют и испортятся зубы, станут часты одним из тех, кто попадает в процент за­болевших серьезными, неизлечимыми болезнями из-за курения.

Не надейся на счастливую случайность — слишком призрачна эта надежда. По данным разным исследователей, у нас в стране и за рубежом курящие болеют различными заболеваниями в 3 раза чаще, чем некурящие.

Продолжительность жизни у них на много лет коро­че, чем у некурящих. И сейчас многие из тех, кто с удо­вольствием курил в молодости, в пожилом возрасте все­ми возможными путями стараются избавиться от этой привычки, потому что чувствуют ее пагубность. Далеко не всем удается бросить курить в пожилом возрасте, так как привычка укоренилась, въелась, можно ска­зать, в плоть и кровь человека. Разговаривая с такими людьми, часто слышишь: «Как же я ошибался в моло­дости... Какой же я был глупец!».

Давайте не будем повторять ошибок своих курящих родителей, родственников и знакомых.

Если ты не куришь — никогда не пробуй курить! Если куришь — бросай сегодня, сейчас!

Лучше всего это сделать сразу. Чтобы не думать о курении, нужно чем-нибудь занять свое свободное вре­мя. Как и чем заняться, придумаешь сам, ведь ты — взрослый человек. ЖЕЛАЕМ ТЕБЕ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ!

**КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ**

Отказаться от курения не так уж просто, как это порой кажется начинающим курильщикам, Даже если вы курите всего 1—2 года, психологическая и физиоло­гическая зависимость от табака уже начала склады­ваться. Однако в этом случае стаж курения еще неве­лик, а значит именно сейчас самое время бросить ку­рить.

Что нужно для того, чтобы отказаться от курения?

Во-первых, принять твердое решение, во-вторых, знать методы отказа от табака и, в-третьих, суметь вы­полнить свое решение.

**Принять решение.**

Чтобы решиться отказаться от курения навсегда, нужно подобрать веские аргументы. А чтобы все как следует обдумать, советуем сделать следующее. Разде­лите лист бумаги на две часты и все аргументы за отказ от курения выпишите на левой половине листа, а все против — на правой. Посмотрите, достаточно ли у вас аргументов для того, чтобы отказаться от табака, перевесили ли они желание продолжать курить? Может быть, вы мало знаете о том, насколько вредно куре­ние?

**Подготовить себя.**

Не нужно принимать быстрого, но непродуманного решения бросить курить. К отказу от курения нужно го­товиться. Лучше всего наметить для себя какую-нибудь конкретную дату (недели через 2—3) н все это время «морально» готовиться к отказу от курения, а также немного тренироваться.

*Вот некоторые советы:*

· Не докуривайте сигарету до конца, оставляйте по­следнюю треть, ведь самые вредные компоненты табач­ного дыма находятся именно в ней.

· Не затягивайтесь сигаретой.

· Старайтесь ежедневно сокращать количество выку­риваемых сигарет.

· Не курите на пустой желудок.

· Никогда не курите, если вам не хочется, даже за компанию,

· Желание закурить приходит волнообразно. Поста­райтесь пережить такой «приступ» без сигареты. Так ли: уж было трудно не курить?

**Что вы выигрываете, отказавшись от курения?**

· Если вы не курите неделю, вас, конечно, еще тянет к сигарете, но уже улучшился цвет лица, пропал непри­ятный запах от кожи, от волос, от дыхания.

· Если вы не курите месяц, вам стало легче дышать, исчезли головные боли. Повысилась вкусовая чувстви­тельность.

· Если вы не курите уже полгода — пульс стал реже, вы можете задержать дыхание на длительное время, значит, вы в хорошей форме, значит, улучшаются спор­тивные показатели,

· Если вы не курите год — вам удалось сэкономить на курении значительную сумму.

· Если вы не курите больше года и не будете курить никогда, то вы доказали себе и окружающим, что у вас сильная воля, что вы зрелая личность.

ОТ БОЛЕЗНЕЙ, ВЫЗВАННЫХ КУРЕНИЕМ, В ЕВ­РОПЕ ЗА ГОДГИБНЕТ500000 ЧЕЛОВЕК.

ПОЧЕМУ ВЫ РЕШИЛИ, ЧТО НИКОГДА НЕ СТА­НЕТЕ ЖЕРТВОЙ КУРЕНИЯ?

НЕ БУДЬТЕ НАИВНЫМИ — БРОСАЙТЕ КУРИТЬ!

**ЭТО НАДО ЗНАТЬ!**

Не начинайте курить!

Минздрав не зря предупреждает, что курение опасно для Вашего здоровьяпрежде всего потому, что в состав табачного дыма входят многочисленные вредные для здоровья вещества: никотин, угарный газ, синильная кислота, канцерогенные вещества и многие другие, которые попадая в организм, действуют на него либо сразу, либо спустя некоторое время.

Ощущения, возникающие в первое время при курении: головокружение, слабость, тошнота, иногда рвота, сердцебиение, потливость – это не только немедленная защитная реакция организма но и результат его острого отравления.

При систематическом табакокурении у курильщика исчезают неприятные ощущения, что свидетельствует о формировании никотиновой зависимости. Привыкание и нарастание устойчивости к никотину происходят относительно быстро. В начале человек выкуривает несколько сигарет в день, иногда может даже не курить определенное время. Однако, постепенно число выкуриваемых сигарет возрастает в 2-3 раза по сравнению с первым годом курения, процесс курение перерастает в привычку. И вот, уже появляются расстройства сердечно-сосудистой системы, невротические и другие проявления. Затем – болезненное стремление к никотину, удовольствие от курения, потребность в нем. При этом увеличивается число выкуриваемых сигарет (от 1 до 2-х пачек в день). На привыкание мужчинам требуется около 5 лет, женщинам – несколько больше, а подросткам - гораздо меньше. С течением времени курение перестает доставлять удовольствие, потребность в курении становится жизненно необходимой в связи с тем, что никотин прочно включился во все обменные процессы в организме.

Тому, кто начал курить, бросить очень трудно, курение затягивает. Спросите любого, кто пытался бросить курить – это очень трудно, и, как правило, почти никому не удается.

Курение является причиной развития многих опасных для жизни заболеваний, что приводит к преждевременной гибели каждого четвертого жителя страны, курильщики со стажем живут на 20 лет меньше. Например, заболеваемость раком легких в стране за последние 10 лет выросла на 63 %, а в ряде городов  превысила самые высокие показатели, когда-либо зарегистрированные в мире.

**КУРИТЬ ИЛИ НЕ КУРИТЬ? – ВЫБОР ЗА ТОБОЙ!**