

ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОСТИ у детей школьного возраста

Департамент здравоохранения и социальной помощи населению
Комитета по социальной политике и культуре администрации города
Иркутска

ТАБАКОКУРЕНИЕ,

АЛКОГОЛИЗМ,

НАРКОМАНИЯ

у ДЕТЕЙ

ШКОЛЬНОГО

ВОЗРАСТА

От вредной привычки ребенка
легче избавиться сегодня, чем завтра



Завтра может быть
ПОЗДНО

В 2013 году по г. Иркутску зарегистрировано заболеваний наркологическими расстройствами у подростков 15-17 лет:

- Токсикомания – 3сл.;**
- Употребление алкоголя с вредными последствиями – 186сл.;**
- Употребление наркотиков с вредными последствиями – 135сл.;**



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.



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.

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.



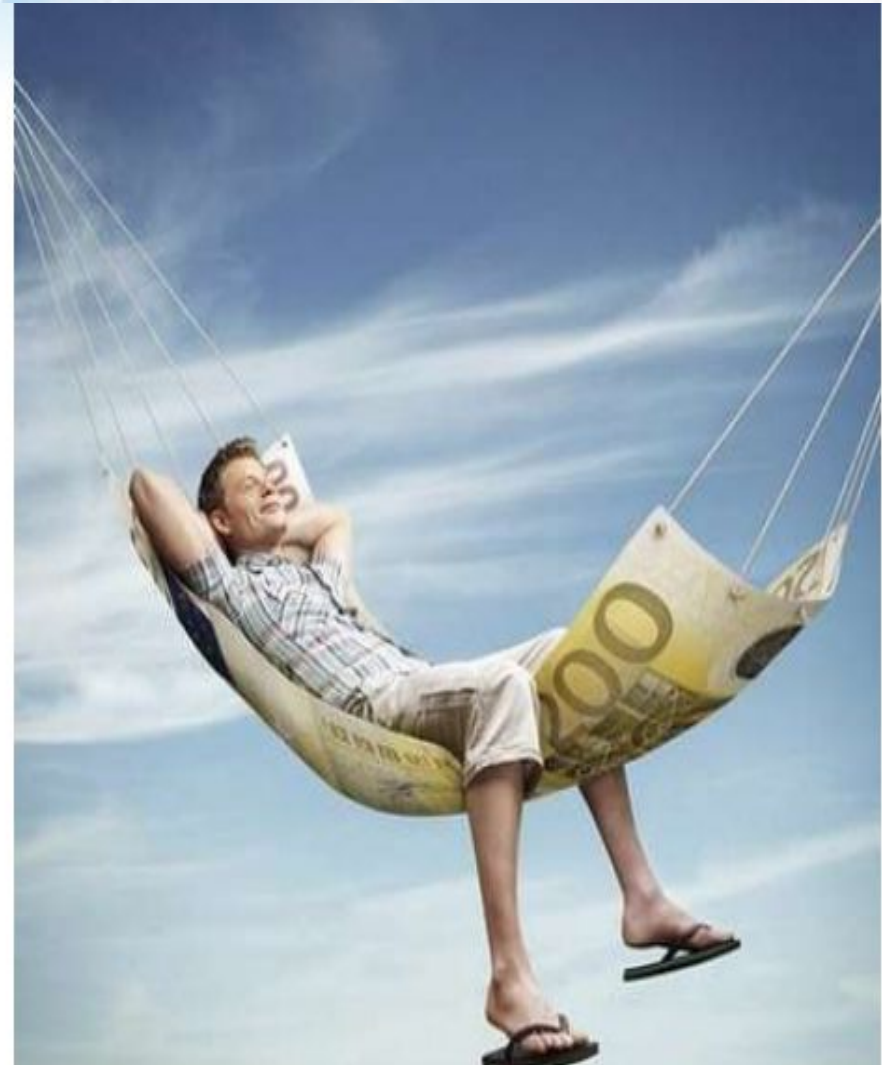
Жевательный табак (снюс)



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?

Табачный дым содержит около 4000 известных химических веществ по крайней мере 250 из них заведомо вредны для здоровья более 50 веществ вызывают у людей рак



8

часов
Уровень окиси углерода (старый газ) в крови снижается, уровень кислорода нормализуется

3

дней
Бронхиолы в ваших лёгких расслабятся, вы почувствуете прилив энергии и повышение общего тонуса

3-9

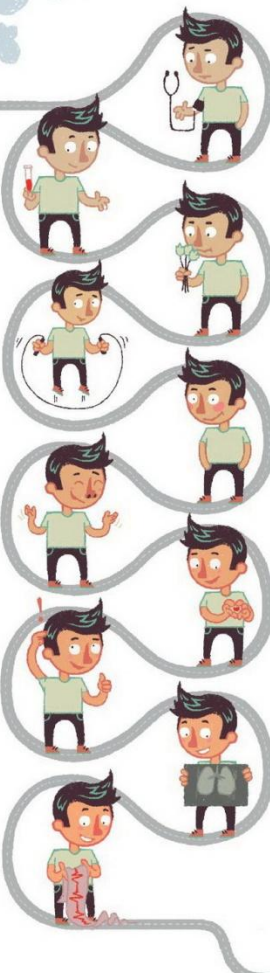
недель
Кашель, хрипы и другие проблемы с дыханием исчезнут, объём лёгких увеличится на 10%

5

лет
Риск инсульта станет таким же, как у некурящего человека

15

лет
Риск инфаркта вернётся к уровню риска у некурящего человека



20

минут
Ваше артериальное давление придёт в норму

2

дней
Никотин будет выведен из организма. Риск сердечного приступа начнёт идти на убыль. Обоняние и вкусовые рецепторы обретут нормальную чувствительность

2

недели
Кровообращение усилится и будет улучшаться до улучшения в течение следующих 10 недель

1

год
Риск сердечного приступа снизится наполовину

10

лет
Риск рака лёгких снизится до уровня риска у некурящего человека

- 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?

Табачный дым содержит около 4000 известных химических веществ по крайней мере 250 из них заведомо вредны для здоровья более 50 веществ вызывают у людей рак



8 часов

Уровень окиси углерода (старый газ) в крови снизится наполовину, уровень кислорода нормализуется

3 дня

Бронхиолы в ваших лёгких расслабятся, вы почувствуете прилив энергии и повышение общего тонуса

3-9 месяцев

Кашель, хрипы и другие проблемы с дыханием исчезнут, объём лёгких увеличится на 10%

5 лет

Риск инсульта станет таким же, как у некурящего человека

15 лет

Риск инфаркта вернётся к уровню риска у некурящего человека



20 минут

Ваше артериальное давление придёт в норму



2 дня

Никотин будет выведен из организма. Риск сердечного приступа начнёт идти на убыль. Обоняние и вкусовые рецепторы обретут нормальную чувствительность



2 недели

Кровообращение усилится и будет улучшаться в течение следующих 10 недель



1 год

Риск сердечного приступа снизится наполовину



10 лет

Риск рака лёгких снизится до уровня риска у некурящего человека



- 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

**АЛКОГОЛЬ РАЗРУШАЕТ
МОЗГ:**



**КАЖДАЯ ВЫПИВКА ОСТАВЛЯЕТ
СВОЙ СЛЕД...**

- 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
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.



Жизнь наркомана на конце иглы

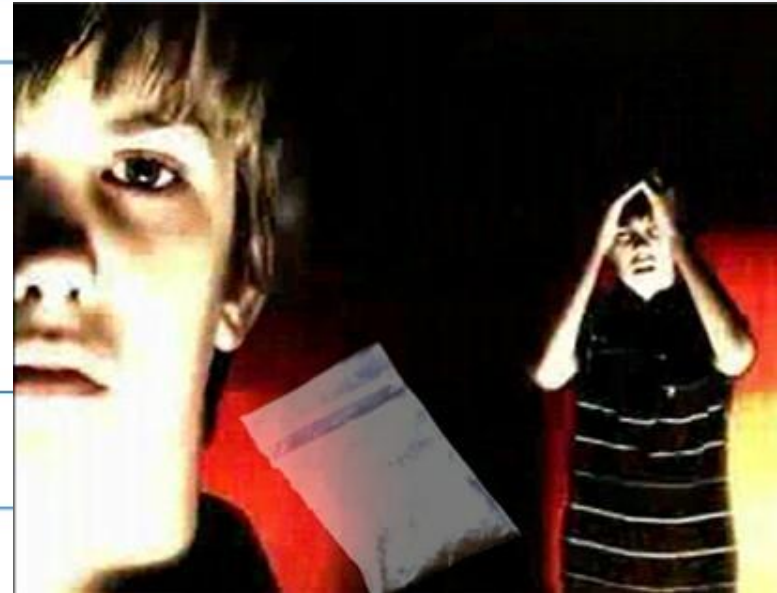
Поведенческие признаки наркомании



- 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.
-

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.

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.



3

10 СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ

- Научите ребенка отказываться от предположений, 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

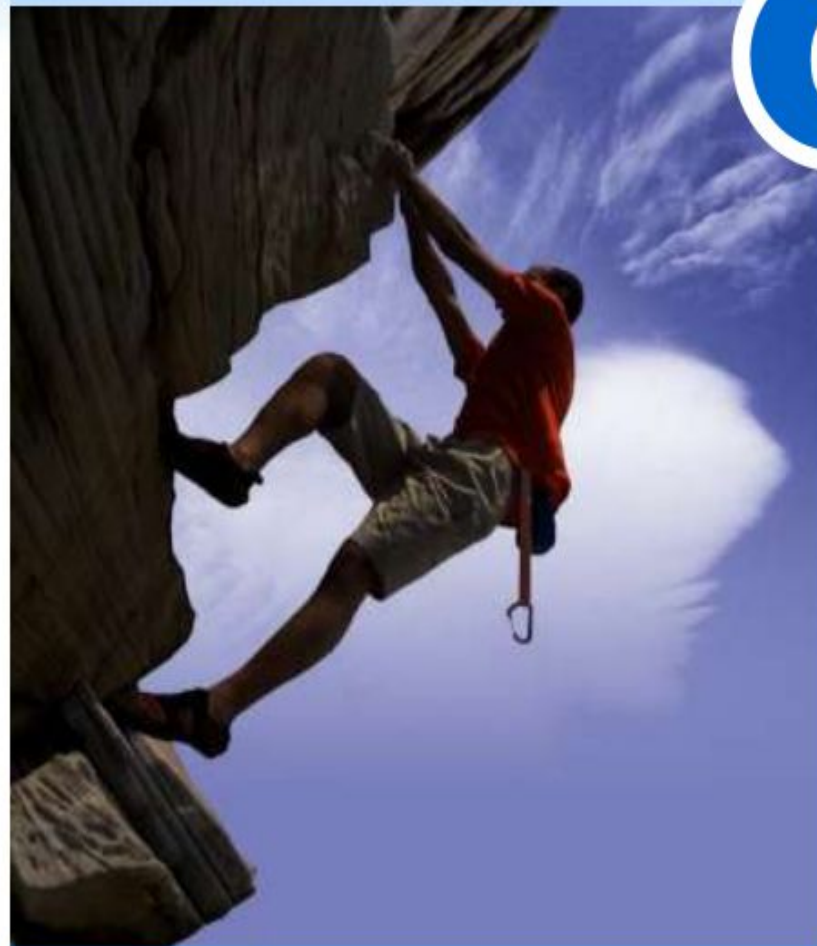
- Укрепляйте в ребенке уверенность в собственных силах. Не забывайте отмечать его успехи и достижения.
- Не стоит сравнивать ребенка с другими детьми. Сравнивайте его вчерашнего с ним сегодняшним, поддерживайте в стремлении стать лучше, умнее,

5



10 СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ

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



6

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

- **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...»**

10



A close-up, artistic photograph of a watch movement. The dial is a vibrant blue with gold-colored hands and hour markers. The watch is set against a white background with a red border at the top and bottom. The text "Спасибо за внимание!" is overlaid in the center in a dark blue, serif font.

**Спасибо за
внимание!**