

Алкоголь и курение.



«Для них, для славян – никакой гигиены, только [водка](#) и [табак](#)» А. Гитлер



Цель: выявить влияние алкоголизма и курение на здоровье подростка.

Проблема: Уменьшение жизни подростка.

Задача: В своем реферате, прежде всего я хотела бы понять и узнать, как в жизни человека появляются вредные привычки, как они влияют на организм ребенка, почему так трудно от них избавиться?

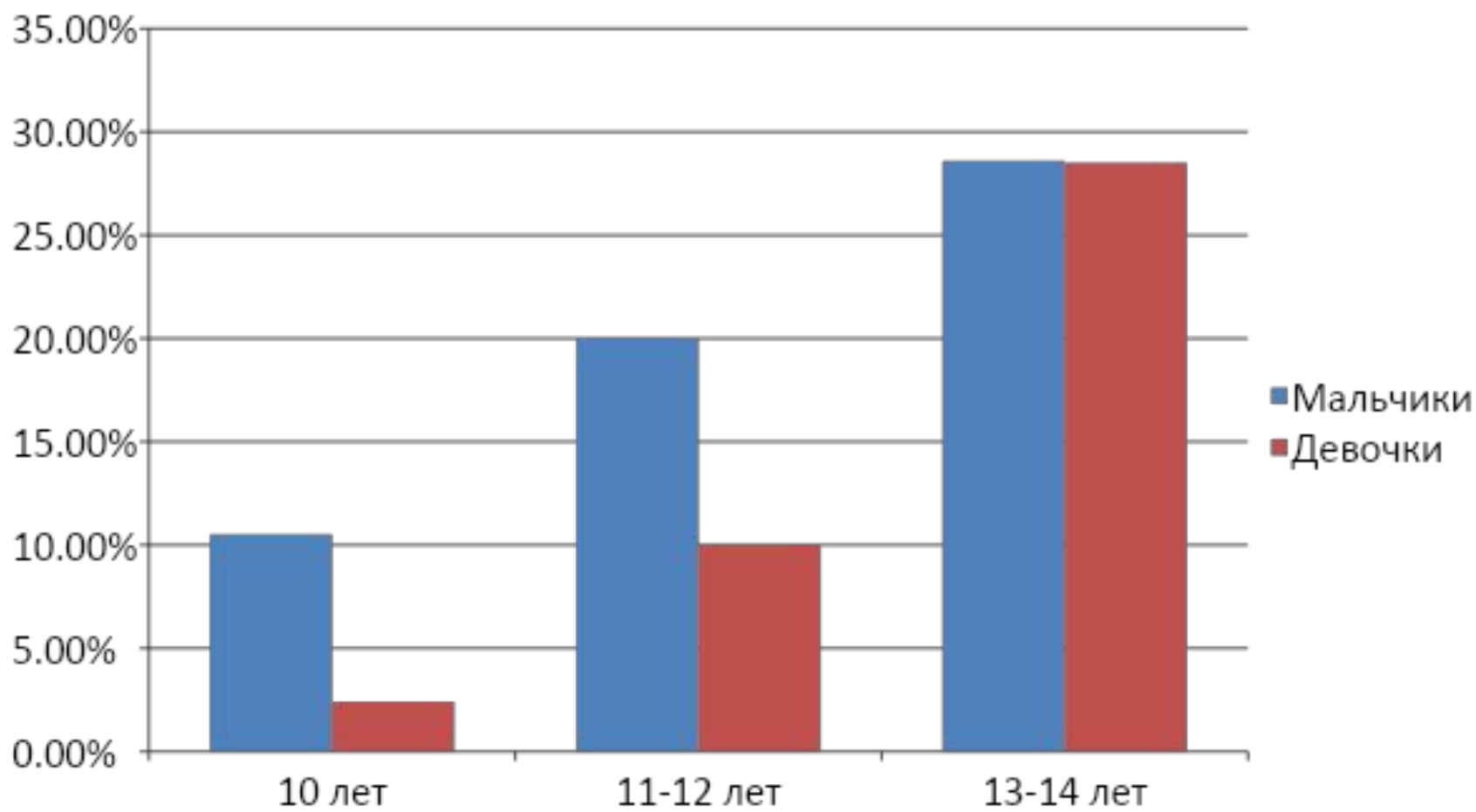
Актуальность: В 2008 году на одного жителя России приходилось, по разным данным, от 20 до 30 литров чистого алкоголя. Сегодня 2 млн. 348 тысяч россиян считаются алкоголиками. Каждый день 2000 человек в нашей стране умирают от проблем, связанных с употреблением спиртного. Пьянство в России приняло размеры национальной угрозы. Тема пьянства в нашей стране - тема наболевшая. Прикасаться к таким темам особенно трудно. Это как привычный вывих: всегда болит и лучше бы не трогать.

К чему приводит.

Вред курения еще и в том, что появляется неприятный запах изо рта, желтеют зубы, воспаляется горло, краснеют глаза от постоянного раздражения дыма. Во всем мире никотин относится к разрешенному наркотику, от него так же как от героина и других тяжелых наркотиков развивается зависимость, но коварство его в том, что это происходит незаметно и относительно длительно. Курение в подростковом возрасте приводит к негативным последствиям в физическом и умственном развитии. К физическим последствиям относятся:

- Снижение темпов роста организма;
- Нарушение обмена веществ;
- Снижение темпов прибавки веса;
- Быстрая утомляемость;
- Низкий иммунитет;
- Повышение внутриглазного давления;
- Нарушения зрения;
- Нарушения слуха.
- К умственным нарушениям относят:
- Нарушения слуха;
- Нарушения объёма памяти;
- Уменьшение скорости запоминания и приобретения новых навыков;
- Ухудшение концентрации;
- Появление нервных расстройств.

Статистика



Почему курят?

- Влияние сверстников, давление с их стороны.
- Курящие друзья.
- Стремление выглядеть «круто».
- Удовольствие от того, что делаешь что-то запретное.
- Стремление подражать взрослым, авторитетным людям.
- Сигареты легко можно купить.
- Снятие стресса.
- Желание поступить наперекор.
- Курящие родители.
- Удовольствие от курения.
- Примеры, которые видят по телевидению или в кино.
- Потому что это опасно.
- Влияние рекламы табака.
-



Как бросить курить?

Прежде всего, семья, в которой растет подросток, должна придерживаться здорового образа жизни. Уже давно доказано: у подростка, который вырос в некурящей семье, интерес к никотину значительно ниже, чем у тех, в чьих семьях кто-либо является курильщиком.

Школа и другие образовательные заведения должны пропагандировать здоровье подрастающего поколения. Если персонал учебного заведения «не замечает» толпу курящих восьмиклашек, то, как правило, стремление курить только «крепчает».

Причем методы, подсказывающие, как заставить подростка бросить курить, не должны быть строго карательными. Это должны быть позитивные тезисы, которые раскроют подростку все преимущества жизни без никотина.

Для молодых девушек отказ от курения — особо важный момент. Они должны понять, что соблазнительно зажатая между пальцами сигарета — это стереотип див кинематографа начала XX века, и сейчас мужчины главным образом ценят свежесть и легкость образа. Прокуренный голос в стиле Владимира Высоцкого сейчас едва ли найдет своих поклонников. :)

Как помочь подростку бросить курить? Может начать бросать самим, а потом уже быть замечательным примером для тех, кто испытывает

Алкоголизм.



**БЕЗОБИДНЫХ ДОЗ
АЛКОГОЛЯ
НЕ СУЩЕСТВУЕТ**

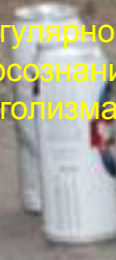
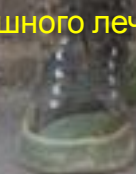
Алкоголизм - не спорт для зрителей. В нем участвует вся семья. (Джойс Ребета-Берлитт)

К чему приводит употребление алкоголя?

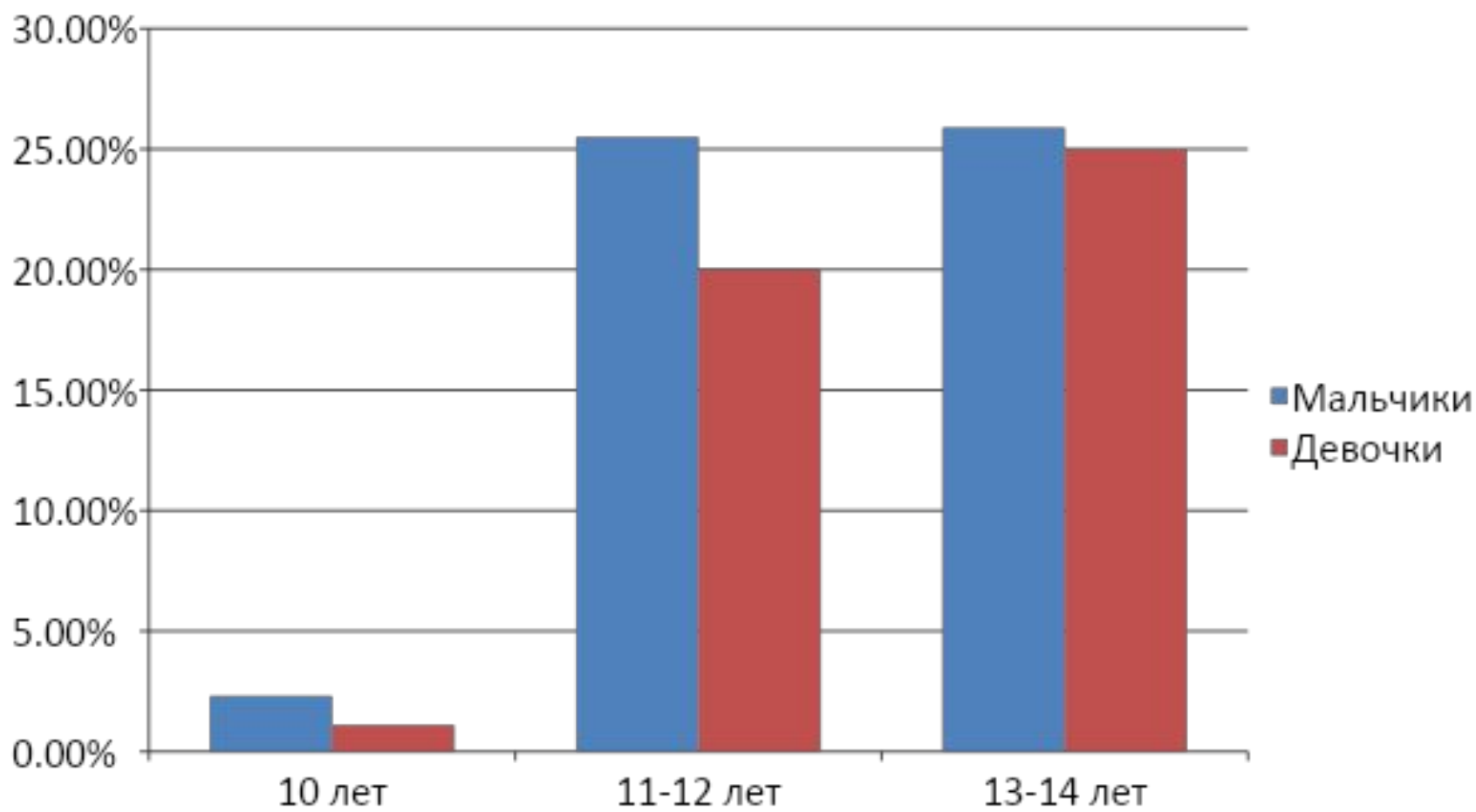
Последствия подросткового алкоголизма для психики особенно разрушительны, потому что вернуться в нормальное состояние в ходе лечения, будет практически не возможно, так как у молодого организма, нормальное состояние психики ещё не успело сформироваться. Алкоголь в подростковом возрасте быстро приводит к нарушению памяти, нарушению нормального сна. Последствия этого ещё более вредные – появляется хроническая усталость, нарушается нормальное восстановление организма после физических и психологических нагрузок, человек начинает испытывать постоянное напряжение, которое он стремится снять алкоголем. Получается замкнутый круг. Одновременно у подростка начинает часто меняться настроение, он становится угнетённым, агрессивным, случаются депрессии. Со временем у подростка появляются алкогольные психозы. Вместе с этим наблюдается уже значительная деградация личности. Если не одуматься и не остановиться, то восстановить нормальное функционирование психической деятельности будет невозможно.

Последствия подросткового алкоголизма опасны не только для психики. Также возникают различные тяжелые отклонения в работе важных систем и функций организма. Происходят кардинальные изменения в деятельности сердечно-сосудистой, эндокринной, половой системы, желудочно-кишечного тракта, нарушается работа иммунной системы, возникают воспалительные процессы в лёгких, бронхах, гортани, почках и мочевыводящих путях. Особенно страдает детородная функция. Выносить и родить здорового ребёнка становится невозможно. Употребление алкоголя с раннего возраста очень часто приводит к бесплодию, ослаблению полового влечения и импотенции. Разрушение печени под действием алкоголя приводит к хроническому гепатиту и циррозу печени. Также алкоголь угнетает нормальную работу поджелудочной железы. Сердечная мышца перестаёт правильно функционировать, начинаются различные аритмии и отклонения в работе сердца. Наблюдаются периодические боли и тяжесть в груди, слабый пульс. Если на эти симптомы вовремя не обратить внимания, то это может привести к летальному исходу. Последствия подросткового алкоголизма сказываются и на характере подростка. Развиваются разные негативные качества и черты характера: грубость, агрессивность, беспечность, безответственность, лень, жестокость и т. д. Человек теряет интерес к трудовой деятельности, падает общественная активность. Под действием алкоголя у подростка начинает быстро меняться образ жизни. Подростки начинают тратить время на бессмысленные и примитивные занятия: азартные игры, прослушивание музыки, хождение по разным увеселительным заведениям и просто просиживание времени в «алкогольной» компании. Смыслом жизни становится – безделье и употребление алкогольных напитков.

Довольно часто подростки не способны осознать все пагубные последствия, к которым приводит регулярное употребление алкогольных напитков. Опасения и рекомендации взрослых остаются не услышанными. Но только осознание проблемы самим подростком будет залогом успешного лечения и предотвращения вредных последствий алкоголизма.

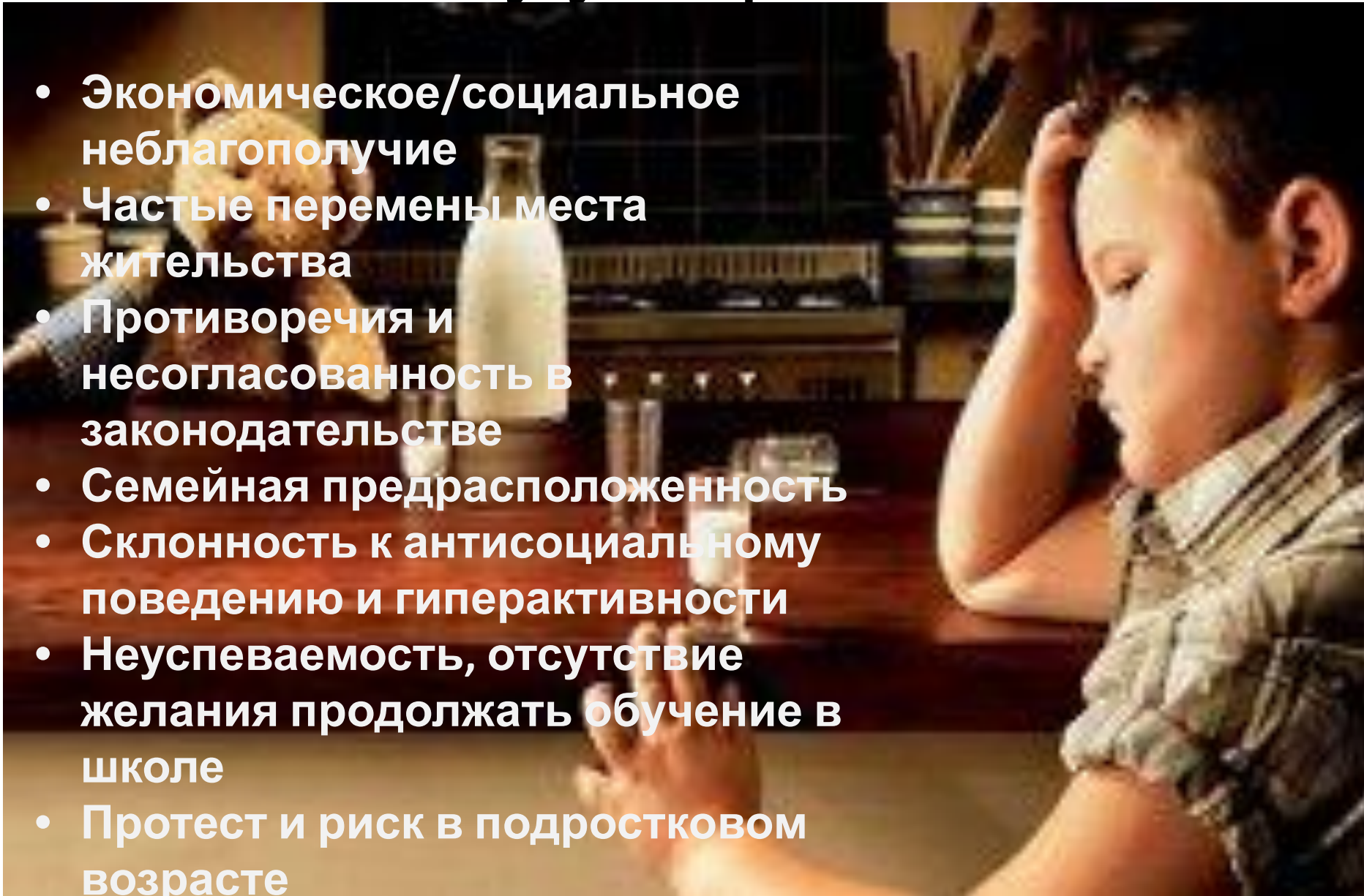


Статистика:



Почему употребляют?

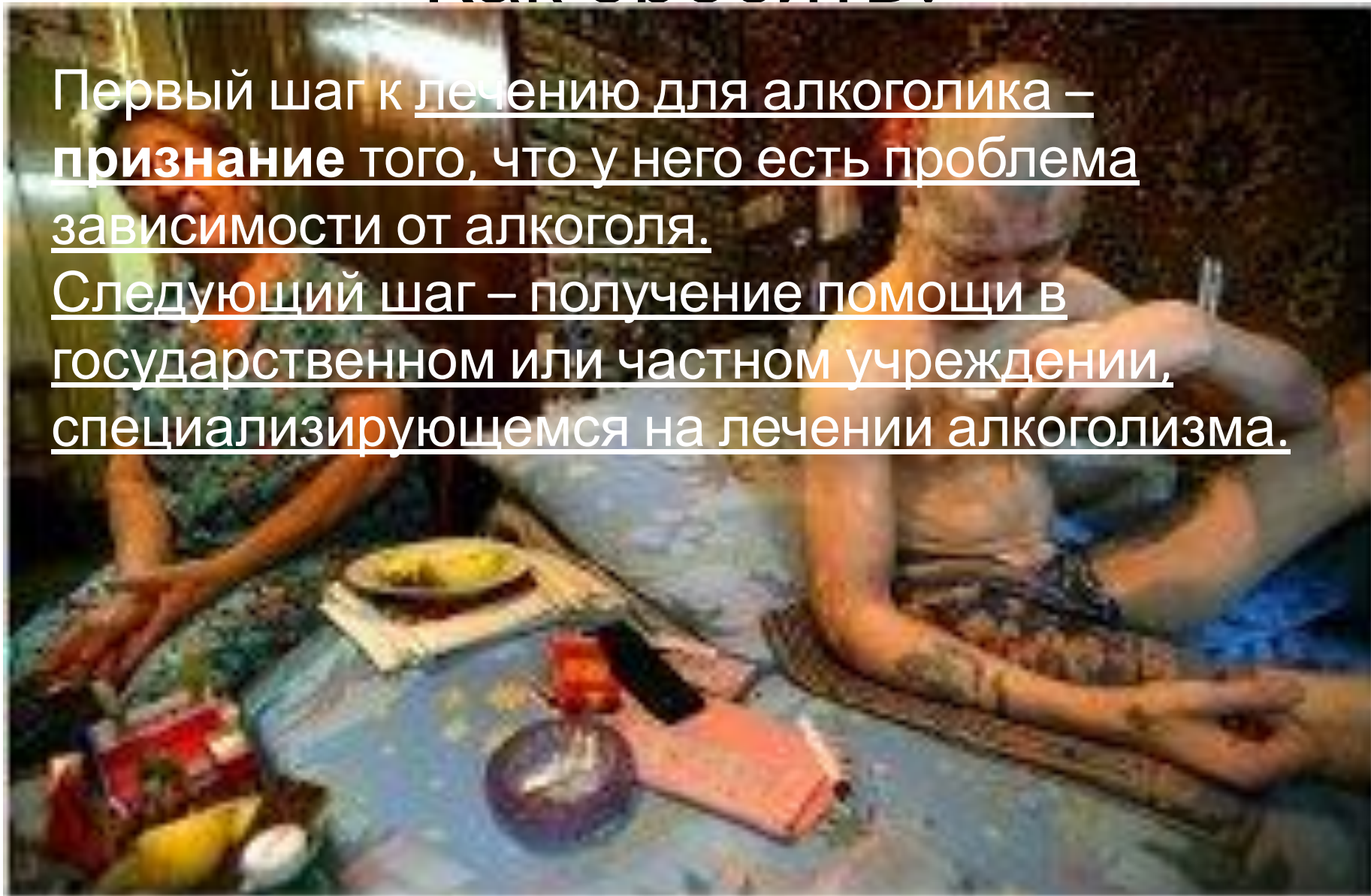
- Экономическое/социальное неблагополучие
- Частые перемены места жительства
- Противоречия и несогласованность в законодательстве
- Семейная предрасположенность
- Склонность к антисоциальному поведению и гиперактивности
- Неуспеваемость, отсутствие желания продолжать обучение в школе
- Протест и риск в подростковом возрасте



Как бросить?

Первый шаг к лечению для алкоголика – признание того, что у него есть проблема зависимости от алкоголя.

Следующий шаг – получение помощи в государственном или частном учреждении, специализирующемся на лечении алкоголизма.



Заключение.

Анализируя в целом статистические данные по России и результаты социологического опроса учащихся нашей школы, можно отметить ряд характерных особенностей, а именно, средний возраст начала потребления спиртных напитков соответствует возрасту 12-13 лет; наивысший показатель потребления по причине - семейные и другие праздники; уверенность в безвредности приема небольших доз, за компанию, реклама. Уровень употребления сельскими школьниками намного ниже, чем в целом по России.

Однако общая динамика остается примерно одинаковой: С алкоголизмом нельзя смириться. Необходимо приложить все усилия к тому, чтобы наше потомство росло здоровым и крепким, чтобы его генетический фонд нес здоровые зачатки следующим поколениям. Здесь нужна хорошо продуманная и правильно организованная работа всего общества, т. к. алкоголизация подрастающего поколения большинством исследователей рассматривается как существенный индикатор неблагополучия микро социальной среды. Почему же ничего не меняется в обществе? Объяснение простое: производство и продажа алкогольных напитков - это колоссальные прибыли, за которые компании, их производящие, будут биться изо всех сил. Остановить это производство не в наших силах, но мы можем с успехом вести просветительную работу в школе. Нельзя управлять океаном, но можно управлять кораблем, так и в отношении с подростками - важно сформировать у них такой уровень самосознания, который позволит вполне цивилизованно обращаться с алкоголем, т. к. пьянство в России приняло размеры национальной угрозы. На мой взгляд, хорошо то, что создан проект «Общее дело», транслируемый на первом канале ТВ. Это дала возможность увидеть, услышать и задуматься каждого над данной проблемой. Надо помнить: здоровье, радость жизни и счастье в наших руках!

Список литературы:



- 1.Братусь Б.С. «Психология, клиника и профилактика раннего алкоголизма»
- 2.Муратов И.Д., Сидоров П.И. «Антиалкогольное воспитание в школе».
- 3.Касмынина Т.В. «Влияние алкоголя на организм полростка».
- 4.Самсонов П.А. «Организм мужчины» – перевод с англ.
- 5.Капустин Д.З. «Здоровье мужчины» – перевод с англ.
- 6.Малая советская энциклопедия - том 1.
- 7.<http://ref.rushkolnik.ru/v34127/>)
- 8.<http://www.mcmi.ru/kazan/stati/prichinyi-upotrebleniya-alkogolya-v-podrostkovom-vozraste/>
- 9.<http://www.corpus-bft.org/society/alcoholism/35.html>

- 10.http://www.russlav.ru/stat/podrostok_alkogolizm.html
- 11.<http://prozavisimost.ru/podrostkovyj-alkogolizm-profilaktiki-i-lechenie.html>
- 12.<http://36.rospotrebnadzor.ru/hot-topics/9614>
- 13.<http://zhenskoe-mnenie.ru/themes/health/kurenie-v-podrostkovom-vozraste-privodit-k-rannejj-smerti/>
- 14.<http://smokehealth.ru/otkaz-ot-kurenia/11-kurenie-v-podroskovom-vozraste.html>
- 15.http://russlav.ru/tabak/kurenie_podrostkov.html