

**Родительский университет на тему:  
«Профилактика зависимостей в подростковой среде»**

**Дата: 12.12.2023**

**Моисеева И.В., педагог-психолог**

Природа создала человека для долгой и счастливой жизни. Однако, ряд привычек, которые человек начинает приобретать еще в школьные годы и от которых не может избавиться в течение всей жизни, серьезно вредят его здоровью. Они способствуют приобретению хронических заболеваний, преждевременному его старению. К таким вредным привычкам относятся курение, употребление алкоголя, наркотиков, интернет зависимость.

**Курение** в среде подростков вызывает тревогу по нескольким причинам:

- Те, кто начинает ежедневно курить в подростковом возрасте, обычно курят всю жизнь.
- Курение повышает риск развития хронических заболеваний (заболевание сердца, рак легких и других органов, гангрена ног).
- Подростки – курильщики чаще страдают от кашля, одышки и других респираторных симптомов.

В результате курения незаметно возникает привычка к табаку, к никотину. Никотин – является нейротропным ядом, действует на проведение и передачу нервного импульса, нарушает действия центральной и периферической нервных систем. К нему привыкают, и без него становится трудно обходиться.

При курении у подростков сильно страдает память, снижается скорость заучивания и объём памяти, замедляется реакция в движении, снижается мышечная сила; под влиянием никотина ухудшается острота зрения, у курящего подростка начинается мелькание и двоение в глазах, возникают от табачного дыма слезоточивость, покраснение и отёчность век, что приводит к хроническому воспалению зрительного нерва, никотин повышает внутриглазное давление

#### **Алкоголизация подростков**

В подростковом возрасте любой алкоголь, даже в очень малом количестве, наносит организму непоправимый вред.

Подростковый алкоголизм начинается с семейных застолий. Иногда детям легкомысленно дают попробовать пиво или сладкое вино. Отмечается доступность и дешевизна спиртных напитков, яркие и красочные этикетки которых так и бросаются в глаза. В подростковом возрасте к положительному восприятию алкоголя добавляется стремление подражать старшим или другим подросткам в кругу своего общения.

Приобщенный к алкоголю подросток меняет свои привычки и ценности. Все свободное время он проводит в кругу своих пьющих товарищей, принятием спиртного.

При употреблении алкоголя у подростков развивается цирроз печени, возникают такие заболевания, как гепатит, панкреатит, нарушения работы сердца, заболевания эндокринной системы, легочные заболевания, проблемы с артериальным давлением, снижается устойчивость к инфекционным заболеваниям, появляются нервные и психические расстройства: грубость, недоверчивость, вспыльчивость

#### **Наркомания**

С каждым днем в процесс потребления наркотиков вовлекается все больше и больше молодых людей. Приобщение к наркотикам начинается, как правило, в подростковом возрасте (13 лет).

Особая опасность возникает тогда, когда наркотик, принятый из любопытства или от скуки, вызывает приятные ощущения. В результате у подростка возникает желание

повторно испытать те же чувства. Употребление наркотиков в молодежных кругах часто становится чем-то вроде попытки считаться взрослым человеком.

Одним из факторов подростковой наркомании является неумение справляться с жизненными трудностями.

Последствия злоупотребления наркотиками обнаруживаются спустя 1-2 месяца.

У подростков утрачивается интерес к учебе, появляются прогулы, исчезновения из дома. Затем появляется раздражительность, конфликтность, колебания настроения, отмечается снижение интеллекта.

### **Интернет зависимость**

Интернет-зависимость как отдельную форму зависимости выделили в 1995 году. Ученые установили, что тяга к интернету способствует активации в мозге тех процессов, которые возникают при пристрастии к наркотическим средствам и алкоголю.

И у алкоголиков с наркоманами, и у зависимых от интернета людей в головном мозге происходят аналогичные процессы замедления работы головного мозга.

У детей интернет-зависимость формируется быстрее, чем у взрослых. Детская психика податливей, виртуальный мир быстро становится для ребенка более комфортным, чем реальность, в которой надо слушаться родителей, ходить в школу и подчиняться скучным правилам.

У детей и подростков наблюдаются четыре степени интернет-зависимости:

1. Ребенок проводит за компьютером менее 7 часов в неделю, его деятельность в сети разнообразна, он охотно рассказывает, чем занят. Сам выключает компьютер, «отлучение» от интернета и необходимость прерваться воспринимает спокойно, проблем со сном и аппетитом нет. Учеба в норме, одевается как всегда, в комнате порядок.
2. Ребенок находится за компьютером до 15 часов в неделю, деятельность разнообразна, но однонаправлена, рассказывает не обо всем. Компьютер выключает после напоминания, необходимость прерваться воспринимает по-разному, в том числе и негативно. Иногда обедает у компьютера или забывает поесть, изредка бывают ночные кошмары. Учеба в норме, может неаккуратно одеться, захлупить комнату.
3. Ребенок пребывает за компьютером до 22 часов в неделю, деятельность узконаправлена, неохотно рассказывает о ней. Компьютер выключает после нескольких напоминаний, перерывы воспринимает негативно. Аппетит заметно снижен или повышен, сон нарушен – спит то мало, то много, кричит и мечется во сне. Учеба страдает, одежда часто неаккуратна, в комнате беспорядок. Несколько меняется круг общения и интересы.
4. Ребенок засиживается за компьютером более 3-х часов в день, ежедневно, не отрываясь. Компьютер старается не выключать вообще, на просьбы прерваться или рассказать, чем занят, реагирует агрессивно. Аппетит и сон сильно нарушены, успеваемость сильно упала, одежда и комната в беспорядке, круг общения и интересы сменились.

Первая-вторая стадия почти не требуют вмешательства – это естественный интерес, необходимый для жизни в современном мире. Достаточно разговаривать с детьми об их увлечениях и ненавязчиво отслеживать, чем они заняты, о чем пишут в соцсетях, во что играют.

Третья стадия свидетельствует о необходимости серьезного вмешательства, консультаций с психологом. Надо обеспечить ребенку полноценную жизнь в реальности – сильные впечатления, дружную компанию, полезное занятие.

Четвертая стадия, к сожалению, без вмешательства профессионалов может окончиться печально. Обратитесь к школьному психологу, врачу из поликлиники.

С подростками нельзя обращаться, как с детьми: они не терпят снисходительности и приказного тона. А вот дружеское общение, искренний интерес к делам и чувствам подростков помогут родителям установить с ними тесный контакт, наладить и укрепить отношения.

Главное – ориентировать ребенка на здоровый образ жизни. Научить ребенка бережно относиться к своему здоровью, строить гармонично свои отношения с окружающим миром — важнейшая задача родителей.