**Рекомендации родителям по профилактике употребления алкоголя, табака, наркотических средств подростками**

В преддверии новогодних праздников обращаем особое внимание родителей (законных представителей), что необходимо провести с ребенком беседу о вреде алкоголя, табачных изделий и наркотических средств на здоровье и организм человека. Также необходимо объяснить подростку, какие юридические последствия возникнут после приёма этих веществ, и как не оказаться под негативным влиянием окружения.

Просим вас ознакомиться с материалами

**ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ**

Во-первых, этанол, который содержится в любом спиртном напитке, очень сильно воздействует на мозг подростка, который находится на стадии структурного и функционального развития и поэтому очень уязвим для химических веществ. Как показывают исследования, даже малая доза алкоголя вызывает нарушения в химических процессах головного мозга, что приводит к проблемам с обучением, задержке развития мышления, угасанию появившихся способностей, нарушению выработки этических норм поведения. Под действием алкоголя подросток деградирует эмоционально и интеллектуально, а еще незрелый мозг подростка легче и быстрее формирует привыкание к алкоголю.

Личные проблемы пьющего человека – потеря самоконтроля, алкогольное отравление, развитие серьезных заболеваний (гепатит, цирроз печени), потеря трудоспособности, материальные трудности, конфликты в семье.

Последствия регулярного употребления алкоголя подростками гораздо серьезнее и опаснее, чем алкоголизм в зрелом возрасте. Потому что в этот время происходит рост и развитие всех жизненно важных систем и функций человека, и влияние алкоголя на эти процессы, несомненно, приведет к ужасным результатам.

Отметим лишь некоторые из этих последствий:

* Преждевременное начало половой жизни, которая истощает растущий организм, вызывая перенапряжение нервно-половой сферы, и как результат – раннее ослабление половых функций.
* Бесплодие и неспособность выносить, родить и воспитать полноценное потомство.
* Сексуальные контакты подростков без контрацепции приводят к ранним абортам, и дальнейшим серьезным осложнениям.
* Возникает большая опасность заражения венерическими болезнями или инфекциями, передаваемыми половым путем, гепатитами В или С, ВИЧ-инфекцией.
* Наблюдаются сбои в работе желудочно-кишечного тракта.
* Характерно повреждение печени, развитие гепатита, цирроза печени.
* Нарушения в работе поджелудочной железы (панкреатит, перитонит).
* Нарушение деятельности сердечно-сосудистой системы (тахикардия, проблемы с артериальным давлением и др.).
* Развиваются воспалительные заболевания почек и мочевыводящих путей (уретрит, цистит, пиелонефрит).
* Появление различных воспалительных заболеваний в легких, бронхах, гортани, носоглотке (хронический бронхит, бронхоэктатическая болезнь, пневмосклероз, туберкулез легких).
* Снижение иммунной защиты организма, что ведет к повышенной восприимчивости к инфекционным заболеваниям.
* Алкоголь наносит непоправимый вред эндокринной системе подростка.
* Возможное развитие и очень сложное протекание сахарного диабета.
* Изменение состава крови, анемия и т.д.

Наблюдаются разнообразные расстройства, преимущественно в эмоциональной и волевой сфере, падает общественная активность, угасают трудовые навыки, страдают здоровое честолюбие и нравственные качества. На первый план выступают такие эмоциональные нарушения, как огрубение, взрывчатость, беспечность, безынициативность, внушаемость.

В настоящее время вы можете легко найти видеоматериалы о вреде алкоголя, табака и некротических средств на организм человека в сети Интернет, покажите их вашему ребенку, обсудите, захочет ли здравомыслящий человек употреблять эти вещества после увиденного.

**РАССКАЖИТЕ ОБ АДМИНИСТРАТВИНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ**

**ДО 16 лет:**

**За нахождение в состоянии опьянения несовершеннолетних**, потребление (распитие) ими алкогольной и спиртосодержащей продукции либо потребление ими наркотических средств или психотропных веществ, новых потенциально опасных психоактивных веществ или одурманивающих веществ на на родителей или иных законных представителей несовершеннолетних налагается штраф в размере от 1,5 до 2 тысяч рублей (ст. 20.22. КОАП РФ)

**ПОСЛЕ 16 лет:**

**За потребление (распитие) алкогольной продукции в общественных местах** налагается штраф в размере от пятисот до одной тысячи пятисот рублей (ст. 20.22. КОАП РФ).

**За появление в общественных местах в состоянии опьянения** оскорбляющем человеческое достоинство и общественную нравственность налагается штраф в размере от 500 до 1500 рублей или административный арест на срок до пятнадцати суток (ст. 20.21. КОАП РФ).

**Вовлечение несовершеннолетнего** в употребление алкогольной и спиртосодержащей продукции, новых потенциально опасных психоактивных веществ или одурманивающих веществ влечет наложение административного штрафа в размере от одной 1,5 до 3 тысяч рублей.

Те же действия, совершенные родителями или иными законными представителями несовершеннолетних, а также лицами, на которых возложены обязанности по обучению и воспитанию несовершеннолетних - влекут наложение административного штрафа в размере от 4 до 5 тысяч рублей (ст. 6.10 КОАП РФ).

**КАК НАУЧИТЬ ДЕТЕЙ СОПРОТИВЛЯТЬСЯ ПРЕДЛОЖЕНИЯМ "ПОПРОБОВАТЬ АЛКОГОЛЬ ИЛИ НАРКОТИКИ" СО СТОРОНЫ СВЕРСТНИКОВ**

Существуют технические приемы или последовательности действий, которые используются родителями, чтобы удержать своих детей от употребления психоактивных веществ.

Прием № 1: Учите Вашего ребенка иметь свою индивидуальность. Расскажите ему, что делает человека особенным и уникальным. Поговорите с ним о людях, которых он уважает, спросите, что на его взгляд делает их особенными, заслуживающими уважения.

Прием № 2: Изучите с Вашим ребенком значение слова "дружба". Попросите его составить список понятий, которыми он охарактеризовал бы друга, и другой список - о недруге. Пока Ваш ребенок составляет эти списки, напишите свои собственные. Сравните, чей список более полный.

Прием № 3: Объясните ребенку, что существуют предложения, на которые можно и нужно отвечать твердым отказом. Объясните Вашему ребенку, что в определенных ситуациях каждый имеет право высказать свое собственное мнение. Например, когда ровесники оказывают на него давление с целью заставить курить, принимать алкоголь или наркотики.

Прием №4: Изучайте особенности употребления алкоголя и наркотиков в молодежной среде. Существуют ситуации, в которых подростками считается необходимым употребление алкоголя или наркотиков. Вы можете помочь Вашему ребенку избежать этих неприятных ситуаций. Не разрешайте Вашим детям ходить в гости к своим друзьям, когда их родителей нет дома, не допускайте, чтобы он становился членом "скрытых" компаний, (то есть неконтролируемых взрослыми).   Безусловно, родители должны следить за увлечениями своих детей и представлять, где и с кем те проводят свое время.

 И, конечно же, не следует допускать домашних (а равно и других) вечеринок в отсутствие взрослых, о чем иногда забывают родители, дети которых настойчиво требуют предоставить им самостоятельность.

Прием №5: Используйте пример сверстников. Существует множество ситуаций, когда позитивный пример ровесников оказывает существенное влияние на ребенка.

**ЧТО ЕЩЕ ДОЛЖНЫ ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛИ ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ И ДРУГИХ НАРКОТИКОВ ПОДРОСТКАМИ?**

Существует простая и понятная закономерность: чем больше подростков, окружающих Вашего ребенка, употребляют алкоголь или наркотики, тем с большей вероятностью он начнет поступать так же. Поэтому, чтобы предохранить Ваших сына или дочь от нежелательного знакомства с этими веществами, разумно было бы попытаться уменьшить количество принимающих их в среде Ваших детей.

Уважаемые мамы и папы!

Для того  чтобы избежать проблем, связанных с употреблением наркотиков, помните:

1. Вы должны быть своему ребёнку самым близким человеком, независимо от тех трудных ситуаций, в которые он может попасть.
2. Если ребёнок выходит из-под Вашего контроля, не замалчивайте проблему, идите к специалистам, чтобы её решить.
3. Если Ваш ребёнок курит, пьёт спиртные напитки, Вы не застрахованы от того, что он может принимать наркотики.
4. Если Вашему ребёнку дома плохо, если он живёт в атмосфере ссор и скандалов, то он может оказаться в компании, которая научит его, как уйти в мир счастья и покоя с помощью наркотиков.
5. Наблюдайте за поведением и состоянием здоровья Вашего ребёнка.
6. Если Ваш ребёнок испытывает необъяснимую тошноту, возбуждение, бред, галлюцинации, Вам необходимо срочно обратиться к специалистам.
7. Старайтесь не отмахиваться от вопросов собственного ребёнка, будьте справедливы и честны в оценке его поступков и действий.
8. Помните! Если ребёнок принимает наркотики, значит, в его воспитании вы допустили серьёзные просчёты. Не усугубляйте их!

Также представляем Вашему вниманию мифы и факты о наркотических веществах, алкоголе и табаке, которые вы можете обсудить с Вашим ребенком!

|  |  |
| --- | --- |
| **Миф** | **Факт** |
| **Курят все** | По статистике курит меньше населения |
| **Все взрослые курят** | В нашей стране 50% мужчин и 75% женщин не курят |
| **Бросить курить легко** | Большинство курильщиков безуспешно пытаются бросить курить. Половина курильщиков пыталась бросить не один раз. |
| **Курение – относительно безвредное занятие** | Курение – главный фактор риска заболеваний легких и сердечно-сосудистой системы. 90% больных раком легких курили |
| **Курение опасно только для того, кто курит** | Врачами установлено, что курение  опасно не только для здоровья тех, кто курит, но и тех кто, находясь рядом, вдыхает чужой дым |

**Мифы и факты об алкоголе**

|  |  |
| --- | --- |
| **Миф** | **Факт** |
| **Алкоголь стимулирует, придает силы** | Алкоголь угнетает центральную нервную систему, затормаживает нормальные реакции организма |
| **Выпившие люди дружелюбны, общительны и раскрепощены** | Обычно пьяные люди  теряют над собой контроль, становятся агрессивными и злыми, ввязываются в драки. Половина всех убийств связана со злоупотреблением  алкоголем |
| **Алкоголь – не основная причина смертности среди молодежи** | Подростки и молодежь чаще всего погибают в результате несчастных случаев, связанных со злоупотреблением алкоголем или наркотиками. |
| **Алкоголь - пищевой продукт.** | Алкоголь не переваривается в желудке как пища. Он попадает прямо в кровь, а затем в мозг. |
| **Алкоголь может «прочистить мозги»** | Алкоголь нарушает нормальную работу головного мозга. |
| **Больше людей умирает от наркотиков, чем от алкоголя** | По статистике от злоупотребления алкоголя умирает в несколько раз больше людей, чем от наркотиков. |

**Мифы и факты о наркотиках**

|  |  |
| --- | --- |
| **Миф** | **Факт** |
| **Наркотики делятся на легкие и тяжелые** | Покурив раз-другой марихуану, съев таблетку mdma или экстази («легкие» наркотики), молодой человек избавляется от внутреннего запрета и страха. Ему начинает казаться, что ничего страшного в наркотиках нет, а, наоборот, это отличное средство хорошо провести время. |
| **Наркомания – это не болезнь** | Важно понять, что наркомания - это болезнь. Она включена в медицинские справочники и каталоги наряду с любыми другими заболеваниями. Наркомания по степени тяжести приравнивается к онкологическим заболеваниям, так как имеет огромный процент смертности - 96% больных умирает. |
| **Легализация наркотиков решит проблему наркомании** | Этот миф особенно распространен среди людей, регулярно употребляющих наркотики, среди лиц, заинтересованных в распространении психоактивных веществ, а также в него охотно верят легкомысленные подростки и молодые люди. |
| **Потребление наркотиков может быть контролируемым** | Выделяют  пять этапов формирования наркотической зависимости. Границы между ними размыты: начинаясь с легкомысленного и «безобидного» экспериментирования с марихуаной, процесс (в 90% случаях!) Протекает автоматически, переходя от одной ступени к другой. Причина этому – потеря контроля, неспособность удержаться и остановиться. |
| **Наркотики помогают решать жизненные проблемы** | Когда же действие психоактивного вещества заканчивается, и человек вынужден вернуться к действительности, оказывается, что трудности, от которых так хотелось сбежать и избавиться, остаются и, кроме того, имеют свойство накапливаться. |
| **В жизни все надо попоробовать, в том числе и наркотики** | Часто так говорят люди, заинтересованные в том, чтобы новички решились и продолжали «пробовать» наркотики всю оставшуюся недолгую жизнь. После первой пробы «за компанию» вряд ли захочется попробовать что-то другое. Прежние жизненные интересы утратят значение. |
| **Наркотики употребляют сильные и талантливые люди** | Если они и были такими, то очень скоро изменились, стали слабыми, ни к чему не способными. |
| **Наркотики дают ни с чем не сравнимое ощущение «кайфа»** | В действительности ощущение «кайфа», приписываемое действию наркотических веществ, является чисто субъективным. Только внушение окружающих или бытующие в обществе «метафоры» и представления о действии наркотиков заставляют человека считать «кайфом» отравление организма. |
| **Наркотики придают жизни разнообразие** | Наркотический опыт настолько необычен, он настолько глубоко отпечатывается на душе человека, что даже вышедший из химической зависимости от наркотика человек становится перед проблемой: как жить трезвым? Реальность воспринимается им как скучнейшая скука. Хочется побыстрей вернуться в прежние удивительные переживания. |
| **Есть люди, которые принимают наркотики много лет и прекрасно живут** | Большинство из них живет не больше 3-5 лет после первого приема наркотика, но, конечно, есть и исключения - те, кто погибает уже через полгода или живут 10-15 лет. |
| **Употреблять или не употреблять наркотики – личное дело каждого** | Человек живет среди людей, что очень облегчает его существование, но, вместе с тем, налагает на него многочисленные обязательства. Образ жизни в обществе должен соответствовать нормам человеческого общежития. Эти нормы, а также определенные ценностные ориентиры прививаются с детства в процессе воспитания. Различные зависимости, в том числе – наркотическая, являются явными отклонениями от общественно приемлемого поведения (девиациями). |