

## О вреде наркотиков и курения

Проблема зависимости от наркотических средств является серьезной угрозой для здоровья, безопасности и благополучия людей. Слово "наркотик" пришло к нам с незапамятных времен, примерно в V веке до н.э. греки определили наркотик, как нечто, что приводит в оцепенение, одурманивает. Наркомания – это болезнь нашего времени, уносящая тысячи молодых жизней. Все исследователи (будь то врачи, социологи, педагоги и т. д.) сходятся во мнении, что наркомания наиболее опасна в детском и подростковом возрасте, когда у человека только еще формируется мировоззрение. У неокрепшего организма быстрее, чем у взрослых, возникает привыкание. Подростку бывает достаточно одного - двух приёмов для формирования стойкой психической зависимости. Чаще всего подростки начинают употреблять наркотики в компании друзей. Спровоцировать первое употребление могут следующие факторы: чувство любопытства, нежелание выбиваться из компании, неумение сказать «Нет», недостаток поддержки в семье, проблемы с учебой и чрезмерные стрессы, или обыкновенная скука. Наркотик убивает самых сильных, умных и волевых людей. С ним справиться не может почти никто. Наркотики — это беда для здоровья. Под постоянным воздействием наркотических веществ человек становится замкнутым, агрессивным, выключается из общественной жизни, утрачивая семейные, дружеские и другие социальные связи, будь то работа или учеба, а также все культурные и моральные ценности. Абсолютно все наркотики по своей природе являются ядами, поражающими все системы органов и тканей, но особенно центральную нервную систему, мозг, половую систему, печень и почки. Это не зависит ни от вида наркотиков, ни от способа их употребления. Финал всегда один. Это только вопрос времени. По мнению медиков распространение наркомании в современном мире представляет для настоящих и будущих поколений не менее страшную опасность, чем эпидемии чумы или холеры в прошлом. По статистике, большинство наркоманов среди молодых людей не доживают до 30 лет.

Не менее важной и актуальной остается проблема табакокурения среди молодежи. Вред от курения для школьников невозможно переоценить. Еще не сформировавшиеся кровеносная и нервная системы чувствительно реагируют на воздействие табака. Ломается процесс формирования иммунной системы молодого организма. Ослабленность защитных сил в дальнейшем сказывается на здоровье курящего подростка, который не задумывается о том, какой вред сигареты наносят его здоровью. снижение умственных способностей. Недоразвитие костного аппарата в результате вымывания кальция из костей, потеря витамина B6 (ребенок делается раздражительным, неспособным концентрироваться), развитие сердечно-сосудистых патологий, появление гастрита и, возможно, язвы желудка – это лишь некоторые последствия курения. Еще одна особенность вреда от курения для подростков: привыкая к табачному дыму, он становится не критичным и неустойчивым к другим дурным привычкам. Увлечение сигаретами становится первой ступенью к алкогольной и наркотической зависимости.

Родителям необходимо активно способствовать формированию полезных привычек детей, предупреждая формирование вредных, в первую очередь – своим примером. Обязательно подавать пример позитивной активности: заниматься всей семьей спортом, подобрать хобби и обсуждать достижения, заниматься полезным трудом. Чем больше ребенок вовлечен во “взрослые” дела семьи и чем больше он ощущает себя самостоятельным и ценным членом семейной группы, тем меньше риск развития наркозависимости. Ребенок должен знать, что родители - его поддержка и опора, всегда помогут ему в любой беде. Что он всегда будет услышан и понят (и никогда не осужден) самыми близкими ему людьми – родителями.

Для детей, подростков и их родителей работает Единый общероссийский телефон доверия 8-800-2000-122, позвонив по которому, можно получить консультацию профессионалов по самым разным вопросам, в том числе – по вопросу распространения наркотиков среди детей и подростков.