

# Запретный плод сладок, или как избежать соблазнов?

## КАК ПРЕДОСТЕРЕЧЬ НАШИХ ДЕТЕЙ ОТ НЕГАТИВНОГО ВЛИЯНИЯ ОБЩЕСТВА И ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК?

**Трудно оградить ребёнка от проблем нашего общества, нужно дать ему знания, научить делать правильный выбор, уметь достойно принимать неудачи и поражения, не кривить душой и быть честным перед самим собой, уметь отвечать за свои поступки.**

Наверное, не стоит перекладывать воспитание своего ребёнка на общество, чтобы потом не искать виноватых. Это наши дети, и в ответе за них только мы — их родители. Много закладывается в семье, было бы желание! Важно уважать и воспринимать своего взрослеющего ребёнка как личность, со своими взглядами и интересами, манерой поведения и желанием самовыражения. Разумная родительская любовь и дружеское участие в его жизни без поучений и назиданий, без стремления видеть и воспитывать своё чадо согласно своим желаниям, понимание того, что у каждого своя судьба, и мы не всегда можем повлиять на неё, — помогут нам, взрослым, избежать извечного конфликта «отцов и детей».

Часто наша чрезмерная опека вызывает протест и агрессивное поведение со стороны детей, и тогда им приходится самому утверждаться на улице и в компании своих сверстников, где они и сталкиваются со многими неприятностями.

### Курение... Опять двадцать пять!

Но нельзя же закрывать глаза на факты: количество смертельных случаев от курения табака гораздо выше, чем от инфекций, ядов, войн и катастроф.

Курение во время беременности, даже если курит не мать, а всего лишь отец, наносит огромный вред ещё не родившемуся ребёнку.

Привычка курить сокращает жизнь человека в среднем на срок от 19 до 23 лет.

По данным Всемирной организации здравоохранения, в России курит около 62% мужского населения и не менее 15% — женского.

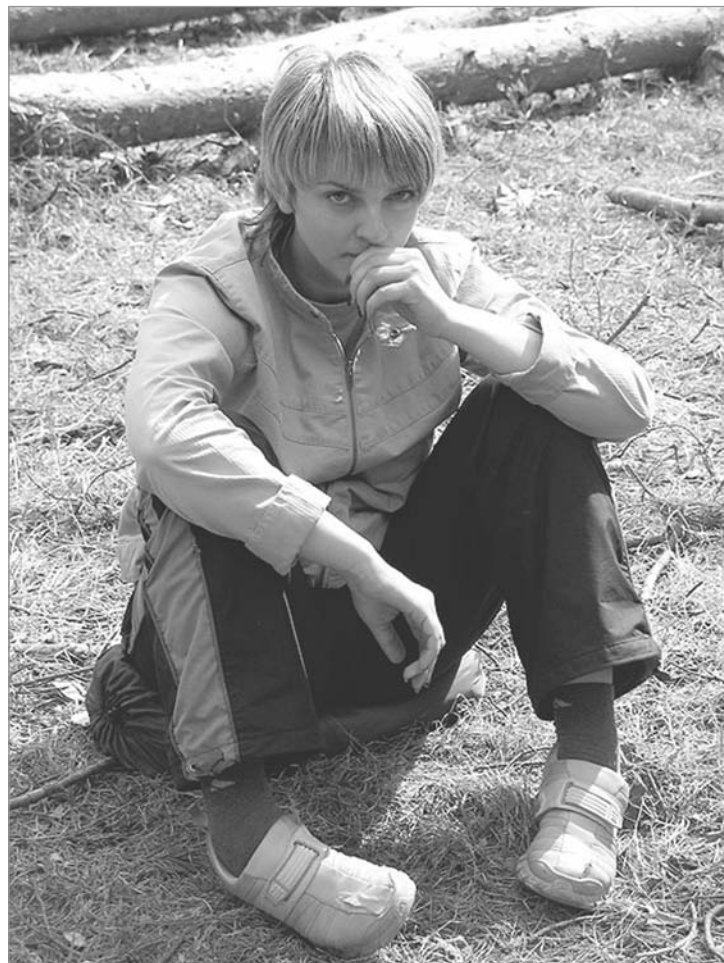


Фото: doro.gov.ru

**Как мы можем помочь нашим детям разобраться: кто друг, а кто враг?**

Большинство курящих попробовали первую сигарету, будучи подростками, хотя о вреде курения каждый слышал с детских лет, не говоря уже о том, что на каждой пачке сигарет написано, что курение опасно для здоровья. И всё-таки, почему подростки начинают курить?

Основная причина — это заниженная самооценка! Юношам сигарета обычно позволяет ощутить себя более мужественным, хотя постоянное курение, наоборот, замедляет рост мышечной массы.

Девушка с сигаретой в руках выглядит вроде бы чуть более загадочной, что добавляет ей женственности, но, увы, лишь в глазах подруг. К счастью, большинство мужчин не любят курящих женщин.

Как помочь своему взрослому ребёнку избежать никотиновой зависимости? По мнению психологов, необходимо считаться с подростком, уважать его мнение и взгляды, позволять многие вопросы решать самостоятельно. Родителям стоит время от времени «отпускать поводок», тогда у ребёнка не возникнет острой необходимости доказывать свою взрослость с помощью сигареты.

Помочь ребёнку в чём-то быть более успешным и более

компетентным, чем его сверстники.

Например, игра на гитаре, успехи в спорте, знание компьютера и т. п. обеспечат авторитет среди друзей и без сигареты.

Не стоит курить самим! По расчётам наркологов, вероятность того, что подросток закурит уже в 12 лет, достигает 80%, если в семье курят трое взрослых, и 40%, если курит хотя бы один человек.

Ребёнок обязательно оценит ваш поступок, если вы решитесь бросить курить только ради того, чтобы он не пристрастился к этой вредной привычке. Не можете бросить? Будьте честны! Объясните, как глупо вы поступили, начав курить, как слабы вы теперь перед этой зависимостью, и как много вреда она вам приносит.

Вместе подсчитайте, сколько уходит денег у курильщика на сигареты в год, и какие полезные вещи на эти деньги можно купить. Если ваш ребёнок курит, попробуйте подписать с ним индивидуальный договор: он не курит год, а вы за это в конце года подарите ему желанную вещь, которая стоит не меньше сэкономленной суммы.

Стоит подсказать подростку, как можно отказаться от

предложения закурить. Психологи предлагают следующий алгоритм отказа: отказ + аргумент + встречное предложение. Аргументом может быть слабое здоровье: «У меня аллергия на табачный дым, может, лучше покатаемся на велосипедах?»; или уже существующий отрицательный опыт: «Я пробовал — мне не понравилось. А ты можешь подтянуться на турнике семь раз?». Встречное предложение переводит разговор на другую тему и исключает насмешки, возможные в случае отказа закурить.

Сильный аргумент: «В наше время курить просто не модно! И кстати, не выгодно» — уже сейчас при приёме на высокооплачиваемую работу из двух кандидатур выбирают того, кто не курит.

### Употребление спиртных напитков

Чем опасно? Регулярностью! Если подросток хочет чего-то добиться в жизни, получать хорошую зарплату и уж тем более иметь собственный бизнес, то мозги ему очень пригодятся! А любой алкоголь, как известно, просто-напросто заглушает работу коры головного мозга. Кроме того, на хвосте неприятности по имени «алкоголь» сидит другая, имя которой...

### Хулиганство

Да, кровь бурлит, особенно если немного выпить... И к благоразумию призывать тоже бесполезно... Но ведь бывает тот самый момент, порой, короткое мгновение, когда перед подростком стоит выбор — делать или нет, идти или не идти. От выбора зависит слишком многое!

### Наркотики

Необходимо знать одну простую вещь: попробовав один раз, можно потерять шанс и надежду на хорошую жизнь, свой дом, свою семью, детей, карьеру — вот далеко не полный список, от чего приходится отказываться за считанные секунды! Употребляя наркотики, человек с первой дозы попадает в психическую и физическую зависимость от этих веществ, которая называется наркоманией и вызывает психические расстройства — искажение мировоззрения, изменение личности, а также тяжёлые заболевания внутренних органов. Наркотики ослабляют иммунитет и истощают организм.

Внутривенные наркотики

способствуют передаче вирусных гепатитов В, С и D, а также ВИЧ, вызывающего СПИД.

Существуют косвенные признаки регулярного употребления наркотиков:

- широкие или узкие зрачки вне зависимости от освещения;
- невнятная речь или «пьяная походка» при отсутствии запаха алкоголя изо рта;
- раздражительность, резкость, скрытность;
- снижение интереса к любимым увлечениям;
- резкий рост финансовых запросов;
- следы уколов в местах расположения вен, стремление постоянно носить одежду с длинными рукавами.

Самолечение от этой зависимости неэффективно. Необходимо обращаться к психиатрам-наркологами, которые имеют опыт успешной борьбы с этим недугом.

### Ранний секс

Чем опасен? Риск заражения смертельно опасной инфекцией.

Современная медицина не поощряет раннего начала половой жизни. Главная причина — непомерно высокая в нашей стране частота аборт среди девочек-подростков, а также увеличение распространения среди подростков инфекций, передающихся половым путём, приводящих к различным осложнениям и бесплодию. А ведь любая девочка в будущем мечтает стать матерью!

Как избежать опасностей, если, несмотря на все предостережения родителей, всё-таки ваш ребёнок имеет сексуальные отношения?

Важно рассказать о необходимости контрацепции. Наиболее подходящее средство — презерватив, который относительно эффективно защищает от инфекций, передающихся половым путём. Другие средства неэффективны!

Необходимо проконсультироваться с врачом в отношении противозачаточных средств и избегать «аварийной» контрацепции, которой можно пользоваться не чаще 4-х раз в год.

Следует предостеречь от многочисленных и неразборчивых сексуальных связей.

**Наталья Черкасова, врач.**

*Использовались материалы из «Кодекса здоровья и долголетия для подростков»*