

Какие проблемы, связанные со здоровьем современной молодежи, наиболее актуальны? Что нужно знать и на что обратить внимание?

1. Проблема здорового питания.

Интересные факты:

– по сравнению с 1960 г. дети стали раскованнее в выборе продуктов. Если раньше только 24% детей требовали свободы пищевого выбора, то теперь – 90% настаивают на этом праве;

– 66% детей желают кушать по-разному.

В зависимости от своего пола;

– мальчики обладают втрое большим бюджетом затрат на еду, нежели девочки;

– мальчики потребляют в среднем на 55,5% калорий больше, чем девочки;

– у 20% мальчиков констатируется избыток веса по сравнению с нормой. Это наблюдается во всем мире.

Родителям нужно знать, что молодые люди в месяцы бурного роста нередко ощущают беспричинную мышечную слабость. Иногда они очень быстро утомляются после спортивных занятий, жалуются на боль в области сердца. Кардиологи считают, что это происходит из-за нехватки карнитина – вещества, которое обеспечивает доставку “топлива” в энергетические системы клеток. У них выработка карнитина отстает от потребностей бурно растущих тканей. Возникает повышение утомляемости, низкая работоспособность. А карнитин содержится в мясе говядины, телятины. Много его в молоке. Если ребенок ест достаточно мяса, рост своего сердца он может и не заметить – будет в меру бодр и энергичен.

2. Увлечение диетами.

Согласно данным исследований, 73% девочек заявляют, что сидели на диете на протяжении последних 12 месяцев. При этом большинство этих девушек не страдают излишним весом. Между тем, родителям необходимо знать о том, что диеты опасны. Особое внимание на это следует обратить родителям, чьи дочери уже с 15 лет начинают истязать себя различными диетами, пытаясь выглядеть как настоящие фотомодели. Интересные факты обнаружили ученые университета Миссури. Они пришли к выводу, что лишний вес чаще приобретают те дети, которые реже едят вместе со своими родителями и чаще смотрят телевизор.

3. Гиподинамия – проблема современных подростков.

Недостаток физической активности и чрезмерная калорийность рациона привели к тому, что вес среднего современного ребенка заметно больше, чем несколько поколений назад. Если сердце не нагружать, оно выносливым не станет. Сердечная мышца, как и любая другая, требует тренировки. Природа создала этот орган для человека, который весь день проводит в движении. Американские специалисты пришли к заключению, что если хотя бы 15 минут в день посвящает подвижным играм, это снижает риск развития ожирения на 50%. Даже прогулка быстрым шагом и то дает положительный результат.

4. Стресс и его влияние на детей.

Стресс - это универсальное явление в жизни современных молодых людей, затрагивающее их здоровье и благополучие. Родители должны знать о возможности возникновения стрессов и правильно вести себя в этих условиях. Возможно, иногда целесообразно снизить планку предъявляемых к ребенку требований.

Многие родители оказывают большое, как прямое, так и не прямое давление на своих детей, как в отношении физического развития, так и успеваемости. В некоторых случаях симптомы стресса могут явиться реакцией на родительское давление. Юноша-атлет, участвующий с ранних лет в соревнованиях, может устать от соревнования, но не может это высказать это своим родителям. Он может испытать страх, что родители будут разочарованы.

В этот период важна поддержка сверстников. Дети, которые чувствуют себя социально изолированными или у которых имеются трудности в отношении со сверстниками, оказываются более ранимыми в отношении связанных со стрессом психосоматических проблем.

Семейная поддержка также может изменять влияние стресса на здоровье ребенка. Только она должна быть грамотно организована. Неправильно реагировать на проблемы привлечением особого внимания и предоставлением каких-то привилегий.

При подобном поведении родителей дети будут использовать свои болезненные симптомы как способ избежать проблемной ситуации (например, экзаменов или соревнований).

5. Вредные привычки.

Тревожные факты:

-В настоящее время средний возраст начала потребления алкогольных напитков составляет 12-13 лет. В возрастной группе 11-24 года потребляют алкоголь более 70% молодежи. При этом девушки потребляют практически наравне с юношами.

– В среднем курят 35,6% мальчиков до 15 лет и 25% девочек. А в возрасте 16 - 17 лет это соотношение выглядит как 45% к 18%.

– Более четверти девочек и более половины мальчиков к 16 годам хотя бы раз пробовали наркотики.

Говорить с подростками о вреде курения очень сложно. Они не верят. Но рассказывать, что происходит с человеком, когда он курит, и чем эта привычка ему в дальнейшем грозит, – надо. Поэтому хочу вам познакомить с некоторыми доводами.

В момент затяжки происходит возгонка табака и папиросной бумаги, при этом образуется около 200 вредных веществ, в том числе окись углерода, сажа, бензопирен, муравьиная и синильная кислоты, мышьяк, аммиак, сероводород, ацетилен, радиоактивные элементы.

Выкуривание одной сигареты эквивалентно пребыванию на оживленной автомагистрали в течение 36 часов.

Окись углерода (угарный газ) обладает свойством связывать дыхательный пигмент крови – гемоглобин, в результате нарушаются процессы тканевого дыхания. Выкуривая пачку сигарет, человек вводит в организм свыше 400 миллилитров угарного газа, в результате все органы и системы курильщика постоянно сидят на голодном кислородном пайке.

Проходя через дыхательные пути, табачный дым вызывает раздражение и воспаление слизистых оболочек – зева, носоглотки, бронхов, а также легочных альвеол. Постоянное раздражение слизистой оболочки бронхов может спровоцировать развитие бронхиальной астмы. А хроническое воспаление верхних дыхательных путей – хронический бронхит, который сопровождается изнуряющим кашлем. Установлена также связь между курением и частотой заболеваний раком губы, языка, гортани, трахеи.

Сердце курящего человека делает за сутки на 12-15 тысяч сокращений больше, чем сердце некурящего.

Никотин и другие компоненты табака поражают также органы пищеварения.

Многолетнее курение способствует возникновению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

Курение плохо сказывается и на слуховом аппарате человека. Даже 20 выкуренных за день сигарет ослабляют восприятие разговорной речи.

Курение отрицательно влияет на умственную деятельность. Две выкуренные сигареты снижают скорость заучивания и объем запоминаемого материала на 5-6%.

Доводы для девочек

– Французские ученые установили, что курение на внешности женщины сказывается отрицательнее, чем на внешности мужчины. У представительниц прекрасного пола кожа на лице быстро стареет, теряет эластичность, а в уголках рта и глаз появляются глубокие морщины.

– У курящих женщин чаще, чем у некурящих, рождаются дети с пороком сердца и дефектами развития.

Из многочисленных опросов следует: нет ни одного мальчика, который бы хотел иметь курящую жену.

Доводы для мальчиков.

– Шансов стать импотентом у курильщиков в 2 раза больше, чем у некурящего мужчины, потому что при курении сужаются кровеносные сосуды в половых органах.

– У детей некурящих родителей в полтора раза больше шансов остаться некурящими, чем у тех детей, чьи родители курят.

Статистика говорит о том, что до 16 лет 70 % подростков пробуют наркотик. Многие из них пробуют курить анашу. Затем ощущений от анаши становится недостаточно, далее следует внутривенное введение наркотиков. Исследовав ответы юных наркоманов на вопрос, о том, почему они начали курить марихуану, психологи пришли к выводу: в компании сверстников, курящих анашу и употребляющих внутривенные наркотики, подростки ищут взаимопонимание, принятие, поддержку, т.е. суррогат той любви, которую они недополучили в семье, в школе.

Риск стать наркоманом возрастает для ребенка, если у него есть: перенесенные родовые поражения центральной нервной системы; последствия травм и нейроинфекций, если ребенок живет в семье, где есть хотя бы один алкоголик.

Психологи выделяют личность, склонную к употреблению наркотиков, которую характеризуют такие признаки:

депрессивные состояния, пассивность;

беспокойство;

отсутствие чувства собственной значимости, т.е. низкая самооценка;

агрессивность и гиперактивность;

нетерпимость;

незрелость к личности, склонность к детскому поведению;

эгоцентризм, стремление к легкому достижению удовольствия;

не выносит боли, напряжения.

Выделим ряд признаков, помогающих установить факт использования ребенком наркотических средств.

Вас должны насторожить:

всегда длинные рукава одежды, независимо от погоды и обстановки;
неряшливый вид, сухие волосы, отекающие кисти рук;
неестественно узкие или широкие зрачки, независимо от освещения;
невнятная, растянутая речь, неуклюжие движения при отсутствии запаха
алкоголя изо рта;

стремление избегать встреч со старшими членами семьи;
раздражительность, порой циничность в разговорах с вами;
исчезновение вещей или денег из дома.

□ В карманах одежды, в мусорном ведре вы можете обнаружить:
шприцы с жидкостями и пустые, а также инъекционные иглы;
десертную или чайную ложку для приготовления раствора (как правило, с
обломанной ручкой);

марганцовку;
прозрачную бесцветную или желтого цвета жидкость с резким “уксусным”
запахом;

различные лекарственные препараты (димедрол, теофедрин, бронхолитин,
солутан), порошки и ампулы;

измельченное вещество зеленого цвета с пряным запахом (марихуана),
смолообразное либо в виде комочков, брусочков вещество зеленовато-коричневого
цвета с пряным запахом (гашиш); эти наркотики могут находиться в сигаретах и
папиросах;

обожженные купюры (используемые как мундштук при курении марихуаны);
смолообразное вещество коричневого цвета с запахом сырого мака (опий);
отрезки прозрачной пленки (чаще всего прямоугольные размером 5 □ 5 см) с
наслоениями коричневого вещества и без наслоений;

химическую посуду, проведение опытов (если раньше ваш ребенок ненавидел
химию);

коробочки мака целиком и измельченные – вещество светло-коричневого цвета;
органические растворители.

**Существует ряд технических приемов или последовательность действий,
которые вы можете использовать, чтобы удерживать своих детей от употребления
наркотиков.**

Прием 1: Учите вашего ребенка иметь свою индивидуальность. Расскажите ему,
что делает человека особенным, уникальным. Поговорите с ним о людях, которых он
уважает, спросите, что, на его взгляд, делает их особенными, заслуживающими
уважение. Попросите вашего ребенка рассказать о его собственных индивидуальных
качествах, не забудьте напомнить ему те положительные и прекрасные качества,
которые он может упустить.

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. Многие родители учат своих детей быть всегда
вежливыми, почтительными и покладистыми. Несмотря на то, что в большинстве
жизненных ситуаций такие черты характера являются позитивными, они не позволяют

ребенку быть самим собой и развивать свою индивидуальность. Часто дети нуждаются в родительском разрешении, чтобы сказать “нет”, когда на них оказывают давление. Объясните вашему ребенку, что в определенных ситуациях каждый имеет право высказывать свое собственное мнение. Например, когда ровесники оказывают на него давление с целью заставить принимать наркотики.

Прием 4: Изучайте особенности употребления алкоголя и наркотиков в молодежной среде. Существуют ситуации, в которых подростки считают это необходимым. Вы можете помочь вашему ребенку избежать таких неприятных ситуаций. Не разрешайте вашим детям ходить в гости к друзьям, когда их родителей нет дома. Не допускайте, чтобы ребенок становился членом “скрытых” компаний, то есть не контролируемых взрослыми.

Прием 5: Используйте пример сверстников. Существует множество ситуаций, когда позитивный пример ровесников оказывает существенное влияние на ребенка. Например, в некоторых школах и подростковых группах спонсорами программ профилактики являются ровесники, и в этом случае дети поддерживают друг у друга положительные ценности. Может быть, у вас появится желание побольше узнать о такой программе в школе, где учится ваш ребенок.

Что такое токсикомания?

Токсикомания – это заболевание, которое вызвано злоупотреблением какими-либо веществами (токсическими, лекарственными), к наркотикам не отнесенными. Состояние, вызываемое их непосредственным действием на мозг, называется состоянием токсического опьянения.

Термин “токсикомания” появился в литературе сравнительно недавно. Ранее использовалось обобщенное понятие “наркомания”, т.е. привыкание и болезненное пристрастие к наркотическим веществам. К ним относятся некоторые вещества растительного происхождения и лекарственные препараты – они внесены в специальный перечень наркотических веществ. Однако одурманивающим действием, способностью вызывать привыкание и болезненное пристрастие обладают многие другие лекарственные препараты, если их употреблять не в лечебных целях, а без назначения врача в отравляющих дозах, а также многие токсические вещества бытовой химии. Они не только токсичны или, говоря иначе, ядовиты, но и способны вызывать привыкание и болезненное пристрастие к ним. Употребление токсических веществ с целью опьянения называется токсикоманией. С медицинской точки зрения принципиального различия между наркоманией и токсикоманией нет: последствия для здоровья в том и другом случае одинаково опасны. Разница лишь в том, что наркотические вещества запрещены законом, находятся под строгим контролем, а токсические – доступны каждому.

ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ

Внешний вид и поведение в той или иной мере напоминает состояние алкогольного опьянения, но при отсутствии запаха алкоголя изо рта или при слабом запахе, не соответствующем состоянию;

изменение сознания: сужение, искажение, помрачение;

изменение настроения: беспричинное веселье, смешливость, болтливость, злобность, агрессивность, явно не соответствующие данной ситуации;

изменение двигательной активности: повышенная жестикуляция, избыточность движений, неусидчивость или обездвиженность, вялость, расслабленность, стремление к покою (независимо от ситуации);

изменение координации движений: их плавность, скорость, соразмерность (размашистость, резкость, неточность), неустойчивость при ходьбе, покачивание туловища даже в положении сидя (особенно явное при закрытых глазах), нарушенный почерк;

изменение цвета кожных покровов: бледность лица и всей кожи или, наоборот, покраснение лица и верхней части туловища; блеск глаз;

сильно суженные или сильно расширенные зрачки, не реагирующие на свет;

изменение слюноотделения: повышенное слюноотделение или, наоборот, сухость во рту, сухость губ, осиплость голоса;

изменение речи: ее ускорение, подчеркнутая выразительность или же замедленность, невнятность, нечеткость речи.

При употреблении конопли – у наркомана расширены зрачки, красные глаза, покраснение губ, сухость во рту. Наркоман подвижен, весь в движении. Речь ускоренная, торопливая. Очень верный признак – зверский аппетит, обычно на исходе опьянения.

При приеме опиатов – сонливость, в самые неподходящие моменты, может забыть о прикуренной сигарете и обжечься, либо выронить ее, периодически просыпается и сразу начинает принимать участие в разговоре. Речь наркомана медленная, он растягивает слова, может по несколько раз говорить об одном и том же. В этом состоянии он добродушен, спокоен, если ему ничего не мешает. Очень верный признак – зрачок, который необычно узкий, не реагирует на свет, т. е. не расширяется. Кожа – бледная, но губы могут быть припухшими, покрасневшими. Сильно снижена болевая чувствительность. Общий признак – это нарушение режима сна и бодрствования (поздно ложится и поздно встает (если есть наркотик или деньги)).

При приеме психостимуляторов – наркоман необычайно оживлен, стремителен в действиях и решениях. Не может сидеть на одном месте. Очень быстро говорит, перескакивает с одной темы на другую. Расширенные зрачки. Быстро выполняет все дела. Если у наркомана есть наркотик или деньги на него, то он может находиться в таком состоянии несколько суток. Некоторые виды психостимуляторов сильно повышают половое желание наркомана, поэтому часто психостимуляторы употребляют вдвоем с женщиной. Наркоманы могут по несколько часов заниматься каким-то одним делом, к примеру, убираться дома.

При приеме галлюциногенов – признаки вытекают из названия, разнообразные галлюцинации – визуальные, когда наркоману видятся разные животные – крысы, крокодилы, мухи, жуки, змеи, он может смотреть на пол, и ему кажется, что там болото со змеями, из телевизора кто-то может с ним разговаривать и т. п., слуховые галлюцинации – когда наркоману слышатся голоса, что кто-то с ним говорит, наркоман может говорить с этим “кем-то”. При длительном употреблении или при прекращении приема часто бывают депрессии, психозы.

При приеме снотворных препаратов – похоже на алкогольное опьянение. Речь невнятная, заплетающаяся. Бывает сухость во рту. Координация движений нарушена. При приеме некоторых снотворных препаратов в больших дозах могут быть – галлюцинации.

При приеме летучих наркотически действующих веществ – тоже напоминает алкогольное опьянение, шумное, вызывающее поведение. От ребенка пахнет ацетоном, бензином, клеем “Момент”. Часто бывают галлюцинации, из-за них подростки и начинают употреблять, галлюцинации они называют “мультиками”.

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Дорогие родители!

Проблема наркомании и токсикомании по социальной опасности занимает одно из первых мест в мире. Последствия очень страшны – стойкая интеллектуальная, моральная и социальная деградация личности, проституция, преступность. Сформировавшийся наркоман влечет за собой за год еще 4 человека. И в первую очередь – это подростки, молодежь... Как обезопасить подрастающее поколение, своих собственных детей? Как свести степень риска к минимуму?

Предлагаемая вам анкета содержит ряд вопросов, ответы на которые ориентируют вас в ваших проблемах взаимоотношений с детьми и помогут определить степень риска раннего начала употребления наркотиков.

Замечали ли вы за вашим ребенком:

1. Резкое снижение успеваемости...
2. Потерю интереса к спортивным и другим занятиям...
3. Пропажу одежды, кассет, ваших ценных вещей...
4. Наличие у них значимых сумм денег без объяснений...
5. Частую, непредсказуемую, резкую смену настроения...
6. Самоизоляцию, уход от участия в семейных событиях...
7. Избегание общения с домашним окружением...
8. Агрессивность, вспыльчивость, потерю энтузиазма...
9. Высказывания о бессмысленности жизни...
10. Общие психологические изменения (нарушение памяти, неспособность мыслить логически), вид нездорового человека (бледность, отечность, покраснение глазных яблок, коричневый налет на языке, следы от уколов)...
11. Частые синяки, порезы без объяснений (“Просто упал!”)...
12. Бессонницу, повышенную утомляемость, сменяемую необъяснимой энергичностью...
13. Чрезмерно расширенные или суженные зрачки...
14. Наличие шприца, закопченной посуды, уксусной кислоты, растворителей, неизвестных таблеток, порошков, соломы, травы и т. п., в особенности, когда вещи скрываются?..

Если нашли основания для констатации более чем 10 признаков, есть необходимость вашего обращения за консультацией.