**Памятки по профилактике вредных привычек среди детей и подростков**

**(Информация для родителей)**

**Уважаемые родители!**

Мы уверены в том, что Вы так или иначе, знаете семьи, в которых дети в подростковом возрасте стали жертвами пагубных привычек. Чтобы вашу семью не пришли эти беды, познакомьтесь с представленной ниже информацией.

**ВРЕД АЛКОГОЛЯ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ**

О вреде алкоголя для подростков сказано так много, что порой бывает просто нечего добавить. Но мы все же попробуем. Потребление алкоголя ещё более страшная привычка, чем курение. Ещё в древности люди заметили, что многие напитки под действием времени изменяют свойства. Выпив такой напиток, человек становился раскованнее, веселее, появилось ощущение праздника, чувство того, что всё дозволено, доступно. Однако спустя некоторое время после выпивки настроение становилось скверным, мучала головная боль, появлялись тяжёлые мысли. Алкоголь, поступая в организм через желудок и кишечник, всасывается в кровь уже через 5-7 минут и достигает повышенной концентрации в крови через 1,5-2 часа. Поэтому очень обманчиво состояние трезвости сразу после приёма спиртных напитков. В организме нет ни одного органа, который бы не подвергался разрушительному действию алкоголя. Но особенно ужасны последствия выпивок для подростка, даже если алкоголь поступает в организм в минимальных дозах. Алкоголь, поступая в кровь, изменяет её состав, отрицательно действуя на лейкоциты, и они перестают бороться с различными микробами. Поэтому выпивающие подростки часто болеют, тяжело переносят заболевание. Кроме того, вызывая воспалительный процесс в желудочно-кишечном тракте, алкоголь нарушает всасывание витаминов. Это ведёт к авитаминозу организма и, как следствие, отставанию в росте, потере веса. Очень чувствительны к алкоголю печень, поджелудочная железа, почки. Алкоголь также очень отрицательно действует на половые железы. Кроме этого под прицел спиртных напитков попадает еще не до конца сформировавшийся головной мозг юношей и девушек. И основные последствия опьянения – забывчивость, повышенное сексуальное влечение, потеря девственности в таком состоянии и последующая ранняя нежелательная беременность в сочетании с венерическими заболеваниями. Но и это не предел. В мозге подростка нарушается метаболизм нейромедиаторов, приводящий к буквальному «отупению», которое при постоянном злоупотреблении спиртными напитками, особенно пивом и коктейлями, переходит в интеллектуальное и эмоциональное оскудение. Алкоголь действует на женский организм сильнее, зависимость от него возникает достаточно быстро. Под действием спиртного можно совершить то, о чём потом придётся жалеть всю жизнь. В пьяном виде девушка становится несдержанной, теряет достоинство и гордость, легко соглашается на случайную половую связь. Последствия этого очевидны. Это и неполноценные дети, рождённые без любви, зачатые в пьяном угаре, и венерические болезни, и преждевременное увядание организма. О вреде алкоголя для подростков говорят социальные службы, именитые наркологи и педиатры, да родители, наконец. Но прислушивается ли любимое чадо к подобным «нотациям»? Скорее всего – нет. А в это время печень юноши или девушки начинает разрушаться с катастрофической скоростью, приобретая зловещую форму хронического гепатита и подводя черту в настоящем, перечеркивающее светлое будущее.

**ВРЕД ПИВА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ**

 Казалось бы, сколько сказано, написано и доказано – напитки, называемые "слабоалкогольными", вредны и являются первым шагом на пути к настоящему, "полноценному алкоголизму". Вред пива самое яркое тому подтверждение. Но странность ситуации в том, что читает о вреде пива, ужасается и возмущается чаще тот, кто не пьёт пиво или выпивает его в принципе редко и мало. Те же люди, кого уже сразил коварный недуг, не просто не читают, не знают, не интересуются, но и термина "пивной алкоголизм" не признают. В прошлом веке некоторые страны попытались увеличить производство и рекламу пива, думая, что при этом люди, перейдя на пиво, будут всё- таки меньше увлекаться крепкими напитками. Но результат получился прямо противоположный – параллельно с увеличением потребления пива пошла вверх и кривая употребления крепких напитков и вред пива (которое, как оказалось, только усиливает "алкогольный аппетит") сыграл, таким образом, свою роль. Оказалось – лёгкий алкоголь не заменяет крепкий, а, наоборот, дополняет его. Особенно плохо это оказалось для неустановившейся, ранимой и нестабильной психики подростков, желающих во что бы то ни стало самоутвердиться в компании, не отстать от друзей, показать свою "крутость", свою "взрослость" девушке, которая нравится. И вред пива в такие моменты не имеет никакого значения. Это мудрый взрослый человек может краем глаза наблюдать красивые, изумрудные "пивные волны" на экране телевизора, радостные лица приятелей, он может усмехаться туповатому толстяку, увлёкшемуся распитием пива и не заметившему смены времён года. А для подростков это не просто смешно – это "штырит", "прёт", "вставляет", это хочется повторить, перенести в свой обиход, сделать частью своей жизни, чтобы было весело, "прикольно" и "угарно". Так, собственно, и делают – никто же не мешает! То, что пивной алкоголизм существует – это наконец-то признано. И наступает он даже не быстрее, а лучше сказать, незаметнее, чем обычный, водочный алкоголизм. Явная тяга к водке всё-таки заставляет человека хоть иногда в минуту трезвости испугаться, посмотрев на себя со стороны, осознать, что он движется к пропасти. А вред пива как раз в том, что тот, кто увлекается лишь пивом, за себя "спокоен" - ну, что такое пиво, ничего серьёзного, всего лишь жажду утолить в жару. И не замечают, что количество выпитого пива от раза к разу увеличивается, а для того, чтобы испытать аналогичные ощущения требуется всё больше и больше хмельного напитка. Потом повышается его градус переходом на всё более и более крепкие сорта. Ну а позже количество переходит в качество, и вместо ведра пива пьётся уже бутылка водки, которая сама часто сопровождается всё тем же пивом. Но организму на самом деле всё равно, из чего получать алкоголь – из пива, вина, водки, виски – для него есть только количество этилового спирта разного качества, принятого внутрь. Много также говорится о ценности пива как продукта питания. Однако в процессе производства пива все полезные вещества употребляются бактериями, вызывающими брожение, для своих нужд и практически ничего полезного в пиве не остаётся. Одно только верно из того, что говорят защитники пивной церемонии – испытать на себе тотальный вред пива и напиться пивом до смерти невозможно. Да, действительно, вследствие насыщенности водой и относительно низкого процента алкоголя выпить смертельную дозу этилового спирта, скорее всего, не получится – такое количество жидкости просто не поместится в организме. Но как раз эта проблема, опять же, решается невероятно легко – нет сил высосать столько пивка, а хочется напиться – переходим на водочку, вспомнив народную мудрость – "пиво без водки – деньги на ветер". Почему же пиво так опасно именно для подростков? Ну, во-первых, потому, что для подростков проще сделать первый шаг в сторону пития именно с ним, с пивом – и шаг этот делают всё большее число молодых людей, как в нашей стране, так и за рубежом, и сами того не зная, получают вред пива во всех его злобных проявлениях. Для того, чтобы после школы разгуливать, попивая водку, надо всё-таки через многое переступить – это не для начинающих. А с пивом – легко и просто. А поскольку психика подростков более мобильна, устои жизни только формируются, привычка, а затем и алкоголизм наступает быстрее. Пиво, по мнению многих медиков, работающих в соответствующей сфере, не менее "агрессивный" напиток, чем водка. После чрезмерного приёма пива также значительно повышается уровень агрессии, что способствует дракам, выяснениям отношений. А попытки расслабиться, снять это напряжение часто приводят подростков к беспорядочным половым связям, происходящим без нужной ответственности за последствия. А это ведёт к незапланированным беременностям, опять же приводящим к ссорам, агрессии и желанию напиться. Таким образом, круг замыкается. Вред пива очевиден. Еще одним фактором вреда пива для мужчин вообще, и для подростков в частности, является его гормоноподобное действие. При обильном принятии пива, содержащиеся в нём фитоэстрогены, аналоги женских половых гормонов, через клетки печени начинают влиять на выработку тестостерона – мужского полового гормона, снижая его продукцию. Вред пива проявляется в том, что это приводит не только к изменению облика молодых людей, но и в дальнейшем к нарушению потенции и деторождения. Сейчас, как известно, половина бесплодных браков являются таковыми "по вине" именно мужчин – а ведь формируется бесплодие не один месяц и не один год, зарождаясь как раз в том самом бурном подростковом возрасте. В этом же возрасте закладываются основы того феномена, который существует в нашей стране. А именно наличие большой разницы в среднем возрасте жизни женщин и мужчин. Дело в том, что мужчины у нас часто не доживают до пенсии по причине сердечных недугов, число которых значительно выше именно у мужской части населения. И здесь вред пива часто играет главную роль. А дело — вот в чём. Приём большого количества пива – а оно ведь часто пьётся целыми литрами – вызывает резкое увеличение объема циркулирующей крови. Конечно, почки, если ещё здоровые, все это перекачают, но не сразу. А вот сразу резко возрастет нагрузка на сердце – отсюда ранние гипертонии, увеличенное и дряблое сердце. А поскольку у мужчин от природы сердце больше подвержено всяким напастям (у женщин вплоть до климакса эстрогены защищают сердце), то мужчины, пьющие пиво, чаще получают инфаркты и другие неприятности, связанные с сердцем. Кроме того, для работы сердца необходим кальций, а ведь именно его вытесняет из сердечной мышцы кобальт, добавляемый в пиво для усиления его пенности. Таким образом, раннее приобщение к пиву как слабоалкогольному, якобы престижному напитку в результате оборачивается для многих подростков большой бедой в скором и не очень светлом будущем. Молодые люди, не пейте пиво, берегите своё здоровье!

**АЛКОГОЛЬНЫЕ КОКТЕЙЛИ**

 Особой популярностью у современной молодежи пользуются алкогольные коктейли. Благодаря различным добавкам эти напитки имеют необычный вкус, они очень нравятся девушкам. Коктейли пить модно, они считаются клубными напитками. Основными потребителями джин-тоников и «отверток» являются молодые люди, зачастую не достигшие совершеннолетия. Врачи отмечают, что дети, воспитанные па различных газировках, очень легко переходят на родственные по вкусу, но уже алкогольные коктейли. Исследование также показало, что из-за фруктовых наполнителей и газированности такие алкогольные коктейли часто ошибочно принимаются подростками за безопасные напитки. Особенно опасны баночные коктейли, различные "джин-тоники", "отвертки", алкогольные энергетики и другие. Яркие баночки, обещающие покупателю незабываемое сочетание джина, виски, водки с фруктовыми газированными добавками, можно найти в любом киоске. На самом деле консервированные коктейли так же далеки от своих прототипов, подаваемых в барах, как коньячный напиток от коньяка. Если последний является натуральным и благородным алкоголем, то коньячный напиток — это смесь из банального спирта, воды, дешевых ароматизаторов и красителей. Если эту «микстуру» еще больше развести водой и изрядно подсластить, то как раз и получится типичный рецепт коктейля в баночке. Эти псевдококтейли популярны у молодежи так же, как и пиво. Смесь из сахара, алкоголя и газа весьма неудачна и гремуча. Эти компоненты усиливают всасывание друг друга. В результате организм получает двойной удар: по мозгам бьет алкоголь, а по поджелудочной железе — сахар (в одной баночке содержится 5-6 кусочков «сладкой смерти»). Для человеческого организма это слишком, а для детского — особенно. Помимо алкоголя в них добавлена куча различных синтетических химических соединений, которые наряду с алкоголем усиливают разрушение организма, а некоторые из них являются даже более опасными, чем алкоголь. Чем больше в напитке сопутствующих химических соединений, тем он тяжелее для переработки. Вот некоторые из химических соединений, присутствующих в баночных коктейлях: Бензоат натрия (Е 211) – по последним данным вызывает изменения ДНК (как вариант генного оружия направленный на наше будущее), может стать причиной рака и болезни Паркинсона. Краситель «красный очаровательный» (Е 129) – по мнению ученых, канцероген (способен вызывать рак), он запрещен в 9 странах Европы. Углекислота – тоже используется как консервант, способствует более быстрому всасыванию всех компонентов напитков. Кофеин – мобилизует организм на трату энергии, вызывает привыкание. Спросите людей, которые любят кофе, некоторые из них и не отрицают, что не могут без него. К рядам «пивных алкоголиков» можно теперь уже смело добавить и ряды «джин-тониковых», причем если рассматривать их возрастной диапазон, то это как правило дети, подростки и молодежь. Привыкнуть к коктейлям очень легко, особенно для неокрепшего подросткового организма. Производители данных напитков многое не договаривают, они ограничиваются надписью, что не рекомендуется выпивать более 1 банки в день, а так же больным и беременным. Однако подростки не ограничиваются 1-ой банкой коктейля, в среднем они потребляют по 2-3, а на дискотеках и 8-10 банок за ночь не редкость. Для людей, соблюдающих диету будет полезным знать количество калорий, который они употребляют вместе с алкогольными коктелейлями, а они к слову сказать, очень даже каллорийны. После ночи питья коктейлей, большинство людей просыпаются следующим утром не только с похмельем, но и потолстевшими. Некоторые, придерживаясь диеты, отказываются от десерта и исключают жирное из своего рациона, но со спокойной душой употребляют алкогольные коктейли. Однако не все знают, что они также представляют большую опасность их талиям. «Жидкие» калории не менее опасны для увеличения веса, чем любые другие. Когда человек пьет, он не замечает насыщения, кроме того, на их усвоение организм практически не тратит энергии, в то время как при расщеплении твердой пищи более 10% полученной энергии уходит на процесс пищеварения. Отношения в семье, стиль воспитания, который выбирают взрослые, во многом определяют то, насколько гармоничной будет личность подростка, насколько успешно он будет справляться с жизненными проблемами и искушениями. Возможно этот, материал, поданный в форме обращения ребенка к родителям, поможет вам по-новому взглянуть на ваши отношения с детьми.