



**Нелёгкий шаг  
к ЮНОСТИ**

# От детства к юности

Подростковый возраст считается самым сложным периодом жизни с психологической и эмоциональной точек зрения. Основано это убеждение не на пустом месте – организм перестраивается, гормональные изменения становятся более активными, ещё совсем юный человек знакомится с тем, что раньше его не затрагивало.

Окружение подрастающих детей меняется, как и привычки, образ жизни. Детские увлечения исчезают, их место занимают новые, взрослые занятия. Чаще всего именно в этот промежуток появляются вредные привычки у подростков.

Чаще всего молодёжь перенимает у окружающих негативный опыт. Как известно, плохое схватывается быстрее, чем хорошее. Наиболее часто перенимаемые у взрослых или у сверстников вредные привычки в подростковом возрасте – это курение и употребление алкоголя и наркомания.



# Вредные привычки

Вредную привычку можно рассматривать как болезнь или патологическую зависимость. Но наряду с вредными привычками существуют бесполезные действия, которые нельзя рассматривать как болезнь, но которые возникают из-за неуравновешенности нервной системы.

К вредным привычкам можно отнести следующие действия:

1. Алкоголизм
2. Наркомания
3. Курение
4. Игровая зависимость или лудомания
5. Телевизионная зависимость
6. Интернет-зависимость
7. Привычка грызть ногти
8. Техномания
9. Привычка грызть карандаш или ручку
10. Привычка сплёвывать на пол
11. Употребление нецензурных выражений
12. Злоупотребление «словами-паразитами»
13. Привычка завидовать другим
14. Недооценивать себя
15. Привычка кому-то подражать
16. Привычка опаздывать
17. Крайняя болтливость
18. Лень и неряшливость



*«Привычка принуждает нас ко многим глупостям:  
самая большая глупость - стать её рабом»*

*Наполеон*

# Курение



В последние годы ВОЗ (Всемирная Организация Здравоохранение) установила ограничение на курение в общественных местах. Как известно, запреты привлекают подростков. Основной фактор риска, который повышает шансы сделать из ребёнка курильщика, – это окружение. Среди юношей и девушек распространено мнение, что курить – это круто, интересно, помогает повзрослеть.

Дети стремятся быстрее стать взрослыми. Им кажется, что неопределённость и множество проблем решатся во взрослой жизни. Они стремятся выглядеть более развитыми в кругу знакомых, интересными для тех, кто на них не обращает внимание. Пути для решения таких задач не всегда правильны, а обществом могут навязываться стереотипы, что через вредные привычки все эти цели можно достичь хотя бы частично.

На желание курить влияют такие факторы:

- ♦ попытки влиться в новую компанию;
- ♦ желание походить на взрослых;
- ♦ попытка произвести впечатление.

Механизм подражания – основной инструмент, который толкает подростков к курению.

Поступление в организм никотина очень быстро вызывает привыкание, хотя первоначально курение сопровождается неприятными симптомами (головокружение, тошнота). Эффект от курения – это краткосрочная эйфория и расслабление (по этой причине многие курильщики увеличивают количество потребляемых сигарет в стрессовых и напряжённых ситуациях), обусловленные поступлением в организм никотина. Мозг быстро привыкает к курению, в итоге требуя регулярных доз. Снижение уровня потребления никотина ведёт к появлению чувства тревоги и беспокойства, «погасить» которые возможно только очередной сигаретой. Курение наносит существенный вред организму.



# Алкоголь

Алкоголизм давно уже вышел из понятия вредная привычка, алкоголизм – это болезнь. При алкоголизме нарушается работа не только организма человека, но и происходят психологические процессы, ведущие к необратимой деградации личности. Лечение алкоголизма требует участия врачей различных специализаций, в том числе и психологов.

В России ежегодно от алкоголя гибнет около 700 тысяч человек. Это население одного крупного города. Это страшная статистика... Алкоголизм поражает людей из всех социальных слоёв населения вне зависимости от пола, возраста, образования и материального положения. Более всего риску алкогольной зависимости подвержены женщины и несовершеннолетние.

- Разрушается иммунная система организма.
- Нарушается деятельность печени, которая несёт в организме главную очистительную функцию.
- Нарушается работа органов пищеварения, что приводит к тяжёлым заболеваниям пищевода, желудка, поджелудочной железы.
- Нарушается регуляция уровня сахара в крови.
- Алкоголь неминуемо приводит к заболеваниям сердечно сосудистой системы, т.к. алкоголь разрушает эритроциты (клетки крови), которые перестают правильно выполнять свои функции.
- Употребление алкоголя в период беременности ведёт к тяжелейшим последствиям для ребёнка, а так же пагубно влияет на все следующие поколения.
- Алкоголь сокращает жизнь человека на 10-15 лет
- Алкоголь нарушает работу нервной системы и приводит к потере памяти и внимания, проблемам умственного развития, мышления, психики и очень часто к полной деградации личности.
- Главный «удар» алкогольных напитков приходится на головной мозг. Алкоголь приводит к разрушению коры головного мозга и отмиранию целых его участков.

**Алкоголь -  
это яд и наркотик!**



# Наркомания

Тяжелейшее заболевание и смертельно пагубная привычка. К наркотикам человек может пристраститься буквально за несколько приёмов, а некоторые из них вызывают моментальное привыкание.

**Наркотики** — это растительные, природные и химические вещества, способные воздействовать на центральную нервную систему человека и формировать стойкую физическую и психическую зависимость. Употребляют их в разных видах: таблетки, инъекции, курение, вдыхание и др.

## ПОСЛЕДСТВИЯ ОТ НАРКОТИКОВ

- ♦ Бессонница, ночные кошмары
- ♦ Ухудшение памяти, внимания, снижение уровня интеллекта
- ♦ Нарушение работы головного мозга и центральной нервной системы
- ♦ Финансовые долги (преступления)
- ♦ Асоциальный образ жизни, деградация личности, искажение социального поведения
- ♦ Физическое истощение организма
- ♦ Раннее облысение, серый цвет кожи
- ♦ Ломкость, хрупкость ногтей, волос, зубов
- ♦ Рубцы (в местах уколов), незаживающие язвы
- ♦ Хроническая сердечная недостаточность
- ♦ Заболевания почек, печени, органов, вен
- ♦ СПИД и венерические заболевания
- ♦ Угасание функций органов, нарушение иммунитета
- ♦ Импотенция
- ♦ Гибель человека

*К сожалению, излечиваются от наркомании  
всего 5-6% больных!*



НАРКОМАНИЯ  
ОТНИМАЕТ



**ЖИЗНЬ!**

# Ранние половые связи

Ещё в раннем детстве малыши начинают говорить о том, что они хотят побыстрее стать взрослыми. Даже в своих играх они пытаются имитировать поведение отца или матери. В подростковом возрасте ничего не изменяется и юноши и девушки точно так же мечтают о том, чтобы быстрее вырасти и стать независимыми. Зачастую именно это стремление доказать всему миру то, что они уже далеко не малые дети и толкают их на ранний секс. Дополнительными обстоятельствами, как бы прискорбно это не было зачастую становятся состояние алкогольного или наркотического опьянения, материальная выгода, желание удержать возле себя партнера, секс как средство самоутверждения или банальная скука.

Если в прежние времена вступление подростков и практически детей в половую связь было редкостью и на все сто процентов осуждалось обществом, то сейчас, к сожалению, на это мало кто обращает внимание. Секс ещё в школьном возрасте стал скорее правилом, чем исключением из него. Уже давно кануло в Лету выражение «Береги честь смолоду». Сейчас эти слова стали простой, ни к чему не обязывающей формальностью. Так хороши ли ранние половые связи и их последствия?

Как не жаль, но ранний секс редко обходится без негативных последствий. Самыми распространёнными из них можно смело назвать:

- ♦ Нежелательную беременность
- ♦ Половые инфекции
- ♦ Воспаления половых путей
- ♦ Гинекологические проблемы
- ♦ Ранний брак
- ♦ Социальные проблемы, связанные с ранним материнством
- ♦ Психологические нарушения психики

*Беспорядочные связи убивают чувства.*



# Психологические зависимости

Зависеть подросток может от так называемой «зоны комфорта», когда он боится познавать нечто новое, идти вперёд. Такую зависимость сложно распознать, она проявляется через время и характеризуется высокой устойчивостью.

Подростковые вредные привычки – это неспособность отказаться от компьютерных игр и социальных сетей. Сегодня Международная Организация Здравоохранения в полной мере признаёт онлайн и информационную зависимости опасными и самыми распространёнными. Уже каждый второй подросток не видит жизни без онлайн общения и может заменить им реальные развлечения, проводя все время с гаджетом в руках и жертвуя многими потребностями и возможностями.

Подростки могут зависеть от родителей – сюда относится неспособность решать проблемы самостоятельно, в целом принимать важные решения, находить выход из сложных ситуаций. Такие дети больше подвержены соблазнам, возникающим в обществе – они чаще становятся наркоманами, алкоголиками, курильщиками. Поэтому способствовать их самостоятельности и учить, что подросток способен быть ответственным за свою жизнь — важная обязанность родителей.





# Другие вредные привычки

**Игровая зависимость.** Некоторые онлайн игры становятся для школьников более интересными, чем реальная жизнь. Взрослому это тяжело понять, но для ребёнка так и есть. Многие сделать не получается, поэтому он бежит в выдуманный мир, где всё понятно и строится по уготованному интересному плану. Подобные увлечения могут способствовать появлению суицидальных наклонностей, отстранённости от реального мира. В зоне риска дети, которые привыкли проводить время самостоятельно.



**Телевизионная зависимость.** Сюда относятся просмотры мультфильмов, сериалов через интернет, передач. Этот вид зависимости напоминает игровую, когда виртуальный мир кажется более ярким и красочным, чем настоящий. Опасность заключается ещё в том, что по телевизору, радио и в интернете может преподноситься обманчивая информация, в которую ребёнок наивно поверит.

**Интернет-зависимость.** Отчасти это разновидность психологической зависимости, но привязанность к онлайн-миру создаёт отдельную нишу для ребёнка. Это открытие широких возможностей, простота общения, получение новой информации (не всегда полезной и правдивой). Многообразие возможностей и интерес создают основу для отказа от реальных благ, занятий, развития.

Конечно, некоторые их перечисленных занятий таких, как интернет, социальные сети, игры не стоит совсем вычеркивать из жизни, необходимо их ограничение в меру разумного.



# ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Бороться со своими вредными привычками нелегко, ведь борьба с самим собой – дело сложное. Если вы осознали, что табак, алкоголь или наркотики вредят вашей жизни и жизни окружающих людей, то приложите все усилия чтобы справиться с этой пагубной зависимостью. Читайте литературу, смотрите передачи, обращайтесь к специалистам и вы обязательно найдёте метод и справитесь с этой задачей.

Курение и употребление алкоголя – это зло для каждого отдельного человека и для всего общества. Отказываясь от вредных привычек, вы делаете выбор в пользу здоровья, счастья и долголетия!

Лучшая профилактика вредных привычек – здоровый и активный образ жизни. Вряд ли человек, увлекающийся танцами или греблей на байдарках, решит закурить или выпить. Поможет выплеснуть негатив, переключиться с проблем самый разный спорт.



## Умей сказать - НЕТ!

# Молодёжные субкультуры

Молодёжные субкультуры имеют несколько разновидностей, и формируются на демографической, национальной, географической, профессиональной и иных основах. Чаще всего та или иная субкультура «помечает» своих приверженцев определенными шаблонами в поведении, особенностями внешнего вида (одежда, причёски), лексиконом и другими отличительными характеристиками.

В списке субкультур имеется несколько видов:

## По музыкальным предпочтениям

Готам нравится – готик-метал, маталлистам - хэви-метал и его виды, панкам – панк-рок, растаманам – регги, эмо – пост-хардкор и так далее.

## Спортивные субкультуры

Одна из известнейших спортивных субкультур – паркур. Термин обозначает виртуозное искусство перемещения и огибание препятствий в пространстве. Ключевая идея паркура: «границы отсутствуют, есть только препятствия».

Футбольные болельщики также причисляются к ряду особой спортивной субкультуры.

## По стилю

Visual kei, милитари, тедди-боев, кибер-готов, модов, стилиг, фриков - имеют отличительные признаки в имидже.

## По общественным убеждениям

Битники, SHARP-скинхеды, RASH-скинхеды, стрейт-эджеры, анархо-панки, яппи, неформалы, нью-эйндж, хаппи.

## По хобби

Речь может идти о таких сообществах: байкеры, реконструкторы, геймеры, бибои, ролевики и так далее.

## По хулиганскому поведению

Ультрас, высокоорганизованные любера, руд-бои, футбольные дебоширы, и гопники.

## По другим признакам

Существует немало молодежных субкультур, объединенных иными увлечениями. В их числе отаку – люди, обожающие и хорошо разбирающиеся в аниме и различной манги. Также довольно примечательны фурри, являющиеся поклонниками антропоморфных существ и причисляющие себя к фурри-фэндому.



# Проблемы с которыми сталкиваются подростки сегодня

- ◆ Непонимание и недостаточное внимание со стороны взрослых.
- ◆ Подростки страдают от негативного принятия своего образа тела.
- ◆ Они стремятся принадлежать к поддерживающим и принимающим сообществам за пределами своей семьи.
- ◆ Они испытывают стресс и трудности, расставляя приоритеты и управляя своим временем.
- ◆ Они чувствуют большое давление со стороны сверстников, родителей и общества, в том чтобы соответствовать противоречивым ожиданиям.
- ◆ Они подвержены риску психического и физического здоровья.
- ◆ Им не хватает хороших наставников, образцов для подражания и героев.
- ◆ У них возникает соблазн начать нездоровые привычки.
- ◆ Они подвергаются насилию в интернете.
- ◆ Они сталкиваются с издевательствами - онлайн и оффлайн.
- ◆ Они могут участвовать в рискованной сексуальной активности.



# *Вредные привычки*

**Наркотики, пьянство, курение, мат -  
привычки такие нас тянут назад:  
от высшей духовной культуры людей -  
к жизни по инстинктам, как стадо зверей.**

**Галина Пунтусова**



*«С годами образуется пустота и разочарование у тех молодых людей, детство и отрочество которых было бездумным удовлетворением их потребностей.»*

*В. Сухомлинский*

*«Кто в молодости не связал себя прочными связями с великим и прекрасным делом или, по крайней мере, с простым, но честным и полезным трудом, тот может считать свою молодость бесследно потерянной, как бы весело она ни прошла и сколько бы приятных воспоминаний она ни оставила.»*

*Д. Писарев*

*Цените Жизнь!*

*Не тратьте её на вредное  
и бесполезное.*

