

МБУК «ГАГАРИНСКАЯ МЦБС»

# ЗНАТЬ, ЧТОБЫ УБЕРЕЧЬ СЕБЯ



*Каждый убежден, что другие ошибаются,  
когда судят о нем, и что он не ошибается,  
когда судит о других.*

*А. Моруа*

*г. Гагарин  
2016г.*

## Введение

Юношество – период жизни, когда решительно пробуешь все новое – внешний вид, стиль одежды, увлечения и даже круг общения и друзей. К тому же в знак протеста или из чувства любопытства в этом возрасте юноши и девушки могут прибегнуть к мысли или повышенному интересу к вредным привычкам. Но задумываются ли они в тот момент о последствиях?

Вредные привычки, приобретенные в подростковом возрасте, часто приходится искоренять в течение всей взрослой жизни. Какие профилактические меры могут принять родители, которые хотят защитить своих детей от зависимости? И как помочь тем, кто уже поддался искушению?

«Подростковый возраст — один из наиболее сложных этапов в жизни человека, который, согласно исследованиям психологов, длится приблизительно с 11 лет до 21 года (девочки обычно взрослеют раньше, чем мальчики).

Курить и употреблять спиртные напитки подростки начинают по разным причинам: одни таким образом пытаются доказать родителям, что они уже взрослые, другие с помощью «взрослых» атрибутов решают проблему неуверенности в себе, а третьи начинают это делать за компанию, чтобы казаться «крутыми» в своем кругу. Однако в любом случае, вредные привычки подростков — это первый сознательный бунт детей против взрослых и против системы, в которой им приходится существовать.

## Профилактические меры

Задайте себе вопросы: почему у подростка возникает желание показать родителям, что он независим от них, и вырасти раньше времени; почему он не чувствует себя уверенным и зачем ему «допинг» для принятия себя?

Врачи-психотерапевты считают, что уберечь подростка от пагубных соблазнов все же можно. Надо постараться, чтобы у сына или дочери было как можно меньше свободного времени, которое бы он проводил во дворе или у компьютера. У подростка должен быть занят досуг — спорт, музыка, художественная школа. К примеру, занятия спортом очень хорошо помогают развить мотивацию, главное, чтобы было интересно. Также нужно выстроить друг с другом доверительные отношения.

Ребенок станет к вам прислушиваться только в том случае, если будет вам верить. Дети любят подслушивать, и взрослым можно пользоваться этим приемом, обсуждая между собой, как наркотики могут разрушить жизнь человека. Нужно рассказывать, как много достойных известных людей лишились жизни только потому, что употребляли наркотики, но ни в коем случае не надо делать упор на запреты, ведь это может вызвать обратный эффект и у подростка появится навязчивое желание.





## *Как спасти утопающего*

Если уберечь подростка от пробы запретного плода все же не удалось, не отчаивайтесь и ни в коем случае не обвиняйте себя в случившемся. В данном случае важно принимать решение, что называется, с холодной головой. Подросток, видя вашу уверенность, с большей вероятностью прислушается к вашим доводам.

## *Что в поведении сына или дочери должно насторожить родителей:*

- \* Периодами подросток сонлив или, наоборот, чрезвычайно активен (такое поведение может свидетельствовать об употреблении наркотиков);
- \* Наблюдаются нарушение сна, резкие перепады настроения, раздражительность, вплоть до немотивированной агрессии;

\* Расширенные зрачки;

\* При курении и употреблении алкоголя от подростка исходит характерный запах;

Вялость, шаткость походки, рвота (симптомы характерны для алкогольного опьянения).

Если вы узнали о том, что ваш ребенок начал пить или курить, ни в коем случае не ругайте его, не кричите, не запугивайте и не заставляйте раскаиваться в содеянном, потому что кроме агрессии и страха с его стороны это не вызовет ничего и только усугубит ситуацию. Поговорите с ним и постарайтесь понять причину, которая его подталкивает к покупке очередной пачки сигарет.

Возможно, ребенок таким образом пытается донести до вас важную информацию, но не может ее грамотно сформулировать. Психологи советуют: взрослая жизнь одновременно манит и отпугивает подростка, ваша задача как родителя помочь ему преодолеть этот страх и вырасти сознательным, психологически устойчивым и счастливым человеком.



## Плохие привычки и судьба.



Каждый человек – это набор привычек, которые сформировались в течение жизни под действием воспитания, общения с окружающими, просмотра фильмов, чтения книг, статей, журналов, собственной работы над своей жизнью и т.д. Мы есть то, с кем мы общались, какие книги читали, проходили тренинги и т.д. Все это формирует наше мышление, и всю нашу жизнь, соответственно. Есть даже одно интересное выражение на эту тему: «Мысль — порождает поступок, поступок — привычку, привычка — характер, характер — судьбу...»

К сожалению, мы живем в такое время, что большинство информации, которая попадает в наш ум и формирует наше мышление, носит деструктивный характер, т.е. разрушает нашу жизнь, приносит страдания. А какой характер – такая и судьба, т.е., если у человека в процессе обработки обществом сформировался плохой характер, то это обычно очень усложняет ему жизни. Соответственно и наоборот, т.е., если у нас положительный характер, с определенным набором положительных привычек, то и наша жизнь будет гораздо счастливее и успешнее.

Плохие привычки приносят нам депрессии, страдания, болезни, удары судьбы, проблемы во взаимоотношениях с людьми, неустроенность личной жизни, бедность, пустую и бессмысленную жизнь и еще много-много негатива. Поэтому нужно любой ценой воспитать себя и максимально устранить из своей жизни все невежественные привычки. Их очень много и некоторые из них просто усложняют нам жизнь, а другие же разрушают.

### *Какие плохие привычки нас больше всего разрушают?*

Это – употребление алкоголя даже в «умеренных» количествах, курение, наркотики, увлечение играми – игромания, социальными сетями, интернет-зависимость, нецензурная и грубая речь, привычка мыслить негативно и предъявлять претензии жизни и окружающим, уныние, лень и другие. Вредных привычек существует великое множество. И независимо от того, насколько вредна устоявшаяся привычка, избавиться от нее ох, как непросто. К сожалению, многие пристрастия идут из детства или даже обусловлены на генном уровне. Если вовремя не купировать эти недостатки, они будут преследовать человека всю жизнь.

### *Как уберечь от алкоголизма*

Ученые до сих пор спорят, имеет ли алкоголизм наследственную основу, или это приобретенная вредная привычка.

Пока подросток не втянулся в злоупотребление алкоголем, нужно предложить ему достойную альтернативу. Например, записаться в секцию дзюдо, карате, ушу. Восточные единоборства требуют высокой концентрации и не допускают нарушений режима. Также необходимо оградить подростка от влияния дурной компании. Если нужно - переехать в другой регион. Будущее ребенка сейчас гораздо важнее, чем престижная работа и квартира в центре города. Нужно действовать сразу, как только вы заметили первые признаки увлечения алкоголем. Взрослого человека избавить от этой пагубной привычки гораздо сложнее, практически невозможно.

### *Как уберечь подростка от наркомании и азартных игр*

Кардинальные меры стоит применять, если вы заметили первые признаки увлечения ребенка азартными играми, нашли у него шприц, странный порошок или пакетик с травой, заметили, что он курит сигареты. Немедленно обратитесь к детскому психологу, а также к специалисту-наркологу. Соблюдайте все предписания врачей. Если необходимо - отправьте ребенка в клинику. Помните, чем раньше диагностирована зависимость, тем скорее она поддастся лечению. Проблемы ее чаще всего психологические, и исходят из семьи и школы. Скорее всего, подростку не хватает внимания. Поэтому будьте готовы меняться сами, чтобы ваш ребенок чувствовал себя любимым и защищенным.





### *Неэстетичные вредные привычки*

Если вредная привычка не оказывает негативного влияния на здоровье, а просто неэстетично смотрится, то от нее тоже нужно отучать. Если ребенок в детстве ковыряет в носу или грызет ногти, это, опять же, имеет под собой психологическую основу. Таким образом малыш успокаивается и восстанавливает внутреннее равновесие. Очень часто это происходит на инстинктивном уровне, ребенок просто не замечает, что занят таким нелюбимым делом. Постарайтесь понаблюдать за ним. Как только вы увидите, что руки тянутся к лицу - предложите другое занятие. Очень подходит, например, собрать корабль или самолет (конструктор), вязание крючком или плетение браслетов из бисера. Это успокаивающие занятия, в которых задействованы пальцы ребенка. И тогда в подростковом возрасте проблема будет решена. Со временем произойдет замещение вредной привычки на вполне полезное, интересное занятие.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Особенностью каждого человека является способность привыкать к каким-либо действиям и ощущениям. Привычки формируются в результате многократных повторений: когда человек часто совершает одни и те же действия, он привыкает повторять их, не задумываясь. Привычки бывают полезными и вредными. Многие привычки могут оказывать влияние на здоровье человека. Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются полезными. Привычки, наносящие вред здоровью, называются вредными. Наиболее опасное влияние на здоровье оказывает употребление алкоголя, табака, наркотиков. Под их воздействием поражаются внутренние органы (сердце, легкие, желудок и пр.), сосуды, головной мозг. Вредными эти привычки называются еще и потому, что от них бывает очень трудно отказаться, так как они постепенно становятся необходимыми человеку. Последствия, которые наступают в результате их ограничения, настолько болезненны, что человек не может справиться с ними сам.

От таких привычек, как курение, употребление алкоголя, наркотиков, трудно избавиться самому. Человек вынужден обращаться за помощью к психологу или врачу. Это связано с тем, что, попадая в организм, табак, алкоголь, наркотики становятся неотъемлемой частью обменных процессов организма. Организм начинает требовать тех компонентов, которые вредны для здоровья.

## БИБЛИОТЕКА РЕКОМЕНДУЕТ ПРОЧИТАТЬ:

1. Арустамова, Э.А. Безопасность жизнедеятельности: учебник для общеобразовательных учебных заведений/ Э.А. Арустамова.-М.: Издательско-торговая корпорация Дашков и К, 2009.-452с.
2. Захаров, Ю.А. Лечение алкоголизма/Ю.А. Захаров.- М.:ООО: Школьная Пресса, 1999.-160с.
3. Исмуков, Н.Н. Без наркотиков:Программа предупреждения и преодоления наркотической и алкогольной зависимости./Н.Н. Исмуков.-Ростов н/Д: Феникс,2004.-320с.
4. Сапронов, Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие для студентов/Ю.Г. Сапронов, А.Б. Сыса, В.В. Шахбазян.-М.: Академия, 2002.-320с.
5. Сорокин, Ю.С. Легко ли бросить пить/Ю.С. Сорокин.- М.:Астрель; АСТ,2009.-320с.



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЦЕНТР МОЛОДЕЖИ**  
*Составитель: Гатауллина А.Д.*

Эл. адрес: [biblio-gagarin@mail.ru](mailto:biblio-gagarin@mail.ru)  
Адрес сайта: <http://gagarin.library67.ru/>  
Тел. 3-14-90