**Вплив шкідливих звичок батьків на фізичний і духовний розвиток дітей**

**Вступ**

Непоправної шкоди завдають дітям батьки, які курять і вживають у щоденному побуті алкогольні напої або відверто пиячать. Це створює, з одного боку, вкрай несприятливі умови для морального виховання та інтелектуального розвитку дітей і підлітків, з другого – призводить до їх раннього прилучення до куріння і вживання алкогольних напоїв, що, в свою чергу, підриває здоров'я молоді, зумовлює ранній розвиток алкоголізму.

Спинимося на цьому докладніше.

Наука довела: куріння негативно позначається на здоров'ї людини. Шкідливість його дії зумовлюється, зокрема, вмістом у тютюні отруйних речовин – алкалоїдів, серед яких найшкідливіший – нікотин.

Потрапляючи з димом в організм людини, він всмоктується слизовими оболонками рота, носа і дихальних шляхів, а звідти через легеневі альвеоли потрапляє в кров.

Отруйна дія чистого нікотину така, що одна-дві краплі його вбивають собаку. Досить наблизити одну краплю нікотину до дзьоба голуба, як він гине за 2–3 хв. Одноразова доза чистого нікотину 0,08 смертельна для людини. Відомо, як важко буває спочатку звикнути до куріння. Запаморочення, нудота, блювання, кашель тощо – така захисна реакція організму на отруту, яка вводиться в нього.

**1. Вплив нікотину на курця**

Побутує думка про заспокійливу дію куріння, що воно підвищує працездатність, може зняти втому. Це зовсім не так. Коли причину, яка викликала хвилювання, не усунуто, а дія сигарети закінчується, людина хвилюється, нервує ще більше і знову тягнеться до чергової сигарети.

Нікотин шкідливо діє на судини мозку і нервові закінчення, розміщені в ньому, на периферичну нервову систему (під його дією можуть виникнути неврити, поліневрити, радикуліти та інші захворювання), а також серцево-судинну систему. Внаслідок збудження серцевої діяльності збільшується кількість серцевих скорочень, порушується їх правильність, спостерігається аритмія, падіння пульсу. Усе це призводить до виснаження і передчасного старіння серцевого м'яза. Крім того, у курців частіше спостерігається гіпертонічна хвороба.

Нікотин змінює стінки кровоносних судин, спричиняє розвиток артеріосклерозу – звуження просвітів судин, втрату еластичності їх стінок. Кров по таких судинах проштовхується з утрудненням і надходить до окремих органів у значно меншій кількості, ніж потрібно, отже, порушується їх живлення.

Дослідженнями доведено: людина, яка викурює пачку сигарет за день, не дає своїм кровоносним судинам відпочинку. Вони постійно перебувають у стані спазму, що часто призводить до стенокардії, облітераційного ендартеріїту – переміжної кульгавості, а інколи навіть до гангрени кінцівок. Смертність від захворювань серця і судин людей віком від 50 до 54 років серед курців удвічі вища, ніж серед тих, хто не курить. 33% усіх випадків смерті від ішемічної хвороби серця в середньому віці вчені відносять на рахунок куріння.

Надзвичайно шкідлива дія нікотину. Він утруднює процес газообміну й зумовлює розвиток різних захворювань – туберкульозу, хронічного бронхіту і навіть раку. У більшості розвинутих країн світу куріння спричиняє 20–35% усіх випадків смерті від раку. Розладнується у курців і робота шлунка та кишечника: знижується апетит, з'являється нудота. Підвищення кислотності шлункового соку при курінні – одна з причин виникнення виразки шлунка і дванадцятипалої кишки.

У курців притуплені чуття дотику, нюху, знижуються слух і зір, порушується здатність розпізнавати кольори, оскільки нікотин викликає хронічне запалення зорового, слухового та інших нервів. Особливої шкоди завдає куріння здоров'ю жінок, чия нервова система особливо чутлива й вразлива. Руйнівної дії зазнає не тільки нервова система, а й інші органи і, зокрема, залози внутрішньої секреції: щитовидна, яєчники, гіпофіз та ін. У жінок, які курять, порушується менструальний цикл, ослаблюються м'язи матки, що часто призводить до передчасних родів при вагітності.

Отже, як бачимо, вплив алкоголю є досить серйозним, тому ми і виокремимо цю проблему у дитячому організмі, розглянули наступні її аспекти:

– алкоголь і тютюн безпосередньо у організмі дитини (куріння, пияцтво);

– вплив на дитину шкідливих звичок батьків;

– розвиток організму, ураженого шкідливими хімічними процесами.

Вбачаємо у цих проблемах ключову боротьбу з дитячим алкоголізмом та тютюнопалінням.

**2. Вплив нікотину та алкоголю на дитину**

нікотин звичка алкоголь дитина

Сьогодні можна стверджувати, що в нашій країні, як це не прикро, склалася своєрідна «питійна процедура», без якої не відбувається жодна більш-менш знаменна подія. Дехто думає, що існує значна різниця між дією міцних спиртних напоїв (горілки, коньяку) та слабких (пива, вина). Наївна 330 помилка: мл пива (тобто одна банка), 150 г. вина (тобто келих) і 50 г. горілки(чарка) містять однакову кількість алкоголю.

Клінічними проявами, які вказують на перехід алкоголізм побутового пияцтва є: розвиток підвищеної стійкості до алкоголю, що викликає необхідність вживання все більшої його дози. Ознаками є зникнення захисного рефлексу: блювати, втрата контролю над кількістю випитого, поява амнезій них форм сп’яніння, розвиток антисоціальних форм поведінки в сп’янінні, поява і фізичної і психічної залежності від алкоголю, виникнення синдрому похмілля.

Необхідно пам’ятати, що навіть після вживання «помірної» дози спиртного функція вищих відділів головного мозку приходить тільки через 8–20 днів.

Нікотин шкідливо впливає на розвиток дитини, яка перебуває ще в утробі матері. Залишки нікотину виявляють у молоці годуючої матері, що надає молоку неприємного присмаку й отруює дитину.

Згубно впливає наявність курців у домі на організм дітей, які також мимоволі стають пасивними курцями, оскільки змушені вдихати тютюновий дим. Батьки повинні замислюватися над цим і робити все, щоб позбутися шкідливої звички.

Ще більшої шкоди завдає дітям вживання батьками алкогольних напоїв і пияцтво. Побутує думка, що нібито горілка і вино в невеликих дозах корисні для організму і поліпшують апетит. Це абсолютно не так. У здорової людини, яка веде правильний спосіб життя, немає проблем з апетитом, а вживання алкогольних напоїв лише ослабляє організм, руйнує нервову систему і призводить до захворювань серця, шлунка, печінки та інших органів.

Постійні випивки поступово руйнують внутрішні органи, призводять до розумового і фізичного ослаблення, зниження працездатності, активності і помітного ослаблення волі. Головна небезпека вживання алкоголю криється в тому, що людина, яка п'є від випадку до випадку, поступово починає випивати дедалі частіше.

Хронічним алкоголіком одразу ніхто не стає. Здебільшого люди починають випивати невеликими дозами «за компанію», «для апетиту», «для бадьорості», з приводу радісних і сумних подій. Спочатку періодичні випивки, потім дедалі частіші – залежно від хибних звичок, традицій сім'ї, моральної нестійкості і недисциплінованості, потім хворобливий і згубний алкоголізм.

Алкоголь здатний отруїти будь-яку живу істоту. Наприклад, у воді, що містить тільки 1% алкоголю, не можуть жити ніякі водяні тварини. Навіть невелика кількість його ослабляє життєдіяльність клітин, гальмує процеси окислення, засвоєння тощо. Згоряючи в організмі, алкоголь забирає в нього кисень, зумовлює зсідання білків і зморщування живої клітини, руйнує її структуру й розладнує усі функції. Немає жодного органу і системи в організмі людини, які б не терпіли від його згубної дії.

Дуже чутливий до алкоголю мозок. Введення в організм лише 7–8 г. алкоголю порушує функцію центральної нервової системи: змінюється психіка, поведінка, працездатність, фізичні якості людини, притуплюються смак, нюх, знижується зір і слух, погіршується чутливість шкіри.

І серцево-судинна система людини руйнується від дії спиртного. Під його впливом рано настають склеротичні зміни в серцевому м'язі, в результаті воно втрачає здатність переносити фізичні навантаження.

Потрапляючи до шлунка і кишечника, алкоголь погіршує травлення, змінює склад шлункового соку. З'являються печія, нудота, болі в животі, запалюється слизова оболонка шлунка, виникають тяжкі захворювання.

Алкоголь уражає органи дихання. Від його частого вживання руйнується еластична тканина альвеол, що призводить до тяжких захворювань – емфіземи (розширення) легенів і пневмосклерозу (затвердіння стінок кровоносних судин у легенях), туберкульозу.

Останнім часом у педіатрії з'явився новий термін – алкогольна фетопатія (хронічне алкогольне ураження плоду в утробі матері). Тобто вже в період внутрішньоутробного розвитку плід зазнає отруйної дії алкоголю і в момент своєї появи на світ дитина хронічно, а іноді навіть безнадійно хвора. Деякі батьки, не вважаючи себе алкоголіками, думають, що така небезпека їх дітям не загрожує. Але вони помиляються. Так, вони – не п'яниці, тільки інколи випивають. І діти в них народжуються наче здорові, не мають явних фізичних і розумових вад і якийсь час розвиваються зовсім нормально. Але раптом дитина стає безпідставно нервовою, легко збуджується, часто хворіє на інфекційні і простудні захворювання. Або в поведінці сина чи доньки спостерігаються прояви жорстокості, які не можуть витікати з характеру і традицій сім'ї, оточення, системи виховання. Батьки розгублені: звідки це в неї? Звідки підвищена втомлюваність, байдужість, безініціативність, нездатність прийняти самостійне рішення?

Що спричинило психічну і моральну недосконалість особистості? Шукаємо в системі виховання, в соціальному середовищі, а нерідко знаходимо на дні маминого келиха шампанського, татових традиційних недільних ста грамів. І це – не перебільшення, а факт, доведений наукою.

Наш психічний організм – цілком конкретна матеріальна субстанція, точно визначена клітинна система. Лише один ковток вина, вже не кажучи про більше, здатний іноді стати фатальним для нашого потомства, порушивши цілісність і оптимальність цієї системи. Фатальним не обов'язково в розумінні каліцтва, хвороби дитини, а щодо потенційних можливостей.

Шкідливі наслідки впливу алкоголю на організм:

– уповільнення реакції на зовнішні подразники;

– послаблення координації;

– зниження здатності ясно мислити;

– погіршення пам’яті;

– блювота; – подвоєння в очах;

– затьмарення свідомості;

– відсутність самоконтролю;

– втрата свідомості;

– кома;

– смерть.

**Висновки**

Отже, алкоголізм і пияцтво – велике соціальне зло, з яким треба рішуче боротися. Законодавчі акти передбачають різні заходи боротьби з цим ганебним явищем, зокрема посилення адміністративної і кримінальної відповідальності.

На жаль, серед певної частини населення побутує погляд на пияцтво, як на неминуче й нездоланне явище. Цим глибоко помилковим позиціям треба давати рішучу відсіч. Особлива увага приділяється розвитку масового спортивного руху, роботі спортивно-оздоровчих таборів і комплексів тощо. Створюються умови для поширення туризму і екскурсій, самодіяльної творчості, змістовного використання людьми вільного часу, формування розумних потреб.

**Список використаної літератури**

1. Тхостова А.Ш., Елшанского С.П. Психологические аспекты зависимостей, М.: Научный мир.

2. Огурцов П.П. Поражения печени, или как защитить своего защитника // Фармацевтический вестник. – Москва, 2007

3. Фридман Л.С. Наркология М., 2000