**Реферат на тему: Вредные привычки – угроза здоровью**

**Содержание:**

1. [Введение](https://www.evkova.org/referat-na-temu-vrednyie-privyichki---ugroza-zdorovyu#%D0%92%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5)
2. [Привычка](https://www.evkova.org/referat-na-temu-vrednyie-privyichki---ugroza-zdorovyu#%D0%9F%D1%80%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D1%87%D0%BA%D0%B0)
3. [Курение](https://www.evkova.org/referat-na-temu-vrednyie-privyichki---ugroza-zdorovyu#%D0%9A%D1%83%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5)
4. [Алкоголизм и пьянство](https://www.evkova.org/referat-na-temu-vrednyie-privyichki---ugroza-zdorovyu#%D0%90%D0%BB%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%B7%D0%BC%C2%A0%D0%B8%C2%A0%D0%BF%D1%8C%D1%8F%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE%C2%A0%C2%A0%C2%A0%C2%A0)
5. [Зависимость](https://www.evkova.org/referat-na-temu-vrednyie-privyichki---ugroza-zdorovyu#%D0%97%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%81%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C)
6. [Заключение](https://www.evkova.org/referat-na-temu-vrednyie-privyichki---ugroza-zdorovyu#%D0%97%D0%B0%D0%BA%D0%BB%D1%8E%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5)
7. [Список литературы](https://www.evkova.org/referat-na-temu-vrednyie-privyichki---ugroza-zdorovyu#%D0%A1%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA%20%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B)

**Введение**

Некоторые из нас понятия не имеют, что эти вредные привычки способствуют возникновению многих неизлечимых болезней, а иногда и смерти.

Много говорилось и говорится о пьянстве и курении, алкоголизме и наркомании - факторах, вредных для здоровья. Но факт остается фактом: миллионы людей на планете злоупотребляют алкоголем, никотином и наркотиками.

О вреде курения известно давно. Однако беспокойство ученых и врачей, вызванное распространением этой зависимости, растет, поскольку значительное число людей до сих пор не считает курение вредным для здоровья. Курение - не безобидное занятие, от которого можно легко отказаться. Это настоящая зависимость, и тем более опасная, что многие не воспринимают ее всерьез.

Проблема употребления алкоголя также очень актуальна в наши дни. Сегодня потребление алкогольных напитков в мире характеризуется огромными цифрами. От этого страдает все общество, но в первую очередь под угрозой подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, а также здоровье будущих мам. Ведь алкоголь особенно активен в несформированном организме, постепенно разрушая его.

Последствия длительного употребления наркотиков разрушительны: они вызывают нарушения сердца и кровообращения, заболевания печени и почек, вызывают рак и деградацию личности, что часто связано с социальным упадком и большим количеством самоубийств.

Мне кажется, что проблема вредных привычек является наиболее актуальной в наше время, и борьба с ними - задача не только государства в целом, но и каждого гражданина в отдельности. Необходимая профилактика вредных привычек - это, прежде всего, информация об их разрушительном влиянии на организм человека, особенно на организм растущего человека. И чем раньше мы начнем предотвращать вредные привычки у подрастающего поколения, тем быстрее мы сможем избежать печальных последствий (серьезных заболеваний, инвалидности, распада семей, самоубийств и т. д.), Повысить рождаемость и сохранить размер. нашей нации.

**Привычка**

**Привычка** - это устоявшийся способ поведения, реализация которого в определенных ситуациях приобретает характер потребности в человеке. Плохая привычка - это закрепленный в человеке способ поведения, агрессивный по отношению к человеку или обществу.

Качество жизни зависит не только от соблюдения правил здорового образа жизни, но и от тех привычек, которые есть у человека в данном возрасте. Это могут быть очень полезные привычки: соблюдение правил гигиены на работе и отдыхе, соблюдение распорядка дня, умеренное и сбалансированное питание, физическая культура и спорт и т. д. Но это могут быть и очень вредные привычки, переходящие в болезни, среди которых наиболее опасными из которых являются курение, употребление алкоголя, воздействие токсичных и наркотических веществ. Чем раньше человек приобретает такую ​​привычку, тем больше у него шансов не только на преждевременную смерть, но и на резкое снижение качества своей очень короткой жизни. Вредные привычки - это различные виды отклонения от здорового образа жизни. Их последствия для каждого человека и для общества в целом очень печальны.

**Курение**

Современный мир полон удивительных, порой самых мрачных парадоксов. Вот один из них. Чем выше уровень развития человечества, чем сложнее и изощреннее цивилизация, тем активнее и чаще бывает стремление к самоуничтожению. И дело не только в войнах. Пожалуй, одним из самых разрушительных факторов, явлений, откровенно говоря, суицидальных, является растущая распространенность, особенно среди молодежи, курения, пьянства и наркомании. Их мягко и деликатно называют вредными привычками. Но они хуже инфекции. Они отравляют, разрушают здоровье и ежегодно убивают тысячи людей. И все это на общественных началах, человек сам себя отравляет, уничтожает и убивает.

Ученые подсчитали, что нормальная продолжительность жизни человека должна составлять 120 лет! Но мало кто за всю историю человечества дожил до этого возраста. Основные причины кроются в отношении самого человека к своему здоровью. Это было написано известным русским ученым и физиологом внутрибрюшинно. Павлов: Человек может прожить больше ста лет. Мы сами своим недержанием, беспорядком, уродливым обращением с собственным телом сокращаем этот нормальный период до гораздо меньшего числа.

Курение приводит к никотиновой зависимости, зависимости дыхательного центра мозга от стимулирующих его работу веществ, содержащихся в табачном дыме, что превращается в дестабилизирующий фактор для всего организма.

Зависимость - это физиологическая зависимость организма от тонизирующих, успокаивающих, одурманивающих и заглушающих зрение веществ.

Но наводнения и землетрясения - природные явления. Человек еще не научился их предотвращать. А курение - добровольное. Оказывается, ежегодно 3 миллиона человек в мире добровольно подвергаются опасности и риску.

В чем опасность курения? Чтобы понять это, разумному и ответственному человеку нужны простые цифры: от 90 до 95% больных раком легких - курильщики; 50% других видов рака и 20-25% сердечно-сосудистых заболеваний связаны с курением.

Некоторые начинающие курильщики думают, что могут бросить курить, когда захотят. Это одно из самых распространенных заблуждений.

Пристрастие к табаку проходит несколько стадий. На первом этапе тело отчаянно сопротивляется. Он как бы говорит: прекратите сразу же травить меня этой мерзостью - это опасно для меня и для вас как человека! Организм, защищаясь от легкомысленного хозяина, включает защитный механизм, вызывая у начинающего курильщика глубокое отвращение к никотину. После первой сигареты было бы логично сразу бросить курить.

Так природа пытается предупредить начинающего курильщика о грядущих страданиях. Вот что об этом рассказал Лев Николаевич Толстой: У меня горько было во рту, перехватило дыхание. Однако, сдерживая сердце, я долго втягивал табачный дым... и во рту почувствовал горечь и легкое кружение в голове. Мне хотелось остановиться и просто посмотреть трубкой в ​​зеркало, как, к моему удивлению, я пошатнулся на ногах; комната обошла комнату и, глядя в зеркало, к которому я почти не подходил, я увидел, что мое лицо было бледным, как простыня.

Если человек вовремя не остановится, то организм перестает сопротивляться и начинается вторая стадия пристрастия к табаку. Человек курит и ничего не чувствует. Приятных ощущений у него почти нет. Но и неприятных тоже нет. Внешне все нормально. Но процесс интенсивного разрушения организма уже начался. И компенсировать это нельзя - ни прогулками на свежем воздухе, ни повышенным приемом витаминов (из-за вредного воздействия никотина на организм они расщепляются и никакой пользы не приносят).

Происходит адаптация всех систем жизнеобеспечения к ужасным условиям вдыхания токсичных веществ. Это как если бы человек каждый день полежал у выхлопной трубы автомобиля на свежем воздухе и вдыхал выхлопные газы. Организм также приспособится к этому, и его разрушение может быть незаметным. Но это будет происходить постоянно, приближая человека к началу болезней. На этом этапе еще можно остановиться.

В противном случае может наступить третий этап. Она самая опасная. По прошествии определенного времени человеческий организм становится зависимым от никотина. Табачный дым не вдыхал - возникает неприятное ощущение. Примечание: курение влечет не потому, что вы хотите испытать что-то приятное. Мне уже надо курить, чтобы не испытать неприятного.

И получается совершенно потрясающий результат: человек приучил себя к действию, совершенно неприятному ему и окружающим. Он сознательно портит свое здоровье и даже зависит от собственной привычки. На самом деле оказывается, что он раб сигареты.

Почему многие школьники, даже зная об опасностях и бедах, все же начинают курить?

На этот вопрос есть несколько ответов. Но есть две основные причины.

Причина первая: вера в то, что все так делают и ничего не происходит. И они пытаются, заставляя свое тело. А когда они становятся зависимыми, уже слишком поздно.

Совершенно очевидно, что это убеждение ошибочное, ложное. Все большее число молодых людей начинают понимать общую истину: курение может серьезно повредить вашему здоровью и всей вашей будущей счастливой жизни. Курение выходит из моды во всем мире.

И те, кто курит, с радостью отказались бы от этой привычки. Но они ничего не знают, как это сделать, потому что они уже попали в подчиненном пристрастие к никотину. Вот почему так много людей пытаются показать, что они не очень-то чувствуют себя комфортно со своей зависимостью. Они стесняются признать, что у них нет сил бросить курить.

Вторая причина: желание выглядеть своим парнем, то есть более зрелым и интересным для окружающих.

Каждому хочется иметь больше друзей, с которыми ему интересно. Каждый хочет быть интересным другим.

И тут выясняется, что курят те, с кем интересно. А если вы не курите, то одно из двух: либо вы еще не выросли в настоящую компанию, либо вам нужна другая компания. Что, если другого нет?

Так что и мальчики, и девочки стараются соответствовать требованиям компании. Правда, многие признаются, что не стали бы курить с удовольствием, но это правила общения.

Странные и забавные правила. Нормальные люди, думающие о будущем, ищут интересных людей, чтобы не портить им здоровье в компании. Если при приеме в компанию есть такие внешние признаки, как сигарета, то это говорит лишь о том, что у компании бедная душа, ее ограничивают табачный дым, бутылка пива, пустые разговоры. Человек, который стремится к такому общению, ограничивает свое общение.

**Большинству людей стало ясно, что лучше не начинать курить, так как курение приносит только неприятности. Среди них:**

* неодобрительные взгляды большинства некурящих людей, то есть моральное осуждение курения во всем мире;
* высокие финансовые затраты на покупку сигарет;
* самый высокий риск потерять здоровье и встретить преждевременную смерть;
* высокие финансовые затраты на лечение заболеваний, приобретенных в результате курения;
* дороговизна отказа от курения, если человек решит избавиться от этой привычки;
* потеря возможности испытать массу удовольствий из-за проблем со здоровьем в результате курения (например, ныряние на морское дно с аквалангом, восхождение на знаменитую гору) и многое другое.

Кроме того, добавьте к этому пожары и ожоги, вызванные курением и от которых ежегодно страдают миллионы людей. Отметим также вред, который курение приносит людям, вынужденным вдыхать табачный дым, получивший даже собственный термин - пассивное курение.

Итак, вы узнали, что такое привычки и вредные привычки, а также поняли, почему курение, употребление алкоголя и наркомания классифицируются как вредные привычки.

**Алкоголизм и пьянство**

Пьянство приводит к алкоголизму. Этиловый спирт постоянно присутствует в организме человека, он образуется в процессе обмена веществ. Алкоголь, попадающий через пищеварительный тракт, распадается на ядовитый ацетальдегид и оказывает разрушительное действие на клетки и органы.

К наиболее серьезным социальным последствиям алкогольной зависимости можно отнести деградацию личности алкоголика, разрушение семейных отношений, появление детей с различными формами отклонений от нормы.

Вот одна неутешительная цифра из криминальной статистики: 70% преступлений против личности совершаются людьми в состоянии алкогольного опьянения. Язык не решается назвать алкоголизм и пьянство деликатным термином дурная привычка. Это порок, это бич, это, как сказал древний философ, добровольное безумие. Воздействие алкоголя на людей бывает разным. Некоторые быстро напиваются и становятся алкоголиками, у них развивается болезненная зависимость от алкоголя в виде запоя и похмелья. Остальные остаются, как их называют, домашними пьяницами.

Врачи объясняют, что все дело в наследственных факторах, передающихся от родителей к детям через гены, определяющие обменные процессы в организме человека и, соответственно, склонность к употреблению алкоголя. Однако теоретически любой может стать алкоголиком. Тревогу нужно бить даже тогда, когда есть желание выпить с поводом или без, особенно каждый день, т.е. возникает алкогольная зависимость. Это становится злой потребностью, привычным состоянием, при этом любитель алкоголя не замечает, что его характер меняется в худшую сторону: он становится забывчивым, обидчивым, агрессивным, а иногда просто деградирует, становится глупым.

**Алкоголизм**- заболевание, возникающее в результате употребления спиртных напитков и болезненного пристрастия к ним.

Алкоголь разрушает клетки печени, а по сути это образование АТФ (аденозинтрифосфорная кислота) - основного источника энергии в организме, детоксикации (нейтрализации) ядов, отложения в крови, выработки ферментов (катализаторов химических процессов в организме ). кузов) и многое другое.

**По уровню употребления алкоголя врачи делят людей на три группы:**

* I группа - люди, редко употребляющие алкоголь (в праздники, торжества не чаще 1 раза в месяц) в небольших количествах (2-3 стакана вина или крепких спиртных напитков).
* II группа - умеренно употребляющие алкоголь (1-3 раза в месяц, но не чаще 1 раза в неделю). Повод - праздники, семейные торжества, встречи с друзьями. Количество напитков - 200 г крепкого или 400-500 г светлого (с учетом возраста, пола и физического развития). Лица, знающие свою меру, не допускают конфликтных ситуаций.
* III группа - алкоголики:

1. без признаков алкоголизма, т. е. употребление более 0,5 л вина или 200 г крепких спиртных напитков несколько раз в неделю; мотив за компанию, хочу и выпить. Это асоциальные люди, конфликтные в семье и на работе, постоянные клиенты вытрезвителей и полиции. У них уже наблюдается алкогольная зависимость ;
2. с признаками алкоголизма - потеря контроля, психическая зависимость от алкоголя. что примерно соответствует III стадии алкоголизма как болезни;
3. при ярко выраженных признаках алкоголизма - физическая зависимость от алкоголя, абстинентный синдром (похмелье).

**Стадии алкоголизма. В развитии алкоголизма как болезни можно выделить три основных этапа.**

* Нарушается работа внутренних органов. Появляются различные отклонения со стороны нервной системы, снижается умственная работоспособность, ухудшается память, внимание, нарушается сон, возникают головные боли, раздражительность. Другими словами, видны функциональные изменения в органах и системах, потеря контроля, зависимость. Этот этап называется начальным - неврастеническим.
* Характеризуется более выраженными нарушениями интеллектуальной и эмоционально-личностной сферы. Возникает алкогольный психоз, доза алкоголя увеличивается до максимальной. Это средняя стадия наркомании, которая выражается в психических расстройствах и постоянном опьянении.
* Ослабление всего тела, потеря эмоций и этических норм. Типичные изменения внутренних органов. Вспомогательные отростки периферических нервов. Эта стадия проявляется в опьянении, с ярко выраженным проявлением психоза, бредом ревности, потерей потенции.

**Мотивы употребления алкоголя:**

* самоутверждение (и что я хуже других),
* символическое участие, не отставайте от других, друзей,
* снятие психодинамического напряжения (смелость, чванство).

**Мотивация к отказу от алкоголя:**

* культурные мотивы - 53% (вредные, советы врача);
* препятствие (запрет родителей) - 28,8%;
* вкус (невкусный, отвратительный) -16,8%;
* мотивы здоровья (тошнота, недомогание) - 8,8%;

Люди, злоупотребляющие алкоголем, думают и даже хвастаются, что их здоровье - железо и они не скоро его потеряют, поэтому не отказывают себе в удовольствии принять новую дозу алкоголя. Но деградация личности все же происходит: кто-то раньше, кто-то позже. Алкоголь особенно вреден для молодого, растущего организма. Так называемые дозы для взрослых для подростков могут быть смертельными. Отравление алкоголем происходит быстрее. А если мозг поврежден, могут произойти необратимые изменения, которые могут привести к инвалидности и смерти.

Алкоголь губительно действует на область половых органов. Нарушается работа половых желез, нарушается половая жизнь. Развивается сексуальная слабость - импотенция, которой страдают около 60% мужчин, злоупотребляющих алкоголем, остальные 40% даже при сохранении полового влечения не способны к полноценной сексуальной жизни.

Дети, рожденные алкоголиками, при рождении имеют недостаточный вес, врожденные пороки сердца, деформации черепа и лица, а также неправильную форму ушных раковин и глазниц. Болеют они чаще, болеют дольше, болезнь протекает тяжело. Не зрелость, отсталость, врожденные недоедание младенца признаки потребления алкоголя матерью. Известно, что дети алкоголиков в 4 раза чаще заболевают алкоголизмом и наркоманией.

Алкоголизм занимает третье место среди причин смерти и болезней, уступая только сердечно-сосудистым заболеваниям и злокачественным опухолям. Средняя продолжительность жизни при злоупотреблении алкоголем сокращается примерно на 20 лет. Алкоголь - причина преступлений, травм, несчастных случаев дома и на работе.

Самая главная особенность алкоголизма - больной не может прийти к выводу, что ему нужно полностью отказаться от употребления алкоголя и никогда к нему не возвращаться.

При отравлении алкоголем пострадавшему следует дать воду (чай или сок, не содержащий соды), вызвать рвоту (для выведения ядов из организма). При отравлении, например, средством от кашля, инсектицидом или французской водкой необходимо дать 2-3 таблетки активированного угля (чтобы связать оставшийся в организме яд).

Обязательно вызовите скорую помощь. В случае нарушения дыхания или сердца у пострадавшего необходимо продолжить сердечно - легочную реанимацию.

Итак, мы узнали, что такое алкоголизм, какие люди наиболее склонны к алкогольной зависимости и каковы последствия алкоголизма. Узнали о первой помощи при отравлении алкоголем.

**Зависимость**

Наркомания - серьезное заболевание и смертельно вредная привычка.

Наркомания - это зависимость организма от тонизирующих, седативных, дурманящих веществ, которые погружают в обманчивые сладкие представления о веществах (ЛСД, гашиш, мак, конопля, героин, кокаин и т. д.). В социальных последствиях наркомании являются не только потерей физического и психического здоровья отдельной личности, но и зависимость наркомана от торговца наркотиками, зарабатывая деньги, а не через труд, а иногда даже преступным путем.

Привычка к алкоголизму и курению приходит постепенно, и человек может стать зависимым от наркотиков всего за несколько шагов, а у некоторых даже за один-два.

**В первую очередь препараты попадают под действие:**

1. Люди с повышенной возбудимостью нервной системы - эмоциональны, теряют контроль над собой, кричат, ругают, бросают вещи, агрессивны сами по себе, обычно обидчивы, непоследовательны, непоследовательны, легко подпадают под влияние окружающих.
2. Лица с психической нестабильностью - у них слабая воля, отсутствие интересов и стремлений, повышенная внушаемость, у них нет собственной постоянной линии поведения. Любят удовольствия, общительны, общительны, непостоянны, имеют поверхностные суждения, капризны, им присуща примитивность и бедность интересов, часто неспособны к плановой работе, ленивы, подпадают под чужое влияние.
3. Лица с эпилептоидными чертами характера, склонные к гневу, ярости, необоснованным перепадам настроения, мрачности, подозрительности и недоброжелательности, мало интересуются окружающим миром, имеют узкое мировоззрение, ограничены, педантичны до мелочей, пренебрегают интересами окружающих. другие, мало контактов.
4. Лица с истерическими чертами лица. Им свойственна жажда признания, они стремятся быть в центре внимания, играть первую роль, все подчинены этой цели. Демонстративный, внешний вид экстравагантный, экзотический. Они склонны ко лжи, хвастливы, крайне эгоистичны, эмоции преувеличены, удовлетворение должно быть гротескным, неудовольствие выражается в раздражении, горе, ненависти. Круг интересов узкий, личностный, пафосный. Они легко следуют примеру других, если думают, что их оценили.
5. Шизоиды ( аутисты ). Они закрытые, холодные, отгороженные; абстрактные интересы доминируют над чувствами. Очень избирательны в контактах, предпочитают играть в одиночку. Склонны к философствованию, слабо ориентируются в простых жизненных вопросах, упрямы.

**Обстоятельства, влияющие на употребление наркотиков:**

* структура семьи (характер отношений, влияние на подростка), психофизические характеристики подростка (в отношениях с семьей и др.);
* черты личности подростка (это факторы, усложняющие или корректирующие характеристики развивающейся личности).

**Мотивы обращения к наркотикам:**

* удовлетворение любопытства;
* подражание, желание быть принятым в определенной группе людей;
* взрослая жизнь, независимость, следуй примеру лидера, доказывай другим.

Этапы развития наркозависимости. Начальный период навязчивый, появляется психическая зависимость, повышается сопротивляемость организма лекарствам, может принимать дозы и чувствовать себя комфортно.

Расширенная стадия - физическая зависимость, психическая непреодолимая тяга к наркотикам, дискомфорт, появляются абстинентные симптомы, депрессия, тревога, страх сопровождаются гневом, агрессивным гневом по отношению к окружающим, нарушениями сна, расстройствами желудочно-кишечного тракта, болезненными ощущениями мышц, костей, непереносимость громких звуков, двигательные нарушения, деградация личности (если не дать препарат, можно умереть), попытки самоубийства.

Если вас уже кто-то втянул или вы сами пробовали этот яд, то помните: лечение от наркозависимости - процесс долгий, зачастую дорогостоящий и, к сожалению, часто безуспешный. Молодые люди должны знать, что ни в коем случае не должны пытаться исцелить себя.

При наркомании чаще, чем при алкоголизме, смерть наступает от передозировки наркотическими средствами. Лечиться нужно только в стационаре, где пациенту окажут помощь нарколог, психиатр и другие врачи-специалисты. Но часто для того, чтобы вернуться к нормальной жизни, понадобятся услуги психолога.

Признаки зависимости. Прямые линии - опьянение, нарушение мышления, неустойчивость поведения, неустойчивая походка, лихорадочный блеск или помутнение глаз. Лицо красное или бледное. Зрачки сужены или расширены. Язык заплетен, жизнерадостность, шутовство и глупость, злоба или агрессивность.

Косвенные - ампулы, сырье, шприцы, следы инъекций на коже. Меняются стиль и образ жизни.

**Заключение**

И курение, и алкоголизм, и тем более наркомания все больше заставляют врачей задуматься о своем будущем поколении, о том, как предупредить людей, которые еще не поддались таким вредным привычкам, от пристрастия к этим трем пеплам современного общества. В конце концов, все эти привычки влияют на социальную, экономическую, психологическую и культурную жизнь общества.

Сейчас, на рубеже тысячелетий, часто говорят о приближающемся конце света. Но, я думаю, если человечество не остановится, не начнет думать о себе, о своем будущем, то оно обречет себя на полное вымирание. Если не будут приняты меры по предотвращению распространения среди молодежи алкоголя и табачных изделий, наркотиков, если не будет пропагандироваться здоровый образ жизни, человечество останется без будущего, и, возможно, через несколько десятилетий они скажут о нашем времени. Они не могли вовремя остановиться.

**Список литературы**

1. Полиевский SA. Физическая культура и профессия. - Москва: Советский спорт, 1987.
2. Лаптев А.П.. Жить, не болея... Жить долго. - М.: Советский спорт, 1993.
3. Лаптев А.П.. Панков В.А.. Здоровый образ жизни: Учебник ( РГАФК ). - М., 2002.
4. Максимов  Психологическая профилактика алкоголизма и наркомании несовершеннолетних: Учебное пособие - Ростов- й : Феникс, 2001.
5. Черемисинов В.Н. - Валеология. Учебное пособие, Москва, издательство Физическая культура, 2006.
6. Методическое пособие для медицинских работников образовательных учреждений, учителей Современные аспекты профилактики употребления психоактивных веществ, Волгоград, 2008.
7. Руданова И.А., Ситникова О.С., Девиантное поведение, Ростов-на-Дону Феникс, 2004.