ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

 Каждый год в РФ умирает 70 тысяч наркоманов, в прошлом году от действия наркотических средств погибли более 100 тысяч человек. К сожалению, наблюдая динамику изменения, к положительным выводам прийти нельзя: ситуация с наркоманией постоянно ухудшается, и остановить этот процесс можно лишь с помощью жестких законодательных мер, главной из которых должно стать ужесточение уголовной ответственности за распространение наркотических средств.

Особенно гибельно злоупотребление в молодежной среде, поскольку поражается и настоящее, и будущее общества.

Самое опасное для общества в этой ситуации - это формирование наркокультуры. Потребление наркотиков уже не является из ряда вон выходящим явлением. Быть «обколотым», «обкуренным» модно, престижно. Жаргонные выражения наркоманов становятся широко употребляемы среди молодежи. Плоды подобного опыта, полученные в период социализации, сохраняются на протяжении всей жизни.

Детская наркомания - это, прежде всего, трагедия семьи, трагедия ребёнка. Но, как ни странно, пока эта проблема иллюзорна, призрачна, она не воспринимается всерьёз и родители, в большинстве своём, заняты совсем другим, на первый взгляд, безусловно, более важным и необходимым: стремлением выжить. Возможно, поэтому, большая часть ответственности за спасение юных душ от «белой смерти» берёт на себя школа, которая ещё со времён Аристотеля призвана обучать и воспитывать, а значит, и предостерегать ребёнка от тех возможных проблем, с которыми ему предстоит столкнуться во взрослой самостоятельной жизни.

Социально-опасным условием наркотизации исследователи отличают снижение возрастного порога первой пробы, что оказывает наиболее пагубное влияние и способствует ускорению процесса наркотизации, что подтверждается результатами опросов.

Профилактика наркомании – это совокупность мероприятий политического, экономического, правового, социального, медицинского, педагогического, культурного, физкультурно-спортивного и иного характера, направленных на предупреждение возникновения и распространения наркомании.

Профилактика детской, подростковой и юношеской наркомании становится одной из важнейших задач общества.

Образ жизни в общепринятом смысле - это характер труда, учебы, быт, питание, субъективное отношение к здоровью, лечение, отдых, досуг, обычаи, традиции, привычки, общественная деятельность. Эксперты Всемирной организации здравоохранения и социологи рассматривают в составе понятия «образ жизни» четыре категории: уровень жизни, качество жизни, стиль жизни и уклад жизни.

Уровень жизни - количественная сторона условий жизни, размер и структура материальных и духовных потребностей населения, фонды потребления, доходы населения, обеспеченность жильем, медицинской помощью и др. Уровень жизни входит в число важнейших условий образа жизни.

Качество жизни - степень уверенности отдельных людей или группы людей в том, что их потребности удовлетворяются, а необходимые для достижения счастья и самореализации возможности предоставляются.

Стиль жизни - особенности поведения конкретного человека или группы людей.

Уклад жизни - порядок общественной жизни, быта, культуры, в рамках которого осуществляется жизнедеятельность. Рассмотрение каждой из названных категорий убеждает в том, что рецепты здорового образа жизни не могут быть едиными для всех.

Поскольку создание универсальных моделей здорового образа жизни проблематично, правильнее было бы пойти не по пути поиска достаточных условий, а попытаться определить самые необходимые для формирования здоровья факторы. В данном случае, несомненно, главный акцент должен быть перенесен на факторы нормального развития детей.

Итак, **здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности**.

В последние годы у детей все чаще появляются неврозы, все чаще дети не могут справиться со школьными трудностями, с конфликтными ситуациями. Не научившись справляться со стрессом, не умея выражать и принимать себя и свои чувства, дети прибегают к деструктивным формам поведения, попадая в криминальные группировки, приобщаясь к употреблению психоактивных веществ. Сегодня на учете в наркологических диспансерах находятся дети 8-9 лет. Младший школьный возраст считается непроблемным, в литературе ему мало уделяется внимания и не придается особенного значения в области профилактики отклоняющегося поведения и употребления наркотиков. Но именно в этом возрасте формируются многие физиологические и психические особенности ребенка. В зависимости от того, как пройдет этот период, зависит его дальнейшая жизнь.

Младший школьный возраст - это период интенсивного усвоения самых разных правил, не только учебных, но и общественной жизни. Всю информацию, которую дети этого возраста получают из внешнего мира, они буквально впитывают как губки. Кроме того, они наиболее восприимчивы к тому, что им говорят взрослые. Поэтому профилактику отклоняющегося поведения и злоупотребления психоактивными веществами необходимо проводить уже в младшем школьном возрасте, еще до того как дети приобретут дезадаптивные формы поведения и начнут употреблять алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества. Подросткам важно, как они приобретают новые знания. Если этот процесс будет навязанным и вынужденным, они не усвоят новой информации. Обучение должно приобрести личностный смысл, быть не просто сухой формулой, а живым источником.

Родителям и другим взрослым, играющим важную роль в жизни ребенка, следует избегать:

* использования тактики запугивания;
* искажения и преувеличения негативных последствий злоупотребления наркотиками при описании их воздействия;
* разового характера действий, направленных на профилактику, так как такой подход не дает возможности подросткам развивать навыки противостояния наркотикам;
* ложной информации, даже после однократной ее подачи вся дальнейшая информация будет отторгаться подростками, которые сегодня достаточно хорошо информированы;
* упоминаний о культурных предпосылках употребления наркотиков;
* оправдания употребления наркотиков.

Действия родителей должны быть направлены на:

* сохранение, укрепление здоровья и формирование культуры здоровья детей. Забота о собственном здоровье должна стать непременным условием реализации своих желаний, достижения успеха в жизни.
* воспитание внутренней потребности вести здоровый образ жизни; организацию здорового досуга, вовлечение детей в общественно полезную деятельность, занятия спортом, искусством.

Если подросток умеет реализовывать свои потребности в общении, любви, получений удовольствия адекватными способами, то ему нет необходимости прибегать к помощи наркотиков.

Эффективным толчком для формирования здорового поведения и отказа от наркотиков будут являться знания об употреблении психоактивных веществ и их последствия.

ПАМЯТКА ШКОЛЬНИКАМ.

несколько вариантов отказа от наркотика, который вам предлагают:

* твердо стойте на своей позиции, не придумывайте «уважительных» причин;
* повторяйте свое «нет» вновь и вновь без объяснения причин и без оправданий;
* поменяйтесь местами и начните сами давить на противника: «Почему ты на меня давишь?»;
* откажитесь продолжать разговор: «Я не хочу об этом больше говорить».
* предложите другое, более интересное занятие.

Создание ситуации, препятствующей развитию злоупотребления наркотиками; формирование стратегии ведения здорового образа жизни; воспитание личности, способной к анализу своих поступков, имеющей критическое мышление, навыки конструктивного взаимодействия и сопротивления групповому давлению.

Решение проблемы профилактики наркомании среди подростков имеет большое социальное, экономическое и нравственное значение.

Ни одна семья уже не уверена в том, что их ребенок не попробовал хоть раз наркотик. Теперь наркотики можно купить везде, даже в школах. Способы вовлечения стали более агрессивны. Первая доза предлагается, как правило, бесплатно, а потом, когда возникнет зависимость, нужны уже будут деньги. Поэтому наркоманы идут добывать деньги на следующие дозы любыми способами: воровством, распространением наркотиков, проституцией. Сегодня борьба с наркоманией - это крайне важная задача.

Наркомания - тяжелое заболевание, которое ведет к нравственной и социальной деградации личности, толкает потерявших контроль над своим поведением подростков к правонарушениям.

Наркомания является социальной, а отнюдь не только медицинской проблемой, и, соответственно, направления борьбы с ней должны носить социальный характер. Необходимо первостепенное внимание уделять профилактике. Огромную роль в профилактике наркомании среди молодежи играют родители и педагоги. Их основная задача - показать, что жизнь прекрасна, многогранна, интересна, увлекательна только тогда, когда главная цель каждого - ориентир на здоровый образ жизни.