

## **Профилактика вредных привычек подростков: курение, алкоголь, наркотики.**

Здоровье человека - основной собственный ресурс каждого из нас. К сожалению, оно занимает у человека далеко и не всегда первое место.

Традиционно к вредным привычкам относят: неумеренное потребление алкоголя (пьянство) и курение. В последние десятилетия в число и попала наркомания.

Но, к сожалению, ценность здоровья большинством людей осознается тогда, когда оно под серьезной угрозой или в определенной степени утрачено. Только тогда (да и то не всегда в должной степени) и возникает мотивация — вылечить болезнь, избавиться от вредных привычек, стать здоровым.

### **ПРОФИЛАКТИКА ПЬЯНСТВА**

Проблема употребления алкоголя очень актуальна в наши дни. Сейчас потребление спиртных напитков в мире характеризуется огромными цифрами. От этого страдает все общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, а также здоровье будущих матерей. Ведь алкоголь особенно активно влияет на несформировавшийся организм, постепенно разрушая его.

Вред алкоголя очевиден. Доказано, что при попадании алкоголя внутрь организма, он разносится по крови ко всем органам и неблагоприятно действует на них вплоть до разрушения.

При систематическом употреблении алкоголя развивается опасная болезнь – алкоголизм. Алкоголизм опасен для здоровья человека, но он излечим, как и многие другие болезни.

Особого внимания заслуживает проблема пьянства среди подростков. Основными принципами, побуждающими их к первому знакомству с алкоголем, является желание "быть как все" в компании друзей и просто любопытство.

Большое значение в воспитании у подростка правильного отношения к алкоголю имеет семья. Пример родителей убеждает лучше всяких слов.

### **ПРОФИЛАКТИКА КУРЕНИЯ**

Курение является тоже социальной проблемой общества, как для его курящей, так и для некурящей части. Для первой – проблемой является бросить курить, для второй – избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их привычкой, а также – сохранить своё здоровье от продуктов курения, поскольку вещества входящие в выдыхаемый курильщиками дым, не на много безопаснее того, если бы человек курил сам.

Ни для кого не секрет, насколько опасно курение, однако же, во всём мире ежедневно выкуривается около 15 миллиардов сигарет. По оценкам, в США на лечение болезней, связанных с курением, уходит 50 миллиардов долларов в год. Что касается курения среди подростков, то в данной ситуации

притягательным фактором является желание выглядеть взрослым, т.е. имеет место подражание, лишь затем привычка укореняется и вступают в действие факторы зависимости.

Медицинская статистика сделала вывод, что подавляющее большинство курильщиков - людей недостаточно волевые. Да, они понимают, что табак вреден, соглашаются, что необходимо бросить курить, но чтобы помочь им швейцарские инженеры, создали программируемый портсигар. Он раскрывается, скажем, в первую неделю один раз в час, потом - через каждые полтора часа, а затем - соответственно часа через три-четыре. При этом из него удается выудить лишь одну сигарету. Обмануть портсигар трудно. Он сделан так, что при попытке заполучить лишнюю сигарету механизм "обижается!!" и выходит из строя без всякой возможности дальнейшего ремонта. Итальянские умельцы предложили свое средство - газовую зажигалку с табло на жидких кристаллах и блоком логики. Цифры на табло показывают количество сигарет, выкуриваемых за день по заданному плану отвыкания и сверх него. Сообщается и дневной ритм курильщика, то есть время, прошедшее между двумя выкуренными сигаретами. Если этот срок короче запрограммированного, то на табло появляется надпись: « Не спеши».

Японцы предлагают зажигалку для желающих бросить курить. Встроенное миниатюрное устройство при каждом прикуривании исполняет несколько тактов траурного марша.

А одна американская фирма вмонтировала звуковое устройство в пепельницу. Когда вы гасите сигарету, прижимаете ее к днищу, раздается натужный кашель с хрипом и бульканьем словно у человека, у которого от многолетнего курения заболели бронхи. Существуют различные пластыри, жевательные резинки, конфеты.

## ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ

Злоупотребление наркотическими средствами и незаконная торговля ими в последнее время во многих странах мира приняли катастрофические размеры.

Наркомания захватила во многих странах даже подростков. Особенностью подростковой наркомании в нашей стране стала токсикомания – изменение состояния психики при помощи бытовых химических средств (бензин, растворители, клей "Момент" и т.д.).

Наряду с уже всемирно известными наркотическими препаратами за последние 10 лет во многих странах увеличилось число наркоманов, употребляющих так называемые психотропные наркотики и спайсы. В этом отношении самыми опасными оказались амфетамины и глюциногены, ЛСД, не являющиеся, в отличие от других психотропных препаратов, медицинскими и представляющие исключительную опасность для человека. В основу профилактики вредных привычек подростков положен возрастной принцип, с подростками проводятся беседы о вреде курения, алкоголизма, наркотиков. Более с старшими детьми ведутся беседы о свойствах наркотиков их влиянии на организм. В беседах с младшими детьми идет ориентировка на здоровый образ жизни. В работе с подростками стараюсь сформировать у учащихся четкие представления о наркомании как о тяжелом, порой неизлечимом заболевании, быстро приводящем к

смерти. Особое внимание уделяется вредному действию наркотических и токсических средств на психику и механизмах формирования физической зависимости. Подросток в силу психологических особенностей лучше воспринимает наглядные способы пропаганды. Любые откровенно назидательные формы, поучения он встречает скептически, как посягательство на свободу, попытку «влезть в душу». Я хотела бы с Вами поделиться опытом своей работы и показать, презентации, которые я успешно применяю в своей профилактической работе.

### **Что такое наркомания?**

Современное человечество в последние годы нашего столетия столкнулось с проблемами, от решения которых зависит судьба цивилизации.

Наркомания (от греч. пагѳе - оцепенение и мания) - заболевание, которое выражается в том, что жизнедеятельность организма поддерживается на определенном уровне только при условии постоянного приема наркотического вещества, и ведет к глубокому истощению физических и психических функций. Резкое прекращение приема наркотика вызывает нарушение многих функций организма.

Один из наглядных признаков наркомании - неудержимое влечение к опьянению, эйфории, достигаемой посредством приема наркотического вещества.

### **Наркотический дурман**

Некоторые наркоманы испытывают подавленность, необъяснимый страх, иногда переходящий в панику, их мучают страшные галлюцинации.

"... На стену выползло ужасное создание в виде человекообезьяны. Людская половина лица застыла в посмертной маске с закрытым глазом, обезьяна моргала красным от крови глазом. Моргала мне, как будто я была лакомым куском для еды..."

Или такие ощущения:

".. .На стене висел плакат. В нижнем углу была маленькая голубая точка. И вдруг эта точка превратилась в отвратительную физиономию. Потом мне показалось, что я истекаю кровью. Это продолжалось часами. Я не могла ни говорить, ни ходить. Кое-как добралась до клуба и посидела там 5 часов в кино, и все это время мне казалось, что я истекаю кровью..."

### **Трагедия наркоманов**

Обратимся к письмам наркоманов "... Надеюсь на твою помощь, что больше никогда не надо будет колоться. Ты даже не представляешь, как мне хотелось бы избавиться от этого пристрастия. Глупо, но я уверен, что тот, кто не колется, не в состоянии понять весь ужас этого порока..."

"... Я уже в течение нескольких лет систематически отравляю не только свой организм, но и всю свою жизнь. Живу из последних сил. Был судим за подделку рецептов. Я уже, в самом деле, не выдерживаю. Я очень хотел бы вернуться к нормальной жизни..."

Из письма матери наркомана.

"... Сын, не умирай стократно, не делай нас несчастными, мы уже не можем смотреть на твою долгую смерть. Не обманывай нас больше, не катайся в муках от боли. У меня уже нет сил и слез. И снова конвульсии рвоты, брызги крови на постели и стенах. Нас

мучает страх, когда ты уходишь: может быть, ты уже мертв! Нет! Сын, вернись!!! Мы тебя спасем!.."

### Техника отказа. Позитивные установки

Техника отказа – это навыки сопротивления в ситуации группового давления, например, в ситуации наркотической провокации. Различные способы сказать «Спасибо, нет!».

1. Спасибо, нет!
2. Мне не хочется умереть молодым!
3. Я не собираюсь загрязнять свой организм.
4. Я хочу быть здоровым!
5. Эти химические радости не для меня!
6. Я больше в этом не нуждаюсь.
7. Нет, спасибо! Это опасно для жизни!
8. Ты с ума сошел? Я даже не курю! Мне понадобятся еще мои мозги!
9. Я не курю!
10. Я без этого превосходно себя чувствую!
11. Я за витамины!
12. Нет, когда-нибудь я могу захотеть иметь здоровую семью!

### **Позитивные установки.**

Не унывай! Унывающий обречен на неудачу!

Трудись! Другого пути к успеху не дано.

Думай! Думай до поступка, думай!

Сотвори себя, соверши подвиг и от слабости ты придешь к уверенности в себе, уважению со стороны других, к истинному чувству достоинства.

Избегай злых людей, ибо зло заразительно. Будь благодарен людям, сделавшим тебе добро. Благодарность – признак высокой нравственности! Неблагодарность – тяжкий грех!

Научись смотреть на себя и свои поступки как бы со стороны, глазами других. И ты многое поймешь, избежишь многих бед, добьешься уважения людей.