**Профилактика вредных привычек среди школьников**

Еще сравнительно недавно все необходимое человеку для жизни казалось неисчерпаемым и вечным: леса, фаунистические ресурсы, полезные ископаемые и т.д. Вода лилась из кранов, в нужное время начинало работать центральное отопление, всегда были к услугам электроэнергия и газ. Теперь же люди осознали, что ничто не вечно и все что мы потребляем у природы необходимо расходовать экономно, при этом заботясь о восстановлении ресурсов. Все вышесказанное относится и к здоровью человека, так как здоровье ― основной собственный ресурс каждого из нас. К сожалению, оно занимает у человека далеко и не всегда первое место, которое у некоторых отведено вещам и другим материальным благам жизни, карьере, успеху. К тому же здоровье непрерывно подрывается неблагоприятными условиями работы, жизни и, кроме того, вредными привычками, присущими большой части человечества. Традиционно к вредным привычкам относят: неумеренное потребление алкоголя (пьянство) и курение. В последние десятилетия в число этих «грехов» попала наркомания.

Помимо собственно носителя вредных привычек, они наносят ущерб и обществу в целом. Это проявляется в возникновении целого ряда как социальных проблем так и экономических. Поэтому в последнее время особое внимание уделяется профилактике вредных привычек.

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. Но главная проблема состоит в том, что большая часть алкогольной продукции, выпускаемой негосударственными предприятиями, содержит большое количество ядовитых веществ. Недоброкачественная продукция нередко приводит к отравлениям и даже смертям.

На качество алкогольных напитков у людей существуют два диаметрально противоположных взгляда. Одни (винные народы) предпочитают высококачественные натуральные вина, другие же превыше всего ставят крепкие алкогольные напитки, которые представляют собой дистиллированный алкоголь, разбавленный водой (водочные народы). К последнему типу традиционно причисляют все восточнославянские народы. Само слово «водка» — чуть ли не первое русское слово, которое еще в шестнадцатом веке перекочевало из русского в ряд иностранных языков. Вначале слово «водка» означало не спиртной напиток для опьянения, а настойку лекарственных трав для наружного и внутреннего употребления. Однако нельзя считать пьянство исконно нашей славянской традицией. В связи с этим интересно мнение известного историка профессора Н.И. Костомарова (1817—1885). Он доказал, что в Древней Руси пили очень мало. Лишь на избранные праздники варили медовуху, брагу или пиво, крепость которых не превышала 5-10 градусов. Чарка пускалась по кругу и из нее каждый отпивал несколько глотков. В будни никаких спиртных напитков не полагалось, и пьянство считалось величайшим позором и грехом. Повальное увлечение алкогольными напитками в Московии началось при Иване Грозном‚ увидевшем в алкоголе средство пополнения государственной казны и открывшем повсеместно "царевы кабаки". Однако‚ как бы там ни было в древности‚ сейчас употребление крепких алкогольных напитков стало нашей традицией. Дань традиции – это одна из первых причин пьянства. Водка занимает первое место по объемам потребления из всех алкогольных напитков. Особого внимания заслуживает проблема пьянства среди подростков. Основными принципами побуждающими их к первому знакомству с алкоголем являются 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. Весьма полезно с этой точки зрения чтобы первый в жизни бокал вина был выпит человеком в присутствии родителей на каком-нибудь семейном торжестве, а не в темном углу школьной дискотеки. Именно в таком подростковом возрасте необходимо закладывать фундамент той самой "культуры пития": человек‚ привыкший к умеренному употреблению вина вряд ли станет впоследствии злоупотреблять крепкими алкоголесодержащими напитками‚ а тем более самогоном.

ПРОФИЛАКТИКА КУРЕНИЯ

Курение является 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. Это значит, что в 1993 на каждую купленную пачку сигарет в среднем пришлось примерно 2,06 доллара, затраченных на лечение заболеваний, связанных с курением.

В отличие от проблемы пьянства‚ в проблеме курения наша страна (вместе с большей частью бывшего СССР) пошла не как всегда "своим путем"‚ а также как и большинство других стран. Но с большим опозданием – около 20 лет.

По данным социологов в Украине курят 70% мужчин и 45% женщин. Такое соотношение курящих и некурящих наблюдалось в США в 70-х – 80-х годах. Затем благодаря целому ряду мер удалось значительно уменьшить численность подверженных этой вредной привычке. Сейчас же табачные компании обрели второе дыхание‚ открыв для себя неисчерпаемый рынок стран Восточной Европы. Печальным фактом является также то‚ что большинство их продукции помечено "For export only", т.е. эти сигареты запрещены для продажи в странах Европы и США. Причиной этого запрета является низкое качество этой продукции‚ большое содержание смол и никотина. Таким образом мы стали рынком сбыта второсортной продукции.

Каковы же те самые меры‚ благодаря которым развитые страны избавляются от курения. Прежде всего это полный запрет на рекламу табачной продукции и пропаганда некурения. Особо стоит отметить пакет мер экономического воздействия на курильщиков. Во многих фирмах и компаниях некурящим сотрудникам выплачиваются ежемесячные премии. Действительно‚ курильщик периодически отрывается от работы для принятия очередной дозы никотина, т.е. производительность труда у него снижается. За меньшую производительность – меньше и оплата труда. Этот метод был признан самым эффективным. Следующий по эффективности метод – это запрет на курение в общественных местах‚ в т.ч. на улице. Логика очень проста: курильщик дымом табака оказывает вредное воздействие на окружающих. У нас же особо нетерпеливые и бескультурные личности курят уже в подземных переходах метро.

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. Таким образом‚ за счет вышеперечисленных мер, снизив привлекательность курения среди взрослого населения‚ можно устранить тягу к этому у подростков.

Для сокращения курения можно применять много разных мер: строгое ограничение мест для курения, штрафы, создание сети медицинских учреждений, специализирующихся на лечении этого вида проблемы и т.д. Говоря о помощи некурящим, можно предложить бесплатное лечение и санаторный отдых страдающим от аллергии на табак и от заражённости организма продуктами дыма сигарет. Но всё это требует пересмотра, как экономической, так и социальной политики государства, в котором мы живём.

ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ

Злоупотребление наркотическими средствами и незаконная торговля ими в последнее время во многих странах мира приняли катастрофические размеры. Официальная пресса США, Германии, Франции, Великобритании, Швеции почти ежедневно сообщает о смерти своих граждан, последовавшей в результате злоупотребления наркотическими и психотропными веществами. Hаpкомания 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.). Широкое распространение наркомании во многом является следствием тех социальных условий, а именно: безработицы, неуверенности в завтрашнем дне, ежедневных стрессов, тяжелого неpвно-психического состояния, стремления получить допинг, создающий впечатление прилива сил, хотя бы на короткий промежуток времени уйти от окружающей действительности. Hаpяду с уже всемирно известными наркотическими препаратами за последние 10 лет во многих странах увеличилось число наркоманов, употребляющих так называемые психотропные наpкотики. В этом отношении самыми опасными оказались амфетамины и глюциногены, ЛСД и другие производные лизеpгиновой кислоты, не являющиеся, в отличие от других психотропных препаратов, медицинскими и представляющие исключительную опасность для человека.

В международном антинаpкотическом центре в Hью-Йоpке назвали приблизительное количество наркоманов на земном шаре; цифра оказалась ужасной: миллиард наркоманов! При этом нельзя не упомянуть, что в наши дни торговля наркотиками стала одним из самых страшных преступлений против человечества. Наркомания давно стала глобальным явлением из-за астрономических сумм доходов, получаемых наркомафией. Никакие усилия отдельно взятой страны по искоренению этого зла не увенчаются успехом. Его можно достичь, лишь скоординировав мероприятия. Рецептов действия пока нет, так как нет пока успешного опыта ни в одной из стран.

Ныне «шоковое» состояние общественного мнения, связанное с обнародованием данных о наркомании в нашей стране, сменилось трезвым взглядом на необходимость активной контрпропаганды этого социально опасного явления. Нужно сказать, что опасения вызвать нездоровый интерес к наркотикам и вызываемой ими эйфории существуют до сих пор. Однако эффект «умолчания» бывает обратным — люди оказываются неподготовленными к встрече с наркоманами, стремящимися вовлечь в свой круг новые жертвы.

В основу работы с подрастающим поколением должен быть положен возрастной принцип, и беседы о вреде наркотиков надо строить с учетом того, что чем моложе ребенок, тем в меньшей мере с ним должен вестись разговор о свойствах наркотиков и их влиянии на организм. Главное - ориентировать ребенка на здоровый образ жизни. Основную же информацию надо передать старшеклассникам, их родителям, общественности — с целью оздоровления социального окружения детей. Важнейшими условиями такого воспитания должны быть: целенаправленность, систематичность, дифференцированность - в зависимости от возрастных психофизиологических особенностей, уровня учебно-познавательной деятельности, развития школьника.

Обычно выделяют медико-биологическое, нравственно-этическое, социально-экономическое и правовое направление подобной работы. Неназойливая агитация за здоровый образ жизни, содержательный досуг должна быть в любой беседе, но особенно в тех, где затрагиваются медико-биологические аспекты проблемы. Прежде всего, нужно раскрыть вредное влияние наркотиков на развивающийся организм. Необходимо сформировать у учащихся четкие представления о наркомании как о тяжелом, порой неизлечимом заболевании, быстро приводящим к смерти. Особое внимание следует уделять вредному действию наркотических и токсических средств на психику и механизмы формирования физической зависимости. Разумеется, пропаганда должна быть наступательной и плановой, уровень разъяснительной работы - высоким. Средства и формы самые разнообразные: наглядно действующие (плакаты, фильмы, телепередачи), печатные‚ художественные произведения, устные (выступления, публичные лекции, беседы).

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». Беседы с подростками требуют особых навыков, ясного языка. Тем более это касается такой острой темы, как наркомания.