

Профилактика табакокурения, алкоголизма и наркомании. Формирование здорового образа жизни.

Важнейшим показателем богатства и процветания нации является состояние здоровья подрастающего поколения. Благополучие детей, их развитие определяет будущее любой страны. Фундамент здоровья и становления личности закладывается в раннем возрасте. Заболеваемость детей, подростков часто связана с недостаточной их информированностью о риске возникновения некоторых заболеваний и навыков первой помощи, наличием вредных привычек и в целом низким уровнем культуры самосохранения. Вместе с тем, в молодежной среде наблюдается тенденция, связанная с ослаблением ценностного отношения к своему здоровью.

Одним из важнейших аспектов здорового образа жизни является сознательный отказ от табакокурения, приема алкоголя, наркотических средств. Провозглашенный еще врачами древности постулат о том, что любую болезнь легче предупредить, чем лечить, становится буквальным по отношению к наркотической, алкогольной и табачной зависимостям. Злоупотребление табаком, алкоголем, наркотиками приносит вред отдельным людям и обществу: воздействие на физическое здоровье человека, начиная от небольших нарушений, таких, как проблемы с пищеварением или респираторные инфекции до потенциально смертельных заболеваний, таких, как СПИД, гепатит С и различные виды рака; влияние на функционирование мозга и изменение способа его реагирования на внешние воздействия (искаженное восприятие действительности; спутанное и неупорядоченное мышление; ощущение непобедимости, паранойя, потеря контроля, гнев, безнадежность и депрессия; саморазрушающее поведение); негативное влияние на общество включает в себя потери, связанные с неиспользованными возможностями и способностями человека; все виды криминальной деятельности, связанной с наркотиками и алкоголизмом; расходы на медицинские и социальные услуги.

Усилия по борьбе с наркоманией, табакокурением, алкоголизмом и токсикоманией необходимо предпринимать потому, что при злоупотреблении человек перестает действовать как свободная и сознательная личность, способная выполнять действия по сохранению здорового образа жизни, заботящаяся о других людях и вносящая позитивный вклад в жизнь общества. Наркомания, токсикомания, алкоголизм и табакокурение по праву считаются самыми опасными привычками человечества. Беря истоки из глубокой древности, исчисляемые тысячелетиями до нашей эры, наиболее широкое развитие и распространение они получили во второй половине XX столетия. К началу нашего столетия пораженность населения перечисленными вредными привычками возросла в десятки — сотни раз и в настоящее время они оцениваются как национальное бедствие.

Важность профилактических мероприятий в детском возрасте. Дети и подростки склонны игнорировать и недооценивать долговременные последствия своего поведения. Их способность оценить опасность, которую несут табак, алкоголь, наркотики, понять, что такое зависимость, как легко она появляется и насколько трудно с ней бороться, просто недостаточно развита. Период юности — это период быстрого физического, эмоционального и социального развития, часто сопровождаемый сильными стрессами, неуверенностью в себе, перепадами настроения и проявлениями недисциплинированности. Неотъемлемыми чертами юности являются эксперименты и рискованные действия, и злоупотребление психоактивными веществами является идеальной предпосылкой для такого поведения. Весьма значительно в этот период влияние сверстников, особенно молодежи старшего возраста. Часто сверстники оказывают давление на молодых людей, принуждая их употреблять табак, алкоголь, наркотики.

Поп-культура и средства массовой информации склонны придавать употреблению алкоголя, табака определенную привлекательность. Агрессивная реклама табачных и алкогольных изделий умышленно направлена на молодежь. Принятие свободного и сознательного решения не употреблять алкоголь, табак и наркотики и следование этому решению, особенно в условиях давления со стороны сверстников и других факторов, способствующих наличию вредных привычек, является весьма сложным процессом.

Школа представляет собой уникальную и весьма важную «площадку» для принятия мер по профилактике зависимостей. Это связано с тем, что комплексный подход на долговременной основе, сочетающий политику, экологические аспекты, просвещение и услуги в области здравоохранения, самым эффективным образом обеспечивает борьбу с этими предрасполагающими факторами, формируя у молодежи знания, установки и навыки, необходимые для сохранения здорового образа жизни. Основная цель профилактической работы с детьми и подростками — отказ от употребления химических веществ, изменяющих состояние сознания. В профилактической работе учителям и родителям необходимо поставить следующие задачи: дать детям объективную информацию о действии химических и растительных веществ на организм; ориентировать детей на сохранение здорового образа жизни; — дать детям возможность овладения определенными поведенческими навыками, способствующими делать свой собственный выбор.

Рекомендации для взрослых по работе с подростками (12-19 лет):

1. Имейте ясное представление о подростках. Старайтесь понять их мир. Принимайте их такими, какие они есть.
2. Осознайте свои границы как взрослого. Вы можете оказывать определенное влияние на поведение подростка, но оно никогда не абсолютно. По мере роста

детей авторитарная власть и дисциплинирование должны уступить место чему-то новому: заботе и поддержке, любви и терпимости на определенной дистанции.

3. Научитесь доверять молодежи и их способности выжить и мире. Зачастую они оказываются намного более приспособленными к жизни, чем это представляется взрослым. Слишком часто взрослые берут подростков в плен своих собственных страхов о мире. Они обращаются с ними, как с хрупкими, несмышлеными существами, способными навредить себе своими действиями. В своем желании защитить молодежь, они воздвигают ограничения, которые приносят больше вреда, чем пользы.

4. Объясняйте, что именно Вы ждете от подростка. Ваши объяснения должны быть понятны ему, так же как и Ваши побудительные мотивы. Подросткам надо также знать, какие последствия их ждут, если они решат не соблюдать эти правила. Важно дать возможность самим подросткам высказаться, что они решат не соблюдать эти правила.

5. Важно дать возможность самим подросткам высказаться, что они думают по поводу установленных правил и последствий их нарушений. Будьте честными в отношении своих чувств, потребностей и ограничений. Не бойтесь делиться с подростками своей неуверенностью в чем-либо. Они прекрасно чувствуют, когда другие избегают каких-то тем или не говорят правды. Им также необходимо видеть, что взрослые тоже имеют слабости и недостатки, которые они признают.