

ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Саблина А.Ю.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий 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.

По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 50-55% именно от образа жизни, на 20% -от окружающей среды, на 18%-20% -от гигиенической предрасположенности, и лишь на 8-10% от здравоохранения [1].

В здоровый образ жизни включают следующие составляющие:

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- отказ от вредных привычек: курения, употребления алкоголя и наркотиков;
- закаливание.
- питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движение: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учетом возрастных и физиологических особенностей;

- формирование межличностных отношений в трудовых коллективах, семьях, отношения к больным и инвалидам;
- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;

Поскольку основные факторы, определяющие состояние здоровья населения, связанные с образом жизни и окружающей среды, для того чтобы снизить распространенность негативных факторов риска и уменьшить их влияние на человека, необходимо: формировать и поддерживать стремление людей к позитивным изменениям в образе жизни через обеспечение их достоверными медико-гигиеническими знаниями, создавать соответствующие мотивации и отношение к здоровью, вырабатывать умения и навыки здорового образа жизни и предупреждения заболеваний. При пропаганде здорового образа жизни используются методы устной, печатной, наглядной (изобразительной) и комбинированной пропаганды. Метод устной пропаганды является наиболее эффективным. Он включает лекции, беседы, дискуссии, конференции, викторины. Метод печатной пропаганды охватывает широкие слои населения. Он включает статьи, листовки, памятки, стенные газеты, буклеты, брошюры и т.п. Комбинированный метод - метод массовой пропаганды, при которой происходит одновременное воздействие на слуховые и зрительные анализаторы [2].

Наркомания – это страшная и ужасная эпидемия, которая охватила весь мир. Для России это наиболее болезненная тематика, так как статистика наркомании, особенно среди молодежи, не радует, мягко говоря. Наркотики убивают мозг, поработают дух – это известно всем. Тот факт, что наркоманы заражают людей ВИЧ-инфекцией, гепатитами, половыми инфекциями – знают, но не многие. А какова истинная картина эпидемии, какова реальная статистика наркомании не знает, пожалуй, никто. Медики могут лишь приблизительно прогнозировать, когда «взорвется» тот или иной город или область. Наиболее яркими очагами СПИДа, а значит и наркомании, являются Москва, Одесса, Калининград, Тверь. СПИД уже давно разросся дальше круга наркоманов и сейчас никто со стопроцентной

уверенностью не может заявить, что застрахован от инфицирования. Наркомания – это современная мировая война, которая также уносит миллионы жизней, ведет партизанскую борьбу и ослабляет физически и морально целые страны.

Даже официальная статистика наркомании ужасает, не говоря уже об неофициальных данных. За последнее десятилетие Россия вышла на лидирующее место в этой проблеме. В этой сфере крутятся настолько огромные деньги, что нередко наркоторговцев прикрывают и врачи, и органы правопорядка. Возьмем обычный город, например, Свердловской области, и проведем небольшие подсчеты, которые помогут нам вывести правильную статистику наркомании. Город Екатеринбург, где около 1250000 жителей, насчитывает более 200 000 наркозависимых, то есть это примерно каждый пятый человек. Минимальная доза героина (берем его, так как это наркотик, на котором сидит большинство) – 0,2 грамма. Получается, что каждый день город съедает около 50 кг «белой смерти». Таким образом каждый месяц наркоманы опустошают кошельки на сумму около 500 000 долларов. И эта статистика наркомании отнюдь не самая печальная. В России существуют города с более удручающей математикой. Статистика наркомании напрямую связана со статистикой грабежей и убийств. Большая часть подобных преступлений совершается именно ради добычи денежных средств на очередную дозу. Известно, что официальные данные как минимум на половину занижают реальную статистику наркомании в стране. И пока никто не знает, как с этим бороться, если учесть, что подобное положение дел приносит огромную прибыль слишком многим [3].

Пропаганда ЗОЖ заключается в том, чтобы донести до молодежи негативные последствия тех или иных наркотиков. Работу проводить дифференцированно, без запугивания или риска. Известно, что подростки считают всякий риск вполне естественным, а запугивание без глубокого разъяснения проблемы дает эффект порой сиюминутный.

Необходимо говорить о непредсказуемости наркомании и токсикомании, о том, что наркотический взрыв может быть моментальный с первого пригубления, вдыхания или укола, говорить не просто о физиологии в целом, а конкретно о

влиянии наркотика на мозг: о том, что процессы, происходящие в организме после приема наркотика, во многом аналогичны тому, что происходит при психических расстройствах. Показать, что потребление наркотиков, алкоголя и табака сейчас немодно и крайне вредно влияет на спортивные возможности юноши, на внешность девушки. Подчеркнуть в беседе, что наркоман или токсикоман – это автомат, робот, управляемый наркотиком и прочими ядами. Раскрывая перед учащимися опасность потребления алкоголя, основное внимание следует сконцентрировать на том огромном ущербе, который наносят пьянство и алкоголизм экономике страны, производительности и качеству труда, работоспособности людей.

Необходимо убеждать подростков в том, что жизнь может предоставить им много интересного, что нет неразрешимых проблем и безвыходных ситуаций. Вовлекать подростков в общественную деятельность, которая потребует от них выработки положительных качеств, будет способствовать профилактике отклоняющегося поведения. Задача учителя – из просвещенного подростка воспитать социально равнодушную личность, которая в любой ситуации сможет противостоять наркомании.

Список литературы

1. *Гусева Е.И., Коновалова А.Н., Скворцовой В.И., Гехт А.Б.* Неврология: национальное руководство /.- ГЭОТАР-Медиа, 2009.с. 126.
2. *Изуткин Д.А.* Формирование здорового образа жизни. – Советское здравоохранение, 1984, № 11, с. 8-11.
3. Статистика наркомании в Екатеринбурге. Режим доступа: // MegaMedPortal.ru (дата обращения – 12.03.2016г.).