

# Профилактика наркомании – через пропаганду ЗОЖ

В ГБПОУ «Московский колледж управления, гостиничного бизнеса и информационных технологий «Царицыно» проходила конференция с защитой конкурсных студенческих работ в сфере профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и популяризации здорового образа жизни.

# З

–е место на конкурсе присуждено проекту «Пропаганда здорового образа жизни как средство профилактики наркомании среди подростков и молодежи» студента группы Т-02 Дениса Букина. Его руководитель – Елена Ивановна Емелина.

– Всемирная организация здравоохранения трактует здоровье как состояние полного физического, душевного и социального благополучия, – начал свое выступление Денис. – Тогда здоровый образ жизни – это сочетание комплекса условий: здоровое питание, позитивное мышление, физическая активность, отказ от таких вредных привычек, как алкоголь, наркотики, курение табака и различных смесей и, конечно же, благоприятный круг общения.

Здоровый образ жизни служит предпосылкой для успешной деятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

В 2005 году в России была создана федеральная программа «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту», действовавшая до 2009 года. Но, к сожалению, и сегодня эта проблема стоит остро.

Наркоманию во всем мире пытаются всячески ограничивать, в том числе законодательно и с помощью правоохранительных органов. Тем не менее она стала принимать катастрофические масштабы.

Цель моего проекта – выявить условия, необходимые для формирования у молодежи устойчивых установок на неприятие наркотических веществ.

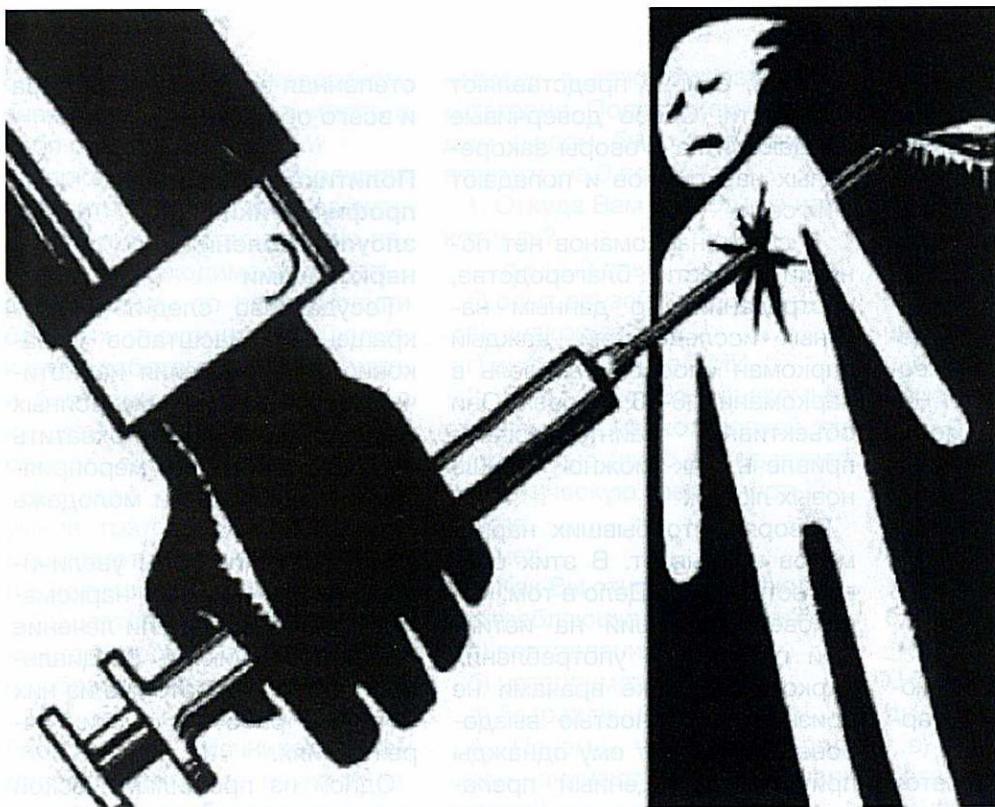
Моя работа будет эффективной, если я представлю доказательства вредного воздействия наркотиков на человека, донесу до сознания сверстников плачевные последствия их употребления.

Задачи моего исследования – определить специфику физической и психической зависимости от наркотиков; установить причины распространения наркотических средств; исследовать меры по предупреждению наркомании в среде подростков и молодежи; разработать систему профилактических мер; подготовить презентацию «Скажем наркотикам: «НЕТ!» для представления студентам колледжа.

Методы исследования:

- теоретический – изучение научной литературы, статей периодических изданий;
- поисковый – поиск информации по теме;
- социологический – проведение анкетирования учеников 8 класса одной из московских школ, студентов курса колледжа «Царицыно» и студентов одного из московских вузов по теме «Пропаганда здорового образа жизни как средство профилактики наркомании среди подростков и молодежи»;
- статистический – обработка материала.
- эмпирический – беседы с детьми и подростками о вреде наркотиков.





## Бывших наркоманов не бывает. Стоит ему однажды принять запрещенный препарат, как все вернется на круги своя

### Причины распространения наркомании

Наркомания – заболевание, при котором существует патологическое влечение к психоактивным веществам; это сломанные судьбы отцов, матерей, жен, мужей, чьи близкие принимают наркотики; это дети, искалеченные уже в утробе матери, употребляющей наркотики.

Еще в 4 веке до н.э. римский философ, поэт и государственный деятель Сенека сказал: «Люди не умирают, они убивают сами себя».

С точки зрения социологии, наркомания является одной из форм девиантного поведения, то есть отклоняющегося от общепринятых морально-нравственных норм.

Причинами возникновения

и развития наркомании чаще всего считают особенности характера, психические и физические расстройства, влияние социальных факторов.

Распространители наркотиков специально вовлекают в свои ряды молодежь, насильно «подсаживая на иглу».

Дети из неблагополучных семей зачастую начинают принимать наркотики. Поэтому необходимо проявлять к ним постоянное внимание. Очень важен микроклимат в семье, взаимопонимание и поддержка всех ее членов.

Законами России наркомания определяется как «заболевание, обусловленное зависимостью от наркотических средств или психотропных веществ, включенных в Перечень

наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих контролю в Российской Федерации». В нашей стране запрещено распространение и употребление наркотиков.

По мере изменения социально-экономической и морально-психологической ситуации в России, расширения зарубежных контактов, открытости границ, использования Интернета, наркомания среди молодежи приобретает все большие масштабы.

Немедицинское использование наркотиков приводит к деградации личности и разрушает организм.

Наркоманы испытывают психическую и физическую зависимость. Желая постоянно испытать чувство эйфории и расслабления за счет употребления ПАВ, человек так приучает свой организм к допингу, что в нем нарушается нормальный баланс, возникает необходимость получать эту подпитку систематически, иначе все тело



начинает болеть даже от легкого прикосновения, происходит так называемая «ломка». Чтобы быстрее снять эти ощущения, наркоман увеличивает дозу, и, в конце концов, возникает передозировка, которая приводит к смерти.

Наркоман опасен и для общества. Поведение такого человека трудно прогнозировать. Человек, попавший в зависимость от наркотика, чтобы добыть денег на покупку дозы, пойдет на любое правонарушение и преступление.

### Проблема наркомании в молодежной среде

Какие факторы приводят молодых людей к принятию наркотических веществ?

Одной из причин является любопытство: «Попробую только один разок! Ничего не произойдет!» Но наркотическая зависимость может развиваться и через год, и через полгода, через 2-3 месяца, а бывает, что и после первой же инъекции. И слишком поздно приходит осознание того, что они не просто «балуются», а уже зависят от наркотиков.

Часто к принятию наркотических средств молодого человека подталкивают психологическое давление, жажда подражания или веяния моды. В кругу знакомых, где большинство равнодушно к наркотикам, человек, не обладающий силой воли или находящийся в подавленном состоянии, не желая выделяться, способен поддаться уговорам.

В нашем обществе долгое время проблема наркомании замалчивалась, отсутствовала достоверная информация о природе и последствиях этой болезни. Например, в молодежной среде было распространено убеждение, что, если контролировать прием нар-

котиков, они не представляют опасности. Особо доверчивые поддаются на уговоры закоренелых наркоманов и попадают в их сети.

В среде наркоманов нет понятий о чести, благородстве, сострадании. По данным научных исследований, каждый наркоман способен вовлечь в наркоманию 6-10 человек. Они объективно заинтересованы привлечь как можно больше новых людей.

Говорят, что бывших наркоманов не бывает. В этих словах есть смысл. Дело в том, что человек, вставший на истинный путь после употребления наркотиков, даже врачами не признается полностью выздоровевшим. Стоит ему однажды принять запрещенный препарат, как все вернется на круги своя. Надо иметь огромную силу воли, чтобы вновь не скатиться в это болото.

Наркоман разрушается нравственно. Страдает его психика, он теряет семью, родных, друзей. Зависимый от наркотиков человек теряет способность работать, забывает то, чем раньше владел. Столько искалеченных судеб, ранних смертей несет употребление наркотиков!

Чтобы молодые люди правильно могли расставить в жизни приоритеты, необходима политика, направленная на предупреждение в молодежной среде таких явлений, как алкоголизм, курение табака и различных смесей, наркомании и токсикомании.

Масштабность и темпы распространения наркомании в России разрушают физическое и моральное здоровье, будущее молодежи. Мы не имеем право просто наблюдать за этим. Необходимо остановить эту эпидемию, ведь здоровье нации – перво-

степенная задача государства и всего общества.

### Политика в области профилактики злоупотребления наркотиками

Государство следит за сокращением масштабов незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ. Предложено охватить профилактическими мероприятиями подростков и молодежь от 11 до 25 лет.

За последние годы увеличилось число больных наркоманией, которые прошли лечение и реабилитацию в специальных центрах. Некоторые из них остались работать в этих учреждениях.

Одной из профилактической мер является снижение доступности наркотиков за счет усиления охраны в медицинских учреждениях, контроль за наркодилерами.

На государственном уровне проходят встречи с делегациями других стран по обмену опытом борьбы с незаконным оборотом наркотиков.

Однако остается еще много нерешенных проблем. Например, организации отдыха детей во время летних каникул.

Раньше существовали пионерские лагеря для детей до 17 лет. Каждая семья могла себе позволить выделить из семейного бюджета средства на оплату отдыха своего ребенка в лагере. Сейчас чаще всего дети на лето остаются в городе, без присмотра взрослых. И родители не знают, с кем они общаются и как проводят время. Институт семьи должен поддерживаться государством.

Еще, мне кажется, необходимо ужесточить наказание за распространение и употребление наркотиков. Да, наркомания – болезнь, но ведь она при-



обретается самим человеком, значит, он не может снимать с себя ответственность.

Наркоманам, которые решили избавиться себя от этой зависимости, государство должно помогать. Необходимо разрабатывать проекты по реабилитации больных наркоманией. Думаю, к этой работе надо привлекать и бизнесменов, тем более что их дети тоже не застрахованы от этого зла. А иногда достаток родителей приводит к неразумной трате средств, которые расходуются на приобретение наркотиков.

Общественность тоже должна стать проводником здорового образа жизни.

Как тут не вспомнить слова биолога И.И. Мечникова «Чем более подвигается наука в изучении причин болезни, тем более выступает то общее положение, что предупреждать болезни гораздо легче, чем лечить их».

### Что вы знаете о наркотиках?

В наше время дети и подростки приобщаются к наркотикам в более раннем возрасте, чем раньше.

Как же предупредить распространение наркомании и сохранить жизнь тех, кто уже встал на этот губительный путь?

Любая профилактическая работа должна начинаться с диагностики. Поэтому я решил провести анкетирование людей разных возрастов: от 12 до 20 лет.

Вопросы подготовил всем одинаковые, чтобы можно было проанализировать, как меняется мировоззрение молодого поколения по мере взросления. Тестирование было проведено в 8-м классе одной из московских гимназий, в колледже «Царицыно» с учащимися первого курса и со студентами первого курса вуза. В тестировании приняли участие 75 человек, по 25

человек в каждой возрастной категории. Подросткам и молодым людям было предложено ответить на 9 вопросов.

1. Откуда Вам известно о наркотиках?

- а) личный опыт
- б) опыт друзей
- в) знакомых
- г) информация в СМИ.

2. Есть ли у Вас знакомые, страдающие наркотической зависимостью (либо ранее имели наркотическую зависимость)?

- а) да
- б) нет

3. Как Вы относитесь к людям, употребляющим наркотики?

- а) сострадание
- б) нетерпимость
- в) безразличие

4. Почему, на Ваш взгляд, люди начинают принимать наркотики?

- а) одиночество
- б) любопытство
- в) влияние окружающих

5. Предлагали ли Вам попробовать наркотики?

- а) да
- б) нет

6. Как Вы отнеслись (или отнеслись бы) к подобному предложению?

- а) отказались
- б) заинтересовались, но отказались
- в) попробовали, не понравились
- г) продолжаете употреблять

7. Что, на Ваш взгляд, может изменить ситуацию с незаконным потреблением наркотиков?

- а) изменение законодательства в сторону ужесточения ответственности за сбыт и распространение наркотиков
- б) введение обязательного принудительного лечения от наркомании
- в) усиление антинаркотической пропаганды среди молодежи
- г) увеличение числа досуговых учреждений (клубов по

интересам, доступность спортивных секций, кружков, обновление деятельности подростковых клубов по месту жительства и т.д.)

8. Следует ли вводить, на Ваш взгляд, обязательное анонимное тестирование молодежи на предмет раннего выявления наркоманов?

- а) да
- б) нет
- в) затрудняюсь ответить

9. Какие мероприятия по пропаганде ЗОЖ Вы считаете наиболее эффективными?

- а) мастер-класс «Полезное блюдо»;
- б) проведение флешмоба «Наркотикам – НЕТ!», «Фастфуду – НЕТ!»;
- в) спортивные соревнования, праздники;
- г) посещение театров, музеев, выставок;
- д) прогулки по лесу, походы;
- е) субботники;
- ж) никакие.

### Результаты анкетирования

Ответы на вопрос «Откуда Вам известно о наркотиках?» распределились следующим образом: «из личного опыта» – в первой группе все ответили отрицательно, во второй положительно ответил 1 человек, в третьей 3 человека, т.е. 5%; в ответе «из опыта друзей» соотношение таково – 3:2:6 человек, всего 15%; вариант ответа «из опыта знакомых» – 2:3:3 человека, 11%, а «из СМИ» – 18:17:9, 59%. И это радует.

На вопрос «Есть ли у Вас знакомые, страдающие наркотической зависимостью?», положительно ответили 2 восьмиклассника, 7 учащихся колледжа и 10 студентов вуза – 25% от общего числа опрошенных. Вывод напрашивается сам собой: проблема существует, и ею надо заниматься очень серьезно.



На вопрос «Как Вы относитесь к людям, употребляющим наркотики?» ответы были таковы: испытывают «сострадание» 19% человек, в соотношении 4:5:5; ощущают «нетерпимость» 21% (4:4:8), «безразличие» – 60% (17:16:12). Подумать только, 60% опрошенных нет никакого дела до тех, кого сломала эта зависимость. Воистину справедливы строки поэта Максима Пестуна:

На свете нет греха страшнее,  
Чем безразличие к беде.

С ним наше сердце костенеет.  
И равнодушие – везде.

На вопрос «Почему, на Ваш взгляд, люди начинают принимать наркотики?» тестируемые ответили так: «от одиночества» – 2:4:1, 9%; «из любопытства» – 7:14:17, 51%; «влияние окружающих» – 11:12:14, 49%. Как видно из опроса, любопытство и влияние окружающих являются главными мотивами.

На вопрос «Предлагали ли Вам попробовать наркотики?» положительно ответили 15 человек, 20%: 9 учащихся гимназии, 4 учащихся колледжа и два студента. И эта цифра тревожит. Значит, надо действовать, а именно, разъяснять, предостерегать, уберегать молодое поколение.

Вопрос «Как Вы отнеслись (или отнеслись бы) к предложению попробовать наркотики?» «Отказались (отказались бы)» 43%, 6:10:6; «заинтересовались, но отказались» 4%, 3:0:0; «попробовали, но не понравилось» 5%, 0:2:2; «продолжает употреблять» 1 студент. Но 8% человек не ответили на этот вопрос – 2 учащихся колледжа и 4 студента. Тревожно, что только одна треть всех опрошенных не стали пробовать наркотик, а 10% не избежали соблазна. Не могут не беспокоить и те 8% респондентов, которые

отказались отвечать на данный вопрос.

Тестируемые долго думали над вопросом «Что может изменить ситуацию с незаконным употреблением наркотиков?» Считают, что проблему можно разрешить «законодательно» 24% опрошенных (10:5:3), что поможет «принудительное лечение» – 16% (6:2:4); «усиление антинаркотической пропаганды» – 52% человек (11:12:16). Больше всего респондентов, 63% (13:14:20 человек) самым действенным методом считают «организацию досуга молодых людей».

Еще интересно отметить, что чем старше человек, тем больше внимания он уделяет развитию общества, волевым и нравственным качествам зрелой личности, которая способна различать, что такое хорошо и что такое плохо, и стремится к первому.

На вопрос «Следует ли вводить обязательное анонимное тестирование на предмет раннего выявления наркомании?» положительно ответили, 63% человек (16:11:20), против – 28% (6:10:5).

На завершающий вопрос «Какие мероприятия по пропаганде ЗОЖ Вы считаете наиболее эффективными?» можно было выбрать несколько ответов. 0:4:7 человек, 15%, отметили «мастер-класс «Полезное блюдо»; за проведение флешмоба «Наркотикам – НЕТ!», «Фастфуду – НЕТ!» проголосовали 27% в соотношении 6:9:5 человек. Считают, что от дурного могут отвлечь «спортивные соревнования и праздники» 40% опрошенных (8:7:15), «посещение театров, музеев, выставок» – 39% человек (10:8:11). Прогулки по лесу и походы как профилактику наркомании одобрили 39 % опрошенных (12:8:9).

### Предупрежден – значит вооружен

Основываясь на этом исследовании, можно сделать вывод, что профилактическая работа по пропаганде здорового образа жизни среди подростков и молодежи просто необходима.

Каждый должен понять, что употребление наркотических веществ – патология. Без личного участия самого человека в решении этой проблемы она просто неразрешима. Для этого необходимы знания о воздействии наркотиков на организм. Предупрежден – значит вооружен. Информированный человек независим, уверен и защищен от ошибок.

### Профилактика злоупотребления наркотическими веществами

Профилактика в широком смысле направлена на то, чтобы избежать проблем, связанных с употреблением запрещенных веществ. Такая работа преследует цели предотвратить начало нелегального использования наркотиков, повторяющееся употребление, отрицательное влияние на общество, проблемы со здоровьем.

Профилактика должна быть направлена на формирование у молодежи активной жизненной позиции, только тогда работа по предотвращению опасных привычек возымеет успех.

### Первичная профилактика

Первичная профилактика применяется до появления возможности употребить алкоголь или запрещенное вещество. Я считаю, что плакатов и стендов, призывающих к здоровому образу жизни, недостаточно для предупреждения вредных привычек.

Профилактическим мероприятием в таком случае может быть показ видеоролика, инс-



ценировка жизненной ситуации, с последующим обсуждением. Главный вывод при этом должен состоять в том, что ко всему надо подходить ответственно, и есть вещи, к которым вообще не стоит прикасаться.

### **Вторичная профилактика**

Вторичная профилактика применяется уже в случае первых проб. Это своего рода раннее лечение, когда проблемы с наркотиками только начались.

Здесь очень важна позиция окружающих. Нельзя все сводить к разговору о том, что это плохо и, взяв обещание больше этого не делать, успокоиться. Необходимы незамедлительные действенные меры, направленные на предотвращение пагубной привычки. Это может быть обращение к медикам, психологам, посещение курсов реабилитации.

### **Третичная профилактика**

Третичная профилактика заключается в лечении людей, которые уже долго употребляют наркотики и полностью зависимы от них. Целью является прекращение употребления наркотиков и предотвращение дальнейшего ухудшения здоровья человека.

В России разработана система тестирования подростков на употребление наркотиков. Подростки до 14 лет могут пройти тестирование с согласия родителей, чтобы выявить тех, кто уже принимал или продолжает принимать запрещенные препараты. Но, к сожалению, многие родители не дают своего согласия на данную процедуру. Многие боятся узнать правду и опасаются огласки, хотя анонимность гарантируется.

Часто, когда родителям говорят, что их ребенок курит или употребляет алкоголь или наркотики, они впадают в истери-

ку, защищая его. Такая реакция грозит промедлением, упускается драгоценное время.

Поэтому, чтобы профилактика была эффективной, надо работать и со старшим поколением.

На родительских собраниях педагоги должны предоставлять родителям реальную статистику распространения наркомании, показывать презентации по теме, проводить индивидуальные беседы с теми, чьи дети находятся в группе риска.

### **Организованный досуг**

При правильно организованном досуге меньше опасности, что подростки и молодежь втянутся в наркоманию. Призывать подростков и молодежь к здоровому образу жизни надо собственным примером, нужно увлекать их интересными и полезными делами.

Первостепенное значение имеет формирование активной жизненной позиции молодежи. Гражданская активность помогает человеку занять достойное место в обществе.

Свободное время молодые люди могут посвятить, например, волонтерству, сейчас это движение стало очень популярным. Волонтерская деятельность ведется в разных направлениях, в том числе профилактике СПИДа, алкогольной и наркотической зависимости, борьбе с курением. Эта деятельность отвлекает и самих молодых людей от соблазна принимать психоактивные вещества, и дает им возможность проявить свои лучшие человеческие качества, чтобы отвлечь от этого занятия других.

В студенческой среде сегодня очень распространено проведение КВН, конкурсов, фестивалей, слетов, конференций, круглых столов, различных мастер-классов.

Эффективной мерой является организация досуга молодежи в сферах спорта, профессиональных интересов, музыки и т.д.

Совместные походы в кино, театры, на выставки, игры, например, в квест, пейнтбол, объединяют людей на основе позитивных ценностей.

Приятно провести время с друзьями за чашкой чая, поделиться новостями и проблемами, получить или дать совет.

А походы и песни у костра? Это настоящая романтика и здоровый образ жизни.

Многие ли хорошо знают историю своего родного города? Чтобы заполнить этот пробел, можно по выходным бродить по улочкам родного города, фотографировать достопримечательности. По литературе мы получили задание побывать в тех местах, которые упоминаются в литературных произведениях классиков, и сфотографироваться там. Мы с ребятами с удовольствием ездили по этим местам. И задание выполнили, и пообщались, и погуляли, и запечатлели себя на память.

Намеренно не предлагаю ходить на дискотеки, поскольку бывает, что именно там молодежь употребляет психоактивные вещества.

Огромное значение для профилактики наркомании имеет дополнительное образование. К сожалению, в нашей стране оно все чаще становится платным. Мне кажется, на детях экономить нельзя, ведь это будущее страны. Тем не менее, возможность посещать бесплатные кружки и секции все же есть. Я, например, в нашем колледже бесплатно учусь играть на гитаре, посещаю курс психологии. Эти занятия помогут мне и в жизни, и в моей будущей работе.