

## **Профилактика алкоголизма, табакокурения и наркомании среди подростков**

**Цель:** недопущение случаев распространения наркомании, алкоголизма, табакокурения, токсикомании и связанных с ними преступлений и правонарушений.

«Болезнь легче предупредить, чем лечить» - это золотое правило медицины приобретает особое значение, когда речь заходит о вредных привычках молодежи (табакокурение, токсикомания, алкоголизм и наркомания). Итак, да здравствует профилактика. А какой она должна быть? К сожалению, все предпринимаемые попытки остановить рост детской наркомании, алкоголизма и табакокурения до сих пор не увенчались успехом.

Одна из таких проблем - возрастающие в массовых масштабах многообразные формы вредных привычек, к которым следует отнести: алкоголизацию, табакокурение, наркотизацию, токсикоманию, компьютерную зависимость и другие явления. Наиболее распространенными формами вредных привычек являются алкоголизация и табакокурение подростков.

Статистика фиксирует небывалый рост числа курящих, наркоманов и алкоголизирующих подростков. Прогрессирующее ухудшение этой ситуации в России сопровождается следующими негативными тенденциями. Происходит неуклонное «омоложение» подростков, употребляющих никотин и алкоголь. Ранняя алкоголизация и табакокурение подростков является, с одной стороны, результатом разнонаправленных по содержанию и формам реализации процессов, происходящих в обществе в целом, с другой стороны, тех изменений, которые происходят в среде ближайшего окружения подростка: в семье, школе.

Исходя из вышесказанного, проблема ранней профилактики возникновения вредных привычек у подростков представляется нам чрезвычайно актуальной.

Понятие и принципы об алкоголизме, табакокурении, наркомании и токсикомании.

Под наркоманией понимают болезненное влечение, пристрастие к систематическому употреблению наркотиков, приводящее к тяжелым нарушениям психических и физических функций. Согласно этому определению, наркомания - это «психическое, а иногда также физическое состояние, возникающее в результате взаимодействия между живым организмом и наркотическим средством, характеризующееся особенностями поведения и другими реакциями, которые всегда включают потребность в постоянном или периодически возобновляемом приеме этого наркотического средства с целью испытать его психическое воздействие или избежать дискомфорта, связанного с его отсутствием».

Токсикоманией называют заболевание, вызванное потреблением токсических веществ, т.е. употребление таблеток транквилизаторов, кофеина, полученного от крепкого чая - чифиря, вдыханием ароматических веществ бытовой техники. В состоянии опьянения, кроме эйфории, возникают зрительные галлюцинации. В результате употребления наркотиков, токсических веществ у человека возникает психическая и физическая зависимость, т.е. желание во что бы то ни стало удовлетворить потребность в наркотике, так как без него развиваются тревога, страх, аффективное напряжение, внутреннее беспокойство, чувство усталости, слабости, головокружение, ломящие боли в костях и суставах, сердцебиение, озноб или, наоборот, жар в теле, потливость.

### **Зависимость от токсических веществ.**

В большинстве случаев токсикомания вызывает зависимость психическую, реже физическую. Употребление дурманящих веществ влечет за собой изменения в поведении личности, мышлении, могут случаться расстройства разного рода.

Как определить, что ваш друг, знакомый или даже родственник столкнулся с проблемой токсикомании? Важно проследить некоторые изменения в его внешнем виде, самочувствии, поведении, мышлении. Вот некоторые признаки данной зависимости:

- Эмоциональная нестабильность;

- Неустойчивая психика;
- Пассивность и апатия,
- Зависимость от мнений и поступков окружающих;
- Инфантильность;
- Демонстративное поведение.
- Низкий уровень воспитания;
- Проблемы в семье;
- Плохое окружение, вызывающее подозрение у близких.

Все выше перечисленные признаки и факторы формируют личность токсикомана таким образом, что он уже больше становится похож на курильщика и алкоголика со стажем, а не на обычного здорового человека с устойчивой психикой.

**Также в ходе лечения применяется метод социальной интеграции и «лечение трудом». Врачи подключают к лечению родных и друзей больного, чтобы отвлекать его, разговаривать с ним, постепенно направлять его жизненные приоритеты в нужное для выздоровления русло. В ходе восстановления здоровья используются приемы психотерапии, проводится социальная и трудовая терапия. Врачи просят близких и родных помочь им в этот период и оградить больного от бывших «партнеров по вредной привычке», изменить жизненные приоритеты.**

**Алкоголизм** характеризуется патологическим влечением к спиртному, сопровождающимся социально-нравственной деградацией личности. «Алкогольная зависимость» развивается постепенно и определяется сложными изменениями, которые происходят в организме пьющего человека и принимают необратимый характер: спирт становится необходимым для поддержания обменных процессов.

**Табакокурение** - вдыхание дыма тлеющих высушенных или обработанных листьев табака, наиболее часто в виде курения сигарет.

Табачный дым содержит психоактивные вещества-алкалоиды никотин и гармин, которые в комбинации являются аддиктивным стимулятором ЦНС, а также вызывают слабую эйфорию. Эффекты от воздействия никотина включают временное снятие усталости, сонливости, вялости, повышение работоспособности и памяти.

Основная задача психолого-педагогической профилактики заключается не только и даже не столько в предотвращении реального знакомства с наркотиками, сколько в том, чтобы предупредить возникновение у подростка установки на наркотизацию - желания попробовать дурман.

Но психолого-педагогическая профилактика не должна сводиться только к предупреждению знакомства с наркотиками. Практически все подростки-наркоманы до знакомства с наркотиками имели опыт курения, употребления алкоголя. Причем прослеживается весьма четкая зависимость: чем раньше ребенок приобрел такой опыт, тем больше у него шансов в дальнейшем познакомиться и с наркотиками.

**Методы оценки эффективности и качества результатов профилактической работы должны быть заложены в самом начале планируемой деятельности.**

1.2 Возрастные особенности развития подростков и их склонность к табакокурению, токсикомании, алкоголизму, наркомании.

Для каждого возрастного этапа характерны свои физиологические, поведенческие особенности развития. А какие из них способны повлиять на знакомство ребенка с наркотиками? Безусловно, первым примером для подражания служат родители. Часто именно благодаря им ребенок знакомится с «легальными наркотиками» - алкоголем, никотином. Именно наблюдая за

взрослыми, он узнает о традиции использования алкоголя по торжественным случаям. Алкогольные напитки на столе у ребенка прочно связываются с атмосферой праздника, веселья в доме. Знакомство с ними кажется привлекательным, поскольку помогает стать похожим на папу, его друзей - таких сильных, мужественных, взрослых. Так происходит первая алкогольная проба. Конечно, совсем необязательно, что она неминуемо приведет к формированию наркогенной зависимости. Но... По нашим исследованиям, 82% несовершеннолетних наркоманов из благополучных семей начинали свою наркогенную карьеру с домашних праздников, поддерживая компанию взрослых.

Подростковый возраст для большинства родителей и учителей становится серьезным испытанием. Его не случайно называют «трудным» - вчера еще такие послушные и дисциплинированные мальчики и девочки сегодня вдруг становятся неуправляемыми, грубыми, даже жестокими. Во многом причины столь резких перемен характера связаны с мощными физиологическими перестройками, которые претерпевает организм подростка. Подростки всячески стремятся отстоять свое право на самостоятельность и независимость, создать свой собственный мир, не похожий на мир взрослых. Мнение и советы родителей теряют свою значимость, большую роль приобретает общение с ровесниками. Отсюда и возникают молодежная мода, сленг, музыка и т.п. - все то, что образует для подростка особый мир, отличающийся от мира взрослых. Реакция группирования со сверстниками сегодня, пожалуй, играет наиболее существенную роль при вовлечении несовершеннолетних в одурманивание. Занять определенное положение среди сверстников, общаться именно с ними - цель психического развития подростка. При этом перед молодым человеком встает выбор - принять предложение, стать «своим» в группе или оказаться в «гордом одиночестве», в роли «белой вороны».

### **1.3 Влияние семейного воспитания на употребление подростками наркотиков, табакокурения, алкоголя**

Принято считать, что большинство детей, использующих наркотические и токсикоманические вещества, воспитываются в неполных семьях - там, где есть только мама (реже - отец). Однако сегодня это представление явно теряет свою актуальность: значительная часть несовершеннолетних, имеющих опыт наркотизации (по нашим данным, больше 60%), живут вместе с обоими родителями. По-видимому, главное значение имеет не состав семьи, а характер

атмосферы, складывающейся в доме, эмоциональная близость и доверие, которое оказывают домочадцы друг другу. И тут классическая семья, где есть и отец, и мать, может явно проигрывать семье, состоящей из матери-одиночки и ребенка, если в первом случае взаимоотношения людей напоминают непрекращающуюся борьбу, а во втором случае ребенок окружен нежностью, любовью, заботой.

Чаще всего (и раньше всех) подвергаются наркогенному заражению несовершеннолетние из семей, где воспитание осуществляется по типу гипоопеки. Проще говоря, это те дети, которые предоставлены сами себе. Гипоопека может иметь не только психологический, но и вполне материальный - социально-экономический фундамент. Не секрет, что у большинства взрослых на общение с собственными детьми просто не хватает времени. Взрослые вынуждены проводить на работе основную часть времени, для того чтобы обеспечить собственное чадо хотя бы самым необходимым.

В этом случае можно рекомендовать родителям составить хорошо продуманный и четкий план организации досуга сына или дочери. Секции, кружки, тренировки - пусть у ребенка будет полная свобода выбора. Он должен знать - времени на безделье и скуку у него нет.

Для приобщения к наркотикам или алкоголю опасна не только гипоопека, но и, казалось бы, прямо противоположный тип семьи, связанный с гиперопекой в воспитании. В этом случае ребенка с раннего детства опекают и контролируют, следят за каждым его шагом, не давая ни

малейшей возможности проявить самостоятельность. Ребенок или превращается в кумира семьи, чьи реальные или мнимые способности - предмет неистощимого восхищения, или становится объектом постоянных завышенных притязаний и требований со стороны родителей, которые он просто не в состоянии выполнить.

### **Организация профилактической работы предполагает:**

1. Включение в план работы школы мероприятий по профилактике наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений среди несовершеннолетних на учебный год.
2. Ознакомление с планом мероприятий педагогического коллектива.
3. Обсуждение направлений работы по профилактике употребления ПАВ и правонарушений среди несовершеннолетних на заседаниях методического объединения классных руководителей.
4. Обсуждение хода работы по ранней профилактике наркомании и правонарушений среди несовершеннолетних на заседаниях родительского комитета.
5. Деятельность школьной библиотеки по профилактике наркомании и правонарушений среди несовершеннолетних через выставку литературы, читательские конференции и диспуты.
6. Борьбу с абсентеизмом (пропуски занятий без уважительных причин), которая, являясь одним из основных направлений в воспитательной и учебной работе, обеспечивает успешную профилактику наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений, а также формирование у подростков навыков законопослушного поведения.
7. Ежедневный контроль успеваемости со стороны классного руководителя и родителей. Организацию досуга учащихся, широкое вовлечение их в занятия спортом, художественное творчество, кружковую работу, которые способствуют развитию творческих инициатив ребёнка, активному полезному проведению свободного от учёбы времени, формированию законопослушного поведения

Табакокурение, алкоголь, наркотики – это путь, ведущий к разрушению человеческой личности и ведущий к смерти. Воспитание в каждом ребёнке человечности, доброты, гражданственности, бережного отношения к своему здоровью, пропаганда ЗОЖ – ведущие ценности, которыми руководствуется педагогический коллектив в воспитательной работе.