**ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЮТ ВРЕДНЫЕ И**

**ОПАСНЫЕ ПРИВЫЧКИ?**

Сейчас уже почти все люди знают, что им грозит от вредных  привычек. Но при этом всегда находятся те, у кого они возникают. Почему это происходит?

Некоторые от нечего делать решают испытать новые ощущения.

Другие хотят улучшить свое плохое настроение.

Третьи думают, что алкоголь и наркотики помогут им забыть свое горе.

Четвертым кажется, что они станут более сильными, смелыми, интересными. Да мало ли какие еще причины можно придумать!

**Главное, что вредные привычки быстренько хватают всех подвернувшихся в свои сети, а сети у них ох какие прочные!**

***Поэтому лучший способ избежать вредных привычек:***

■       не начинать курить;

■       не пробовать спиртное и наркотики;

■       найти себе занятие по душе, не скучать, не быть злым и жадным, никогда и ничего ни бояться, побольше узнавать мир и других людей.

**Подумайте, какие преимущества вы можете приобрести, если не будете курить.**

Вам не придется мучиться, что негде купить сигарет, а вы свои забыли дома.

Ваша жизнь будет длиннее на 10 – 20 лет. И это будут годы без одышки, сердечных болей и неврозов.

Вы будете выглядеть лучше.

Ваши любимые не будут задыхаться в табачном дыму.

Подумайте о сотне других способов провести свое свободное время, украсить свою жизнь. Разве не прекрасно выпить чашечку кофе, потанцевать, заняться спортом или просто выехать на природу.

Кстати, этому могут помочь и деньги, которые выбрасываются у вас потому, что нужно приобретать «дурное зелье», табак, спиртное. Потратьте эти деньги с пользой.

**Человеческие потребности, могут быть удовлетворены с помощью здоровых способов.**

**Любопытство**

Почитать о проблеме вредных привычек, посмотреть на других зависимых людей, поспрашивать их.

**Расслабление**

Принять ванну, сделать массаж и т.д.

**Влиться в компанию**

Стать лидером компании, а не последователем; понравиться умом

**Понравиться молодому человеку (девушке**)

Проявлять уважение и искренность, естественность в отношениях

**Получить кайф**

Сходить на каток или в аквапарк

**Забыть о проблемах**

Поговорить с мамой, папой, друзьями и решать проблемы вместе

**Снять барьеры в общении**

Проявлять неподдельный интерес к собеседнику, это располагает и снимает барьеры

**Согреться**

Одеться потеплее, попрыгать, зайти в магазин погреться

**Снять напряжение**

Проделать физические упражнения, погулять в парке, выпить сок, чай, сходить в театр или кино

**Вывод: Любую естественную потребность человека можно удовлетворить здоровым способом, а любую проблему можно решить, если  от нее не отворачиваться. Проблема нездоровых привычек состоит в том, что мы не знаем себя, своих возможностей и не умеем строить конструктивные взаимоотношения с людьми. Этому можно научиться.**

**Тест «Сможешь ли ты устоять?»**

***Сможете ли вы дать отпор вредным привычкам или не устоите перед их натиском? Проведем тест, который поможет вам оценить свои силы.***

*«да»  или «нет».*

1. Любишь ли ты смотреть телевизор?

2. Хотелось ли тебе сидеть за компьютером больше 3 часов ежедневно?

3. . Пробовал ли ты закурить?

4. Можешь ли ты весь выходной просидеть перед телевизором,  оставив все свои дела?

5. Пробовал ли ты алкогольные напитки?

6. Любишь ли ты уроки физкультуры?

7. Если друзья предложат тебе сбежать с уроков, согласишься  ли ты?

8. Умеешь ли ты не повторять своих ошибок?

9.Если бы тебе прямо на улице незнакомый предложил коробку конфет, взял бы ты ее?

10. Друзья зовут тебя гулять, а ты еще не сделал свои дела. Сможешь отказаться?

**Теперь подсчитайте, сколько раз вы ответили «да».**

*Вы сказали «да» больше 3 раз:*

Вы умеете управлять своими желаниями. У вас сильная воля и крепкий характер. Вы умеете отказаться от удовольствия, если это может принести вред, помешать вашим планам, вашим отношениям с родителями, учителями.

*Вы сказали «да» от 4 до 8 раз:*

Вам не всегда удается управлять своими желаниями. Не хватает силы воли. Из-за этого можно попасть в зависимость от вредной привычки.

*Вы сказали «да» от 9 до 10 раз:*

Вам очень трудно справиться со своими желаниями. Вас неудержимо тянет к сиюминутным удовольствиям. Вам нужно оценить свои действия. Вам нужно научиться говорить себе «нет».

**Современные подходы к организации работы по профилактике вредных**

**привычек**

Ухудшение здоровья подрастающего поколения обусловлено не только послед­ствиями аварии на Чернобыльской АЭС, но и  культурой питания, психологическим  микроклиматом в семье и учреждениях образования.

Опасность злоупотребления алкоголем распространена у нас широко. По данным опроса спиртные напитки употребляли 75% подростков в возрасте 13-14 лет и 95% в возрасте 17-18 лет.  Это, конечно, не пьянство, но чем раньше ребенок приобщается к алкоголю, тем сильнее и устойчивее будет его потребность в нем.

           Что способствует алкоголизации подростков и юношей? Выпивая, подросток стремится погасить состояние тревожности, особенно это характерно для молодых людей из регионов, пострадавших от аварии на ЧАЭС, и одновременно – избавиться от избыточного самоконтроля и застенчивости. Важную роль играют также стремление к экспериментированию и особенно нормы юношеской субкультуры, в которой выпивка «традиционно» считается одним из признаков мужественности и взрослости.

Среди общего числа молодых людей, подверженных влиянию алкоголя, значительное количество составляют учащиеся системы профессионального образования. Это объясняется рядом обстоятельств:

-         в систему профессионального образования вливаются те учащиеся, которые часто являются «трудными» в школе; у них не сложились нормальные межличностные отношения со сверстниками и учителями, они ушли из школы и столкнулись с новыми трудностями;

-         вчерашние школьники осваивают новые виды деятельности, решают много новых проблем, связанных с изменением условий обучения и жизни; они сталкиваются с необходимостью рациональной организации своего быта, испытывают трудности в общении со сверстниками;

-         многие из них выросли в условиях грубости, жестокости, несправедливости, и аморальное поведение родителей сказывается на формировании личностных качеств подростков;

-         многие учащиеся учебных заведений системы профессионального образования приехали из других городов, либо являются сельскими жителями, которым наряду с освоением профессиональных знаний предстоит освоение городской культуры, и на них оказывает влияние новая социальная среда;

-         часть подростков, оторвавшись от семьи, попадает под влияние асоциально-ориентированных групп, не умея правильно выбрать друзей, компанию, круг развлечений; часто они ищут поддержку в сомнительных компаниях, чувствуя себя одинокими и брошенными;

-    некоторые родители считают поступление своих детей в учебные заведения системы профессионального образования возможностью освободится от воспитательных обязанностей и перекладывают их на мастеров и преподавателей образовательного учреждения.

-    после поступления в учебное заведение осваиваются новые формы и ценности совместного обслуживания учащихся вне семьи, без опеки или надзора родителей; формируются навыки умелого распоряжения своим бюджетом и свободным временем.

В качестве основных причин алкоголизации молодежи - это неумение правильно использовать свободное время, растущее психологическое напряжение, позитивная в отношении алкоголя реклама в средствах массовой информации, уход от проблем, отчуждение, неустроенная жизнь и несостоятельность семьи в вопросах воспитания, алкоголизм родителей и неблагополучие в семье, мода, самоутверждение и конфликт с общественными нормами.

Проблема формирования трезвого образа жизни и отказ от никотиновой зависимости учащейся молодежи является очень острой. Систематическое употребление алкоголя следует рассматривать прежде всего как  социально-психолого-педагогическую, а не медицинскую проблему. Это обусловлено тем, что пьянство подростков всегда связано с другими нарушениями поведения. Исключение составляют биологически предрасположенные к алкоголизму учащиеся, у которых болезнь может возникнуть в результате случайной пробы спиртного.

Как верно указывает Б. С. Братусь, алкоголизм появляется потому, что общество, во-пер­вых, производит данный продукт и, во-вторых, "производит" и "воспроизводит" обычаи, формы, привычки и предрассудки, связанные с его по­треблением. Примером тому могут служить ***мифы***, которые сопровождают процесс выпивки. Обычно действию алкоголя приписывают эйфорический, психотерапевтический, стимулирующий и другие эффекты. Ряд исследований, проведенных под руководством Б. С. Братуся, и анализ научных источников позволяют прийти к выводу, что алкоголь как таковой, не его взя­тое само по себе физиологическое действие, а прежде всего проекция психологического ожидания, актуальных по­требностей и мотивов на психофизиологический фон опьянения, создает ту внутреннюю субъективную картину, кото­рую человек начинает приписывать действию алкогольного напитка.

Следует отметить, что регулярное употребление алкоголя помимо всего прочего приводит к **стойкому торможению функции щитовидной железы**. Снижение функции щитовидной железы замедляет физиологический распад жировой ткани (катаболизм), мало влияя на катаболизм мышечной ткани, т.е. существенно не замедляя его. Все это также меняет соотношение мышечной и жировой ткани не в лучшую сторону. Справедливости ради, нужно все-таки отметить, что**однократное** употребление 35 г чистого спирта (~ 100 г водки) повышает устойчивость организма к радиоактивному излучению как раз таки за счет снижения функции щитовидной железы и уменьшения образования в организме высокотоксичных свободных радикалов [Само по себе повреждающее действие радионуклидов относительно невелико. Оно многократно усиливается в организме в результате того, что радионуклиды катализируют образование свободных радикалов, которые являются основным повреждающим агентом.]. Нахождение на зараженной территории носит всегда временных характер и употребление малых доз алкоголя в этих случаях оправдано. Примечателен тот факт, что увеличение дозы алкоголя свыше 35 г не приводит к увеличению радиозащитного эффекта. Проблему создает не само по себе употребление спиртных напитков, а ***употребление часто и в больших количествах***. При ежедневном употреблении даже малых доз алкоголя алкоголизм формируется неизбежно в 90 случаях из 100. Взрослому здоровому мужчине для формирования алкоголизма необходимо 1,5-2 месяца ежедневного употребления даже небольших доз алкоголя. Женщине требуется месяц-полтора. Подростку достаточно двух недель.

Алкоголь является главным фактором, способствующим совершению преступлений: большинство преступлений несовершеннолетних совершается в нетрезвом состоянии (22% краж личной собственности, 76% хулиганских действий, 61% изнасилований, 56,6% разбоев). Наиболее часто в состоянии опьянения совершаются насильственные (агрессивные) преступления. Это обусловлено тем, что:

* опьянение снимает действующие в обычных условиях навыки социально одобряемого поведения;
* многие преступления совершаются с целью добычи спиртного или средств для его приобретения (40,5% подростков, осужденных за имущественные преступления, совершили хищение для приобретения спиртных напитков);
* пьянство способствует созданию криминальной ситуации;
* пьянство выступает как средство приобщения несовершеннолетних к группе сверстников с антиобщественным поведением;
* пьянство является способом вовлечения несовершеннолетних в преступную деятельность, организаторами которой выступают взрослые.

Для предупреждения явлений подросткового и юношеского алкоголизма важно знание мотивов употребления алкоголя и негативных факторов, способствующих алкоголизации учащихся. Для этого необходимо провести анализ мотивации опьянения, используя тест "Мотивация потребления алкоголя у больных алкоголизмом и здоровых людей***" (см. Приложение 2),*** который позволяет получить ценную информацию о личности учащегося и его болезненных отклонениях, а также помогает строить дальнейшую психолого-педагогическую работу. Исследования мотивации употребления алкоголя учащихся свидетельствуют о том, что для подросткового возраста основными мотивами являются: поднятие настроения, облегчение общения со сверст­никами, чтобы подтвердить, что уже взрослый.

В. Ю. Завьялов выделяет следующие виды моти­вации употребления алкоголя:

*Гедонистическая –*прием алкоголя связан с жаждой удовольствия, эпикурейскими наклонностями, со стремлением к чувственным наслаждениям.

*Атарактическая*– алкоголь употребляется с целью смягчить состояние эмоциональной напряженности, тревоги, беспокойства, подавленности, страхов, неуверенно­сти. Прием алкогольных напитков объясняется необходимостью "разрядиться, расслабиться, успоко­иться, собраться с мыс­лями, перевести дух".

*Субмиссивная* – употребление алкоголя связано с по­вышенной подчиняемостью, неспособностью незрелой личности противостоять натиску пьющих, оградить себя от негативных влияний, с нежеланием отвечать за свои действия. Овладевает стадное чувство "быть как все, не выделяться, не быть белой вороной".

*Мотивация с гиперактивацией поведения* – алкоголь употребляется в качестве допинга для того, чтобы поднять тонус, стимулировать воображение и творческую деятельность, улучшить работоспособность.

*Псевдокультуральная* – употребление алкоголя отражает желание привлечь к себе внимание окружающих утонченным знанием редких напитков, особых рецептов коктейлей, изысканностью ритуалов выпивки, стремлением почувствовать принадлежность к высшему свету, к золотой молодежи.

*Традиционная*– употребление алкоголя по санкционированным в данной микросреде поводам (праздники, банные дни, банкеты, деловые встречи и др.) Алкоголики умело используют любой удобный для выпивки случай, искусно создают питейные ситуации, ловко втяги­вая в них окружающих, что долго маскирует патологиче­скую потребность в опьянении.

Выделяют основные *этапы* социально-педагогической и психологической работы с учащимся, склонным к употреб­лению спиртных напитков:

-        *диагностический,*нацеленный на ликвидацию факторов риска при­общения к спиртному. Этап предполагает сбор инфор­мации об учащемся, склонном к употреблению спиртных напит­ков; изучение и оценивание реальных особенностей его лично­сти, изучение причин (мотивов) употребления алкоголя; выявление информации о его семье; изучение негативных факторов, провоцирующих алкоголизацию учащегося, влияния на него микросреды  Результатом диагностического этапа является определение конкретных задач социально-педагогической и психологической деятельности;

-        *прогностический*, сущность которого заключается в том, что на основе собранной информации разрабатывается конкретная социально-пе­да­гогическая программа деятельности с учащимся, склонным к алкоголизму. Программа предусмат­ривает поэтапные изменения и конечный результат социальной адаптации, коррекции или реабилитации;

-        *образовательно-воспитательный*, включающий: а) отбор содержания психолого-педагогической деятельности и методов ее осуществления; б) определение тех значимых качеств, которые должны быть воспитаны у учащегося, обес­печение целенаправленного педагогического влияния на пове­дение и деятельность учащегося и взрослых; в) формирование социальных умений и навыков, необ­ходимых для преодоления проблемы;

-        *правозащитный* – строится на правовой основе, предусмат­ривающей как соблюдение, так и защиту прав учащегося;

-        *профилактический*, который обеспечивает закрепление полученных положитель­ных результатов и предотвращает возможность появления ре­цидивов пьянства и алкоголизма, что достигается социальным патронажем подопечных и оперативным реагированием в экст­ремальной ситуации.

**Употребление наркотиков –**одна из пагубных привычек населения. Как и пьянство, подростковый наркотизм связан с психическим экспериментированием, поиском новых, необычных ощущений и переживаний. По наблюдениям врачей-наркологов, две трети молодых людей впервые приобщаются к наркотическим веществам из любопытства, желания узнать, что «там», за гранью запретного. Иногда первую дозу навязывают обманом, под видом сигареты или напитка. Вместе с тем это групповое явление, связанное с подражанием старшим и влиянием группы. До 90%  наркоманов начинают употреблять наркотики в компаниях сверстников, собирающихся в определенных местах.

Более точно распределение можно проследить по данным социологического опроса. Причины употребления наркотиков молодыми людьми (в %)([таблица](http://kgak.edu.by/ru/main.aspx?guid=22251" \l "%D0%9F%D1%80%D0%B8%D1%87%D0%B8%D0%BD%D0%B0) 13)

*Формирование трезвого образа жизни и отказ от* никотиновой зависимости предполагают в первую очередь работу с семьей. Это могут быть такие формы деятельности, как проведение родительских собраний, постановка на особый учет неблагополучных семей и дальнейшая коррекционная работа с ними, организация индивидуального семейного консультирования родителей, организация педагогического всеобуча родителей и др.  Также необходимо создание системы профилактической работы с несовершеннолетними через координацию, сотрудничество и взаимодействие государственных и негосударственных учреждений и организаций, занимающихся данной проблемой. Здесь можно выделить основные*направления деятельности*:

-         оказание помощи учащимся профессионального образования в адаптации их к новой среде, включение в социально-позитивную деятельность, соответствующую их личностным интересам и склонностям;

-         способствовать формированию  навыков  совместного  проживания,  тактично уважительного, корректного общения;

-         привитие навыков самообслуживания, умения распоряжаться своим бюджетом;

-         обучение умению правильно организовывать досуг и разумное развлечение;

-         создание условий для реализации интересов и способностей учащихся;

-         социальная реабилитации учащегося, име­ющего психическую или физическую алкогольную, а также никотиновую зависимость.

Необходимым условием эффективной профилактики алкогольной зависимости учащихся является совершенствование форм и методов психологической поддержки:

* создание комнат психологической разгрузки,
* организация телефона доверия,
* дистанционное консультирование,
* проведение тренингов личностного роста, тренингов по конфликтологии, **социально-психологический тренинг «АЛКОГОЛЬ? ДА/НЕТ… ТВОЙ ВЫБОР» *(См. Приложение 6),*тренинг по программе «Твой выбор» *(См. Приложение 2*);**
* встречи с членами общественных организаций, посещение специализированных учреждений;
* дискуссии, диспуты, "круглые столы", уроки трезвости, профилактические и деловые игры:  **поучительно-агитационное шоу "Я выбираю жизнь" *(См. Приложение 2),***"Мифы об алкоголе", "Все о никотине", "Общественный порядок и свобода личности" и др.;
* организация различных клубов по интересам, например **Клуб «Здоровье»** ***(см. Приложение 2);***
* смотры-конкурсы газет, сценариев на лучшую организацию и проведение антиалкогольной и антиникотиновой пропаганды;
* "проблемные лаборатории";
* активные формы отдыха (турпоходы, турслеты, водные походы);

            Формирование трезвого образа жизни и отказ от никотиновой зависимости должны строиться на основе объединения усилий заинтересованных государственных органов, общественных организаций и отдельных граждан, а комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав должна выполнять координирующую роль в организации этой работы.

**СОЦИАЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ**

**злоупотребления психоактивными веществами**

Увлечение психоактивными веществами наносит серьезный экономический ущерб обществу, оказывает негативное влияние на общие показатели здоровья населения – заболеваемость, инвалидность, рождаемость, смертность.

Государство тратит огромные суммы на  оказание медицинской помощи, осуществление правоохранительных мероприятий, несет потери производительности труда, убытки от совершения преступлений в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.  Курение, употребление наркотиков или алкоголя женщинами во время беременности ложится дополнительным бременем на общество в рамках социальных служб, включая уход за оставшимися без родительской опеки детьми.

Злоупотребление алкоголем, наркотиками нередко становится причиной распада семьи и образования все большего числа неполных семей. К тому же люди, страдающие наркозависимостью (в основном, это молодые люди) не могут и не хотят создавать собственную семью, а уж тем более растить детей. Таким образом, нарушается основная социальная функция воспроизводства, что непосредственно сказывается на демографической ситуации в стране.

В настоящее время наблюдается накопление больных с  тяжелыми формами алкоголизма, рост числа больных алкогольными психозами, осложнение течения алкоголизма тяжелыми соматическими расстройствами.  Сегодня уходит в прошлое мнение, что алкоголизм – это чисто мужская «прерогатива». За последние несколько лет в серьезную социальную проблему превратился женский алкоголизм. Соотношение между мужчинами и женщинами, страдающими хроническим алкоголизмом, начинает выравниваться. Рост числа злоупотребляющих алкоголем происходит в основном за счет молодых женщин.

C  алкоголизмом родителей тесно связана проблема «уличных» детей. Большинство из них происходят из бедных семей, отягощенных алкоголизмом. Фактически, это бездомные дети. От прочих групп детей, проводящих значительное время на улице (членов молодежных субкультур, подростков – членов уличных компаний и т. д.), их отличает необходимость самим находить средства к существованию. Тем самым они фактически лишаются детского статуса, в соответствии с которым взрослые должны о них заботиться, и становятся более или менее равноправными членами неформальных уличных сообществ, наравне с другими городскими маргиналами. В поисках лучшей жизни дети уходят из семьи. Здесь перед ними, как и перед взрослыми в такой же ситуации, открываются две перспективы: они могут либо опуститься на самое дно, пополнив ряды городских бомжей, бездомных с минимальным социальным капиталом, лишенных всех экономических и социальных ресурсов, либо войти в структуры теневой экономики.

Наркомания влечет за собой такую опасную для общества проблему как СПИД. В Беларуси внутривенное введение наркотиков является основным способом заражения ВИЧ-инфекции. Другой распространенный механизм передачи ВИЧ: многие наркоманы занимаются проституцией для того, чтобы иметь возможность покупать психоактивные вещества. Следует также учитывать и то, что многие наркоманы с целью получения средств для приобретения очередной дозы наркотика сдают кровь для переливаний.

Наряду с ростом количества наркоманов происходит увеличение в их среде удельного веса женщин. Рост числа наркоманок, в свою очередь, приводит и к увеличению количества ВИЧ-инфицированных детей. По данным на 1998г. в стране было около 60 инфицированных детей, из которых примерно 40 родились от матерей, зараженных ВИЧ. Нередко матери отказываются от таких детей, тем самым, создавая еще одну социальную проблему.

Из-за приема психоактивного вещества человеку приходится отказываться полностью или частично от социальной, профессиональной деятельности или от отдыха. В менее серьезных случаях человек может тратить несколько часов в день на добывание вещества, но продолжать заниматься другой деятельностью. В серьезных случаях буквально вся деятельность принимающего вращается вокруг добывания, приема и восстановления после эффекта данного вещества.  Самый яркий пример – наркоман способен к продуктивной деятельности, лишь находясь под действием привычного наркотика и только на начальном этапе заболевания. Его работоспособность ограничивается считанными часами, после чего мысли наркомана сосредоточены исключительно на том, как принять следующую дозу. Поэтому большинство наркоманов не работает (иногда они числятся на службе, изредка появляясь на рабочем месте, а порой «оформляют себе новую работу, чаще всего фиктивно). Возьмем другой случай. Во время длительной поездки или совещания, где нельзя курить, у курящего появляется неудержимое и все нарастающее желание закурить (ведь средний интервал между сигаретами обычно не превышает 30-40 минут), и он уже думает не о деле, а о курении и о том, что ему в данный момент мешает удовлетворить свое желание.

Говоря о социальных последствиях злоупотребления психоактивными веществами, нельзя не сказать о феномене созависимости. О созависимости заговорили западные психологи и психотерапевты, которые занимались изучением так называемой «алкогольной» семьи, т.е. семьи, где пьет один из родителей (как правило, мужчина). Мать или отец, страдающие алкоголизмом, не могут в полной мере осуществлять свои родительские функции и передать новому поколению средства психологической защиты, эффективного достижения целей, а также навыки адаптации и социализации. И это, несомненно, сказывается на формировании у  представлений о том, какой должна быть семья, об обязанностях детей и родителей, о внутрисемейных отношениях.

Те условия, в которых выросли дети алкоголиков: отсутствие безусловной любви, открытого выражения чувств и других необходимых компонентов семейных отношений – оставляют их без адекватной подготовки к жизни, воспроизводя, таким образом, те же самые, лишь несколько сглаженные, негативные модели поведения в их будущей жизни. Выходит, что ребенок из «алкогольной» семьи имеет намного больше шансов, чем из семьи с непьющими родителями, в последующем вступить в брак с больным алкоголизмом, наркоманией и т.д. Если это девочка, то она неосознанно ищет такого партнера, с которым она могла бы копировать поведение своей матери, т.е. следить за количеством выпиваемого за столом спиртного, устраивать скандалы, если супруг задержался на работе и т.д. Конечным пунктом становится нарастающая алкоголизация мужа и невротизация детей. Взрослые дети алкоголиков живут по правилам двойных стандартов: то, как было у них в детстве, и то, как нужно. Это напряжение, безусловно, не удается постоянно выдерживать, и патология передается на их детей и супругов.

  Трудности во взаимоотношениях, невозможность определить или выразить чувства, низкая самооценка, склонность к приступам депрессии и беспокойства, экстремальное мышление – вот далеко не полный перечень характерных черт, но уже дающий возможность исследовать те трудности, с которыми приходится сталкиваться взрослым детям алкоголиков. Исследователи сообщают, что у ребенка из алкогольной семьи чаще, чем из семей, в которых родители не злоупотребляют спиртным, встречаются медицинские и психологические проблемы. Среди них больше суицидальных попыток, в два раза больше вероятность раннего (до 16 лет) брака, в два раза чаще встречаются психические заболевания и отклоняющееся поведение.

**Подверженность вредным привычкам**

***Предлагаем вам пройти тест для определения степени подверженности вредным привычкам, основанный на выявлении ваших повседневных предпочтений. Он поможет предотвратить возможные, но нежелательные начинания.***

***При выборе варианта А начисляйте себе по 1 баллу, Б – 2 балла, В – 3 балла.***

**1. Часто ли вы заглядываете на кухню, чтобы перекусить?**

A. Да, я действительно люблю это делать.

Б. Я строго соблюдаю определенный режим питания.

B. Нет, у меня не возникает такого желания.

**2. Какое место вы бы выбрали для отдыха?**

A. Красивую северную страну.

Б. Мегаполис с его достопримечательностями и кипучей жизнью.

B. Морской курорт, с пляжами и яхтами.

**3. Вам предлагают выпить пару рюмочек «за компанию». Как вы поступите?**

A. Откажусь, ссылаясь на проблемы со здоровьем.

Б. Покину компанию, «вспомнив» о неотложном деле.

B. Безоговорочно приму предложение.

**4. Какой вид спорта вы считаете самым подходящим для себя?**

A. Волейбол.

Б. Футбол.

B. Фехтование.

**5. Неожиданно для вас к вам приходят друзья с бутылкой шампанского и предлагают приятно провести время. Как вы поступите?**

A. Буду подбирать отговорки и искать разные способы, чтобы они оставили меня.

Б. Могу отреагировать по-разному, в зависимости от настроения.

B. Я, безусловно, обрадуюсь.

**6. Вы были приглашены на торжество и, явившись, обнаружили, что там очень много людей. Как вы к этому отнесетесь?**

A. Как здорово! Обожаю общение с разными людьми.

Б. Это лучше, чем сидеть дома.

B. Ничего хорошего. Большое количество людей, собравшихся вокруг меня, начинает раздражать.

**7. На каком транспорте вам удобнее ездить на дальние расстояния?**

А. На автобусе.

Б. На самолете.

8. В поезде.

Подсчитайте, что вышло в итоге:

   если вы набрали  от 7 до 11 баллов, ваша склонность минимальна;

   если от 12 до 17,она находится на среднем уровне;

   если она превышает 17 баллов, будьте осторожны: со своей впечатлительностью вы без труда окажетесь в опутывающим со всех сторон кольце вредных привычек либо «подружитесь» с одной из них, но начнете проявлять к ней нездоровый интерес.

Профилактика вредных привычек

ВВЕДЕНИЕ

Еще сравнительно недавновсе 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. Выходом из создавшейся ситуации может быть изменение этой традиции: приучение населения к потреблению преимущественно вин‚ воспитание "культуры пития".

Подобная переориентация также окажет и положительное влияние на организм человека‚ так как медиками доказана полезность вина в умеренных дозах. Следует также активно пропагандировать употребление различных коктейлей вместо чистых крепких напитков. Особо показателен в этом отношении опыт западных стран: в большинстве своем питейные заведения ориентированы не просто на разлив алкогольных напитков‚ а на приготовление большого ассортимента коктейлей. Естественно‚ большая часть ответственности по воспитанию "культуры пития" у посетителей таких заведений ложится на плечи самих заведений. Государственные органы здесь могут выполнять лишь рекомендательные и контролирующие функции. Однако‚ государство имеет возможность влиять на создание этой "культуры" посредством регулирования ассортимента рынка алкогольной продукции. Выбор средств воздействия здесь широк: поддержка винопроизводителей‚ налоговая политика и т.п. Надо лишь грамотно ими пользоваться и обязательно учесть отрицательные последствия "сухого закона" в эпоху М. Горбачева.

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 ук 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 "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 "Forexportonly", 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.

Как ни парадоксально‚ но наркомания имеет и положительную сторону. Речь идет о современной музыке‚ которая не была бы столь многообразна без принятия музыкантами самых разных наркотических средств.

Возвращаясь в нормальное состояние, они с помощью музыкальных средств пытались выразить и передать слушателю то‚ что они ощущали. Так возникли целые жанры современной музыки: эйсид-рок (ЛСД)‚ реггей (марихуана) и т.д. Даже в творчестве легендарных "TheBeatles" можно проследить под воздействием какого наркотика создавался тот или иной альбом. Очень подробно этот вопрос рассмотрен известным музыковедом С.А. Коротковым в книге "История современной музыки".

Впрочем подобное вхождение наркотиков в культурную среду человека лишь свидетельствует о важности и остроте проблемы наркомании. 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. В качестве силовых методов можно лишь порекомендовать усиление оперативных действий соответствующих служб и органов‚ более тесное сотрудничество с Интерполом и зарубежными коллегами.

Не стоит сбрасывать со счетов и методы социального воздействия.

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 по радио, 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.

Сегодня масштабная социально-пропагандистская работа с массированным использованием всех средств воздействия уже создала общественный противонаркотический психологический настрой. Это чрезвычайно важно, так как дети и подростки особенно чувствительны к сформировавшемуся общественному мнению, к престижности того или иного поведения.

Естественно‚ государство обязано также заботится о создании центров реабилитации наркоманов‚ наркодиспансерах‚ своевременном и достаточном финансировании их. Но тут сегодня уже возникают трудности экономического характера.

**ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ**

**или**

**мотивация здорового образа жизни.**

Для сохранения и восстановления здоровья недостаточно пассивного ожидания, когда природа рано или поздно сделает свое дело. Человек сам должен совершать какие-то действия. Для каждого же действия нужен мотив — осознанное побуждение, обусловливающее действие для удовлетворения какой-либо потребности чело­века. Совокупность мотивов — мотивация, в большей степени определяющая modusvivendi— образ жизни. Следовательно, для сохранения здоровья очень важна мотивация здорового образа жизни.

Нельзя сказать, что люди не понимают значения здоровья, не дорожат им. Но, к сожалению, ценность здоровья большинством людей осознается тогда, когда оно под серьезной угрозой или в определенной степени утрачено. Только тогда (да и то не всегда в должной степени) и возникает мотивация — вылечить болезнь, избавиться от вредных привычек‚ стать здоровым. Существует ли положительная мотивация для сохранения здоровья у здоровых людей? Вопрос этот очень сложный и требует специального исследования психологами, социологами, медиками и представителями других наук.

Оказывается, что положительной мотивации явно недостаточно. И причины тут двух родов: человек не ощущает своего здоровья, не знает величины его резервов, его качества и заботу о нем откладывает на потом, к выходу на пенсию или на случай болезни. Здоровый человек может и должен основывать свой образ жизни на положительном опыте старшего поколения и на отрицании опыта больных людей. В какой-то степени это действует, но далеко не на всех и не с должной силой.

К сожалению, нет моды на здоровье. В утверждении ее большую роль могли бы сыграть художественная литература и искусство. Но они мало работают на идеалы здоровья. Чаще пишут о людях, которые героически, чрезмерно много работают, преодолевая болезни. Если эти люди не повинны сами в своих болезнях, то почему бы не воздать им должное? Но много ли в литературе примеров людей, которые правильным образом жизни сохранили здоровье до преклонных лет и благодаря этому совершили большое полезное для общества дело? К сожалению, таких примеров почти нет.

Важнейшим фактором эффективной деятельности любой системы являются обратные связи. Организм человека — весьма сложная система с множеством безусловных и условных реакций, обеспечивающих высокую адаптациюк из**м**еняющимся условиям внешней среды. Многие люди, однако, неразумно долго и упорно испытывают стойкость своего организма неправильным образом жизни, алкоголем, никотином, и нередко только через десятилетия становятся очевидными неизбежные пагубные последст­вия. Рано или поздно обратная связь сработает, но чаще всего поздно или очень поздно. Должны пройти годы и десятилетия, прежде чем человек ударится лбом о свою болезнь, о свое несчастье. Также далеко не мгновенно проявляется и положительная обратная связь между занятиями физической культурой и улучшением состояния организма. Именно этот фактор тяжелее всего преодолеть человеку: занимаюсь физкультурой‚ уже две недели‚ а результатов по прежнему нет!

В этой связи большой интерес представляет система физических упражнений — аэробика‚ шейпинг‚ в особенности метод контроля состояния, при помощи которого осуществляется обратная связь в ответных реакциях организма на положительные и отрицательные воздействия. К сожалению, одного этого мало. Должны быть разработаны простые и доступные инструментальные и не инструментальные способы быстрой оценки и самооценки состояния организма. Пользуясь ими, человек будет воочию убеждаться, к чему приводит неправильный и что дает правильный образ жизни. Здесь большие задачи возникают перед медициной, педагогикой и главным образом перед психологией.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Б.С. Братусь “Психология, клиника и профилактика алкоголизма”

2. И.И. Брехман "Валеология наука о здоровье"‚ М.‚ 1990г.

3. С.А. Коротков "История современной музыки"‚ Х‚. 1996г.

4. Л.Ф. Петренко «Коварный враг» «Знание» 1981 год

5. "Предупреждение вредных привычек у школьников". Сборник научных трудов‚ М. 1990г.

6. В.Н. Ягодинский "Уберечь от дурмана"‚ М.‚ 1989г.