

# **ПРОПАГАНДА ПРИОРИТЕТОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ**

**Костычаков Владимир Федорович**  
**Сибирский юридический институт ФСКН России**  
**г. Красноярск, Россия**

Аннотация: Обсуждаются проблемы формирования здорового образа жизни как направления профилактики наркозависимости.

Annotation: Problems of forming of healthy lifestyle as a direction of the prophylaxis of narcotic dependence are discussed.

В настоящее время проблема вовлечения молодежи в употребление наркотических средств и психотропных веществ продолжает оставаться актуальной.

Состояние наркомании в России в настоящее время свидетельствует о том, что она продолжает «молодеть». Более 60% наркоманов – люди в возрасте от 16 до 30 лет и почти 20% - школьники. Средний возраст приобщения к наркотикам в России составляет 15-17 лет. Все больше случаев потребления зелья детьми 11-13 лет. Именно школы и места массового отдыха молодежи, в первую очередь, дискотеки и ночные клубы, являются основными местами распространения наркотиков. Об этом свидетельствуют опрос старших классов Москвы и Санкт-Петербурга, 70% из которых познакомились с наркотиками именно там.

Одной из основных задач, стоящих сегодня перед обществом, является решение проблемы формирования принципов здорового образа жизни. Положение нашей страны в современном мире во многом зависит от морального, духовного, физического и социального здоровья будущих поколений россиян. Молодежь, являясь самой прогрессивной и перспективной частью населения, в то же время оказывается самой незащищенной перед реальными угрозами современности, главной из которых является наркомания.

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

Теоретико-методологическую основу этой работы составляют результаты многочисленных исследований, проводимых в нашей стране. К числу наиболее известных работ, направленных на изучение закономерностей

стей формирования, способов оценки, сохранения и укрепления здоровья, ориентации населения на здоровый образ жизни, можно отнести исследования: Н.В. Амосова, П.К.Анохина, В.И Гинецинского, Э.Н.Давиденко, Г.К.Зайцева, Н.Б.Захарова и др.

Главное для сегодняшней молодежи — научиться быть независимыми, понимающими свою собственную ценность, выработать стойкий иммунитет к порочным зависимостям современного мира.

В последние годы отмечается тенденция возрастания численности состоящих на учете наркопотребителей (включая больных). В то же время, важными показателями является наблюдаемое вопреки общему росту снижение наркопораженности населения в молодежной возрастной группе.

Следует отметить, что в официальную статистику не попадают молодые люди, пострадавшие от последствий потребления новых видов психоактивных веществ, получивших широкое распространение в среде подростков и молодежи. Последние два года в медицинские учреждения все чаще поступают молодые люди в состоянии крайне тяжелого отравления, вызванного потреблением курительных смесей (спайсов). Распространение курительных смесей, или спайсов, в России приняло угрожающий характер, который вызывает сильнейший психоз, нарушение деятельности головного мозга и даже формирование слабоумия. Внимание к этой проблеме особенно возросло после массовых отравлений подростков осенью прошлого года. Тогда пострадали свыше 2 тыс. человек, более 40 из них скончались. Для снижения рассматриваемой угрозы был принят Федеральный закон от 03.02.2015 N 7-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации», ужесточающий ответственность за незаконный оборот новых психоактивных веществ на территории России.

Однако на наркорынок выводятся новые виды психоактивных веществ, еще не вошедших в списки запрещенных, с теми же характеристиками, но с несколько другой формулой. Они активно рекламируются и реализуются через Интернет в качестве легальных заменителей курительных смесей, а также предлагаются под видом солей для ванн, минеральный удобрений, средств для уничтожения насекомых.

По результатам социологических исследований причин аддиктивного поведения, в том числе, такого как наркопотребление среди первых трех всегда отмечается не занятость личного времени человека, другими словами не организованность досуга. Избыток свободы зачастую становится причиной появления асоциальных интересов, особенно когда речь идет о молодежи. С учетом этого эффективная профилактическая антинаркотическая работа включает в себя наряду с различными формами информационно-просветительской работы, также вовлечение молодежной аудитории в различные виды социально-полезной деятельности и здорового досуга.

Альтернативой наркомании должны стать насыщенный полезными мероприятиями досуг, твердая убежденность в приоритетах выбора в пользу здоровья. Во многом это зависит от грамотной постановки профилактической работы, настойчивого формирования мотивационных установок и выработки навыков здорового образа жизни. Первостепенной задачей антинаркотического воспитания молодежи является работа по оздоровлению микросоциальной среды – ближайшего и постоянного окружения, с которыми он непосредственно контактирует. [3]

Усилению процесса наркотизации среди молодежи способствует процесс сокращения мест проведения досуга – кружков по интересам, спортивных секций, клубов военной ориентации, а также перевод их функционирования на платную основу, недостаточная благоустроенность спортивных и культурно - досуговых мест массового пользования, низкая осведомленность молодежи о формах и способах организации свободного от учебы времени, что на фоне остающегося на высоком уровне злоупотребления наркотиками является одним из немаловажных препятствий при проведении мероприятий по реализации государственной антинаркотической политики.

Привлечение к современным, здоровым формам активного отдыха, развитие новых интересов и увлечений, способствующих личностному развитию и росту молодежи, является, наряду с информационной антинаркотической пропагандой, обязательной составляющей эффективной профилактики наркотизации.

Профилактическая работа, проводимая включает различные способы активной пропаганды здорового образа жизни и развития социальных интересов у молодежи.

Привлечение молодежи к социально-значимой деятельности через участие в добровольческих проектах является одним из действенных механизмов решения задачи развития духовно-нравственной культуры и гражданской активности.

Опыт проведения профилактических мероприятий показывает, что одной из наиболее оптимальных и эффективных форм профилактического воздействия являются мероприятия не только актуальные для молодых людей по содержанию, но и те, в которых предусмотрено непосредственное активное участие самих молодых людей.

Важным направлением профилактики наркомании является вовлечение родителей в процесс противодействия наркотизации молодого поколения, оказание помощи в вопросах профилактики наркозависимости, информирование родителей о необходимости раннего выявления фактов немедицинского потребления наркотических средств и психотропных веществ подростками и молодежью. [1]

Задача средств массовой информации — формирование имиджа непопулярности наркомании и наркомана.

Наряду с мероприятиями медицинского и социально-культурного характера важную роль в системе охраны здоровья молодежи, особенно студенческой, так как большая часть молодежи обучается в образовательных учреждениях, имеет просветительская, обучающая и воспитательная работа, проводимая в этих организациях.

Анализ структуры и содержания учебных планов и программ профессионального обучения в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта свидетельствует о том, что в большинстве образовательных учреждений работа по ориентации обучаемых на здоровый образ жизни и на профилактику наркомании может осуществляться по пяти основным направлениям:

1. *Нормативно-правовое направление.* Речь идет о выполнении требований законодательства, ведомственных приказов и нормативных актов, направленных на защиту, охрану и поддержание здоровья обучающихся. Здесь выявляется немало нарушений, связанных с режимом учебной нагрузки, организацией здоровьесберегающих условий обучения, (санитарного состояния аудиторий, спортивных залов), организацией питания, условий проживания обучаемых и пр.

2. *Организационно-педагогическое направление.* Связано с координацией усилий по обеспечению просвещения и воспитания обучаемых в области здоровьесбережения. Многие темы по разным учебным дисциплинам содержат возможности информирования и формирования здоровьесберегающих умений. Однако усилия педагогов не скоординированы, отсутствуют преемственность и взаимодействие руководящего и профессорско-преподавательского состава в системе управления воспитанием обучаемых.

3. *Научно-методическое направление.* В литературе по валеологии разработаны образовательные программы, реализация которых позволяет изменять отношение обучающихся к своему здоровью и профилактике наркомании и токсикомании. Среди важнейших вопросов выступают такие, как информирование о психологии здоровья и здорового образа жизни, факторах, увеличивающих продолжительность активной жизни, об оздоровительных физкультурно-спортивных системах, созданных в различных мировых культурах. Обсуждаются проблемы культуры питания; истоки возникновения вредных привычек, исследуются проблемы алкоголизации молодежи, влияние алкоголя, никотина и наркотиков на здоровье молодежи, особенности применения наркотических средств молодежью.

4. *Психолого-педагогическое направление.* Требуется более глубокого изучения ценностных установок обучаемых в сфере поддержания здоровья, а также организации дифференцированной и индивидуальной образовательной работы с учетом типовых проблем профессионального становления и жизненных стратегий учебной и профессиональной деятельности.

5. *Физкультурно-спортивное направление.* Физическая культура и спорт располагают неограниченными воспитательными возможностями по

ориентации обучаемых на здоровый образ жизни и профилактику наркомании и токсикомании. В физкультурно-спортивной деятельности, характеризующейся высокой эмоциональностью, духом состязательности, жесткой регламентацией поведения занимающихся, насыщенностью межличностных контактов, установками на взаимопомощь и партнерство, разнообразием положительных мотивов и т. д., заключен мощный социально-психологический потенциал. [2]

Важными направлениями педагогического процесса формирования у студентов здорового образа жизни и профилактики наркомании являются:

- ориентация их сознания на собственное здоровье как неотъемлемое условие для успешной и долговременной профессиональной деятельности и личного благополучия;

- формирование отношения к здоровью, неприятию наркотиков как самостоятельной ценности, реализация которой обеспечивает им высокий жизненный тонус, оптимистическое настроение, красивый внешний вид;

- самопознание и осознание противоречий, ценностных барьеров, преодоление социальных стереотипов, которые создают мотивационные препятствия для самоорганизации здорового образа жизни и профилактики наркомании;

- формирование у студентов рефлексивных умений, которые позволяют анализировать собственные жизненные стратегии, внутренние конфликты, причины жизненных стрессов и неудач, затруднения во взаимоотношении и взаимодействии с окружающими;

- формирование умений преодолевать жизненные затруднения, тревожные или депрессивные состояния без применения искусственных стимуляторов, успокоителей и других способов достижения «химического счастья»;

- обоснование педагогических возможностей физической культуры и спорта в профилактике поведения студентов, склонных к наркомании, ранее употреблявшими наркотические вещества, в воспитании умений и навыков здоровьесберегающего поведения;

- ознакомление обучаемых со способами саморегуляции, сохранения здоровья и релаксации, которые апробированы человечеством в разных культурах;

- развитие ценностно-смыслового сознания, валеологических суждений и убеждений обучаемых.

Завершая рассмотрение путей формирования здорового образа жизни и профилактики наркомании студентов, можно сделать выводы:

- психологической основой воспитания мотивации обучаемых на здоровый образ жизни и профилактику наркомании является изменение в системе их ценностных ориентаций. Ориентация на здоровый образ жизни и профилактику наркомании будет успешной, если здоровье и его поддержание будут осознаваться как важнейшая ценность.

- на занятиях по всем дисциплинам можно найти место для развития потребностей человека, мотивов его учебной и профессиональной деятельности, ценностей и смыслов жизнедеятельности. Объединение усилий профессорско-преподавательского и руководящего состава вузов данной идеей, наряду с идеей качества профессиональной подготовки, должно стать важной задачей каждого преподавателя по формированию здорового образа жизни и профилактики наркомании у обучаемых.

### **Литература:**

1. Костычаков В.Ф. Использование средств физической культуры и спорта в профилактике наркомании // Актуальные проблемы профилактики наркомании и противодействия правонарушениям в сфере легального и незаконного оборота наркотиков: национальный и международный уровни: материалы XVII международной научно-практической конференции (17-18 апреля 2014 г.) : в 2 ч. / отв. ред. И.А. Медведев; СибЮИ ФСКН России. – Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2014. – Ч.1. С.90-93.

2. Панов Е.В. Физическое воспитание как один из компонентов становления личности сотрудника органов наркоконтроля // Актуальные проблемы профилактики наркомании и противодействия правонарушениям в сфере легального и незаконного оборота наркотиков: национальный и международный уровни: материалы XVII международной научно-практической конференции (17-18 апреля 2014 г.) : в 2 ч. / отв. ред. И.А. Медведев; СибЮИ ФСКН России. – Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2014. – Ч.1. С.189-192.

3. Родина И.Ю. Здоровый образ жизни как направление профилактики наркозависимости // Известия ПГПУ им. В. Г. Белинского. 2010. № 16 (20). С. 158-162.