

«Профилактика вредных привычек»



Еще сравнительно недавно все 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 большей 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 питья".

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 питья" 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 к 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 питания": человек, привыкший к умеренному употреблению вина вряд ли станет впоследствии злоупотреблять крепкими алкоголесодержащими напитками, а тем более самогонном.

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 "For export only", 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 вышперечисленных 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. Наркомания 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 нервно-психического состояния, стремления получить допинг, создающий впечатление прилива сил, хотя бы на короткий промежуток времени уйти от окружающей действительности.

Наряду с уже всемирно известными наркотическими препаратами за последние 10 лет во многих странах увеличилось число наркоманов,

употребляющих так называемые психотропные наркотики. В этом отношении самыми опасными оказались амфетамины и глюциногены, ЛСД и другие производные лизергиновой кислоты, не являющиеся, в отличие от других психотропных препаратов, медицинскими и представляющие исключительную опасность для человека.

В международном антинаркотическом центре в Нью-Йорке 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 "The Beatles" 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 заботиться 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, обуславливающее действие для удовлетворения какой-либо потребности человека. Совокупность мотивов — мотивация, в большей степени определяющая *modus vivendi* — 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 адаптацию к изменяющимся 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.

**Подготовила педагог дополнительного образования
Гришина Наталья Геннадьевна**