

ПРОБЛЕМА АЛКОГОЛЯ, ТАБАКОКУРЕНИЯ И НАРКОМАНИИ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЁЖИ

Шаяхметова Г.С.

Бакирский Государственный Университет, Стерлитамакский филиал

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы алкоголя, табакокурения, наркомании среди подростков, молодёжи и статистические данные по ним. Так же излагается роль образовательных учреждений и семьи в профилактике вредных привычек. В ходе исследований была опрошена группа людей в возрасте от 18 до 22 лет. Подводя итоги, выявилось, что самая распространенная вредная привычка – это курение.

Ключевые слова: алкоголь, курение, наркотики, подросток, вредные привычки, здоровье.

Здоровье молодого поколения – один из самых актуальных вопросов всех образовательных учреждений. Основы здоровья и здорового образа жизни человека формируются в дошкольный и школьный периоды.

Основной задачей школ должно являться то, что из нее будут выходить сильные, активные, здоровые люди. Если дети будут счастливы и здоровы в школе, они смогут понести этот эмоциональный заряд через всю свою жизнь, как бы она не сложилась.

Нужно помнить, что каждый взрослый человек, когда-то был ребенком. Всю свою жизнь он реализует тот потенциал здоровья, интеллект, который был заложен ему еще в детстве. Употребление наркотических веществ, алкоголя и активное табакокурение на данный момент является серьезнейшей проблемой молодежи. Социально-экономический кризис еще больше обострил эту проблему.

Главные проблемы сегодняшнего общества:

-Раннее употребление детьми и подростками алкоголя, наркотических средств и табачной продукции.

-Доступность алкогольных и табачных изделий.

-Увеличение спектра психоактивных веществ, которые пагубно действуют на здоровье.

-«Мода» на употребление алкоголя и других наркотиков среди молодежи. Эта проблема, остро вставшая на сегодняшний день, побудила разобраться в ней и помочь понять её важность для здоровья людей.

Здоровье сегодняшних школьников – это здоровье целого поколения. Поэтому в современных учебных заведениях должны быть созданы все условия для охраны и укрепления здоровья. Надо учить ребенка жить в современном мире, не причиняя вреда для его физического и психического состояния. Вступая на пороги взрослой жизни, подросток должен уметь заботиться о себе и своем здоровье, ценить здоровый образ жизни. Здоровье – это такое состояние духа, эмоционально-психологической и физиологической сферы жизнедеятельности человека, которое дает возможность для раскрытия его

личности, его талантов и способностей, для осознания связи с окружающим миром и ответственностью за него.

Алкоголизм на сегодня является одной из главных проблем. Он ежегодно уносит около 6 млн. человеческих жизней. Употребление алкоголя ухудшает физическое и психическое состояние человека, снижает его интеллект. Такой человек не способен к продуктивной деятельности. С каждым днем подростков, не употребляющих алкоголь, становится все меньше и меньше. Любой подросток, будучи даже из благополучной семьи, может попасть под влияние дурной компании, так как большую часть своего свободного времени проводит на улице, со сверстниками. Или, становясь студентом, уезжает из дома и оказывается вне контроля родителей. Возникает вопрос: почему человек начинает пить? Родители могут сказать, что их ребенок попал в дурную компанию. А сам подросток ответит, потому что все пьют. В действительности, каждый человек выбирает тот круг общения, в котором он чувствует себя комфортно.

Если подростку нечем занять себя и ему скучно, то он это свободное время пускает на распитие алкогольных напитков, курение и употребление наркотиков. На сегодняшний день, по статистике 40% населения нашей планеты – курильщики. Причиной тому является любопытство, особенно у детей и подростков. Многие выкуривают первую сигарету, подражая курящим товарищам из желания повысить свой авторитет среди сверстников. Одна сигарета за другой и появляется привыкание к никотину, который поступает в кровь и разносится по всему организму, тем самым причиняя вред здоровью. Что ожидает курильщика в будущем:

- ✓ Появляются морщины.
- ✓ Кожа приобретает сероватый оттенок.
- ✓ Табачный дым вредит слизистой оболочке глаз.
- ✓ От сажи и табачного дёгтя разрушаются и желтеют зубы.
- ✓ Табачный дым негативно действует на голосовые связки.
- ✓ Со временем возникают проблемы с сердечно-сосудистой системой.
- ✓ Высока вероятность онкологических заболеваний.

Важно отметить, что именно курение и алкоголизм являются «психологической оградой», способствующей началу употребления других психоактивных веществ.

Подростковая наркомания, если верить статистике, стала настоящей эпидемией в стране. Данные Министерства внутренних дел России свидетельствуют, что 70% наркоманов – это подростки и молодежь[3]. Хотя бы один раз принимали наркотические вещества 56% мальчиков и 18% девочек. Первую дозу наркотика подростки обычно принимают в компании друзей, в клубе и даже в школе. И делает он это исключительно из любопытства, наслушавшись приятелей. Но молодой человек не может понять, что это блаженство быстротечно, и наркоманы употребляют наркотические вещества

как раз не ради минутного удовольствия, а чтобы вернуться в состояние, нормальное для здоровья человека. Из-за чего подросток может увлечься наркотиками? Например, из-за отсутствия радости жизни, личных проблем, неблагоприятной атмосферы в семье. Видя в наркотиках путь в мир наслаждения и радостной жизни, он не понимает, что выйти из этого миража очень трудно, а порой даже невозможно.

Признаки наркомании могут проявляться по-разному. Это зависит от употребляемого вещества и насколько оно уже повлияло на психическое и физическое здоровье подростка. Но существует несколько признаков, которые характерны для всех случаев, именно по ним родители могут понять, что источник проблем – наркотики:

- ✓ Изменение в поведении.
- ✓ Изменение во внешнем виде.
- ✓ Изменение аппетита.
- ✓ Нарушение речи.
- ✓ Избегание контактов с окружающими.
- ✓ Речевые обороты.
- ✓ Соматические и вестибулярные признаки.

Для исследования данной проблемы, взяли группу из 20 человек с возрастной категорией от 18 до 22 лет, и провели анкетирование по вопросу: «Какие вредные привычки (алкоголизм, курение, наркомания) присутствуют в твоей жизни?». Подведя итоги, выяснилось, что 1 место среди вредных привычек занимает алкоголизм, 2-е – курение, а людей увлекающихся наркотическими веществами, среди опрошенных, не выявилось.

Курение, алкоголизм, наркомания в современном мире слишком «помолодели». Не гарантировано, что еще вчера скромный и послушный ребенок из благополучной семьи не станет наркоманом или алкоголиком. Как же избежать этой проблемы и что следует делать, чтобы подросток не превратился в ненужного обществу человека, и не променял радости жизни на иллюзию наркотической эйфории? Самая главная профилактика наркомании у подростков, как и алкоголизма и курения – это личный пример его родителей. То, что с малых лет видит ребенок в семье, он считает нормой жизни. Отношение родителей к вредным привычкам откладываются в сознании детей и формируют у них определенную модель поведения. Употребление наркотиков и спиртного многие подростки видят, как способ расслабления, общения, отмечания праздников. Но задача родителей – показать другие способы решения проблем, и объяснить подростку, что уход в иллюзорный мир – это скоротечное удовольствие, и оно не стоит заглубленной молодой жизни.

Большую роль в профилактике подростковой наркомании играют влияние педагогов и средств массовой информации. Но простыми лекциями вряд ли удивишь современную молодежь. Гораздо эффективнее будет показ документального фильма, в котором раскрываются все ужасы жизни

наркоманов и алкоголиков. Молодежь должна понять, что вредные привычки – это путь к вымиранию. И, чтобы такую проблему не допустить, родители и педагоги должны строить отношения со своим ребенком на доверии и искренности, разговаривать с ними о здоровом образе жизни и жизни без вредных привычек. Объяснять, что наркотики, алкоголь и сигареты – всего лишь иллюзия, под которой скрывается страшная болезнь.

Всегда делай выбор в пользу здоровья!

Список литературы

1. Дедловская В. И. Алкоголь – беспощадный враг / В. И. Дедловская // Физическая культура в школе. – 2002. - № 6. – С. 76-79.
2. Гусева Н. А. Тренинг предупреждения вредных привычек у детей : программа профилактики злоупотребления психоактивными веществами / Н. А. Гусева – СПб. : Речь, 2003. – 256 с
3. « Алкоголь, табак, наркотики». «Интерфакс» (4 мая 2012 года).
- 4.Руководство по профилактике злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними и молодежью / Под ред. Л.М.Шипициной/. – СПб., 2003. С.464.
5. Горин А.Г. Курение и молодежь. - Киев, 2002.