**Пропаганда здорового образа жизни как профилактика наркомании.**

С 1 по 26 июня 2024 года проводится Всероссийский месячник антинаркотической направленности и популяризации здорового образа жизни, приуроченный к 26 июня – Международному дню борьбы со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом.  
Главные задачи антинаркотического месячника:  
- привлечение внимания к проблемам наркомании и наркопреступности;  
- повышение уровня осведомленности несовершеннолетних о негативных последствиях немедицинского потребления наркотиков и об ответственности за участие в их незаконном обороте;  
- приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни, организация комплексной профилактической антинаркотической работы с детьми и молодежью.  
Проблема наркомании сегодня может коснуться каждого из нас. Все чаще мы говорим о ней, читаем в прессе, слышим о трагедиях, произошедших в семьях, школах различных городов России вследствие употребления наркотиков. Нарастающая напряженность, стрессовые ситуации, неопределенность, нестабильность вызывают у молодого поколения асоциальные формы поведения – злоупотребление наркотическими веществами.

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](http://rehab-centers.ru/chto-takoe-narkomanija/).

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.

На сегодняшний день одна из проблем связана с потреблением (в том числе в групповых формах) очень опасного для жизни синтетического наркотика [«дезоморфин»](http://rehab-centers.ru/dezomorfin/). Его изготавливают из лекарственных кодеиносодержащих препаратов и других доступных компонентов. Потребление дезоморфина имеет тенденцию к быстрому росту (а это связано, в основном, с его низкой ценой по сравнению с другими наркотиками) – за последние 5 лет более чем в 50 раз увеличилось число наркоманов, «подсевших» на дезоморфин, их численность достигла 2,7 тыс. человек. К сожалению, сегодня из-за добровольного характера постановки, на наркологическом учёте состоит не более четверти выявленных правоохранительными органами потребителей дезоморфина.

Следует отметить, что в официальную статистику также 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) и порошкообразного препарата, содержащего мефедрон. Вышедшие в 2010 году постановления Правительства Российской Федерации запретили оборот 26 видов курительных миксов и мефедрона, вызывающих сильнейший психоз, нарушение деятельности головного мозга и даже формирование слабоумия.

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.

Более достоверной картина распространенности наркомании может стать при проведении добровольного тестирования школьников и студентов.

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 и подростках. 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 детей и подростков является работа по оздоровлению микросоциальной среды – ближайшего и постоянного окружения, с которыми дети и подростки непосредственно контактируют.

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 наркотизма. Недостаточная благоустроенность спортивных и культурно-досуговых мест массового пользования, низкая осведомленность подростков о формах и способах организации свободного от учебы времени, на фоне остающегося на высоком уровне злоупотребления наркотиками является одним из немаловажных препятствий при проведении мероприятий по реализации государственной антинаркотической политики.

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

Важное место занимает такое направление антинаркотической работы, как организация в период школьных каникул досуга подростков, в первую очередь группы социального риска, развитие у них интересов здорового образа жизни, а также формирование навыков и качеств здоровой социально ответственной гармоничной личности. Профилактическая ценность профильных лагерей заключается в проведении мероприятий антинаркотического характера системными методами на основе военно-патриотического воспитания и занятий по физической подготовке, включающих систему занятий, лекций и бесед, игр и состязаний, идей формирования высокого нравственного сознания, готовности подростков к службе в рядах вооруженных сил, что позволяет сформировать качества гражданина-патриота, любящего свою Родину, уважающего традиции и историю, способного брать на себя ответственность и подчинять личные интересы общественным.

Привлечение подростков и 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 подростков.

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 детьми, подростками и молодежью.

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

Здоровый образ жизни сегодня – это требование времени. Проблема формирования здорового образа жизни является одной из актуальных в библиотечном обслуживании населения, особенно молодежи. Быть здоровым стало модно и престижно. Работа библиотек Северского района в этом направлении предусматривает мероприятия, которые активно пропагандируют здоровый образ жизни, содействуют организации досуга молодежи, привлекают к чтению, знакомят с интересными людьми и их увлечениями.

Современный подход в решении данной проблемы говорит о том, что наряду с активным просвещением в вопросах различных видов зависимостей, обучением безопасному для здоровья поведению должна идти пропаганда здорового образа жизни. Важно стимулировать интерес молодежи к здоровому образу жизни, демонстрировать подрастающему поколению как можно больше позитивных примеров, чтобы у молодых людей была возможность выбора не между здоровым или нездоровым образом жизни, а из большого количества разнообразных вариантов здорового и созидающего поведения. В этой связи заметно возросла востребованность библиотек как центров пропаганды здорового образа жизни, профилактики асоциальных явлений - алкоголизма, курения, наркомании.



**ПАМЯТКА АНТИНАРКОТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Уважаемые родители!

Сегодня Вашему сыну или дочери могут предложить наркотики везде: на улице, дискотеке, в спортивной секции, в школе. Наиболее часто в употребление наркотиков вовлекаются подростки 12-18 лет. Часто родители узнают о том, что их ребенок принимает наркотики далеко не сразу. Чтобы не запустить этот процесс, постарайтесь внимательно относиться ко всем изменениям в поведении Вашего ребенка и в его распорядке дня.

Советы родителям

Изменения могут быть следующими:

* Подросток поздно ложится спать, поздно встает утром с постели;
* Проводит больше времени вне дома;
* Проявляет чрезмерную говорливость, повышенную активность;
* Проявляет вялость, заторможенность, апатию;
* Говорит несвязно, заговаривается;
* Движения неуклюжие, порывистые;
* Стал более скрытен;
* Часто агрессивен;
* Потерял интерес к учебе, прежним занятиям и друзьям;
* Увеличил денежные расходы или стал вытаскивать деньги или ценные вещи из дома;
* Проявляет частые перепады в настроении. Несоответствие настроения ситуации: равнодушие в споре или агрессия по пустякам;
* Совершает правонарушения;
* Завел новых подозрительных друзей или старые друзья стали немного странными;
* Наблюдаются изменения размеров зрачков: их увеличение или сужение независимо от освещения;
* Появление в доме пузырьков, бутылочек, бумажных трубок, закопченных ложечек, капсул.
* Наличие на теле синяков, следов инъекций, порезов. Следы инъекций могут быть на ладонях, голове, других частях тела;
* Наличие шприцов, сушеной травы, непонятных таблеток, порошков, маленьких картинок, напоминающих марки.
* Разговоры о наркотиках - единственное и любимое развлечение наркомана. Долгие разговоры с ним на эту тему могут даже доставить удовольствие другим собеседникам (например, если кто-то интересуется своеобразным жаргоном и фольклором наркотической субкультуры), но такие беседы не имеют лечебного значения и с этой точки зрения будут пустой тратой времени.
* Наркоман часто пытается убедить нас, причем нередко весьма впечатляюще, что хочет заняться чем-то серьезным. И чем более мы радуемся его энтузиазму, тем более он чувствует себя так, словно уже осуществил свое намеренье, и обычно этим и ограничивается.

Несколько правил, позволяющих предотвратить

потребление психоактивных веществ вашим ребенком

 Как при любой болезни, при соблюдении определенных профилактических мер можно уберечь ребенка от потребления табака, алкоголя и наркотиков. Конечно, не все представленные ниже способы легко воплощаются, но в совокупности они дают реальный положительный результат.

 1. Общайтесь друг с другом

 Общение — основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют Вашему ребенку?

 Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

 2. Выслушивайте друг друга

 Умение слушать — основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны. Умение слушать означает:

 • быть внимательным к ребенку;

 • выслушивать его точку зрения;

 • уделять внимание взглядам и чувствам ребенка

 3. Ставьте себя на его место

 Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит. Если Вам удастся стать своему ребенку другом, вы будете самым счастливым родителем!

 4. Проводите время вместе

 Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач.

 5. Дружите с его друзьями

 Очень часто ребенок впервые пробует психоактивные вещества в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее. Кроме того: в этом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам. Дети пробуют курить, пить. У многих в будущем это может стать привычкой.

 Поэтому важно в этот период — постараться принять участие в организации досуга друзей своего ребенка. Таким образом, вы окажете помощь не только другим детям, но в первую очередь — своему ребенку.

 6. Помните, что ваш ребенок уникален

 Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление наркотиков.

 7. Подавайте пример

 Алкоголь, табак и медицинские препараты используются многими людьми. Конечно, употребление любого из вышеуказанных веществ законно, но здесь очень важен родительский пример. Родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей дает повод обвинить вас в неискренности, в "двойной морали". Помните, что ваше употребление, так называемых, "разрешенных" психоактивных веществ открывает дверь детям и для "запрещенных".

 Покажите ребенку, что вы его любите и заботитесь о нем. Предложите ему свою помощь, она нужна ему всегда!