

Методы профилактики наркотической зависимости

Эффективная профилактика наркозависимости — это целый ряд мероприятий, которые направлены на предотвращение развития такого социального бедствия, как употребление наркотических веществ, а также снижение количества людей, участвующих в этом процессе.

Как уже говорилось ранее, применение профилактических методов наиболее целесообразно и эффективно среди детей и [подростков](#). Именно они представляют наиболее обширную условную группу риска. Кроме того, очень важно в раннем возрасте обеспечить граждан информационной базой о вреде ПАВ и их опасности. В разработке мероприятий по профилактике наркомании, в свою очередь, принимают участие: педагоги, психологи, социальные работники, наркологи, врачи и другие специалисты различных профилей.

Создание подобных программ является очень трудоемким процессом, а результаты работы напрямую зависят от качества выбранной информации и правильности ее преподнесения. Одно неверное утверждение в рекламном ролике способно в корне изменить его восприятие и тогда, оказываются напрасными труды множества людей, а главное, цель остается не достигнутой.

Информация по профилактике наркозависимости среди подростков должна соответствовать нескольким общепринятым принципам:

- Должна быть позитивной без тени отчаяния и безвыходности;
- Предлагать простой и понятный вывод из всей предложенной информации;
- Наглядно демонстрировать трагические [последствия](#) применения наркотических веществ;
- Направлена на конкретную целевую аудиторию и излагаться в понятной форме для конкретной группы людей;
- Вся предложенная информация должна быть тщательно изучена и проверена экспертной комиссией.
- Ролики по профилактике наркомании, которые демонстрируются в СМИ, не должны содержать сцен с употреблением ПАВ, а наоборот, вести пропаганду здорового образа жизни.

Кроме пропаганды ЗОЖ по телевизору, а также различных семинаров и лекций о вреде наркотических веществ, существуют еще и всевозможные «телефоны доверия», что помогает на ранней стадии выявлять заболевание и оказывать помощь уже попавшим в беду. Несмотря на свое заболевание наркоманы остаются людьми и имеют полное право на оказание им профессиональной помощи.

Профилактика наркотической зависимости является необходимой в современном мире. Болезнь затрагивает не только чьи либо личные интересы, но и пагубно влияет на всех людей и государство в целом. Вот чем грозит рост количества наркозависимых лиц для обществ:

- Распространение инфекций передающихся через кровь (ВИЧ, гепатит);
- Рост количества преступлений в геометрической прогрессии;
- Распущенность и вседозволенность;
- Моральная и умственная деградация нации;
- Вымирание культуры и традиций;
- Низкий уровень образования.

В масштабе страны в качестве мер по профилактике распространения наркомании можно рассматривать эффективную уголовно-правовую базу, которая будет учитывать интересы общества и пресекать всякое желание преступать черту закона по отношению к запрещенным веществам.

Здоровый образ жизни школьника: советы родителям

Знание общих принципов здорового образа жизни само по себе не дает ничего позитивного: здоровье не улучшится до тех пор, пока не будут приняты достаточные меры в этом направлении. Общие принципы мало приемлемы для конкретного человека: «стричь всех под одну гребенку» бесполезно, да и просто невозможно. Как составить индивидуальный план здорового образа жизни для школьника?

Учитывайте возраст ребенка. Это касается практически каждого аспекта здорового образа жизни: питание, продолжительность сна, допустимая учебная нагрузка, характер физической активности строятся на основе потребностей и возможностей определенного возраста.

Помните о разном исходном запасе здоровья, физической выносливости и индивидуальных особенностях психики школьника

Не секрет, что есть дети с разной потребностью в движении, общении, отдыхе – обязательно стройте распорядок дня своего школьника с учетом этих особенностей.

Корректируйте образ жизни в зависимости от критических периодов жизни и возникновения острых заболеваний.

Если в один из переходных периодов вы заметили, что ребенок стал больше уставать – по возможности снизьте учебную и дополнительную нагрузку.

Не переусердствуйте: постарайтесь не давить на ребенка.

Действуйте больше убеждением и собственным примером.

Выбирая способ закаливания, посоветуйтесь с ребенком.

Не заставляйте его есть, например, «такую полезную» цветную капусту, если он ее не любит – возможно, он предпочтет другой вид капусты или свеклу с морковью.

Не заставляйте его ходить непременно в секцию борьбы – пусть он сам выберет вид спорта, который ему больше нравится.

В ограничении вредных факторов будьте разумны.

Ничего страшного не случится, если, например, в день рождения или в гостях ребенок поест не совсем полезную пищу.

Будьте последовательны и постоянны.

Образ жизни только тогда будет здоровым, когда он будет регулярным. Эпизодические занятия физкультурой, обливания холодной водой по понедельникам и чередование питания на пару с поеданием большого количества гамбургеров могут только навредить.