

Профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта

В настоящее время в России наблюдается устойчивая тенденция к значительному росту потребления алкогольных напитков, наркотических и токсических веществ, с одновременным снижением возраста приобщающейся к ним молодежи.

Но особую озабоченность вызывает употребление наркотиков молодежью, что становится одной из наиболее острых социальных проблем современного российского общества.

Между тем, несмотря на огромные масштабы этого явления, отечественная образовательная система все еще демонстрирует откровенную неспособность к системной и комплексной профилактической работе. Воспитание потребности в здоровом образе жизни больше декларируется, чем реализуется и число подростков, употребляющих наркотики, растет.

Темпы роста наркотизации российского общества и преступности, связанной с наркотиками, справедливо рассматриваются как одна из реальных угроз национальной безопасности страны.

За последние годы количество потребителей наркотиков увеличилось. Расширение внутривенного введения наркотиков приводит к быстрому распространению ВИЧ-инфекции и других тяжелейших заболеваний. Быстрыми темпами растет смертность от употребления наркотиков. Так, количество смертей среди лиц, состоявших на наркологическом учете, возросло за последние 5 лет на 31%, в том числе от передозировки - на 47%.

Совершенно очевидна связь роста социально-экономических проблем, злоупотребления алкоголем и наркотиками и преступности несовершеннолетних. В состоянии опьянения подростки совершают 50% всех правонарушений. Основной возраст первого знакомства с наркотиками - 11-14 лет (41%) и 15-18 лет (51%). К подростковому возрасту свыше 10% школьников уже пробовали наркотические средства.

Условия распространения наркомании в подростковой и молодежной среде.

Что же подталкивает подростков к тому, чтобы начать принимать наркотики? А причин порой бывает не так уж и мало. Молодые люди начинают употреблять наркотики часто из-за глубоких личных внутренних проблем: девушка отвернулась, кроссовки старые, неприятный разговор с родителями (для подростка это все серьезные проблемы). И в такой момент найдется «доброжелатель», который «поможет» справиться с тяжелыми чувствами и мыслями — просто и легко — с помощью наркотика уйти от решения проблемы.

Некоторые начинают из любопытства: «Что же это такое, если о нем так много говорят и пишут?» Конечно, любопытство — это хорошая черта, и то, что дети хотят знать всё — это прекрасно. Но тем и опасно оно, что трудно управляемо. Многие школьники начинают потреблять наркотики не потому, что это нужно для организма, а потому, что есть мода на них. «Все, что модно — нам нужно». Это псевдоценность, и в ней нет позитивного переживания, а о последствиях они задумываться не хотят.

А иногда, чтобы просто поднять настроение; получить новые, необычные ощущения; вести себя раскованнее или чтобы не отстать от других и быть «как все». Все радуются, бьются, смеются: «Смотри, как нам весело, присоединяйся и погружайся в наш мир. Ты не с нами, значит против нас, но тогда мы на тебя обидимся». И неважно, что выйти из «этого» мира не получится никогда. Но ради псевдодружбы, псевдосолидарности, псевдорадости подросток следует за «друзьями», не понимая истинного значения группового давления, не в состоянии противостоять им или отказаться.

Часто это протест против образа жизни, против существующих отношений (в частности в семье — между родителями и близкими людьми). Если взрослые не дают возможности ребенку быть самим собой, значит, ему с ними неуютно и некомфортно. И он обязательно будет искать в другом месте возможности чувствовать себя человеком и личностью. Где он найдет желаемое — непредсказуемо. Плохое поведение подростка — это ответная реакция ребенка на неправильные действия родителей, педагогов и близких.

А желание казаться взрослее?! Желание самоутвердиться и быть принятым в кругу общения (пусть даже такой ценой)?! Или просто потому, что их легко достать, а так как они существуют и рядом, так почему бы их и не попробовать? Тем более, что приобрести наркотики сейчас в нашей стране не так уж и трудно. Их пытаются распространять даже в школах. И первый раз их предлагают, как правило, бесплатно, а затем могут вовлекать насильственно и даже шантажировать.

Дополнительной причиной наркомании является отсутствие разумных развлечений, которые иногда заменяются "нездоровой" литературой, телепередачами, специфическими кинофильмами, в которых смакуются переживания наркоманов, их жизнь и приключения.

Широко распространенной ошибкой является уверенность в том, что только материально обеспеченные и неустойчивые молодые люди могут стать наркоманами. Практика показывает, что наиболее способными к осмысленной организации свободного времени выявляются те подростки, чьи родители находятся на верхних ступенях социальной лестницы, поскольку у них увеличивается время обучения и подготовки к взрослой жизни. Неспособны и не приучены к серьезному анализу ситуации, подростки начинают не только перенимать конкретные недостатки, но, и отвергают прогрессивные идеи, здоровый образ жизни, культуру, правила поведения и т.п.

В последние годы получены данные о некоторой роли патологической наследственности наркомании. Во время обследования наркоманов часто проявляют наследственную отягощенность, от которой частично и зависит риск возникновения наркотической страсти, хоть это и не обязательно. Это, прежде всего конституциональная предрасположенность, врожденные признаки, определяющие характер и личностные особенности будущего наркомана. На таком фоне и развивается впоследствии наркомания. Этот фон влияет не только на причины, определяющие первое употребление наркотика. Но это не значит, что тот или иной человек обречен наркоманией с рождения. Наркоманами не рождаются. Наследственный фактор представляет собой лишь почву для развития пристрастия к наркотикам и формирование наркомании.

Возможными предпосылками начала потребления наркотиков могут быть как социальные причины: неблагополучная семья, отсутствие реальной программы досуга, занятости несовершеннолетних, так и индивидуально-психологические факторы: подражание старшим или авторитетным сверстникам, попытка нейтрализовать отрицательные эмоции, аномальные черты личности, любопытство, подчинение давлению и угрозам.

Физическая культура и спорт - эффективные средства профилактики наркомании в подростковой и молодежной среде.

Спорт, физкультурно-спортивная деятельность вполне могут стать действенным средством предупреждения наркомании среди молодежи.

Надо глубоко понять мир подростка, сложности восприятия им окружающей действительности. В школе нужно создавать атмосферу нетерпимости к наркотикам, разъяснять молодым людям, что употребление наркотиков - это путь к смерти.

В стране надо создавать условия для развития массового детско-юношеского спорта, активно вовлекать в физкультурно-спортивную деятельность детей и подростков.

С одной стороны, интенсивная двигательная деятельность способствует выводу вредных веществ из организма, а с другой - физическая нагрузка как психологический каркас удерживает наркомана от мысли о наркотике. Да не стоит забывать и о том, что интенсивная физическая нагрузка дает человеку "мышечную радость", т.е. организм вырабатывает естественный продукт наслаждения для тела.