

Здоровье человека - основной собственный ресурс каждого из нас. К сожалению, оно занимает у человека далеко и не всегда первое место.

Традиционно к вредным привычкам относят: неумеренное потребление алкоголя (пьянство) и курение. В последние десятилетия в число и попала наркомания.

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.

### ПРОФИЛАКТИКА АЛКОГОЛИЗМА

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.

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.

### ПРОФИЛАКТИКА КУРЕНИЯ

Курение является тоже 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.

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.

Медицинская статистика сделала вывод, что подавляющее большинство курильщиков - людей недостаточно волевые. Да, они понимают, что табак вреден, соглашаются, что необходимо бросить курить, но чтобы помочь им швейцарские инженеры, создали программируемый портсигар. Он раскрывается, скажем, в первую неделю один раз в час, потом - через каждые полтора часа, а затем - соответственно часа через три-четыре. При этом из него удастся выудить лишь одну сигарету. Обмануть портсигар трудно. Он сделан так, что при попытке заполучить лишнюю сигарету механизм "обижается!!" и выходит из строя без всякой возможности дальнейшего ремонта.

Итальянские умельцы предложили свое средство - газовую зажигалку с табло на жидких кристаллах и блоком логики. Цифры на табло показывают количество сигарет, выкуриваемых за день по заданному плану отвыкания и сверх него. Сообщается и дневной ритм курильщика, то есть время, прошедшее между двумя выкуриваемыми сигаретами. Если этот срок короче запрограммированного: то на табло появляется надпись: « Не спеши».

Японцы предлагают зажигалку для желающих бросить курить. Встроенное миниатюрное устройство при каждом прикуривании исполняет несколько тактов траурного марша.

А одна американская фирма вмонтировала звуковое устройство в пепельницу. Когда вы гасите сигарету, прижимаете ее к днищу, раздается натужный кашель с хрипом и бульканьем, словно у человека, у которого от многолетнего курения заболели бронхи. Существуют различные пластыри, жевательные резинки, конфеты.

### **ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ**

Злоупотребление наркотическими средствами и незаконная торговля ими в последнее время во многих странах мира приняли катастрофические размеры.

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.).

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, не являющиеся, в отличие от других психотропных препаратов, медицинскими и представляющие исключительную опасность для человека.

В основу профилактики вредных привычек подростков положен возрастной принцип, с подростками проводятся беседы о вреде курения, алкоголизма, наркотиков. Более со старшими детьми ведутся беседы о свойствах наркотиков их влиянии на организм. В беседах с младшими детьми идет ориентировка на здоровый образ жизни.