



МОЛОДЕЖЬ ПРОТИВ НАРКОТИКОВ

Сальская межпоселенческая центральная библиотека

347631, г. Сальск, ул. Ленина, 104.

Телефон: 7-35-62, 7-37-99.

E-mail: salskaya.biblioteka@yandex.ru

<https://biblio-salsk.ru/>

дайджест

Сальск
2025

91.9: 67+74+51

М 75

Молодежь против наркотиков : дайджест / МРБУК «СМЦБ» ; сост. В. Н. Гладкова. – Сальск, 2016. – 62 с.

Библиотеки не могут оставаться в стороне от такой важной общественной проблемы, как профилактика наркомании среди молодежи. Поэтому предлагаем вашему вниманию дайджест – «Молодежь против наркотиков».

В дайджест вошли официальные документы, как принятые на уровне РФ, так и областного значения. В нем представлены Интернет ресурсы по данной тематике.

Дайджест предназначен для молодежи и специалистов по работе с молодежью.

В дайджест вошли 32 источника с 2022 по 2024 годы.

Отв. за вып.: директор МРБУК «СМЦБ» Е. И. Евсеенко

- 3) постарайтесь тактично поговорить с ребенком;
- 4) не читайте мораль, ни в коем случае не угрожайте и не наказывайте его;
- 5) постарайтесь установить факты и обсудить их с подростком;
- 6) главное - уделяйте больше времени и внимания ребенку, старайтесь больше слушать его, проявив поддержку и заботу, предложите ему помощь.

При подозрении на употребление наркотиков принимайте срочные меры.

Для установления фактов употребления наркотика Вы можете воспользоваться экспресс-тестами. Они позволяют в домашних условиях выявить содержание наркотических веществ в организме человека.

В случае, если есть подозрения, но вид наркотика неизвестен, существуют тесты для одновременного выявления трех и более групп наркотиков. Такие тест-полоски можно приобрести в обычных аптеках.

При подозрениях и выявленных фактах не медлите, обращайтесь за помощью к специалистам.

В наркологической больнице Вам и Вашему ребенку окажут квалифицированную помощь врачи-наркологи, психотерапевты, психологи и специалисты по социальной работе.

- таблетки, порошки, капсулы;
- бумажки, свернутые в трубочку, фольга, пузырьки из-под лекарств;
- маленькие ложечки;
- различные высыпания на коже, расчесы;
- непонятные запахи от одежды и от ребенка.

Изменения в поведении

- уходы из дома, прогулы занятий в школе;
- снижение успеваемости в школе;
- нарастающее безразличие ко всему;
- отказ от общения с домашними;
- повышенный и необычный интерес к фармакологии и домашней аптечке;
- интерес к особым состояниям человеческой психики, способам их вызывания;
- утверждение подростком своего права на употребление алкоголя и др.;
- подозрительные разговоры по телефону, односложные ответы, использование жаргонных слов;
- большая часть времени проводится с людьми, не вызывающими у Вас доверия;
- большой расход денег непонятно на что;
- частая ложь;
- потеря личных вещей, пропажа вещей из дома;
- частая и резкая смена настроения;
- невозможность сосредоточиться;
- сонливость или, наоборот, чрезмерная активность;
- ухудшение памяти.

Если Вы заметили подобные симптомы у ребенка, то:

- 1) не впадайте в панику;
- 2) наблюдайте внимательно за ним и не демонстрируйте чрезмерного волнения;

ОГЛАВЛЕНИЕ

К ЧИТАТЕЛЮ.....	3
I. ОФИЦИАЛЬНЫЕ ДОКУМЕНТЫ.....	4-21
II. ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ В РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ.....	22-38
III. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.....	39-59
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	60-62

Профилактика наркомании подразумевает под собой комплекс мероприятий направленных на предупреждение наркомании. Профилактика наркомании важна, так как наркомания опасное заболевание не только для самого человека, но и для общества. Наркомания наносит катастрофический ущерб личности. Ложь, предательство, преступления, распад семей, смертельные болезни, все это спутники наркомании. Порядка 70% ВИЧ инфицированных больных получили смертельный вирус вследствие употребления наркотиков. А если взять во внимание тот факт, что средний возраст наркоманов около 30 лет, то есть это люди детородного возраста, то наркомания - это угроза выживанию нации.

В свете этих данных становится понятным, что профилактика наркомании крайне важна. Наркоманию легче предупредить, чем потом вылечить. Ведь лечение наркомании часто безрезультатно. Любой реабилитационный центр или наркологическая клиника ставит перед собой цель справиться с наркоманией, но эта цель достигается не всеми. Поэтому профилактика наркомании становится важнейшим инструментом в предупреждении наркомании.

Правила, позволяющие защитить ребенка от приобщения к наркотикам и психоактивным веществам.

• **Общайтесь с ребенком.** Общение – основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с Вами заставит ребенка искать его с другими людьми. Но кто они и что посоветуют Вашему ребенку?

• **Слушайте своего ребенка, уважайте его точку зрения.** Демонстрируйте заинтересованность, выстраивайте диалог.

• **Принимайте своего ребенка.** Он должен быть уверен в родительской любви независимо от его сегодняшних успехов и достижений.

• **Проводите вместе свободное время,** занимайтесь спортом, музыкой и т.д. Это очень важно для ребенка.

Даже учитывая все это, Вы не в силах исключить возможность пробы наркотиков и всегда должны быть готовы помочь ребенку.

Все, что здесь перечислено, может быть признаком употребления наркотиков.

Внешние признаки

- бледность кожи;
- расширенные или суженные зрачки;
- покрасневшие или мутные глаза;
- замедленная или очень быстрая речь;
- сухие потрескавшиеся губы;
- беспричинное слезотечение, насморк;
- хронический кашель;
- потеря аппетита, похудение;
- нарушение координации движений (пошатывание или спотыкание).

Очевидные признаки

- следы от уколов на руках в области локтевых сгибов, на кистях;
- шприцы, иглы;

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДОКУМЕНТЫ:

1. Здоровый образ жизни. – Текст электронный. – URL: <https://taimrb1.ru/patients/o-formirovanii-zdorovogo-obraza-zhizni.html> (дата обращения 11.04.2025).
2. Здоровый образ жизни детей и подростков (ЗОЖ). – Текст электронный. – URL: <https://fizdispanser.com/zdorovyj-obraz-zhizni-detej-i-podrostkov-zozh/> (дата обращения 11.04.2025).
3. Здоровье молодежи в современном обществе : доклад. – Текст электронный. – URL: <https://ped-kopilka.ru/blogs/blog82711/nauchnaja-statja-44632.html> (дата обращения 11.04.2025).
4. Молодежь за ЗОЖ доклад. – Текст электронный. – URL: <https://club-sovetov.ru/uchebnye-materialy/molodezh-za-zozh-doklad/> (дата обращения 11.04.2025).
5. Молодежь за ЗОЖ информация. – Текст электронный. – URL: <https://mikardino.ru/molodezh-za-zozh-informatsiya/> (дата обращения 11.04.2025).
6. Профилактика «Здорового Образа Жизни». – Текст электронный. – URL: <https://sh19-pantelejmonovka-r897.gosweb.gosuslugi.ru/roditelyam-i-uchenikam/poleznaya-informatsiya/profilaktika-zdorovogo-obraza-zhizni/?type4157=13> (дата обращения 11.04.2025).

I. ОФИЦИАЛЬНЫЕ ДОКУМЕНТЫ.

Управление системой профилактики наркомании осуществляется на основе системы взаимосвязанных документов правового и организационного характера. Смысл управления состоит в оптимальном распределении имеющихся ресурсов между субъектами профилактики наркомании для достижения ее главных целей.

Федеральный закон от 08.01.1998 № 3-ФЗ (ред. от 25.12.2023) «О наркотических средствах и психотропных веществах» // СПС «Консультант Плюс : ВерсияПроф» [Электронный ресурс] / ЗАО «Консультант Плюс». – Послед. обновление 11.03.2025

Глава I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Статья 4. Государственная политика в сфере оборота наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, а также в области противодействия их незаконному обороту

1. Государственная политика в сфере оборота наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, а также в области противодействия их незаконному обороту направлена на установление строгого контроля за оборотом наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, раннее выявление незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, постепенное сокращение числа больных наркоманией, сокращение количества правонарушений, связанных с незаконным оборотом наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров.

2. Государственная политика в сфере оборота наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, а также в области противодействия их незаконному обороту строится на следующих принципах:

- лицензирование всех видов деятельности, связанных с оборотом наркотических средств, психотропных веществ и внесенных в Список I прекурсоров;

- координация деятельности федеральных органов исполнительной власти, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления;
- приоритетность мер по профилактике незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, наркомании, профилактике правонарушений, связанных с незаконным оборотом наркотических средств и психотропных веществ, особенно среди детей и молодежи, а также стимулирование деятельности, направленной на антинаркотическую пропаганду;
- государственная поддержка научных исследований в области разработки новых методов лечения наркомании;
- привлечение негосударственных организаций и граждан к борьбе с распространением наркомании и развитию сети учреждений медицинской реабилитации и социальной реабилитации больных наркоманией.

Глава VI.1. ПРОФИЛАКТИКА НЕЗАКОННОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ И ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, НАРКОМАНИИ

Статья 53.1. Организация профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, наркомании

1. Профилактику незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, наркомании осуществляют:

- федеральные органы исполнительной власти;
- органы государственной власти субъектов Российской Федерации.

2. Органы местного самоуправления, организации независимо от организационно-правовых форм и форм собственности, граждане имеют право участвовать в мероприятиях по профилактике незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, наркомании, которые проводятся в установленном порядке федеральными органами исполнительной власти, органами государственной власти субъектов Российской Федерации, а также самостоятельно разрабатывать и реализовывать комплексы таких мероприятий в соответствии с законодательством Российской Федерации.

не слышали; 7,1 % пробовали различные вещества, 92,9 % их не пробовали.

57,1 % опрошенных считают, что ЗОЖ - это залог долголетия и сохранения молодости, для 25 % это не так, а 17,9 % дать ответ на этот вопрос затрудняются. 10,7 % считают себя абсолютно здоровыми, 64,3 % - скорее здоровыми, 3,6 % - скорее не здоровыми, 21,4 % говорят о наличии хронических заболеваний.

Согласно полученным данным, 64,3 % опрошенных спят 6–7 часов в сутки, 14,3 % - 8–10 часов, 17,9 % - 4–5 часов, а 3,6 % - 6 часов.

По итогам проведённого исследования можно констатировать, что для того, чтобы достичь здорового образа жизни, 29,6 % считают, что им нужно бросить курить, 33,3 % говорят о том, что хотят похудеть, 74,1 % считают нужным изменить своё питание, 51,9 % полагают, что им необходимо следовать режиму дня, 37 % хотели бы чаще бывать на природе, а 37 % - начать ходить в спортзал. И только 3,7 % полагают, что уже ведут здоровый образ жизни.

Проанализировав полученные в ходе проведения опроса данные, можно прийти к заключению, что современная молодежь в целом демонстрирует позитивное отношение к здоровому образу жизни и выражает готовность внести коррективы в свои повседневные привычки для его поддержания. Тем не менее, некоторым представителям этого поколения всё ещё требуется больше и активнее доносить информацию о вреде курения, употребления наркотических веществ, а также помощь в осознании важности полноценного сна и соблюдения режима дня.



- устные: беседы, лекции, дискуссии и конференции;
- печатные материалы: статьи, брошюры, листовки и стенные газеты;
- визуальные: макеты, модели, скульптуры, плакаты, рисунки и фотографии.

Существует также комбинированный подход, одновременно воздействующий на зрительное и слуховое восприятие подростков. К нему можно отнести телевизионные программы, театральные постановки и просветительские фильмы и видеоролики.

В рамках исследования с целью выявления отношения современной молодёжи к здоровому образу жизни нами был проведен социологический опрос. Среди респондентов было 50 % женщин и 50 % мужчин, 75 % из них относятся к возрастной категории 19–20 лет, 14,3 % - 17–18, 10,7 % - 21–22 года.

В результате опроса 3,6 % опрошенных полагают, что здоровый образ жизни - это активная жизненная позиция, ещё 3,6 %, что это двигательная активность, а 92,8 % считают, что ЗОЖ - здоровое питание, двигательная активность, отсутствие вредных привычек и активная жизненная позиция вместе взятые. Также в ходе проведения опроса было обнаружено, что 40,7 % из них занимаются физкультурой, 11,1 % - профессиональным спортом, у 29,6 % с активностью связана их ежедневная деятельность, 33,3 % занимаются в тренажёрном зале, еще 11,1 % не считают спорт чем-то необходимым и не занимаются им в повседневной жизни. 75 % полагает, что здоровый образ жизни способствует успеху в других сферах человеческой деятельности, 14,3 % с этим не согласны, а 10,7 % затрудняются дать ответ на этот вопрос.

Выяснилось, что 42,9 % опрошенных употребляют здоровую пищу каждый день, 46,4 % - несколько раз в неделю, 10,7 % - редко. 57,1 % респондентов часто задумывается о правильности своего образа жизни, 35,7 % делает это редко, а 7,1 % этот вопрос в целом не интересуется.

Оказалось, что 21,4 % опрошенных курит, 64,3 % - не имеют этой вредной привычки, а 14,3 % - делают это лишь иногда. На вопрос об алкоголе 64,3 % отметили, что употребляют его редко, 14,3 % делают это раз в неделю, еще 14,3 % - раз в месяц, а 7,1 % - никогда не употребляли алкоголь. Выяснилось, что 21,4 % хоть раз в жизни, но предлагали попробовать наркотик, 78,6 % таких предложений ни разу

Статья 53.2. Полномочия федеральных органов исполнительной власти в сфере профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, наркомании

К полномочиям федеральных органов исполнительной власти в сфере профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, наркомании относятся:

- разработка и реализация государственной политики в сфере профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, наркомании;
- научно-методическое обеспечение в области профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, наркомании;
- ведение пропаганды здорового образа жизни и нетерпимого отношения к незаконному потреблению наркотических средств и психотропных веществ, наркомании;
- выявление причин и условий незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, наркомании и принятие мер по устранению таких причин и условий;
- установление единой государственной статистической отчетности в области функционирования системы профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, наркомании;
- разработка и реализация долгосрочных (федеральных) целевых программ и ведомственных программ, направленных на осуществление мероприятий в сфере профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, наркомании;
- осуществление иных установленных законодательством Российской Федерации полномочий.

Статья 53.3. Полномочия органов государственной власти субъектов Российской Федерации в сфере профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, наркомании

К полномочиям органов государственной власти субъектов Российской Федерации относится организация профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных

веществ, наркомании, в том числе:

- разработка, утверждение и реализация региональных программ, направленных на осуществление мероприятий в сфере профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, наркомании;
- осуществление иных установленных законодательством Российской Федерации и законодательством субъектов Российской Федерации полномочий.

Статья 53.4. Раннее выявление незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ

1. Раннее выявление незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ является одной из форм профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, которая включает в себя:

- социально-психологическое тестирование обучающихся в общеобразовательных организациях и профессиональных образовательных организациях, а также образовательных организациях высшего образования;
- профилактические медицинские осмотры обучающихся в общеобразовательных организациях и профессиональных образовательных организациях, а также образовательных организациях высшего образования.

2. Раннее выявление незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ проводится при наличии информированного согласия в письменной форме обучающихся, достигших возраста пятнадцати лет, либо информированного согласия в письменной форме одного из родителей или иного законного представителя обучающихся, не достигших возраста пятнадцати лет.

3. Порядок проведения социально-психологического тестирования обучающихся в общеобразовательных организациях и профессиональных образовательных организациях устанавливается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере общего образования.

спортом, составило 52,9%, что на 3,5 % больше, нежели годом раньше. Любопытно, что по этому показателю лидирует население Сахалинской и Тамбовской областей, Краснодарского края, Тюменской и Белгородской областей, которые существенно опережают жителей республик Кавказа – 63, 61, 60 и 58 % соответственно.

Штукова, Е. А. Отношение современной молодёжи к здоровому образу жизни / Екатерина Штукова, София Секачева. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2024. – № 19 (518). – С. 471-473. – URL: <https://moluch.ru/archive/518/113874/> (дата обращения: 11.04.2025).

Здоровый образ жизни - это настоящий тренд современного общества. Он появился благодаря росту понимания важности заботы об общем физическом и психическом здоровье, а также в связи с осознанием обществом факта, что именно здоровый образ жизни может стать ключом к всеобщему долголетию и благополучию. Особую актуальность приобретает вопрос, связанный с отношением молодёжи к ЗОЖ. Подростки - это будущее современного мира, они должны быть здоровыми, активными и способными проживать полноценную жизнь...

Здоровый образ жизни - это концепция, характеризующая жизнедеятельность человека, направленную на улучшение и сохранение здоровья при помощи различных факторов: соответствующего питания, физической подготовки, сохранения социального благополучия и морального настроя, отказа от вредных привычек. Именно здоровый образ жизни помогает человеку улучшить качество и продолжительность его жизни. Этому могут способствовать регулярная физическая активность, отказ от вредных привычек, умение управлять стрессом, полноценный сон и отдых, а также регулярные медицинские обследования.

Главная цель взрослого поколения - привить своим потомкам понимание важности здорового образа жизни. Основную роль в распространении информации о здоровом образе жизни и в формировании серьезного к нему отношения может сыграть массовая пропаганда. Этот термин охватывает широкий спектр мероприятий:



По итогам социологического исследования во Всероссийском рейтинге приверженности здоровому образу жизни, который проводится среди регионов страны в седьмой раз, по-прежнему лидируют республики Северного Кавказа и Юга России.

В топ-5 лидеров Всероссийского рейтинга приверженности здоровому образу жизни (ЗОЖ) произошли изменения. Бессменный победитель престижного списка Дагестан уступил место Чечне, заняв второе место. Третье место социологи отдали Кабардино-Балкарии. Замыкают почетную пятерку рейтинга Калмыкия и Адыгея.

Лидеров определяли по наиболее низкому уровню потребления табачных изделий и объема продаж алкогольных напитков. Также учитывалась активность включения населения регионов в занятия физической культурой и спортом. Значение придавалось и тому, какое количество жителей занято в производственных отраслях с вредными и опасными условиями труда.

В аутсайдерах по приверженности здоровому образу жизни оказались жители Еврейской АО, Камчатского края, Магаданской области, Забайкальского края и Республики Хакасия. Репутацию этим регионам подпортили показатели курения и объемов продаж алкогольной продукции.

По мнению составителей рейтинга, в общем, ситуация с ЗОЖ в стране удовлетворительная. Более того, наметился явный общенародный тренд, особенно среди российской молодежи, внимательного отношения к собственному здоровью и увлеченности занятиями спортом. Минспорта России приводит статистические данные за 2022 год. Количество россиян, регулярно занимающихся

Порядок проведения социально-психологического тестирования обучающихся в образовательных организациях высшего образования устанавливается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере высшего образования.

4. Порядок проведения профилактических медицинских осмотров обучающихся в общеобразовательных организациях и профессиональных образовательных организациях, а также образовательных организациях высшего образования в целях раннего выявления незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ устанавливается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения, условия проведения указанных медицинских осмотров определяются органами государственной власти субъектов Российской Федерации.

5. В случае выявления незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ обучающимся в результате социально-психологического тестирования и (или) профилактического медицинского осмотра обучающийся направляется в специализированную медицинскую организацию или ее структурное подразделение, оказывающие наркологическую помощь (при наличии информированного согласия в письменной форме обучающегося, достигшего возраста пятнадцати лет, либо информированного согласия в письменной форме одного из родителей или иного законного представителя обучающегося, не достигшего возраста пятнадцати лет), в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере общего образования, и федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и

нормативно-правовому регулированию в сфере высшего образования.

6. Общеобразовательные организации и профессиональные образовательные организации, а также образовательные организации высшего образования обязаны обеспечить конфиденциальность сведений, полученных в результате проведения социально-психологического тестирования обучающихся в таких образовательных организациях.

В целях дальнейшей реализации государственной политики Российской Федерации в сфере оборота наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, а также в области противодействия их незаконному обороту, направленной на охрану здоровья граждан, обеспечение государственной и общественной безопасности утверждена Стратегия государственной антинаркотической политики Российской Федерации на период до 2030 года.

Указ Президента РФ от 23.11.2020 № 733 (ред. от 29.03.2023) «Об утверждении Стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации на период до 2030 года» // СПС «Консультант Плюс : ВерсияПроф» [Электронный ресурс] / ЗАО «Консультант Плюс». – Послед. обновление 11.03.2025

III. Угрозы национальной безопасности в сфере оборота наркотиков, а также в области противодействия их незаконному обороту

9. Угрозами национальной безопасности в сфере оборота наркотиков, а также в области противодействия их незаконному обороту в среднесрочной и долгосрочной перспективе являются:

а) попытки дестабилизации международной системы контроля за оборотом наркотиков в части, касающейся ее либерализации и легализации наркотиков в нарушение международных нормативных правовых актов о наркотических средствах и психотропных веществах и противодействии их незаконному обороту;

Максимальное участие в ценности здоровья ребенка отметили уже 62,3 %. Истинная значимость здоровья для повседневной жизненной ситуации значительно ниже, чем декларируемая. Причем у педагогов, отвечавших из профессиональной позиции, она ниже, чем в ответах родителей.

Мы видим следующее: тот факт, что взрослые знают о важности ЗОЖ, вовсе не гарантирует их участие в формировании его ценности у школьников. Причем разница между этими показателями существенная!

В качестве завершающего размышления.

Почти все ученики говорят о пользе здорового образа жизни - но, по всей видимости, только потому, что «так надо». В реальной жизни большинство из них не высыпаются, а каждый третий школьник признается в наличии вредных привычек. Увы, разрыв между теорией и практикой огромен.

Здоровье - значимый ориентир нашей культуры. Однако сейчас в обществе и соответственно в образовании складывается ситуация, когда для ценного (в большом и малом) нет времени. Определяющими становятся авторитеты: люди пытаются отвечать требованиям других и/или соответствовать нормам. Жизнь превращается в выполнение списка предписаний. Напряжение, связанное с желанием всегда и везде отвечать требованиям, вызывает стресс. И здесь наблюдается два момента: ценность здоровья изъята из «списка формальных предписаний», следовательно, не является обязательной, кроме того, сама культура достижений не является здоровой.

Иванова, Е. В Здоровый образ жизни стал трендом российской молодежи: итоги социологического исследования / Екатерина Иванова. – Текст электронный // Учительская газета : [сайт]. – 2023. – 19 сент. – URL: <https://ug.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-stal-trendom-rossijskoj-molodezhi-itogi-socziologicheskogo-issledovaniya/> (дата обращения 11.04.2025).

В России наметился очевидный общенародный бренд активного продвижения здорового образа жизни. Особенно охотно этим занимается российская молодежь и студенчество.

- отсутствием ресурсов (знаний, денег, времени, личного пространства), необходимых для заботы о здоровье.

Получается, что характер причин прямо связан с тремя предпосылками здорового образа жизни: ЗНАЮ-ХОЧУ-МОГУ.

У 51,7 % школьников не сформирована ценность здорового и безопасного образа жизни. А именно она является связующим звеном между знанием и действием. Это важно еще и потому, что ценность ЗОЖ является личностным результатом освоения основной образовательной программы школы.

А так ли хорошо с ценностью здоровья у взрослых?

Любая ценность как нечто хорошее не назначается извне. Она проживается в отношениях, в совместной деятельности. В школьный период жизни большую часть своего времени ребенок проводит в школе, взаимодействуя с педагогами, сверстниками, средой, немаловажную роль играет семья. Носителем ценности является, прежде всего, взрослый, и значимость его примера, позиции в отношении здоровья особенно велики в младших классах (что мы увидели выше).

Так, а что же взрослые?

Исследователи МГПУ задали 1278 учителям и родителям московских школ три вопроса про здоровье:

- Насколько значима тема здоровья и безопасности ребенка?
- Насколько важна тема здоровья для меня как родителя, учителя?
- Насколько хорошо то, что вы делаете для сохранения здоровья ребенка и формирования у него ценности здоровья?

В обычной жизни все аспекты тесно связаны друг с другом, и разглядеть ценное оказывается не всегда просто. Вот почему в исследовании была предпринята попытка запросить рефлексии взрослых по этому поводу.

И что же обнаружили эксперты?

84,7 % опрошенных подтвердили максимальную значимость ценности здоровья и безопасности ребенка. Однако она не взята в собственную жизнь многими взрослыми!

б) расширение глобального рынка наркотиков вследствие легализации использования каннабиса в рекреационных целях, появления новых видов наркотиков и формирования рынков их сбыта, увеличения объемов незаконного производства наркотиков на недостаточно контролируемых властями территориях, а также в зонах вооруженных конфликтов;

в) деятельность организованных групп и преступных сообществ (преступных организаций), в том числе транснациональных, связанная с незаконным оборотом наркотиков;

г) появление новых форм противоправной деятельности организованных групп и преступных сообществ (преступных организаций), усиление ими конспирации каналов поставки и сбыта наркотиков с использованием инновационных коммуникационных и других новых технологий;

д) увеличение предложения на рынке сбыта (в целях незаконного потребления) синтетических наркотиков, произведенных на территории Российской Федерации с применением веществ, часто используемых при производстве, изготовлении и переработке наркотических средств и психотропных веществ и находящихся в законном обороте, а также рост спроса на такие наркотики;

е) использование новейших финансовых инструментов в целях легализации (отмывания) доходов, полученных в результате незаконного оборота наркотиков, а также применение новых способов оплаты приобретаемых наркотиков;

ж) масштабное использование сети «Интернет» для пропаганды незаконного потребления наркотиков;

з) сохранение высокого уровня культивации наркосодержащих растений и производства наркотиков опийной группы в Исламской Республике Афганистан, а также тенденция к расширению производства на ее территории других видов наркотиков, в том числе синтетических;

и) попытки транснациональных преступных организаций увеличить транзит наркотиков через территорию Российской Федерации, а также объемы незаконного ввоза наркотиков на ее территорию, в том числе с использованием международной почтовой связи и служб курьерской доставки;

к) использование доходов, полученных в результате незаконного оборота наркотиков, для финансирования деятельности международных террористических организаций;

л) увеличение количества случаев потребления лекарственных препаратов с психоактивным действием без назначения врача, разработка и сбыт в целях незаконного потребления новых потенциально опасных психоактивных веществ синтетического происхождения, а также тенденция к распространению полинаркомании;

м) распространение наркомании, ВИЧ-инфекции, вирусных гепатитов;

н) недостаточная эффективность организации профилактической деятельности, социальной реабилитации больных наркоманией и ресоциализации наркопотребителей, ограниченное использование потенциала негосударственных организаций при реализации антинаркотической политики;

о) неэффективное применение правового механизма побуждения наркопотребителей к прохождению по решению суда лечения наркотической зависимости, медицинской и социальной реабилитации;

п) деятельность специальных служб и экстремистских, в том числе националистических, организаций иностранных государств, причастных к незаконному производству и контрабанде наркотиков, а также к их незаконному распространению в Российской Федерации.

Областной закон от 29.07.2015 № 396-ЗС «О профилактике незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, наркомании и токсикомании на территории Ростовской области». – Текст электронный. – URL: <https://www.donland.ru/activity/1212/> (дата обращения 11.03.2025).

Статья 4. Основные задачи профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, наркомании и токсикомании на территории Ростовской области

вопрос (35 %). Те ребята, которые разобрались в причинах своего нежелания следовать правилам ЗОЖ, связывают его с занятостью и большой загруженностью или ленью.



Все препятствия связаны с:

- незнанием и непониманием значимости здорового образа жизни и/или с отсутствием элементарных знаний о ЗОЖ;
- индивидуальными особенностями, в частности протестным поведением, или когда ценность собственного здоровья не осознается;

- только 57,3 %, отметивших «правильное питание», питаются правильно.

Получается, что внешняя мотивация «надо» преобладает над внутренним побуждением «это хорошо для меня». Абстрактное «правильно» не находит отражения в личных убеждениях, т. е. ценность собственного здоровья не осознается и не проживается. И опять же парадокс!

Если мы посмотрим на готовность подростков нести ответственность за свое здоровье, то будем приятно удивлены:



Причем готовность взять ответственность за себя и свое здоровье возрастает по мере взросления.

«Мне лень» или почему школьники не придерживаются ЗОЖ?

А теперь главный вопрос - почему так происходит?

Вообще ответить на вопрос «почему я делаю это, но не делаю то» довольно сложно даже взрослому. И уж тем более ребенку. Все-таки в жизни мы редко задумываемся о глубинных мотивах своих действий. Так что многие не могут дать рациональный ответ на этот

Основными задачами профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, наркомании и токсикомании на территории Ростовской области являются:

- 1) проведение комплексной целенаправленной работы по предупреждению распространения наркомании и токсикомании в Ростовской области и связанных с ними правонарушений;
- 2) координация деятельности органов государственной власти Ростовской области по вопросам профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, наркомании и токсикомании, активизация их взаимодействия в указанной сфере с территориальными органами федеральных органов исполнительной власти, органами местного самоуправления, общественными организациями и религиозными объединениями;
- 3) формирование в обществе во взаимодействии со средствами массовой информации ценности здорового образа жизни и негативного отношения к потреблению наркотических средств, психотропных и токсических веществ;
- 4) совершенствование систем оказания наркологической помощи лицам, больным наркоманией или токсикоманией, и их социальной реабилитации.

Статья 9. Основные направления профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, наркомании и токсикомании в Ростовской области

Основными направлениями профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, наркомании и токсикомании в Ростовской области являются:

- 1) разработка и осуществление органами государственной власти Ростовской области во взаимодействии с территориальными органами федеральных органов исполнительной власти, иными органами, организациями, а также гражданами мероприятий, направленных на сокращение уровня преступности и правонарушений, связанных с наркоманией и незаконным оборотом наркотических средств, психотропных и токсических веществ;
- 2) организация органами государственной власти Ростовской области системы ранней диагностики химической зависимости

представителей групп риска и лиц, осуществляющих профессиональную деятельность, связанную с обеспечением безопасности жизни и здоровья граждан;

3) внедрение новых методов и средств наркологической помощи и социальной реабилитации больных наркоманией и токсикоманией;

4) организация системного мониторинга наркоситуации;

5) антинаркотическая пропаганда;

6) иные направления в соответствии с федеральным и областным законодательством.

Статья 10. Антинаркотическая пропаганда в Ростовской области

1. Органы и организации системы профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, наркомании и токсикомании в Ростовской области в пределах их компетенции в порядке, установленном федеральным и областным законодательством:

1) обеспечивают производство и распространение информационных материалов, пропагандирующих здоровый образ жизни, социально полезное и законопослушное поведение;

2) проводят обучение граждан по программам самопрофилактики наркомании и токсикомании, воспитывают у несовершеннолетних внутреннюю систему ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и внутреннюю систему запретов на незаконное потребление наркотических средств, психотропных веществ, проводят обучение родителей и лиц, их заменяющих, навыкам бесконфликтного общения с детьми, специалистов в сфере профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, наркомании и токсикомании навыкам раннего выявления зависимых от наркотических средств, психотропных веществ, проведению профилактических бесед и иным способам профилактической работы при проведении воспитательного процесса;

3) осуществляют деятельность по созданию зоны досуговой занятости различных возрастных групп населения (группы здоровья, спортивные секции, оздоровительные, спортивные лагеря и другие). При этом организация досуга детей и молодежи должна обеспечивать

Как ты следишь за своим здоровьем?



65 %

Занимаюсь физкультурой и спортом

47 %

Правильно питаюсь

42 %

Мою руки перед едой

39 %

Не имею вредных привычек

28 %

Обращаюсь к врачу, когда заболею

24 %

Вовремя ложусь спать

6 %

Посещаю Центр здоровья

5 %

Не задумываюсь об этом

А если мы сопоставим ответы ребят по их представлениям о ЗОЖ и реальному поведению по его соблюдению, то получим следующую картину:

- только 44,4 %, выбравших в качестве компонента ЗОЖ отсутствие вредных привычек, отмечают отсутствие вредных привычек у себя;

- только 23,8 %, включивших соблюдение режима дня в ЗОЖ, вовремя ложатся спать (3 % отметивших отдых как составляющую ЗОЖ);

- только 53,1 %, указавших на необходимость соблюдения правил личной гигиены, моют руки перед едой;

- только 78,4 %, указавших на необходимость заниматься физкультурой и гулять, фактически занимаются физкультурой и спортом;

Что такое ЗОЖ?



37 %

Все варианты

30 %

Не иметь вредных привычек

26 %

Заниматься физкультурой
и гулять на свежем воздухе

19 %

Соблюдать режим дня

18 %

Правильно питаться

14 %

Содержать в чистоте
руки, тело, зубы, волосы

3 %

Отдыхать

1 %

Не знаю

К примеру, чтобы быть здоровым надо:

- заниматься физкультурой;
- правильно питаться;
- мыть руки перед едой;
- не иметь вредных привычек и т. д.

Всё это очень легко проверить, спросив ребят о том, как они в действительности заботятся о своем здоровье:

формирование внутренней системы запретов на незаконное потребление наркотических средств, психотропных веществ, негативного отношения к наркомании и токсикомании и предоставлять им возможность выбора и посещения кружков, секций, любительских объединений, мест свободного общения;

4) проводят молодежные и иные массовые мероприятия с целью пропаганды здорового образа жизни;

5) осуществляют деятельность по расширению социальной рекламы, в том числе с использованием наружной рекламы, популяризирующей здоровый образ жизни;

6) проводят психологическое консультирование, в том числе по телефону доверия;

7) обеспечивают проведение иных мероприятий, пропагандирующих здоровый образ жизни, социально полезное и законопослушное поведение.

2. В средствах массовой информации, учредителями которых являются органы государственной власти Ростовской области, в соответствии с нормативными правовыми актами Российской Федерации и нормативными правовыми актами Ростовской области, а также уставом и (или) договором, заключаемым учредителем с редакцией средства массовой информации, осуществляется размещение информации, направленной на пропаганду здорового образа жизни, в том числе физической культуры и спорта, и формирование в обществе негативного отношения к наркомании и токсикомании.

Методические рекомендации направлены на методическое сопровождение профилактической антинаркотической работы в образовательной среде, в рамках реализации мероприятий по раннему выявлению незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, а также сохранению и укреплению здоровья детей, подростков и молодежи, обеспечению безопасности их жизнедеятельности.

Методические рекомендации для педагогических работников, родителей и руководителей образовательных организаций по педагогическому, психологическому и родительскому попечению и сопровождению групп риска вовлечения обучающихся в потребление наркотических средств и психотропных веществ // СПС «Консультант Плюс : ВерсияПроф» [Электронный ресурс] / ЗАО «Консультант Плюс». – Послед. обновление 11.03.2025

ЧАСТЬ 2. ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОСТЕЙ У ПОДРОСТКОВ

На какие первоочередные цели может быть направлена профилактика?

Вострокнутов Н.В., Харитонов Н.К., Пережогин Л.О. и Девятова О.Е. (2004) приводят следующие цели профилактики:

1. Создание условий для появления мотивации грамотного психологического и физиологического развития. Выявлено, что создание у человека благоприятного отношения к окружающей действительности, потребности поддерживать здоровый образ жизни более правильно, чем страх последствий злоупотребления различными пагубными веществами.
2. Создание условий для появления мотивации социально-поддерживающего поведения. У каждого человека должна быть возможность поделиться своими бедами, печалью или радостями, ощутить поддержку "значимого другого". Такая возможность есть не у всех. Поэтому важно научить людей социально-поддерживающему поведению, мотивировать их на оказание помощи родным и близким, активизировать их ресурсы для поиска поддержки в случае необходимости. Люди, у которых сформирована сеть социальной поддержки (семья, друзья, значимые другие), легче справляются с проблемами, могут более эффективно преодолевать стрессы без употребления наркотиков.
3. Развитие протективных факторов здорового и социально-эффективного поведения, личностно-средовых ресурсов и поведенческих стратегий у всех категорий населения. Люди, эффективно использующие поведенческие стратегии, имеющие развитые физические, психические, личностные ресурсы и социально-

заболеваний. Старайтесь концентрироваться на позитивных мыслях и воспоминаниях. Отрицательные эмоции усиливают стресс и могут приводить к депрессии. Спорт и прогулки на свежем воздухе являются отличными способами нормализовать психоэмоциональное состояние человека.

Формирование здорового образа жизни в ваших руках – только вы отвечаете за конечный результат!

ЗОЖ и школьники: когда теория расходится с практикой : что говорят про здоровый образ жизни подростки (и причем тут взрослые). – Текст : электронный // PRIZMA : научно-просветительский портал МГПУ : [сайт]. – URL: <https://prizma.mgpu.ru/shkolniki-i-zozh-kogda-teoriya-rashoditsya-s-praktikoj/> (дата обращения 11.04.2025).

Что подростки знают про ЗОЖ: о стереотипах и социальном одобрении.

Посмотрим ответы тех, ради кого и проводится вся работа, а именно - школьников. Итак, начнем с общего вопроса - что, по мнению младших школьников и подростков, входит в понятие здорового образа жизни?

Почти половина ребят 8-16 лет, участвовавших в опросе, считают, что в вопросах здоровья важно все: и питание, и спорт, и прогулки, и режим дня, и гигиена, и отдых. При этом почти каждый пятый связывает ЗОЖ только с физкультурой и прогулками, а каждый третий - исключительно с отсутствием вредных привычек. Но в любом случае статистика показывает, что почти все школьники, так или иначе, представляют, что такое ЗОЖ.

На первый взгляд, ответы школьников не могут не радовать. Однако нередко представления о правилах здорового образа жизни отражают регулярно транслируемые в окружении ребенка паттерны ЗОЖ.

обливаниям: сперва теплой водой (32-34°C), затем водой комнатной температуры, а уже в дальнейшем постепенно переходить к более низким температурам. Рекомендованная продолжительность данной процедуры - 2 минуты.

- К методам закаливания многие специалисты также относят и **ходьбу босиком**. Это можно делать дома каждый день, а с мая по сентябрь лучше ходить босиком по земле. При сочетании с холодными ножными ваннами (18-100°C) вы достигнете максимального результата.

✓ **Личная гигиена** - это гигиена режима труда, быта, личной жизни, а также отдыха каждого человека. Является неотъемлемым атрибутом ЗОЖ. Личная гигиена подразумевает под собой уход за телом, одеждой, обувью и другими предметами, с которыми человек сталкивается ежедневно. Правильная и регулярная личная гигиена не только сохраняет здоровье на долгие годы, но и помогает занимать активную позицию в социуме.

Отказ от вредных привычек - обязательное условие ведения здорового образа жизни. Откажитесь от курения и употребления алкоголя.

По возможности используйте гаджеты (смартфоны, планшеты, компьютеры) не более 2-3 часов в день. Замените игровую приставку на прогулку.

Старайтесь избегать привычки «перекусывать на ходу», потребляйте здоровую сбалансированную пищу вместо фастфуда.

Отказ от вредных привычек – правильный шаг к ЗОЖ.

✓ **Профилактика стресса и положительный эмоциональный настрой** - тоже сильно влияют на образ жизни. Гармоничный человек не принимает близко к сердцу различного рода события и не переживает из-за каждого пустяка. Научитесь спокойно воспринимать любую поступающую информацию и во всех



Психическое здоровье

сложившихся ситуациях находите плюсы.

Психоэмоциональный настрой человека очень важен с точки зрения общего состояния организма. Чем больше вы стрессуете - тем выше вероятность ослабления иммунитета и появления хронических

поддерживающее окружение, оказываются более защищенными перед лицом стрессовых факторов. У них уменьшается вероятность формирования зависимости от наркотиков.

4. Формирование знаний и навыков в области противодействия употреблению наркотиков у детей школьного и дошкольного возраста, родителей и учителей, в организованных и неорганизованных группах населения. Информирование людей о действиях и последствиях злоупотребления психоактивными веществами, о формах избегания ситуаций соприкосновения с наркотиками и отказа от их применения, вариантах поиска помощи в случаях возникновения проблем, связанных с ними, в сочетании с развитием ресурсов, стратегий и навыков адаптивного поведения помогает формированию жизненного стиля, ведущего к здоровью.

5. Формирование мотивации на изменение дезадаптивных форм поведения. Подобная работа проводится с представителями групп риска или лицами с уже сформированной зависимостью, а также членами их семей. Для того чтобы люди захотели изменить свое поведение, необходимо сформировать у них активное желание, решимость и готовность - то есть мотивацию на изменение. Решать эту задачу помогают краткосрочные и длительные профилактические мотивационные акции.

6. Изменение дезадаптивных форм поведения на адаптивные.

Эта задача предполагает работу с лицами, употребляющими наркотики. Прежде чем стать на путь выздоровления, зависимый от наркотиков, алкоголя или других психоактивных веществ человек проходит длинный, тернистый путь: от осознания своих подлинных чувств, преодоления психологических защит, осмысления деструктивности своего поведения до желания изменения дезадаптивных форм поведения на более адаптивные.

7. Формирование и развитие социально-поддерживающих сетей сверстников и взрослых. Любой человек должен иметь возможность получить помощь социально-поддерживающего окружения. Поэтому, если он одинок и у него нет естественного социально-поддерживающего окружения, необходимо создание структур, которые могут оказывать поддержку. Для этого необходима

подготовка субспециалистов, волонтеров - сверстников и взрослых, имеющих навыки социально-поддерживающего и адаптивного поведения.

8. Поощрение стремления к прекращению употребления психоактивных веществ и минимизация вреда от такого употребления. Это - работа с теми, кто уже употребляет наркотики. В данном случае усилия направляются на формирование желания уменьшить и прекратить их употребление.

9. Формирование мотивации на изменение поведения у труднодоступных к контакту подростков и взрослых, употребляющих наркотики и другие психоактивные вещества. Решение этой задачи требует разработки различных технологий, однако главные из них - социальные. Развитие безопасной и доступной системы помощи зависимым лицам, многоуровневой системы их социальной поддержки и ресоциализации.

О первичной профилактике

Первичная профилактика злоупотребления ПАВ включает комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, предупреждающих приобщение к употреблению ПАВ, вызывающих болезненную зависимость. Первичная профилактика является неспецифической и наиболее массовой. Ее адресатом является общая популяция детей, подростков и молодежи, а целью являются формирование активного, адаптивного жизненного стиля и здорового образа жизни, уменьшение числа лиц, имеющих биологические, психологические и социальные факторы риска формирования аддикции, развитие невосприимчивости к дисфункциональным паттернам наркоманического поведения. Первичная профилактика является наиболее эффективной формой профилактики. Усилия первичной профилактики направлены не столько на предупреждение наркопотребления, сколько на формирование здорового образа жизни и адаптивного поведения.

Первичная профилактика имеет следующие задачи:

1. Совершенствование, повышение эффективности используемых ребенком или подростком активных, конструктивных поведенческих стратегий.

обычно не вызывает у человека никаких опасений, но в дальнейшем возможно развитие хронических заболеваний. Именно поэтому важно РЕГУЛЯРНО двигаться и заниматься физической культурой.

Выполняя перечисленные ниже виды физической активности регулярно, вы почувствуете улучшение общего состояния вашего организма:

- для тренировки сердечно-сосудистой системы хорошо заниматься бегом, ходьбой или плаванием и не менее 150 минут в неделю;

- для тренировки мышечной силы и её наращивания прекрасно подойдет тренажерный зал или занятия с гантелями дома;

- йога, растяжка, пилатес - прекрасны для тренировки подвижности.

Выполнять физическую нагрузку можно только при отсутствии у вас противопоказаний. Подберите для себя ваш любимый вид активности и занимайтесь им на протяжении всей жизни. Помните, что двигательная активность должна быть в вашем графике каждый день в году и независимо от загруженности на работе, финансового состояния или плохого настроения.

Из самых доступных способов поддерживать организм в хорошем состоянии – ходьба. Если вы хотите получить максимальный эффект в борьбе с избыточным весом, количество пройденных шагов ежедневно должно быть не менее 10 000. Постепенно нагрузку стоит увеличивать, чтобы быстрее достигнуть желаемого результата.

✓ **Закаливание** - является эффективной составляющей здорового образа жизни. Оно повышает способность организма противостоять неблагоприятным факторам внешней среды. Закаливание нужно проводить последовательно и постоянно на ежедневной основе.

- **Воздушное закаливание** - самое простое упражнение, в процессе которого принимают воздушные ванны обнаженным до пояса. Хорошо сочетать такой вид закаливания с физическими упражнениями, бегом или гимнастикой.

- **Водное закаливание** считается наиболее эффективным. К нему относят обтирание, обливание, контрастный душ, растирание снегом и моржевание. Лучше всего начать обтирания и обмывания части тела, а затем и всей поверхности. После этого можно приступить к

- Не ешьте на ночь большое количество пищи, воздержитесь от употребления алкогольных напитков.

- Старайтесь лечь спать до полуночи, помните, что постоянный недосып ведет к истощению нервной системы и ослаблению организма.

- Выключите телевизор или компьютер, чтобы они не мешали вашему полноценному отдыху.

- Проветрите помещение перед сном - воздух должен быть свежим и чистым (идеальным будет спать с открытым окном при температуре 17-18°C).

- В момент сна лучше спать и на левом боку, и на правом, чтобы внутренние органы обеих сторон отдыхали.

✓ **Рациональное питание** - важнейший аспект здоровья организма человека. Питание должно быть сбалансированным и полноценным. 60-75% ежедневного рациона должны составлять углеводы, поступающие в организм с овощами, кашами, макаронными изделиями, 10-15% рациона - белки животного и растительного происхождения и 15-30% - жиры. Очень важно,



Здоровое питание

чтобы питание было энергетически сбалансированным - то есть в организм поступает ровно столько энергии и питательных веществ, сколько ему необходимо. Если этот баланс будет нарушен, может произойти набор веса или появиться разного рода заболевания.

Питание должно быть регулярным, небольшими порциями и не менее 4-5 раз в день. Завтрак при этом является очень важным приемом пищи - он обязателен! А временной промежуток между ужином и завтраком не должен составлять более 10 часов.



Физическая активность

✓ **Физическая активность**

(**двигательная активность**) - тоже одно важнейших условий ведения здорового образа жизни. Она помогает поддерживать вес человека в оптимальном состоянии. К сожалению, с учетом роста мест офисной,

сидячей работы, люди стали меньше двигаться. На первых порах это

2. Увеличение потенциала жизнестойкости личности (формирование позитивной, устойчивой Я-концепции, коммуникативной компетентности, развитие эмпатии, аффилиации, внутреннего контроля собственного поведения и т.д.).

3. Оптимизация социальной ситуации развития детей и подростков (оптимизация типа семейного воспитания и детско-родительских отношений, отношений в образовательном учреждении, расширение сферы внешкольных и внеучебных занятий).

Выполнение задач первичной профилактики должно осуществляться специально обученными в области профилактики психологами, медицинскими и социальными психологами и педагогами. Субъектами внутри- и межведомственного взаимодействия в этом случае являются органы управления образовательными учреждениями, образовательные учреждения, учреждения социального обслуживания населения (центры социальной помощи семье и детям, центры психолого-педагогической помощи населению, центры экстренной психологической помощи и т.д.), специализированные учреждения для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации (социально-реабилитационные центры для несовершеннолетних, социальные приюты для детей, центры помощи детям, оставшимся без попечения родителей), учреждения здравоохранения (наркологические диспансеры) и др. Реализуются образовательная и психосоциальная модели профилактики.

О вторичной профилактике

Вторичная профилактика злоупотребления ПАВ включает в комплексе социальные, образовательные и медико-психологические мероприятия, предупреждающие формирование болезни и осложнений наркотизации у лиц, эпизодически употребляющих ПАВ, но не обнаруживающих признаков болезни. Вторичная профилактика у детей, подростков и молодежи включает в себя как социально-психологические, так и медицинские мероприятия неспецифического характера. Ее контингентом являются дети и подростки с поведением риска (аддиктивное поведение, уходы из школы и дома, безнадзорные дети, дети и подростки, проявляющие другие формы отклоняющегося и асоциального поведения, либо находящиеся в трудной жизненной ситуации - социальной ситуации, провоцирующей наркотизацию).

По своей направленности на контингенты риска вторичная профилактика является массовой, оставаясь индивидуальной в отношении конкретного ребенка или подростка. Проводимые в рамках вторичной профилактики мероприятия ведут к уменьшению числа лиц с наркоманией в популяции путем вмешательства на ранних донологических этапах ее развития. Целью вторичной профилактики является изменение малоадаптивного дисфункционального поведения риска на адаптивную форму.

Вторичная профилактика имеет следующие задачи:

1. Развитие активных стратегий проблем-преодолевающего поведения.
2. Повышение потенциала личностно-средовых ресурсов.
3. Оптимизация социальной ситуации развития через профилактическое воздействие социальных сетей, которое включает в себя создание разнообразных профилактических программ, имеющих целью совершенствование естественных сетей (семья) и создание искусственных (группы социальной и психологической поддержки, приюты, медико-психологические центры и программы поддержки, анонимные сообщества).

Выполнение программ вторичной профилактики должно осуществляться специально обученными профессионалами - психотерапевтами, психологами, педагогами - и сетью непрофессионалов - членами групп само- и взаимопомощи, консультантами. Эффект от программ вторичной профилактики более быстрый, но менее универсальный и действенный, чем от первичной.

О третичной профилактике

Под третичной профилактикой злоупотребления ПАВ, или реабилитацией, понимают комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, направленных на предотвращение срывов и рецидивов заболеваний, то есть способствующих восстановлению личностного и социального статуса больного, и возвращение в семью, в образовательное учреждение, в трудовой коллектив, к общественно-полезной деятельности.

Третичная профилактика наркоманий среди детей, подростков и молодежи является преимущественно медико-социальной, индивидуальной и направленной на предупреждение перехода

Здоровый образ жизни - это определенная концепция жизнедеятельности отдельно взятого человека, целью которой является сохранение и улучшение здоровья организма при помощи правильного питания, хорошей физической активности и стабильного морального настроя. Понятие ЗОЖ подразумевает под собой отказ человека от всех имеющихся у него вредных привычек, принятие решения больше времени уделять здоровью своего организма и выработке оптимального режима его функционирования.

Основные составляющие здорового образа жизни

Здоровый образ жизни человека включает в себя следующие элементы:

- Занятие спортом
- Отсутствие вредных привычек
- Здоровый сон
- Правильное питание
- Прогулки на свежем воздухе
- Хорошее настроение
- Соблюдение режима дня
- Закаливание

✓ **Рациональный режим дня человека.** Рациональный режим труда и отдыха человека рекомендовано выстраивать с учетом состояния здоровья и характера трудовой деятельности. Идеальным сочетанием считается чередование умственных и физических нагрузок - по сути, это залог не только хорошего самочувствия, но и высокой работоспособности.

Очень важно чередование труда и отдыха. Полноценный сон является очень важным звеном во всей цепочке ежедневной жизнедеятельности человека. Однако нужно выработать правильный режим сна, который будет составлять не менее 7-8 часов в сутки.

Для того, чтобы ваш сон был полноценным, необходимо:

- Перед сном необходимо хорошо взбить подушки. Прямоугольная подушка или валик под шею – лучшее решение.
- Постель должна иметь ровную и желательно твердую поверхность.
- Уберите из спальни любые предметы с резким сильным запахом, в том числе - цветы.

Откажитесь от курения и алкоголя, больше двигайтесь, старайтесь проще относиться к неурядицам и житейским неприятностям! Будьте здоровы!..

Хотите быть здоровыми - ведите здоровый образ жизни. Ваш новый девиз: нет лежанию на диване, больше физических упражнений и свежего воздуха! Вредные привычки, стресс - основной враг здоровья. Постарайтесь получить как можно больше положительных эмоций и позаботьтесь о правильном питании. Вперед и удачи!!!

Образ жизни гармоничного человека. ЗОЖ. – Текст электронный.

– URL: <https://www.gosmed.ru/services/profilaktika-i-skrining/obshchie-voprosy-profilaktiki/obraz-zhizni-garmonichnogo-cheloveka-zozh/> (дата обращения 11.04.2025).



Образ жизни гармоничного человека - это оптимально организованный процесс жизнедеятельности человека, который помогает сохранять здоровье на протяжении долгих лет и добиваться личностного, карьерного и творческого роста и функционирования. Одной из составляющих данного процесса является ведение здорового образа жизни.

сформированного заболевания в его более тяжелую форму: впоследствии - в виде стойкой дезадаптации. Целью третичной профилактики является максимальное увеличение срока ремиссий. При проведении третичной профилактики резко возрастает роль профессионалов - психотерапевтов, терапевтов и психологов, а также непрофессионалов - консультантов, членов социально-поддерживающих групп и сообществ.

Для реализации указанных задач необходимы:

- постоянный мониторинг факторов социально-психологического и педагогического неблагополучия подростков для определения группы риска наркотизации;
- психолого-педагогическое информирование школьников подросткового возраста о вредном воздействии наркотических средств на организм человека;
- проведение обучения педагогического коллектива школы - повышение квалификации в области противодействия наркотизации школьников;
- вовлечение подростков в социально значимую деятельность;
- взаимодействие с родителями в направлениях воспитания активной гражданской позиции и формирования культуры здорового образа жизни. Примером может служить создание семейно-спортивного школьного клуба (для проведения спортивных соревнований между семейными командами как в рамках одной классной параллели, так и между школами района, выезда на природу, участие в туристических походах);
- повышение роли и места занятий физкультурой и спортом в образовательном процессе школы.

Какими методами можно добиваться профилактики?

1. Методы тренингового моделирования поведения в личностно значимых ситуациях.
2. Методы воспитания активной гражданской позиции учащихся: вовлечение в социально значимую деятельность, проблемные дискуссии, подготовка докладов с мультимедийных презентаций, тематических круглых столов, формирование школьного ученического совета, антинаркотическая пропаганда, широкая просветительская деятельность с привлечением информационных технологий, создание социальных роликов, презентаций и анимационных фильмов.

3. Методы стимулирования просоциального поведения учащихся - проведение соревнований и состязаний между классами в различных видах деятельности, поощрение победителей.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДОКУМЕНТЫ:

1. Концепция государственной антинаркотической политики Российской Федерации (утв. ФСКН России 16.10.2009) // СПС «Консультант Плюс : ВерсияПроф» [Электронный ресурс] / ЗАО «Консультант Плюс». – Послед. обновление 11.03.2025.

2. Распоряжение Правительства РФ от 17.11.2023 № 3233-р «Об утверждении Плана мероприятий по реализации Стратегии комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года» // СПС «Консультант Плюс : ВерсияПроф» [Электронный ресурс] / ЗАО «Консультант Плюс». – Послед. обновление 11.03.2025.

3. Распоряжение Правительства РФ от 18.11.2023 № 3248-р «Об утверждении плана мероприятий на 2024 - 2026 годы по реализации Стратегии государственной политики Российской Федерации в отношении российского казачества на 2021 - 2030 годы» // СПС «Консультант Плюс : ВерсияПроф» [Электронный ресурс] / ЗАО «Консультант Плюс». – Послед. обновление 11.03.2025.

4. Приказ Минцифры России от 22.03.2022 № 226 «О перечне федеральных мероприятий, направленных на обеспечение информационной безопасности детей, производство информационной продукции для детей и оборот информационной продукции, на 2022 - 2027 годы» // СПС «Консультант Плюс : ВерсияПроф» [Электронный ресурс] / ЗАО «Консультант Плюс». – Послед. обновление 11.03.2025.

5. Положение о проведении ежегодного конкурса среди городских округов, муниципальных районов в Ростовской области на лучшую организацию антинаркотической работы в подростково-молодежной среде (утверждено решением антинаркотической комиссии Ростовской области от 22 июня 2023 года (протокол № 2). – Текст электронный. – URL: <https://www.donland.ru/activity/1212/> (дата обращения 11.03.2025).

вида крепости приводит к нарушению сердечного ритма, обменных процессов в тканях сердца и мозга и необратимым изменениям в этих тканях. От последствий алкоголизма страдает все общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, а также здоровье будущих матерей.

➤ **Стресс.** Стресс - в переводе с английского означает «нажим, давление, напряжение». Стрессу подвержен любой человек вне зависимости от занимаемой должности, положения в обществе и материального достатка. Напряженное эмоциональное состояние оказывает отрицательное влияние на психологическое и на физическое состояние человека. Стресс приводит к психоэмоциональным нарушениям (тревожность, депрессия, неврозы, упадок настроения, или, наоборот, перевозбуждение, гнев, нарушения памяти, бессонница). Стрессы являются главными факторами риска при проявлении и обострении многих заболеваний: сердечно - сосудистые (гипертоническая болезнь, стенокардия, инсульт), желудочно-кишечного тракта (язва, гастрит), простудные и инфекционные, что объясняется ослабленным иммунитетом. Убрать из нашей жизни большинство стрессовых факторов невозможно, однако можно изменить восприятие и обезвредить их негативное влияние на наше здоровье и жизнь в целом.

➤ **Гиподинамия.** В современном мире офисная работа, автоматизация производства передвигание на автомобиле, развитие бытовой техники снижают потребность человека в движении. Низкая физическая активность способствует развитию заболеваний таких как, артериальная гипертония, атеросклероз, инфаркт миокарда, сахарный диабет, ожирение и остеопороз. Даже обычная, повседневная физическая активность (прогулка по улице, выполнение работы по дому, хождение по лестнице) поможет сохранить тонус мышц и поддержать вес, поскольку в процессе этой деятельности сжигаются калории.

Таким образом, очевидно, что первостепенная роль в сохранении и формировании здоровья все же принадлежит самому человеку, его здоровому образу жизни, ценностям и установкам.

Не забывайте, что Ваше здоровье в Ваших руках. Не будьте заложниками своих вредных привычек.

➤ **Курение.** В настоящее время курение глубоко вошло в быт многих людей, стало повседневным явлением. Несмотря на борьбу общественности, введением новых требований «антитабачного» закона, часть населения все равно остается активными курильщиками, при этом все осознают, что никотин сильнейший яд. Кроме никотина, отрицательное воздействие оказывают и другие составные части табачного дыма. При поступлении в организм окиси углерода развивается кислородное голодание, за счет того, что угарный газ легче соединяется гемоглобином, чем кислород и доставляется с кровью ко всем органам и тканям. Частое и продолжительное курение сопряжено с проявлениями физического дискомфорта: утреннего кашля, головной боли, резких неприятных ощущений в области желудка, сердца, потливости, колебаниях артериального давления, потере сна, аппетита, снижении памяти. Человек становится нервным, раздражительным. Кроме того, курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. Вдыхание задымленного табачного воздуха (пассивное курение) приводит к тем же болезням, которыми страдают курильщики. Курильщик вдыхает дым, который прошел через фильтр сигареты, в то время как некурящий вдыхает абсолютно неотфильтрованный дым. Этот дым содержит в 50 раз больше канцерогенов, вдвое больше дегтя и никотина, в 5 раз больше окиси углерода и в 50 раз больше аммиака, чем дым, вдыхаемый через сигарету. Поэтому прекращение курения является обязательным условием здорового образа жизни.

➤ **Алкоголь.** Проблема алкоголизма представляет собой разветвленный комплекс социальных патологий, влияющих на нормальное функционирование общества. Прием даже небольших доз алкоголя понижает работоспособность, ведет к быстрой утомляемости, рассеянности, затрудняет правильное восприятие событий. Алкоголизм – тяжелая хроническая болезнь, трудноизлечимая. Она развивается на основе регулярного и длительного употребления алкоголя и характеризуется особым патологическим состоянием организма: неудержимым влечением к спиртному, изменением степени его переносимости и деградацией личности. Алкоголь крайне вредно действует на клетки головного мозга, парализуя их деятельность и уничтожая их. Пагубно влияние алкоголя на печень: при длительном его употреблении развиваются хронический гепатит и цирроз печени. Употребление спиртных напитков вне зависимости от

II. ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ В РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Ростовская область принимает решительные меры по борьбе с наркоманией, делая ставку на профилактику и активное участие общественности.

Согласно данным комиссии, в регионе наблюдается позитивная динамика: число зависимых от наркотиков сократилось на 3% и составляет около семи тысяч человек.

Ростовская область демонстрирует комплексный подход к решению проблемы наркомании, объединяя усилия властей, общественных организаций и простых граждан. Этот подход, сочетающий профилактику, правоохранные меры и общественную инициативу, направлен на создание эффективной системы противодействия наркоугрозе в регионе.

Совет Федерации изучил опыт донских волонтеров по профилактике наркомании. – Текст электронный. – URL: <https://www.protivnarko.ru/sovet-federatsii-izuchil-opyt-donskih-volonterov-po-profilaktike-narkomanii/> (дата обращения 02.04.2025).

Об опыте работы донского правительства по подготовке волонтеров в вопросах профилактики и борьбы с наркоманией рассказал заместитель губернатора Ростовской области Вадим Артемов на заседании Совета по проблемам профилактики наркомании при Совете Федерации Федерального Собрания РФ 26 апреля.

В Ростовской области к вопросу борьбы с наркоманией подходят системно, - подчеркнул замглавы региона. – По поручению главы региона сформированы правовая и организационная основы, приняты областные законы о профилактике наркомании, о поддержке добровольческой деятельности. Госпрограмма «Молодёжь Ростовской области» предусматривает вовлечение молодёжи в волонтерство.

На Дону действуют 229 волонтерских организаций, которые объединяют около 100 тысяч человек, сказал Вадим Артемов. Добровольческие объединения получают от органов власти консультации, организационную, информационную и финансовую поддержку. В 2017 году только на профилактику наркомании из бюджета области им выделено около 1,5 млн. рублей субсидий.



На Дону действуют 229 волонтерских организаций, которые объединяют около 100 тысяч человек, сказал Вадим Артемов. Добровольческие объединения получают от органов власти консультации, организационную, информационную и финансовую поддержку. В 2017 году только на профилактику наркомании из бюджета области им выделено около 1,5 млн. рублей субсидий.

При поддержке областной антинаркотической комиссии создано общественное объединение «Донской антинаркотический фронт». В него вошли 19 организаций, занятых пропагандой здорового образа жизни и реабилитацией наркозависимых людей. Волонтеры объединения выявляют и уничтожают надписи на зданиях и сооружениях, указывающие путь приобретения наркотиков. С их участием проводятся масштабные антинаркотические проекты, в том числе антинаркотический лагерь для подростков «группы риска».

Во всех районах и городах Дона развивается сеть молодежных патрулей, которые участвуют в рейдах, привлекаются к охране правопорядка, работают с подростками, совершившими правонарушения. В деятельность патрулей вовлечено около 1,5 тыс. человек, в 2017 году ими проведено свыше 2 тысяч рейдов.

На базе Донского государственного технического университета сформирован Региональный ресурсный центр по развитию добровольчества, в котором эффективно проводится обучение волонтеров. В 2017 году на базе Южного федерального университета в рамках Международного научного форума организована работа

Основные факторы, разрушающие здоровье.

➤ **Психоактивные вещества (наркотики).** Пристрастие к употреблению психоактивных веществ (наркотиков) - болезненное влечение, которое приводит к тяжелым нарушениям, в первую очередь, психических и физических функций организма. Ни для кого не секрет, что наркотики это яд. Независимо от принимаемого количества, они наносят непоправимый ущерб нашему здоровью.

Принято считать, что наркотикам должны быть присущи три признака: это вызывание постепенного привыкания, это физическая и психологическая зависимость. Физическая зависимость выражается в том, что в отсутствие наркотика состояние наркомана резко ухудшается, появляется боль, тошнота, рвота, нарушения со стороны внутренних органов, то, что в просторечии называется «ломкой». Психологическая зависимость проявляется в готовности наркомана пойти на все, лишь бы снова получить наркотик.

Главная опасность наркотических веществ в том, что после приема появляется непреодолимая тяга к повторному их употреблению, причем наркоман уже не думает о смертельно опасных последствиях, которые таит в себе наркотик.

Наркотики внедряются в святые святого организма – они шаг за шагом разрушают нервную систему наркомана, его мозг, причем делают это цинично, и порой необратимо. Нарушения касаются работы отдельных нейронов, участков мозга, в частности, ответственных за память и смысловые операции. Это, в свою очередь, непосредственно влияет на поведение человека, снижается его профессиональная активность, он выключается из общественной деятельности, весь его досуг занят мыслями о наркотиках. Отсюда частые прогулы и низкая производительность труда, прекращение обучения в школе или институте, отсутствие всякого желания заботиться о детях, жене, больных родителях, пренебрежение домашними делами. Другими словами, наркоман деградирует как личность, превращаясь в черствого ограниченного эгоиста, занятого только ожиданием очередного наркотического опьянения.

Все наркотики независимо от пути введения в организм в большей или меньшей степени обязательно повреждают: нервную систему (в том числе головной мозг); иммунную систему; печень; сердце; легкие.

III. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни - это единственный стиль жизни, способный обеспечить восстановление, сохранение и улучшение здоровья населения. Поэтому формирование этого стиля жизни у населения - важнейшая социальная задача государственного значения.

Сегодня в мире всё большую распространенность получает тенденция ведения здорового образа жизни. Её популярность набирает обороты не только среди известных всему обществу личностей, но и среди обычных людей, особенно, подростков и молодёжи, являющихся, как известно, нашим будущим. И такие перспективы, естественно, не могут не радовать.

Здоровый образ жизни. – Текст электронный. – URL: <https://www.ioikb.ru/profilaktika/zdorovyy-obraz-zhizni.php> (дата обращения 11.04.2025).



Здоровый образ жизни - образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если

придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.

Здоровье - бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. При встречах и расставаниях с близкими нам людьми мы всегда желаем им хорошего здоровья, потому что это - главное условие полноценной и счастливой жизни.

секции для добровольцев в сфере профилактики наркомании и зависимого поведения. Программа областного наркодиспансера «Всё, что тебя касается» позволяет обучать волонтеров технологиям продвижения здорового образа жизни в молодёжной среде.

Проект «Волонтеры ради жизни» помог научить молодых людей методике проведения профилактики социально значимых заболеваний и формирования здорового образа жизни.

- Мы не намерены останавливаться на достигнутом, - заявил замгубернатора. - С каждым годом мы усиливаем разъяснительную работу о последствиях приёма «солей», курительных смесей и других подобных препаратов. Стараемся, как можно раньше выявлять потребителей наркотиков. При проведении массовых мероприятий пропагандируем здоровый образ жизни. Уверен, все это помогает снижать уровень потребления наркотиков.

Деркачёв, С. «Многие родители уверены, что с их детьми такого не может случиться» / Сергей Деркачёв. – Текст электронный // Информгентство donnews.ru / Donnews.ru : [сайт]. – 2023. – 29 июня. – URL: <https://www.donnews.ru/mnogie-roditeli-uvereny-chno-s-ih-detmi-takogo-ne-mozhet-sluchitsya> (дата обращения 02.04.2025).

В Ростовской области уже много лет действуют различные программы профилактики наркомании в школах. И, к сожалению, делается это не от хорошей жизни. С одной стороны, возраст начала потребления психоактивных веществ снижается, с другой - некоторые подростки прельщаются обещанием лёгких и больших заработков и начинают распространять наркотики, в том числе среди сверстников.

Родители - самое провальное звено в профилактике детской наркомании.

По словам и. о. министра общего и профессионального образования Ростовской области Тамары Шевченко, наркомания и наркотики представляют реальную угрозу для подрастающего поколения. Однако проблема в том, что родители зачастую уверены, будто их семьи это не касается и с их детьми ничего подобного случиться не может.

- Употребление и распространение психоактивных веществ имеет крайне опасные тенденции, - говорит Шевченко. - Появление новых форм потребления наркотиков, снижение возраста начала

употребления, пропаганда лёгкого заработка и так далее. И ни одна антинаркотическая программа, ни одно мероприятие не дадут результата без комплексного подхода к профилактике.

О том, что самое «провальное» звено в системе профилактики - именно родители, говорит и главный врач Ростовского областного наркодиспансера Елена Малышко.

- У родителей почему-то есть мнение: «У нас хорошая семья, у нас такого не случится», «Это может быть у кого-то, но не у нас». Я с болью вспоминаю случай, когда ко мне пришла одна такая мама. Я ей говорю, что ребёнку в стационар ложиться надо. А она отвечает, что у него скоро поступление в Москве, у него такое большое будущее, какой стационар? А я ей объясняю, что у него нет будущего, если его сейчас не вылечить. В итоге родилась жалоба, что я нанесла оскорбление, указав на отсутствие будущего у ребёнка. А я говорила маме, что чем быстрее оказать помощь её ребёнку, тем больше шансов его спасти. Нужно понимать, что в молодом, развивающемся, растущем организме зависимость развивается очень быстро. Отсутствие помощи в этом возрасте особенно опасно, - рассказала она.

Сказать, насколько наркотики проникли в школы Ростовской области, сложно. Детей с зависимостями в регионе лечат в таганрогском филиале наркодиспансера, где есть детско-подростковое отделение на 10 коек. На словам Елены Малышко, полностью оно никогда не заполнено. За прошлый год через него прошло 138 человек.

Это дети с отклоняющимся, девиантным поведением, имеющие трудности с адаптацией к социуму, воспитывающиеся в сложных семьях и у которых, так или иначе, замечены первые пробы психоактивных веществ. Есть, к сожалению, и дети с уже сформировавшейся зависимостью. Но их не много, в 2022 году таких через отделение прошло менее десяти человек.

Группы риска в школах выявляют тестированием.

В Ростовской области профилактикой потребления наркотиков среди детей и подростков заниматься начали давно. Так, по предложению губернатора Василия Голубева уже больше 10 лет назад в школах региона началось добровольное тестирование учащихся на содержание психоактивных веществ в биологических жидкостях. На тот момент подобные меры принимались всего в 5 регионах страны.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДОКУМЕНТЫ:

1. Ефанова, Е. Аптечная наркомания – на особом контроле руководства донского региона / Елена Ефанова. – Текст электронный. // Информагентство rostof.ru / Rostof.ru : [сайт]. – 2022. – 28 окт. – URL: <https://rostof.ru/articles/aptechnaya-narkomaniya-na-osobom-kontrole-rukovodstva-donskogo-regiona> (дата обращения 08.04.2025).
2. На заседании антинаркотической комиссии Сальского района обсуждали, как оградить подростков и молодых людей от употребления психотропных веществ. – Текст электронный. // Информагентство salsknews.ru / Salsknews.ru : [сайт]. – 2023. – 29 нояб. – URL: <https://salsknews.ru/na-zasedanii-antinarkoticheskoy-komissii-salskogo-rajona-obsuzhdali-kak-ogradit-podrostkov-i-molodyh-lyudej-ot-upotrebleniya-psihotropnyh-veshhestv/> (дата обращения 08.04.2025).
3. Доклад о наркоситуации в Ростовской области в 2024 году. – Текст : электронный // Официальный портал Правительства Ростовской области : [сайт]. – URL: <https://www.donland.ru/result-report/2485/> (дата обращения 08.04.2025).
4. За 2024 год в Ростовской области на четверть выросла смертность от наркотиков. – Текст электронный. – URL: <https://www.ruffnews.ru/za-2024-god-v-rostovskoy-oblasti-na-chetvert-vyros-la-smertnost-ot-narkotikov> (дата обращения 08.04.2025).
5. Полякова, Е. В Аксайском районе проводится комплексная работа по профилактике наркомании и пропаганде здорового образа жизни / Евгения Полякова. – Текст электронный // Информационный портал Аксайского района : [сайт]. – 2024. – 28 июня. – URL: <https://pobeda-aksay.ru/2024/06/28/v-aksajskom-rajone-provoditsya-kompleksnaya-rabota-po-profilaktike-narkomanii-i-propagande-zdorovogo-obraza-zhizni/> (дата обращения 07.04.2025).

По итогам 2020 года размещено порядка 900 публикаций для молодых людей. Общий охват составил 13 млн. просмотров.

Кроме того, разработан антинаркотический информационный ресурс «Я выбираю счастливую жизнь без наркотиков», созданы антинаркотические страницы в Instagram и во «ВКонтакте», где размещены публикации и видеоматериалы о проводимых конкурсах, мероприятиях, федеральных и областных антинаркотических акциях, различных зависимостях и путях их преодоления, здоровом образе жизни и многое другое.

Так, в настоящее время в сети «ВКонтакте» проводится онлайн-конкурс социальной антинаркотической рекламы и пропаганды здорового образа жизни, в котором принимает участие студенческая молодежь Ростовской области.

В регионе проводятся онлайн-марафоны, вебинары, медиа-акции, видео-уроки. В «онлайн» формате реализуется комплекс мероприятий региональной молодежной программы «Поколение ЗОЖ», а также онлайн «Марафон #ЗОЖ_Актив».

С целью формирования у молодежи устойчивых установок на неприятие наркотических веществ организовано проведение онлайн-акции «Я – против наркотиков». В рамках акции молодежь транслирует на личных страницах и в социальных группах материалы профилактической направленности.

Также в официальной группе регионального комитета по молодежной политике в сети «ВКонтакте» сформирована единая база социальных видеороликов, направленных на профилактику наркомании в молодежной среде, которая пополняется контентом и используется для проведения просветительских мероприятий.

Затем федеральное правительство воспользовалось этим опытом и издало ряд приказов о проведении социально-психологического тестирования в школах.

Как поясняет Тамара Шевченко, оно проводится среди учащихся старше 13 лет. Смысл его в том, чтобы выявить подростков, склонных к употреблению наркотических веществ. На втором этапе проводится медицинско-профилактический осмотр и исследование на выявление потребления наркотических веществ.

- С каждым несовершеннолетним, попавшим в группу риска, работают специалисты, разрабатываются индивидуальные программы профилактики. А анализ результатов тестирования в дальнейшем определяет содержание профилактической работы в образовательных организациях, - рассказала и. о. министра.

По словам Елены Малышко, если в какой-то школе по результатам тестирования выявляется группа риска, то тогда туда «заходят» специалисты наркодиспансера с медицинским осмотром, тестированием биологической жидкости и проведением профилактических программ.

- Что касается эффективности профилактического подхода, то вот, к примеру, у моей 28-летней дочери в классе, когда она училась в школе, работал нарколог. В течение 3 лет он проводил с ними полтора часовые занятия дважды в месяц. Сейчас дочь продолжает общаться с бывшими одноклассниками, и я вижу эффект этой работы.

Практически никто из них не то что не пьёт или не употребляет наркотики, но даже мало кто курит, - рассказывает Елена Малышко.

Профилактика как основной метод борьбы.

Она добавляет, что специалисты диспансера также активно взаимодействуют с волонтерами.

- Мы уже 7 лет обучаем школьников и студентов работать со сверстниками по программе «Всё, что тебя касается». Эта программа вошла в библиотеку лучшего российского опыта по формированию здорового образа жизни. Она интересна молодёжи, так как затрагивает волнующие их вопросы: развитие навыков эффективной коммуникации, потребность в самореализации, умение справляться со стрессами и разрешать конфликтные ситуации. При этом здоровье и здоровый образ жизни рассматриваются как неперенный залог успешного достижения жизненных целей, - говорит главврач Ростовского областного наркодиспансера.

По её словам, ценность работы с волонтерами заключается в том, что в дальнейшем они будут реализовывать программу среди своих сверстников по принципу «равный - равному». Сегодня этот принцип донесения информации считается самым эффективным в молодежной среде.



Профилактика потребления и распространения наркотиков в школах в Ростовской области этими мерами не ограничивается. Как говорит Тамара Шевченко, принципы здорового образа жизни учащиеся изучают в рамках, как основной программы, так и внеурочной, например, на занятиях «Плавание для всех», «Футбол в школе», «Весёлые старты» и так далее. Особое внимание уделяется развитию школьных спортивных клубов, театров и центров детских инициатив.

Хорошо себя зарекомендовали и советники директоров школ по воспитанию. Речь идёт о молодых людях, которые могут говорить со школьниками на их языке. В прошедшем учебном году ими проведено более 140 тысяч мероприятий, направленных, в том числе на формирование навыков здорового образа жизни. С 1 сентября этого года такие советники появятся и в профессиональных образовательных организациях.

- Кроме того, детям важно объяснить, что за желанием просто немного заработать, помочь другу или «только попробовать» стоит реальное наказание, - добавляет Шевченко. - Поэтому в

Жителей района призывают обращать внимание на поведение и досуг своих детей. Владельцев частных домовладений просят своевременно уничтожать на своей территории наркосодержащие растения. В соответствии с законом, непринятие соответствующих мер карается штрафом от 3 000 до 300 000 рублей.

Силина, В. С. В Ростовской области сформирована единая база социальных видеороликов, направленных на профилактику наркомании в молодежной среде / Вероника Силина. – Текст : электронный // Официальный портал Правительства Ростовской области : [сайт]. – URL: <https://www.donland.ru/news/16172/> (дата обращения 02.04.2025).



В настоящее время в целях противодействия использованию цифровых технологий для пропаганды незаконного потребления и распространения наркотиков в Ростовской области реализуется комплекс мероприятий.

В целях профилактики вовлечения молодежи в опасные интернет-сообщества осуществляется коммуникация с целевой аудиторией в сети «Интернет» путем продвижения единого молодежного бренда региона «ДонМолодой» и публикации позитивного контента на одноименной информационной платформе, а также в популярных социальных сетях («ВКонтакте», «Инстаграм», «Фейсбук», «Твиттер», «Ютуб», «Одноклассники» и «Тик-Ток»).

Ецкова, М. В Ростовской области обсудили способы борьбы с наркоманией / Марина Ецкова. – Текст электронный // Сельский вестник : [сайт]. – 2024. – 27 июня. – URL: <https://selvest.ru/2024/06/27/v-rostovskoj-oblasti-obsudili-sposoby-borby-s-narkomaniej/> (дата обращения 02.04.2025).

Вопросы популяризации здорового образа жизни и раскрытие творческого потенциала молодежи обсудили на заседании антинаркотической комиссии Ростовской области.

Так, согласно озвученным данным социологического опроса, каждый третий молодой человек в возрасте до 25 лет считает себя не востребованными. Это может стать основой для формирования деструктивного поведения, в том числе приобщения к наркотикам, заключили участники совещания.

Было подчеркнуто, что непростая демографическая ситуация требует воспитания физически крепкого и здорового поколения с традиционными нравственными ценностями.

Для раскрытия творческого потенциала учащихся, вовлечения их в здоровый образ жизни на Дону введена должность советника директора по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными объединениями. Благодаря этому в прошлом учебном году было проведено более 172 тысяч мероприятий.

В казачьих кадетских корпусах и среди воспитанников группы риска активно внедряется профильный вид спорта - современное пятиборье.

Всего же по официальным данным, в Ростовской области систематически занимаются физической культурой и спортом 93,9% детей и молодежи – это более 1,1 млн. человек. Ежегодно для детей, подростков и молодежи проводится более 10 тысяч физкультурных и спортивных мероприятий с участием 500 тысяч человек.

Добавим, что активная работа по пропаганде ЗОЖ ведется и в Октябрьском районе. По заявлению местных властей, физкультурой и спортом занимаются свыше половины местных жителей. А среди детей этот показатель и вовсе приближается к 100%. В поселениях регулярно проводятся антинаркотические акции. Одна из них недавно состоялась в Коммунарском поселении. Там был организован рейд по выявлению и уничтожению очагов дикорастущей конопли.

разъяснительной работе в школах принимают участие работники полиции и прокуратуры. Встречи с представителями правоохранительного блока проводятся постоянно. Так, в преддверии летних каникул была организована дополнительная декада мероприятий «Жизнь без наркотиков». А в родительских чатах разместили видеоролик и памятки антинаркотической направленности.

Не повод расслабляться.

В целом, считает и .о. министра общего и профессионального образования Ростовской области, проводимая в регионе профилактическая антинаркотическая работа даёт хороший результат.

- Но это не повод расслабляться. Необходимо помнить, что своевременное выявление деструктивного, зависимого, агрессивного поведения - это шанс сохранить жизнь человека, обезопасить его от бездумных поступков, предотвратить трагедию, - говорит Тамара Шевченко.

По словам губернатора Ростовской области Василия Голубева, важно понимать, что наркотики - это проблема для всего общества.

- Нам иногда кажется, что это где-то не рядом, далеко. Но, к сожалению, всё это уже здесь и сказывается на нашей жизни, сказывается на реализации грандиозных, амбициозных планов, которые ставит перед собой наше государство.

Вне зависимости: как в Ростовской области подросткам помогают сделать правильный выбор. – Текст электронный. // Информагентство don24.ru / Don24.ru : [сайт]. – 2023. – 3 авг. – URL: <https://don24.ru/special/vne-zavisimosti-kak-v-rostovskoy-oblasti-podrostkam-pomogavut-sdelat-pravilnyy-vybor.html> (дата обращения 02.04.2025).

В Ростовской области активно борются с важной социальной проблемой – наркоманией. Ранее мы писали о том, как зависимым в донском регионе помогают возвращаться к нормальной жизни, а также рассказывали истории людей, которые смогли отказаться от пагубной привычки и жить в трезвости.

Но важно не только успешно справиться с проблемой, но и предупредить ее. Для этого на Дону проводят разные профилактические мероприятия: молодежь приобщают к спорту и

здоровому образу жизни, проводят просветительские мероприятия и акции, учат помогать друг другу.

О том, как ведут образовательную работу с подростками в регионе, корреспондент ИА «ДОН 24» поговорила с врачами Наркологического диспансера Ростовской области.

«Наши районные врачи-наркологи регулярно проводят лекции. Участвуют в круглых столах в школах, в местах, где обучаются несовершеннолетние. В 2022 году, например, мы провели 856 лекций для 36 466 человек», – рассказала заместитель главного врача ГБУ РО НД Екатерина Кохановская.

Доктор пояснила, что сейчас для диалога с детьми используют новые методы. Если в начале ее карьеры подросткам рассказывали о том, как будет плохо, если начать употреблять запрещенные вещества, то сейчас акцент делается на другом.

«Когда я начинала работать, упор делали на негативных ассоциациях. Вот алкоголь и наркотики – это плохо, показывали устрашающие картинки про последствия употребления. Сейчас же упор делают на позитивную профилактику. Она направлена не на то, чтобы запугать ребенка, а на то, чтобы показать ему, что жизнь прекрасна вне употребления. Что не нужно употреблять, чтобы испытать какие-то эмоции».

Сегодня для того, чтобы найти подход к современному подростку, требуются современные решения. И их находят.

Один из ключевых проектов о правильном выборе – «Все, что тебя касается». Это буквально тренинг личностных навыков. Цель программы – помочь молодежи противостоять рискованным формам поведения и научить нести ответственность за свое будущее. Так ребят приобщают к добровольчеству по принципу «Равный – равному». То есть подросток, который уже прошел обучение по этой программе, может преподавать ее своим сверстникам.

«Уникальность и фишка программы в том, что обычно темы наркомании, курения – тяжелые, серьезные, проблемные. Мы же работаем по-другому. Так, чтобы это было интересно и понятно для молодежи. Вот, например, тема здоровья вообще не актуальна для подростков. Потому что они все в большинстве своем здоровы, молоды, бесстрашны, бессмертны. Заболевания, тем более те, которые могут проявиться только впоследствии, их абсолютно не волнуют.

Кроме того, ежегодно для детей и подростков проводят больше 10 тыс. физкультурных и спортивных мероприятий.

Самвел Аракелян, министр по физической культуре и спорту Ростовской области:

«Несколько лет назад мы кардинально поменяли систему их проведения. Включили в программу доступные виды спорта, которые не требуют специальной подготовки и больших дополнительных затрат. Это мини-футбол, баскетбол, волейбол, легкая атлетика и выполнение норм ГТО».

Популяризацией здорового образа жизни занимаются и через сферу культуры. Министерство проводит большое количество мероприятий по профилактике асоциальных явлений в обществе и развитию творческой деятельности в подростково-молодежной среде. За последние 3 года выросло количество клубов и их участников. Конкурсы, акции и фестивали антинаркотической направленности проводит и комитет по молодежной политике региона. Одним из наиболее эффективных методов работы в этой сфере стал профилактический лагерь «Прорыв».

Александр Никиточкин, председатель комитета по молодежной политике Ростовской области: «Эффективность этой площадки подчеркнута представителями силовых структур. Поэтому уже в этом году по поручению губернатора Ростовской области Василия Юрьевича Голубева лагерь проводится в 2 смены с участием уже 300 человек».

Начальник Главного управления МВД по Ростовской области Олег Агарков отметил, что, несмотря на работу ведомств, проблема наркомании в регионе еще сохраняется. Он также сказал, что это неразрывно связано с вопросами воспитания и развития подростков и молодежи.

Глава ведомства призвал руководителей муниципалитетов тесно взаимодействовать с правоохранительными органами для разрешения ситуации. Также на заседании подвели итоги конкурса среди муниципальных образований региона на лучшую организацию антинаркотической работы в подростково-молодежной среде. Министр по вопросам обеспечения безопасности и противодействия коррупции в Ростовской области Олег Жеухин вручил победителям специальные призы и дипломы.

Лучшие работы размещены на официальных страницах сайтов образовательных учреждений и в социальных сетях.



– Такая форма правового просвещения не только повышает творческую активность школьников и студентов из районов области, но и способствует популяризации в молодежной среде здорового образа жизни, привлекает внимание к проблемам, связанным с подростковой наркоманией, – отметил начальник службы по обеспечению деятельности антинаркотической комиссии Ростовской области Алексей Чванов.

По его словам, главный принцип социального проекта – «равный равному». Он многие годы показывает наибольшую эффективность в вопросах профилактики зависимого поведения.

Молодежь Дона против наркотиков. – Текст электронный. // Информагентство don24.ru / Don24.ru : [сайт]. – 2024. – 25 июня. – URL: <https://don24.ru/rubric/zdorove/molodezh-dona-protiv-narkotikov.html> (дата обращения 08.04.2025).

Почти 94% детей и молодежи Дона систематически занимаются физкультурой и спортом. Этот показатель озвучили на заседании антинаркотической комиссии. В регионе для этого работают спортучреждения и секции при школах. А еще внедрили современное пятиборье в казачьих кадетских корпусах как профильный вид спорта.

Сейчас у них есть здоровье, и им кажется, что оно будет всегда», – рассказала ИА «ДОН 24» специалист по социальной работе ГБУ РО НД Ирина Лопатина.

Чтобы увлечь ребенка этой темой, лекторы используют специальное упражнение – «Приготовление чудесного рецепта». Ребят делят на три команды. Одним предстоит приготовить «Успех», вторым «Дружбу», а третьим «Здоровье».

«Рецепт блюда «Любовь», например, это шепотка объятий, 50 поцелуев, 300 грамм уважения, потом приправить все дружбой и пониманием. И из таких ингредиентов и получается любовь. Так должна сделать каждая группа. Могу сказать по опыту, что рецепт «Здоровья» – самый непростой. Про дружбу, про успех ребятам легко рассказать. А про здоровье на ум приходят какие-то банальные вещи. Ну зарядка, режим дня, правильное питание. Им кажется, что это банальные вещи и кому они нужны», – объяснила Лопатина.

«Потом мы предлагаем участникам представить, что у человека нет здоровья. Как это может отразиться на его взаимоотношениях с окружающими? Вспомните время, когда вы болели и были ограничены в общении. Тогда приходит понимание, как важно здоровье. То же самое про успех. Все ваши таланты, цели, которых хотите достичь, отходят на второй план, когда вы болеете. Так тема здоровья плавно вливается во все аспекты жизни. Ребята понимают, насколько важно здоровье, чтобы быть счастливым, успешным, наслаждаться жизнью. Качество жизни во многом зависит от нашего отношения к здоровью сейчас», – объясняет Ирина Лопатина.

Так подросткам понятным языком, через их собственные ассоциации объясняют, что привычки непосредственно влияют на их будущее, и помогают избежать ошибок. Детей не запугивают страшными образами, а наоборот, показывают, как можно жить по-другому.

«Как нельзя, уже все знают. Скажи наркотикам «нет», скажи «да». Не нужно разговаривать с наркотиками, это клише, как говорили в КВН. Это уже приелось. Да, информационный подход имеет свое место. Когда мы говорим, например, что у нас в области в два раза увеличилось количество смертей от передозировок – цифра заставляет задуматься. Или когда мы говорим, что это молодые люди их возраста. Но, как любая негативная информация, она рождает желание оттолкнуться от нее и забыть. Потому что страшные вещи мы не

воспринимаем на долгосрочную перспективу. А что-то хорошее хочется к себе притянуть и об этом подумать. Поэтому мы рассказываем, как можно жить счастливо, жить вне зависимости», – попытожила Ирина Юрьевна.

Для полного погружения в тему с детьми проводят «мозговые штурмы», организывают проективную работу и ролевые игры. С подростками говорят об актуальных для них проблемах: взаимоотношениях со сверстниками, в семье или школе, о самореализации, о том, как бороться со стрессом и решать конфликтные ситуации, справляться со сложностями.

Программу «Все, что тебя касается» разработал Фонд здоровья и развития. Ее поддержали на уровне федерального правительства и теперь реализуют во многих субъектах России.

Донские врачи проводят собрания и акции в школах и колледжах по всей Ростовской области. К профилактической работе привлекают не только учеников, но и их родителей. Именно они первые могут заметить, что с ребенком что-то не так, и начать бить тревогу. Для этого нужны знания.

«Наши специалисты участвуют в общешкольных родительских собраниях с представителями родительского комитета, просто в родительских собраниях. Врачи-наркологи рассказывают родителям, на что стоит обратить внимание, потому что именно они видят ребенка вне школы. Они должны знать, какие признаки в поведении могут указывать на то, что ребенок начал употреблять наркотики», – пояснила Екатерина Кохановская.

Часто, отмечает эксперт, семьи боятся общественного порицания, надеются, что сами смогут помочь своему ребенку, но только ухудшают положение.

«Родители до последнего тянут, потому что в обществе есть такая стигма, что не надо обращаться к наркологу. Поставят на учет, еще что-то. Но на самом деле все не так страшно. Вы обратились за медицинской помощью, ребенку помогли, он перестал употреблять, и никаких последствий для самого пациента нет».

Подростки – особый вид пациентов. К ним сложнее найти подход, но именно этим и занимаются врачи. С детьми работает не только нарколог, но и психолог или психотерапевт. Им помогают найти успокоение в трезвой жизни – любимое дело, хобби. Также

устраивают групповые сеансы психотерапии, сеансы для созависимых родителей.

«Исходя из своего опыта могу сказать, что практически нет ни одного человека, который в своей жизни не сталкивался бы с проблемой наркомании. То есть не обязательно он или члены его семьи употребляют, но мы же все бываем в коллективе, учимся в школе, институте, колледже. И естественно, есть ребята, которые косвенно соприкасаются с этим, и таких людей много. Для этого и требуется профилактика. Чтобы человек не употреблял, он должен понимать, что жизнь сама по себе интересна. Не обязательно для этого принимать психоактивные вещества. Любой человек, и несовершеннолетний, и взрослый, может найти себе занятие по душе», – добавила Кохановская.

Сегодня в Ростовской области реализуют множество проектов для борьбы с наркоманией. Волонтеры регулярно принимают участие в акции «Очистим наши улицы!» и удаляют незаконную рекламу с фасадов, молодежь участвует в спортивных и образовательных форумах, конкурсах, например в проекте социальных видеороликов «Я выбираю счастливую жизнь без наркотиков!». Такие шаги помогают предупредить распространение заболевания и уже сейчас влияют на статистику будущих лет.

Чеботарёва, Е. Молодежь Ростовской области выступила против наркотиков / Евгения Чеботарёва. – Текст электронный // Gazetapik : [сайт]. – 2024. – 3 мая. – URL: <https://gazetapik.ru/2024/05/03/molodezh-protiv-narkotikov/> (дата обращения 08.04.2025).

Социальная акция «Молодежь против наркотиков» привлекла более 200 кадетов из Ростовской области.

Вредные привычки у детей и подростков – сегодня серьезная проблема. Существует множество социальных проектов, направленных на борьбу с пристрастием молодежи к алкоголю, курению и наркотикам. Одну из таких акций организовал департамент по делам казачества и кадетских учебных заведений Ростовской области.

Кадетам нужно было прислать рисунки на тему «Молодежь против наркотиков». Более 200 работ поступило на ставший уже традиционным конкурс рисунков.