**Профилактика вредных привычек**

Раскрывая вопросы по профилактике вредных привычек, необходимо прежде всего еще раз подчеркнуть, что такие привычки, как курение, употребление спиртных напитков и пива, — разновидность наркомании, а наркомания — заболевание, которое человек приобретает добровольно, начав употреблять наркотики. Заболевание это, по мнению специалистов, практически неизлечимо, а пробный «один раз» чаще всего оказывается роковым.

Поэтому разговор пойдет о профилактике не вредных привычек и наркомании, а первого употребления наркотика и приобщения к употреблению наркотиков.

В настоящее время масштабы и темпы распространения наркомании в нашей стране таковы, что ставят под вопрос физическое и духовное здоровье наших граждан, стабильность общества, затрагивая, по существу, вопросы национальной безопасности России.

|  |
| --- |
| ВНИМАНИЕ!  Употребление наркотиков стало не просто массовым. Оно приняло характер пандемии**1**, способной, если на ее пути не поставить серьезных преград, охватить все население.  **1** **Пандемия** — эпидемия, имеющая распространение в ряде стран и значительно превосходящая по своей интенсивности эпидемии, обычные для данной местности. |

В настоящее время более 65 регионов страны считаются зоной повышенной наркотической опасности. По данным официальной статистики, на территории страны сформировался достаточно мощный нелегальный наркобизнес. И в настоящее время происходит перестройка наркорынка. Высококонцентрированные и дорогостоящие наркотики (кокаин, героин, синтетические наркотики) вытесняют традиционные для России (маковую соломку и марихуану). Возрастает прибыль незаконного оборота наркотиков, что создает благоприятные условия для расширения сферы влияния международного наркобизнеса на территории Российской Федерации.

Борьба с наркотиками ведется во всем мире. В нашей стране в 1998 г. был принят **Федеральный закон «О наркотических средствах и психотропных веществах»**, в котором установлен запрет на прием наркотиков без назначения врача.

**ИЗ РОССИЙСКОГО ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА**

В **Уголовном кодексе Российской Федерации** имеются статьи, определяющие наказание за действия, связанные с наркотическими средствами и психотропными веществами.

В **статье 228** определено, что незаконное приобретение, изготовление или хранение без цели сбыта наркотических средств или психотропных веществ, а также их аналогов в крупном размере наказывается лишением свободы на срок до 3 лет, в особо крупном размере — от 3 до 10 лет.

В **статье 230** указано, что склонение к употреблению наркотических средств или психотропных веществ наказывается ограничением свободы на срок до 3 лет (ограничение свободы заключается в содержании осужденного в специальном учреждении без изоляции от общества в условиях осуществления за ним надзора), либо арестом на срок до 6 месяцев, либо лишением свободы на срок от 3 до 5 лет.

В **статье 231** определено, что незаконное культивирование растений, содержащих наркотические или психотропные вещества, наказывается штрафом в размере от 500 до 700 максимальных размеров оплаты труда либо лишением свободы на срок до 3 лет.

Но пока дело по борьбе с наркотиками обстоит так: врачи лечат наркоманов, милиция ловит торговцев наркотиками, учителя учат, как избежать наркомании, а она по-прежнему расползается как масляное пятно, охватывая все большие слои детей и молодежи.

Это происходит потому, что наше общество в целом и каждый человек в отдельности не осознали в полной мере всю глубину последствий наркомании. Не осознали, что наркомания в любом ее проявлении ведет к деградации личности и ранней смерти. Не осознали, что жизнь и наркомания — несовместимые понятия. Выбор один: либо жизнь — либо наркотики.

Наркобизнес приносит громадные прибыли торговцам наркотиками, они заинтересованы в вовлечении все большего количества людей, особенно подростков и молодежи, в ряды наркоманов, так как это потенциальные покупатели наркотиков. Торговцев наркотиками не интересует ни национальная безопасность России, ни стабильность нашего общества, ни состояние здоровья отдельно взятого человека. Их интересует прибыль от торговли наркотиками. Профилактика наркомании стала одной из главных задач национальной безопасности Российской Федерации по обеспечению безопасности личности, общества и государства.

|  |
| --- |
| ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ  Для того чтобы противостоять наркомании, все наше общество, и особенно молодое поколение и в первую очередь подростки, очень глубоко и однозначно должны уяснить ряд истин, без осознания которых большинство мер по профилактике наркомании становится малоэффективным.  **Первая истина**: наркомания (курение, употребление спиртных напитков, пива и наркотических веществ) — это не вредная привычка, а заболевание, зачастую неизлечимое, которое человек приобретает добровольно, начав употреблять наркотические вещества.  **Вторая истина**: наркомания как заболевание начинает развиваться, как правило, после первого употребления наркотического вещества, развивается оно у всех по-разному, но с постоянным нарастанием потребности увеличения дозы приема.  **Третья истина**: человек, предлагающий тебе наркотик,— враг твоего здоровья (исключение может составлять только случай — назначение врача), так как он ради своей наживы за твои же деньги отбирает у тебя здоровье. |

Уяснив эти истины, мы придем к однозначному выводу: профилактика наркомании — это прежде всего исключение первого употребления наркотического вещества, но если первая проба состоялась, то надо думать не о профилактике, а о лечении. В России среди потребителей наркотиков преобладает молодежь. Темпы роста в этой среде самые высокие.

Опыт показывает, что в подростковом возрасте изначально желание принять наркотик возникает только в компании сверстников. Наркоторговцы широко используют это, они выработали своеобразную тактику затягивания подростков в наркотические сети. В школах, в подъездах домов, в местах массовых сборов подростков они продают наркотики по сверхнизким ценам, чтобы приобщить к ним как можно больше детей. Потом цена, разумеется, повышается, а легковерный покупатель попадает в зависимость от наркотика и, следовательно, наркоторговца.

Почти бесплатное распространение наркотиков теперь повсеместно применяется на молодежных вечерах, концертах популярных артистов, дискотеках для вовлечения подростков в наркотическую зависимость.

Почему наиболее часто наркотики предлагаются на дискотеках? В царящей атмосфере веселья чувства почти притупляются. Наркоторговцы пользуются психологическим состоянием новичка — ему и в голову не придет мысль, что в этой обстановке может случиться беда. Вот им и предлагается первый в их жизни наркотик задешево или бесплатно.

Таким образом, профилактика наркомании — это профилактика первого употребления наркотического вещества в любой обстановке и кем бы оно не было предложено.

Вспомним **четыре правила «Нет!» наркотикам**.

**Правило первое.** Постоянно вырабатывать в себе твердое «Нет!» любым наркотическим веществам в любой дозе, какой бы она не была малой, в любой обстановке, в любой компании.

Ни в коем случае не поддавайтесь соблазну: «Я только попробую. Это не страшно и не опасно». Запомните: это очень опасно, это начало приобщения к наркотикам. Если в компании знакомые ребята ведут разговор о приятном состоянии, возникающем после употребления наркотиков, и утверждают, что это безвредно, если вам внушают, что они помогают преодолеть жизненные трудности, ни в коем случае не поддавайтесь соблазну.



У вас должна быть сформирована твердая установка: «Всегда только „Нет!" любым наркотикам. Только „Нет!"» — это ваша надежная защита.

**Правило второе.** Постоянно формируйте у себя привычку в получении удовольствий при выполнении повседневной полезной деятельности.

Хорошая учеба, успехи в спорте, участие в совместной с родителями работе по выполнению определенных домашних работ, работа на дачном участке, посещение спортивных секций, занятия в кружках технического творчества и т. д. Все это нужно вам для подготовки к благополучной взрослой жизни, а успехи в учебе, спорте, домашней работе приносят постоянное удовольствие и способствуют вашему духовному и физическому развитию.

Значит, необходимо твердо сказать «Нет!» безделью, скучной и неинтересной жизни, праздному времяпрепровождению. Чтобы этого достичь, режим вашего дня должен быть заполнен полезными мероприятиями, а вы должны постоянно стремиться выполнять их все до конца и хорошо. Такая ежедневная установка поможет вам сформировать силу воли, воспитать уверенность в своих силах и ответственное отношение к любому делу, которое вы взялись сделать.

Итак, «Нет!» безделью. «Нет» праздному времяпрепровождению, жизнь должна быть заполнена полезными и нужными вам мероприятиями.

**Правило третье.** В вашей жизни все большее значение приобретает умение выбирать себе друзей и товарищей среди сверстников. При выборе себе товарищей избегайте общения с наркоманами.

Для этого надо знать тех, кто употребляет наркотики и в каких местах они собираются. Старайтесь быть подальше от этих мест и от таких компаний. Выработайте в себе твердую установку: «Нет!» — для тех сверстников и той компании, где прием наркотиков — дело обыденное. Вам с ними не по пути. Дружите с теми, кто не употребляет наркотики. Помните, настоящие друзья не будут заставлять вас принимать наркотики, пить спиртное и не будут делать этого сами.

Подбирайте компанию, в которой можно общаться интересно и без наркотиков.

**Правило четвертое.** Твердое «Нет!» своей стеснительности и неустойчивости, когда предлагают попробовать наркотик. Помните! Жизнь дороже!

Трагедия наркоманов заключается в том, что они добровольно попали в рабскую зависимость от наркотических веществ, может быть, потому, что в первый раз постеснялись отказаться от пробы наркотика.

Воспитайте в себе твердость при отказе попробовать наркотическое вещество, кто бы вам его не предлагал.

Помните, что вы не обязаны никому объяснять причины своего отказа. Сказать: «Не хочу, и все» — это ваше право.

В заключение отметим, что каждый человек волен сделать свой выбор, по какому пути ему идти. Идти по пути получения удовольствий от каждодневной упорной работы по совершенствованию своих духовных и физических качеств, по пути укрепления своего здоровья и создания условий для благополучной взрослой жизни. Или идти по ложному пути получения удовольствий от приема наркотических веществ, а значит, по пути быстрого уничтожения своего здоровья и своего будущего благополучия.

Я надеюсь, что вы сделаете правильный выбор жизненного пути и, прочитав материал твердо усвоите, что благополучная жизнь человека несовместима ни с курением, ни с пьянством, ни с употреблением наркотических веществ. Здоровый и счастливый человек свободен от этих пороков.