

## **Профилактическая деятельность по предотвращению вовлечения учеников в процесс употребления ПАВ (психоактивных веществ). Мифы об алкоголе.**

В федеральных государственных образовательных стандартах второго поколения (ФГОС 2) проблеме формирования культуры здоровья посвящены отдельные разделы. Обязательным компонентом культуры здоровья школьников является неупотребление алкоголя, табака и наркотиков. Иными словами, сохранение того трезвого здорового образа жизни, который ведут дети изначально, не проявляя интереса к психоактивным веществам.

Ребенок растет, копируем модели поведения, которые видит вокруг. Влияние оказывает и СМИ, Интернет. Юный гражданин обращает внимание на то, что атрибутом праздника, успеха, веселья является алкоголь. Этот миф становится спусковым механизмом, и в подростковом возрасте может сформироваться вредная привычка-употребление алкогольных изделий.

Так в чем же опасность алкоголя? Будет ли вред, если употреблять его чуть-чуть?

великий хирург, академик Фёдор Григорьевич Углов утверждал: *«Парализующее действие алкоголя на высшие отделы центральной нервной системы сказывается даже при минимальном употреблении. Ассоциативный процесс затрудняется и замедляется. Суждения становятся поверхностными. Возникают трудности при осмыслении сложной обстановки. Движения утрачивают былую быстроту и точность... Одновременно развивается эйфория, т. е. повышенное самочувствие как результат возбуждения подкорки, вышедшей из-под контроля коры. Эйфория, снимая требовательность к себе, почти исключает возможность критического отношения к своим высказываниям, снижает возможность контролировать свои поступки».* Эти изменения в поведении и сознании на первый взгляд не опасны, но на растущий организм они оказывают необратимое действие: страдают клетки головного мозга, а сам подросток, не контролирующий свое поведение, может оказаться в опасности.

Таким образом, если состояние опьянения (эйфория) является следствием паралича нервной системы, нужен ли такой способ самовыражения/поднятия настроения? Ответ очевиден. А ведь есть много других способов почувствовать радость. И массу таких способов знают дети, которые по природе своей не проявляют интерес к алкоголю, т.е. живут трезвой, здоровой жизнью. Какие же это способы? Физкультура и спорт, искусство, отдых на природе, общение с друзьями и близкими. Любые формы созидания, развития и позитивного социального

контакта вызывают у ребенка (и у взрослого) выброс гормонов «радости»: эндорфина, серотонина, что в свою очередь позволяет личности чувствовать себя счастливой.