

Профилактическая деятельность по предотвращению вовлечения учеников в процесс употребления ПАВ (психоактивных веществ). Мифы о наркотиках.

Что помогает человеку в достижении цели? Достигать цели человеку помогает осознание того, что он получит какую-либо награду за свои усилия. В нашем теле есть механизм поощрения. Эндокринная система вырабатывает гормон «дофамин». Часто дофамин называется «гормоном радости». За счёт выработки дофамина у человека формируется привыкание к определённым действиям. Причём выработка гормона начинается уже тогда, когда человек только предвкушает награду, задумывается о результатах деятельности.

Иными словами, дофамин и мотивирует, и поощряет человека. Как это происходит в жизни? Представим себе юного спортсмена, который планирует выступить на соревнованиях. Любой вид спорта связан с физическими усилиями, которые часто сопровождаются дискомфортом: растяжение мышц, синяки, ссадины и более серьезные травмы. Что же заставляет юного спортсмена не избегать болевых ощущений, а преодолевать себя, тренируясь снова и снова? Дофамин! Работа этого гормона способствует тому, что у начинающего спортсмена возникает мотивация. А победа на соревнованиях это – награда в виде чувства удовольствия, радости. Человеческий организм – гениальное изобретение природы. Всё в нашем теле работает как часы: чётко и отлажено. Действие дофамина – не исключение. Гормон выделяется в крайне малых дозах, не оказывающих негативное влияние на функционирование организма. Это же правило влияет и на развитие человека. *«Хочешь больше радости – развивайся дальше, стремись к большему»* – вот к чему «призывает» дофамин. Поэтому юный спортсмен, победивший в соревнованиях один раз, не останавливается на достигнутом, он тренируется дальше, ставит новые цели, хочет взять новые вершины.

К сожалению, люди нашли способ получить награду, не прилагая никаких усилий в социальных сферах своей жизни. Речь идет о наркотиках. Сразу стоит отметить, что разделение на «легкие» и «тяжелые» наркотики является очередным мифом. Все наркотические вещества вызывают зависимость и влекут за собой тяжелые последствия.



У механизма формирования наркотической зависимости есть особенность: эта зависимость не формируется из ниоткуда. Иными словами, наркотики идут «рука об руку» с другими вредными привычками-алкоголем и сигаретами. Человек, курящий и/или употребляющий алкоголь, имеет меньше требований к себе и чаще оказывается в неблагоприятных условиях, когда ему могут предложить наркотик. Кстати, это относится не только к детям из малообеспеченных неблагополучных семей. Очень часто мишенью торговцев наркотиками становятся дети из благополучных семей.

Единственным гарантом того, что подросток не станет употреблять наркотики является его убежденность в правильности ТЗОЖ (трезвого здорового образа жизни), а также безусловная любовь и поддержка со стороны взрослых и значимого окружения сверстников.

Не стоит обходить стороной вопрос обсуждения этой проблемы с подростками, т.к. в сегодняшних реалиях доступности информации, которая зачастую является заведомо ложной, ребенок может сам изучать вопрос с теоретической точки зрения и тем самым сформировать у себя положительное или нейтральное отношение к наркотическим веществам.