

**ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЬНЫХ
НАПИТКОВ, ТАБАКОКУРЕНИЯ, НАРКОТИЧЕСКИХ
СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ.**

Чичерин Игорь Александрович

*студент, кафедра юриспруденции,
Санкт-Петербургский имени В.Б. Бобкова
филиал Российской таможенной академии,
РФ, г. Санкт-Петербург*

Научный руководитель: Дудус Александр Николаевич

*Канд. пед. наук., доц., Санкт-Петербургский имени В.Б.
Бобкова
филиал Российской таможенной академии,
РФ, г. Санкт-Петербург*

**PREVENTION OF CONSUMPTION OF ALCOHOLIC
BEVERAGES, SMOKING, DRUGS, PSYCHOTROPIC
SUBSTANCES, ETC.**

Chicherin Igor Alexandrovich

*student, Department of Law,
The Russian Customs Academy ST-Petersbur branch named after
Vladimir Bobkov,
Russian Federation, St. Petersburg*

Scientific supervisor: Dudus Alexandr Nikolaevich

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, The
Russian Customs Academy ST-Petersbur branch named after Vladimir
Bobkov branch of the Russian Customs Academy,*

Russian Federation, St. Petersburg

АННОТАЦИЯ

В статье рассмотрено значение профилактики употребления алкогольных напитков, табакокурения, наркотических средств, психотропных веществ и других психоактивных соединений. Представлены ключевые аспекты формирования здорового образа жизни

среди различных групп населения, включая подростков и молодежь. Особое внимание уделено методам раннего выявления факторов риска и стратегиям предупреждения зависимостей. Рассматриваются эффективные подходы к организации профилактической работы на уровне образовательных учреждений, семей и общества в целом.

ABSTRACT

The article examines the importance of preventing the use of alcoholic beverages, tobacco smoking, narcotic drugs, psychotropic substances and other psychoactive compounds. Key aspects of the formation of a healthy lifestyle among various population groups, including adolescents and young people, are presented. Particular attention is paid to methods of early detection of risk factors and strategies for preventing addictions. Effective approaches to organizing preventive work at the level of educational institutions, families and society as a whole are considered.

Ключевые слова: здоровый образ жизни; здоровье; профилактика вредных привычек; борьба с зависимостями, здоровье поколение.

Keywords: healthy lifestyle; health; prevention of bad habits; fight against addiction, health generation.

Исследование профилактики вредных привычек показало, что основным индикатором благополучия и успешного будущего любого государства является состояние здоровья подрастающего поколения. Именно благополучная среда детства, качество воспитания и образования определяют дальнейшие перспективы любой нации. Формирование основ физической активности и гармоничного развития личности начинается ещё в младенчестве. Однако болезненные состояния детей и подростков часто обусловлены

недостатком осведомлённости о существующих угрозах здоровью, отсутствием понимания важности своевременных мер первой медицинской помощи, широким распространением деструктивных привычек и низкой степенью ответственности молодых людей за собственное самочувствие. Наряду с этим наблюдается тревожная тенденция снижения значимости ценностей собственного здоровья среди молодежи. Важнейшим элементом формирования правильного образа жизни выступает добровольный выбор отказа от курения, употребления спиртных напитков и приёма запрещенных препаратов. Анализ профилактики демонстрирует ключевое значение целенаправленной просветительной деятельности, направленной на укрепление мотивации к здоровому образу жизни и осознанию ценности индивидуального здоровья каждым молодым человеком.

Профилактика употребления алкоголя, табачной и наркотической продукции среди населения требует комплексного и многоаспектного подхода, поскольку она имеет важное значение для сохранения здоровья, благополучия и общественной безопасности.

Под профилактикой алкогольной, наркотической и других зависимостей подразумевается система мероприятий, ориентированных на предупреждение появления и распространения злоупотребления этими видами психоактивных веществ.

Зависимость от вредных привычек — это хроническое расстройство, проявляющееся в навязчивом, неконтролируемом и постоянном желании употреблять вещества или совершать определённые действия, приводящие к негативным последствиям для здоровья, социального положения и общего качества жизни. К таким привычкам относятся курение, употребление алкоголя,

наркотиков, переедание, игромания и другие формы аддиктивного поведения.

У вредных привычек различают несколько видов зависимостей.

- Психическая зависимость. Психическая зависимость характеризуется сильным желанием повторять определенное поведение или употреблять вещество ради получения удовольствия или облегчения эмоционального состояния. Человек испытывает дискомфорт, тревогу или депрессию при попытке прекратить действие привычки.
- Физическая зависимость Физическая зависимость возникает, когда организм адаптируется к регулярному присутствию вещества, и его отсутствие вызывает симптомы абстиненции (ломки). Этот вид зависимости часто сопровождается физиологическими изменениями в организме.

В России противодействие и прифоликтика вредным привычкам, особенно в отношении наркотиков и алкоголя, во многом осуществляется через ряд законодательных инициатив государственных программ, направленных на защиту здоровья граждан и снижение уровня потребления наркотических средств и алкоголя.

Одним из ключевых документов является Федеральный закон от 8 января 1998 года № 3-ФЗ "О наркотических средствах и психотропных веществах". Этот закон устанавливает правовые основы для контроля за оборотом наркотиков в стране. Он определяет, какие вещества относятся к наркотическим и психотропным, устанавливает порядок их медицинского использования и вводит меры ответственности за незаконный оборот. В соответствии с этим законом, осуществляется классификация наркотиков, что позволяет эффективно контролировать их распространение и использование. Также важным является Федеральный закон от 22 ноября 1995 года № 171-ФЗ "О государственном регулировании производства и оборота этилового спирта, алкогольной и спиртосодержащей продукции",

который регулирует производство и продажу алкогольной продукции. Этот закон включает в себя меры по ограничению продажи алкоголя несовершеннолетним, запрет на рекламу алкогольных напитков и установление минимальных цен на алкогольную продукцию.

Важным аспектом является закон о защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию. Федеральный закон от 24 июня 1999 года № 120-ФЗ регулирует доступ молодежи к информации о наркотиках и алкоголе. Закон обязывает образовательные учреждения проводить просветительские мероприятия о вреде употребления наркотиков и алкоголя, что способствует формированию у молодежи негативного отношения к этим веществам.

На образовательном уровне, в школах программы по формированию ЗОЖ и противодействию зависимостей часто интегрированы в учебные предметы, такие как биология, ОБЖ, психология и социальные науки. Также существуют просветительские программы, например *"Мой выбор"* от Министерства Образования и Науки. Характерной чертой данной программы выступает выполнение воспитательных функций, заключающейся в формировании ценностных ориентиров и мотивации, поддерживающей постоянное стремление участников самостоятельно и сознательно выбирать и корректировать путь собственного дальнейшего развития. Программа способствует созданию позитивного восприятия мира труда и "человека труда". Профориентационные игры создают условия для погружения учащихся в моделированные ситуации, требующие применения новых знаний и методов принятия самостоятельных решений. Игровые процессы способствуют командообразованию и воспроизведению реальных жизненных и социально-экономических обстоятельств, в которых происходит профессиональное становление личности. В ходе анализа рассматриваются реальные случаи достижения профессиональных успехов выпускниками программы и известными фигурами. Программа предполагает создание возможностей для участников, чтобы они могли испытать себя в реальных условиях выбранной профессии.

Подобные программы существуют и для студентов, осуществляющиеся на межвузовских уровнях и внутри ВУЗов.

Также немаловажную часть играет Спорт, который выполняет роль в профилактике употребления алкоголя, табака, наркотиков и других психоактивных веществ благодаря своим физическим, социальным и психологическим преимуществам.

Участие в спортивных командах или клубах создает чувство принадлежности и поддерживает социальные связи. Это особенно важно для молодежи, поскольку сильные социальные сети снижают вероятность попадания в неблагоприятные компании и вовлечения в деструктивное поведение. Командные виды спорта учат работе в коллективе, взаимопомощи и ответственности перед товарищами.

Физическая активность запускает химические процессы в организме, которые стимулируют выработку эндорфинов — гормонов счастья, которые улучшают настроение и снижают уровень стресса. Это уменьшает потребность в алкоголе или наркотиках как средствах снятия напряжения. Спорт также развивает уверенность в себе и самоконтроль, что помогает противостоять давлению сверстников и другим внешним факторам, способствующим употреблению психоактивных веществ.

Работа с уязвимыми группами населения, такими как молодежь, беременные женщины, безработные и лица с низким уровнем дохода, должна быть приоритетной. Эти категории людей чаще всего подвержены риску развития зависимостей, и им необходима дополнительная поддержка и помощь. Программы социальной адаптации, трудоустройства, психологической поддержки и медицинского обслуживания могут значительно снизить уровень употребления психоактивных веществ среди этих групп.

Таким образом, профилактика требует скоординированных усилий всех уровней власти, общественных организаций и людей. Только совместными усилиями можно добиться значительного снижения уровня зависимости от вредных веществ и улучшения здоровья нации.

Список литературы:

1. Наркология: Национальное руководство / под ред. Н.Н. Иванца, И.П. Анохиной, М.А. Винниковой. — Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016.
2. Основы наркологии / Под ред. проф. Иванца Н.Н., Анохина И.П., Винникова М.А. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019

3. Федеральный закон от 24 июня 1999 года № 120-ФЗ
4. Федеральный закон от 22 ноября 1995 года № 171-ФЗ "О государственном регулировании производства и оборота этилового спирта, алкогольной и спиртосодержащей продукции".
5. Федеральный закон от 8 января 1998 года № 3-ФЗ "О наркотических средствах и психотропных веществах".
6. "Психолого-педагогические основы профилактики вредных привычек" / Под ред. Пономаревой Е.В. — Ярославль: ЯГПУ, 2012.