

НАУЧНО-ПОПУЛЯРНОЕ ИЗДАНИЕ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОГО ФОНДА  
РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ  
НАРКОМАНИЕЙ

# «НАРКОМ»

**Профессор ИРИНА СОКОВНЯ:**



«**Выражение «пестрый мир детства» стало расхожим лет сто, а может быть, двести тому назад. Понятие «белое безумие» вошло в обиход в прошлом веке, когда наркомания начала свое «победное» шествие по Европе и Америке. Однако до восьмидесятых годов «пестрый мир» и «белое безумие» были разведены во времени. Совмещение понятий дети и наркотики представляло собой из ряда вон выходящее событие. Но вот грянул гром. Бесстрастная статистика зафиксировала его удар**»



## СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

Введение.....	1
<b>Модули работы с подростковой, юношеской и молодежной аудиториями</b>	
Психофизиологические особенности подростков.....	2
Некоторые социально-личностные особенности подростков и молодежи в возрасте 15-17 лет.....	3
Личная гигиена старших подростков...5	
<b>Социальное здоровье и личная жизнь</b>	
Время проб и ошибок.....	7
Брачный клиринг.....	8
Навыки общения.....	9
Понятие об адекватности физических и психических нагрузок функциональным возможностям.....	11
Наркомания как личностно-социальная проблема.....	12
Алкоголизм и наркомания.....	14
Наркомания как болезнь.....	14
Алкоголь и потомство.....	15
Об общих методах приручения одичавшей дочери.....	15
Список используемой литературы.....	16



# БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ НАРКОМАНИЕЙ



## СТРУКТУРА БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОГО ФОНДА



# БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ НАРКОМАНИЕЙ



## КОНТАКТЫ

Наш адрес: 125047, г. Москва, ул. 3-я Тверская-Ямская, д. 26

Телефон горячей линии: +7 (499) 2-500-500

Телефон/Факс благотворительного фонда: +7 (499) 250-23-06

Телефон издательского дома: +7 (499) 250-38-08

E-mail благотворительного фонда: [fond@narkom.info](mailto:fond@narkom.info)

E-mail издательского дома: [npn@narkom.info](mailto:npn@narkom.info)

Skype: [bfnarkom](https://www.skype.com/user/bfnarkom)

[bf2500500](https://www.skype.com/user/bf2500500)

ICQ: 592597419

Livejournal «НАРКОМ»: <http://bfnarkom.livejournal.com>

«НАРКОМ» ВКонтакте: <http://vkontakte.ru/club19733902>

«НАРКОМ» на facebook: <http://www.facebook.com/bfnarkom>

«НАРКОМ» в twitter: <http://twitter.com/BFNARKOM>



# СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

## Об авторе

Ирина СОКОВНЯ – профессор института международных социально-гуманитарных связей, врач, психолог, лауреат премии Российской Академии Образования, писатель, член Общественного совета БФ «НАРКОМ». Основная специализация – подростковая сексология.



## Введение

Здоровье нации и национальная безопасность – проблемы взаимосвязанные. Нация в переводе с латинского означает народ. Народ складывается из отдельных личностей. Каждая личность имеет три составляющие – биологическую, индивидуальную и социальную. Для каждой составляющей уместно провести связь со здоровьем. Человек может быть биологически здоров, но иметь личностные или социальные проблемы, и тогда мы говорим о психологическом или социальном нездоровье личности.

Всем категориям специалистов, работающим в системе «человек – человек», в том числе и представителям управленческого звена, мы рекомендуем углубить и расширить знания по проблемам взаимосвязи здорового образа жизни и социального статуса человека. Эти понятия напрямую связаны с формированием климата в коллективе, созданием рабочей атмосферы, успешностью. Отклонения от здорового стиля жизни имеют опасные последствия: эпидемиологические, криминогенные, личностные, этические, демографические, экономические и так далее. Они опасны как для отдельной личности, так и для общества в целом. В обществе много субкультурных групп.

У каждой из этих групп есть свои особенности, которые специалистам в области управления необходимо учитывать для правильного проведения коррекционных мероприятий, предупреждения критических ситуаций, в том числе и криминогенного характера.

# МОДУЛИ РАБОТЫ С ПОДРОСТКОВОЙ, ЮНОШЕСКОЙ И МОЛОДЕЖНОЙ АУДИТОРИЯМИ

## ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ

Работа с молодыми людьми от 14 до 18 лет имеет свои особенности, вытекающие в том числе и из возрастных особенностей данной категории. Они обусловлены во многом спецификой взаимодействия центральной и эндокринной систем. С этой точки зрения в половом созревании можно выделить два этапа. На первом этапе происходит повышение активности нервных центров, приводящее к началу полового созревания. На втором этапе происходит рост активности половых желез, выброс в кровь половых гормонов усиливается, и под их влиянием начинаются сдвиги во всем организме, контролируемые центральной нервной системой. **Половые гормоны оказывают специфическое влияние на все клетки тела без исключения, в том числе на клетки головного мозга. Это влечет за собой изменения состояния, самочувствия и настроения подростка, что отражается и на его поведении в различных ситуациях.**

Психоземotionalная сфера младшего подростка зачастую представляет собой комок противоречий. Как указывала Анна Фрейд, «подростки исключительно эгоистичны, считают себя центром Вселенной и единственным предметом, достойным интереса, и в то же время ни в один из последующих периодов своей жизни они не способны на такую преданность и самопожертвование. С одной стороны они с энтузиазмом включаются в жизнь сообщества, с другой – охвачены страстью к одиночеству. Они колеблются между слепым подчинением избранному ими лидеру и вызывающим бунтом против любой и всяческой власти. Они эгоистичны и материалистичны, и в то же время погружаются в распушенность самого примитивного характера».

Противоречивость психоземotionalных реакций подростков заключается и в том, что, проявляя грубость и нетерпимость, они одновременно очень ранимы. Их настроение может меняться в короткий промежуток времени от оптимизма до мрачного пессимизма и негативизма. С настроением и эмоциональным состоянием тесно связана способность подростка выполнять не только трудную, но и привычную, хорошо знакомую или любимую работу: иногда они трудятся с неиссякающим энтузиазмом, иногда – медлительны и апатичны. Несоблюдение рационального режима жизни, чрезмерные умственные, физические нагрузки и сильные эмоциональные переживания в конечном итоге могут привести к невротизации подростка и болезненным формам поведения.

Старшие подростки менее раздражительны, чем младшие и средние, настроение у них чаще жизнерадостное, оптимистическое. На смену неуравновешен-



ности и неуверенности в своих силах приходит повышенная, а нередко и завышенная их оценка. Эти особенности имеют под собой глубокую физиологическую основу.

На втором этапе полового созревания (после 12-14 лет) половые гормоны становятся не только мощным фактором усиления обмена веществ, но и, как следствие, фактором, повышающим регуляторные возможности центральной нервной системы, ее работоспособность и уравновешенность нервных процессов. На поздних стадиях пубертата, в основном, складывается свойственный взрослым характер корково-подкорковых взаимоотношений, усиливается и становится более экономичной функциональная активность коры больших полушарий. У старших подростков, как девочек, так и мальчиков, увеличивается способность к концентрации внимания, умственным и физическим усилиям, эмоциональная устойчивость и адекватность поведенческих реакций. Поэтому старшие подростки больше нуждаются в том, чтобы их избыточная энергия находила правильный выход, и в работе с ними требуется в первую очередь правильная организация и содержательное наполнение их повседневной деятельности.

В период полового созревания многие подростки проявляют особую чувствительность к критике, насмешкам, особенно по поводу своей внешности, поэтому необходимо формирование правильного отношения подростков к особенностям своего тела. В определенные моменты тревожная мнительность подростков (особенно девочек) в связи с любимыми критическими замечаниями относительно их внешности может настолько усиливаться, что на этой почве возникают нарушения настроения, неврозы или неврозоподобные состояния, подавленность. Хронически угнетенное состояние может спровоцировать психосоматические отклонения или обострить уже имеющиеся хронические заболевания.

Следует очень тактично относиться к внешности подростка, избегать каких-либо конкретных оценок, в то же время поддерживать «режим вербальной открытости» для индивидуального обсуждения с ним проблем такого рода.

Характер течения пубертатного периода всегда определяется особенностями среды, в которой происходит развитие подростка, и при благоприятных условиях кризисы в этом возрасте совсем не обязательны. Однако нередки и отклонения в развитии различных систем (в том числе репродуктивной) организма подростка, которые могут носить не только функциональный, но и патологический характер.

### **НЕКОТОРЫЕ СОЦИАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ В ВОЗРАСТЕ 15-17 ЛЕТ**

Завершается морфофункциональное созревание, происходят существенные изменения в структуре личности, ярко проявляется психологическое и социальное взросление.

Важным определяющим фактором можно назвать отработку в организме систем взаимодействия между различными звеньями организма. Формируются стереотипы физиологических реакций на многочисленные и разнообразные изменения внешних условий и внутреннего состояния. Физиологическая регуляция направлена на наиболее экономичное использование имеющихся в организме функциональных резервов.

Указанная выше особенность создает у старших подростков представление о безграничности собственных жизненных ресурсов. Эта иллюзия чревата опасным для жизни и здоровья поведением («у меня не будет наркомании», «я не заражусь венерическими болезнями», «я успею перебежать улицу перед мчащейся машиной»).

Еще одной характерной особенностью описываемого возраста становится гиподинамия. Большая умственная нагрузка, особенно теперь, когда ближайшим другом старшеклассника стал компьютер, чрезмерный объем учебных заданий, в том числе и подготовка в вузы, приводят к тому, что резко снижается двигательная активность. Это, в свою очередь, способствует формированию зачатков различных патологических процессов, часть из которых проявляется сразу (сутулость, близорукость), а часть проявится позже, в зрелом возрасте.

Продолжается структурное созревание коры больших полушарий. Усложняется ансамблевая организация ее нервных клеток, увеличивается концентрация нуклеиновых кислот в клетках коры, расширяются возможности нейронов, ускоряется протекание нервных процессов. Усиливается значение лобных долей. Улучшаются межполушарные воздействия, и в то же время возрастает ответственность правого полушария за

зрительно-пространственную деятельность, и левого за речевую и абстрактную.

Именно в этом возрасте индивидуальная стратегия умственной деятельности, обусловленная, конечно и генетическими предпосылками, поддается тренировкам. Если юноша или девушка проявят определенную волю, то они смогут усилить свою способность к концентрации внимания, научатся быстро и четко выделять наиболее значимую информацию, организовывать мыследеятельность. Но, необходимо отметить, что некоторые молодые люди, радовавшие своих родителей и учителей в пятом – седьмом классах прекрасной успеваемостью, именно в 16-17 лет вдруг резко ухудшают успеваемость. Почему? Потому, что им все давалось слишком легко и у них ослаблен волевой компонент. Они не привыкли работать в режиме напряжения.

Очень часто именно такие личности полностью уходят в анализ своих чувств, интимных отношений, начинают заниматься поисками смысла жизни, отгораживаются от общества сверстников, уходят в замкнутые подростковые и молодежные сообщества, секты, компании наркоманов.

Анализ чувств и переживаний вообще характерная черта старших подростков и юношества. Но эта сложная работа ума и души может иметь как позитивную, так и негативную окраску.

Совсем не просто пережить своеобразный переворот в психологии, связанный с осознанием того, что существует масса противоречий между нормами морали и поступками людей, между идеалами и реальностью, между способностями и притязаниями, между социальными ценностями и прозой жизни.

К тому же важнейшим качеством личности старшего школьника является то, что он не оглядывается назад и, порой, не дорожит настоящим, а обращен в будущее.

Все это необходимо учитывать при работе со старшеклассниками по формированию стиля здоровой жизни.

### **Беседы с юношами и девушками на тему «Формирование стиля здоровой жизни»**

Большое заблуждение – считать, что тем, кому 15 и более лет, уже не нужны беседы на темы, касающиеся личной гигиены в частности и здорового образа жизни вообще. Иногда бытует мнение, что подростки уже все знают о себе и своем теле, а то, чего не знают, доберут в процессе учебы на уроках биологии и ОБЖ. К сожалению, это далеко не так. Не случайно представители самых различных и отечественных и зарубежных фирм, выпускающих средства личной гигиены, с упорством и педантичностью готовят все новые гигиенические просветительские программы, касающиеся не только того конкретного продукта, который они выпускают, но и основ гигиены вообще. Создают, утверждают в соответствующих инстанциях, и приходят с ними в школы. И подростки с удоволь-

ствием слушают, принимают участие в обсуждениях, задают вопросы.

Во время занятий предложите подросткам коллективно составить таблицу необходимых для ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ факторов внешней среды. В нее обязательно должны войти физические факторы – температура, влажность, атмосферное давление, скорость движения воздуха. О последней часто забывают, но именно движение обеспечивает воздухообмен – удаляет углекислоту и приносит кислород. Добейтесь, чтобы старшеклассники вспомнили этот фактор сами, дайте наводящие вопросы про ветер, свяжите фактор с простудными заболеваниями. Химические факторы – пища, вода, кислород воздуха. Перечисленных факторов достаточно для выживания человека, как представителя биологического вида, но не для здорового образа жизни человека, как личности.

Напомните подросткам, что личность это конкретный человек, обладающий биологическими, индивидуальными и социальными свойствами.

В результате изоляции человека от мира живой природы (растения, животные, люди) постепенно разрушается его индивидуальность, стираются эмоции. **Изоляция от общества (помните, что самое маленькое общество это «ты и я») ведет к потере социальной части личности.**

Вывод, к которому слушатели должны постепенно прийти: здоровый образ жизни это психофизиологическое понятие, в которое как часть входит биологическое выживание. Угрозу для существования личности представляет не только наличие вредных факторов внешней среды, но и отсутствие необходимых.

Однако нужно строго разграничить понятия здорового образа жизни и комфортности. Здоровый образ жизни явление всегда объективное. В то время как комфортность зачастую может быть субъективной и может наносить ущерб здоровью.

КОМФОРТ, удобство, это состояние, которое человек старается создать для себя и поддерживать, как в состоянии покоя, так и при любом виде деятельности. Субъективно имеет позитивную, положительную оценку.

ДИСКОМФОРТ, неудобство, это субъективное восприятие воздействия факторов внешней среды, которое оценивается личностью негативно, отрицательно.

ОБЪЕКТИВНЫЙ – реально существующий.

СУБЪЕКТИВНЫЙ – отражающий восприятие объекта человеком или группой людей.

При разборе тем, связанных с деятельностью, трудом и активным отдыхом, обратите внимание подростков на то, что понятие «комфортно» далеко не всегда тождественно понятию «полезно».

Простейший пример – рабочая поза. Устав от работы за письменным столом, но не имея возможности ее прервать, люди довольно часто начинают искать удобную позу. Это ведет к искривлению позвоночника. Разберите с подростками возможные способы профилактики, предупреждения этой и других форм школьных патологий. Сделайте переход к связи комфортности с вредными привычками.

Легкая степень опьянения, единичные случаи употребления наркотических средств, начальная стадия привыкания к никотину создают комфортное ощущение. Однако очень скоро у человека появляется не потребность в комфортных ощущениях, а абстиненция, болезненное состояние, вызванное лишением определенной группы химических веществ. Люди могут управлять своими эмоциями через сенсорную систему – не слушать, не смотреть, не трогать и так далее. Приказать своим внутренним органам – сердцу, легким, желудку изменить биоритм могут только очень тренированные и специально обученные люди, например, йоги. **Изменить клеточный и внутриклеточный обмен посредством силы воли не может никто. В связи с этим рассуждения типа – «Курю до тех пор, пока мне нравится, захочу – брошу» – самооправдающая иллюзия.** Большинство людей, имеющих вредные привычки, например, пьянство, обречены на развитие мании, зависимости. В случае пьянства это алкоголизм, в случае курения – никотиномания, при употреблении наркотиков – наркомания.

При наркомании и алкоголизме индивидуальная и социальная части личности распадаются одновременно с биологической частью, а иногда и опережают ее в этом процессе. При курении вред, наносимый биологической части личности, превосходит негативное психогенное влияние. Все три вида отклонений от здорового образа жизни опасны для потомства. Самые тяжелые нарушения от умственной отсталости до врожденных физических уродств – встречаются у детей наркоманов; дети алкоголиков страдают сенсорными нарушениями – слепота, глухота, бывает задержка психического развития; курение матери не только во время беременности, а и задолго до нее, провоцирует у плода внутриутробные нарушения. **Никотин откладывается в костях женщины и выводится из организма в течение семи лет.** Так что даже если она во время беременности не курит, ее плод развивается в неблагоприятных условиях



Рассказывая о влиянии на потомство курения матери не обращайтесь к девочкам, обращайтесь к мальчикам. Скажите им, что здоровье их потомства во многом зависит от отсутствия вредных привычек у той женщины, с которой они решат связать свою судьбу. Ни в коем случае нельзя упоминать кого-то персонально, подчеркивать чьи-то индивидуальные привычки. Подростки сами сумеют сделать выводы. Мнение мальчиков в возрасте 16-17 лет достаточно авторитетно для девочек. Они, мальчики, найдут нужные слова и доводы для своих подруг. **Как бы не были на первый взгляд грубы и прагматичны современные подростки, они настраивают себя на брачные отношения, это сейчас МОДНО в молодежной среде. Этой модой можно воспользоваться в целях привития навыков здорового образа жизни.**

Сообщая учащимся эти сведения, не пытайтесь делать педагогические выводы, постарайтесь избежать прямой дидактики.

Безусловно такие темы, как алкоголизм, наркомания, венерические болезни требуют более детального изучения. Но говоря о здоровом образе жизни совсем не лишнее еще и еще раз упомянуть об аутоагрессии, о вредных привычках и различных видах нарушения принципов здорового поведения.

### **ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ**

Для людей молодых, как ни странно, иногда теряет значимость первая мотивация укрепления здоровья: самосохранение. Здоровье и сила порой лишают старших подростков необходимой осторожности, снижают чувство ответственности за собственный организм. Именно это служит причиной венерических заболеваний после случайных интимных контактов, причиной втягивания в курение, наркоманию, пьянство, ведущее к алкоголизму. Молодым людям в возрасте 16-25 лет кажется, что ресурс их личного здоровья неограничен. К сожалению, это ошибка. Постарайтесь уберечь их от этого заблуждения. В этом, в частности, могут помочь беседы на тему личной гигиены.

#### **Угрожающие стилевые факторы «Материал для девочек и для мальчиков»**

Слышали ли вы такое выражение: «Угрожающие стилевые факторы»? Попробуем разобраться, что имеется в виду.

Последнее десятилетие двадцатого века стало десятилетием Формирования Стиля Здоровой Жизни. Общество до такой степени погрязло во вредных привычках — курение, пьянство, наркотизация, беспорядочные интимные контакты, что все это стало угрожать самому факту существования поколения. Ведь за пьянством следует алкоголизм, за единичными случаями наркотизации — наркомания, беспорядочные интимные контакты чреватые венерическими заболеваниями,

в том числе и неизлечимым СПИДом (синдромом приобретенного иммунодефицита). А жить хочется. Причем особую ценность жизни человек иногда начинает ощущать, оказавшись на самом краю опасной бездны, порожденной вредными привычками, нездоровым поведением.

Осознав опасность нездорового поведения, молодые люди Земли стали организовывать различные сообщества, призванные оградить молодежь от самих себя, от собственного дурного влияния на организм. Так родилось глобальное, общемировое движение за формирование стиля здоровой жизни.

**Персональное обращение к каждому из вас:** хочешь быть современным человеком — включайся!

Давайте разберем два из четырех основных фактора, обеспечивающих возможность для здорового образа жизни конкретной личности. Однако сначала обозначим все четыре фактора. Они следующие:

1. Способность к рефлексии.
2. Состояние различных видов пространства.
3. Рациональное (разумно составленное) питание.
4. Приемлемый режим труда и отдыха.

Итак, первые два фактора.

**Рефлексия** — это размышление, самонаблюдение, самопознание, форма теоретической деятельности, направленная на осмысление своих действий.

Почему способность к рефлексии напрямую связана с понятием здоровый образ жизни? Потому, что полезные привычки и гигиенические навыки лучше закрепляются, когда они осознаны. Что касается вредных привычек, то, как мы скоро убедимся, в основе их приобретения и избавления от них в половине случаев лежит воля. Воля — это способность человека к самоопределению и самоуправлению деятельностью и психическими процессами.

Как возникает большинство вредных привычек? Через осмысление двух понятий «хочу» и «буду». Все люди знают, что привыкать к курению вредно. Девушки, которые порой втягиваются в курение на всю жизнь, тоже это знают. Но они говорят себе: «Я хочу и буду». Более того, они всегда могут объяснить, почему они поступают именно так: «Я хочу быть как все», «Я не маленькая, не учите меня жить», «Захочу и брошу» и много других, с их точки зрения, веских аргументов могут они привести. Втягивание во вредную привычку требует времени, за исключением, может быть, наркомании, когда некоторые наркотики достаточно только один раз попробовать.

Что касается полезных привычек и гигиенических навыков, то их привитие тоже требует времени и воли. Все знают, что принимать по утрам прохладный душ полезно — это способствует закаливанию, придает бодрость, уничтожает неприятный запах тела. Но на первых порах привыкания к этой гигиенической процедуре человек чувствует себя не комфортно и вынужден заставлять свой организм терпеть. Если схема рефлексии построена правильно и заканчивается значимой моти-

вацией, то цель достигается быстрее, эффективней и с меньшими психологическими затратами. Например, девушка, приучающая себя к прохладному душу, говорит: «Я не хочу, но буду, потому что холодный душ улучшает кровообращение в сосудах, питающих кожу, она становится красивой. А я хочу быть красивой».

Желание быть красивой — сильная мотивация. Такой же сильной мотивацией может быть и желание юноши иметь крепкое тело, обрести выносливость. В этом тоже помогает вода.

Теперь вам понятно, что здоровый образ жизни — это активное состояние. Здоровый образ жизни требует от человека волевых усилий и осмысления поступков, прогнозирования последствий как для себя лично, так и для других людей, в том числе возможного потомства. Последнее особенно важно, если задуматься о том, что от здоровья конкретного существующего поколения зависит здоровье и счастья последующего. Ведь вы хотите, чтобы ваши дети были здоровыми? Вряд ли кто-то из вас планирует в будущем иметь большого ребенка. Вот и думайте о здоровье ваших малышей сегодня, вы для этого уже достаточно взрослые люди, так что не ленитесь брать на себя эту ответственность. (Последнее положение очень важно, ведь подросткам так часто говорят, что они еще маленькие).

А теперь перейдем к пространству. **Пространство** — это форма существования материальных объектов и процессов. Пространство — философская категория, но мы не будем углубляться в философию, а остановимся на материальных субстратах, основах пространства, имеющих непосредственное отношение к здоровому образу жизни человека.

Первое пространство, которое влияет на здоровье — **климатическая зона**. Климат характеризуется температурой, влажностью, скоростью движения воздуха, солнечной радиацией и сезонными колебаниями этих показателей. У здорового человека есть важная для жизни способность адаптироваться к новым климатическим условиям. Адаптироваться значит привыкнуть. Период привыкания называется акклиматизацией и может продолжаться от нескольких часов до нескольких суток.

Внешние признаки психологического или соматического дискомфорта называются симптомами. В переводе с греческого симптом означает признак. Симптом дискомфорта — признак неудобства. Признаки процесса акклиматизации могут быть разные, общее недомогание связано с изменением кровяного давления и насыщения крови кислородом.

Второе пространство — **жилище**. Помимо температуры в пределах от 17 до 22 градусов выше нуля, микроклимат в нём характеризуется влажностью. В различных климатических поясах влажность должна быть: 30 % в холодной зоне, 45 % в умеренной и 65 % в теплой.

Третье пространство, о котором необходимо упомянуть — **пододежное пространство**. Если температура

тела человека 36,6 градуса, то температура кожи несколько ниже и на разных участках тела имеет разные величины — от 34 до 36 градусов. Наше тело получает необходимое тепло в результате распада белков, жиров, углеводов и при мышечной работе. Вот почему если вы замерзли, то начинаете прыгать — при распаде мышечного белка миозина выделяется необходимая тепловая энергия. Закаленный человек лучше сохраняет тепло, не допускает переохлаждения на рефлекторном, бессознательном, уровне — поры кожи сужаются, изменяется кровоток.

Нужно помнить, что температура, влажность и движение воздуха в пододежном пространстве, обеспечивают нам не только температурный комфорт, но создают комфорт психологический.

Чистота пододежного воздуха, отсутствие неприятного запаха разложившегося пота, свидетельствуют об общей культуре. И наоборот: если от человека плохо пахнет — значит, его культурный уровень не высок.

Как уже указывалось, третий фактор, определяющий возможность вести здоровый образ жизни — **правильное питание**.

Суточная потребность в энергии и питательных веществах покрывается за счет пищи. Пища — источник белков, жиров, углеводов, минеральных солей, микроэлементов и некоторых витаминов. Большое значение для здоровья имеет и режим питания. Питание урывками, всухомятку, отказ от горячей пищи, переедание сладкого, отсутствие в рационе натуральных овощей и фруктов плохо отражается на состоянии организма. Неправильно питающийся человек, как правило, плохо выглядит, у него плохая кожа, ногти ломкие, волосы секутся.

У девушек нарушение питания, и в частности недостаточное поступление в организм белков и витаминов, может сказаться на регулярности менструального цикла. Особенно опасно в подростковом и раннем юношеском возрасте голодание. Пытаясь сохранить необходимый для жизни белок, организм перестраивается и менструации прекращаются. Это может привести к бесплодию. Многие девушки занимаются коррекцией фигуры пользуясь, порой, антинаучными рецептами, случайными лекарствами. Это очень опасно по приведенным выше причинам.

Различные виды рефлексии, употребление пищи, процедуры, связанные с личной гигиеной, всё это, безусловно, поглощает часть нашего времени. И, кстати, это время не стоит экономить.

Конечно, в основном жизнь человека уходит на **труд и отдых**. Их разумный режим — четвертый фактор здорового образа жизни.

Труд бывает умственный и физический, отдых активный и пассивный. Разделение это крайне условно, но давайте примем его за основу.

Генетически человек запрограммирован так, что он может свободно перемещаться по суше, надолго отрываться от которой ему мешает сила тяготения, и, при определенных условиях, мы можем двигаться в водной



среде. Тренированные люди могут на несколько секунд преодолевать силу тяготения и выполнять затажные прыжки в длину.

Свободное перемещение в пространстве стимулирует гормональную систему человека и вызывает эмоцию удовольствия. Под влиянием гормонов развивается мускулатура, тело обретает красивые очертания. Движение скелетных мышц активизирует обмен веществ, улучшает работу сердца, легких, других внутренних органов. Однако, в процессе любой работы, в том числе и мышечной, в организме накапливается молочная кислота, развивается усталость.

Отдых — необходимый фактор здорового образа жизни.

Активный отдых — это переключение с одного вида деятельности на другой. Пассивный отдых исключает любые энерготраты, кроме трат основного обмена.

Если вы во время подготовки к экзаменам устали — сходите на часок на дискотеку, вернувшись, примите

душ, поспите и снова за занятия. Не превращайте экзамены в кошмар своей жизни, переключайтесь. (Вы согласны, что экзамены — это экстремальная ситуация?).

Главное, что вы должны усвоить: нет и не может быть универсального режима для всех. Жесткие рамки режима ведут к стрессам. Однако, временная разбалансированность ведет к агрессии по отношению к себе или пространству. Большинство людей именно от безделья начинают пить водку, курить, употреблять наркотики. И агрессивность чаще всего проявляется тогда, когда делать нечего.

Большое значение для формирования собственного стиля здоровой жизни имеет такая черта характера, как способность иронично взглянуть на свои жизненные неурядицы. Это бережет нервную систему от излишних перегрузок и отрицательных стрессовых воздействий. Обрести легкую иронию по отношению к самому себе помогает правильная самооценка.

## СОЦИАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ И ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ

### ВРЕМЯ ПРОБ И ОШИБОК. ОБОСНОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ИНФОРМАЦИИ

Старшие подростки очень любят беседы на тему интимной психологии человека. Эта тема является основной в узком кругу друзей и подруг, ей же они готовы уделять много внимания и в условиях неформального общения со значимыми другими взрослыми. Однако взрослым, в том числе и педагогам, беседы на личные темы со старшеклассниками не всегда легко даются. Это вполне объяснимо — педагог, во-первых, боится слишком раскрыться перед воспитанниками, а, во-вторых, опасается ступить за грань дозволенного канонами педагогической этики. И, тем не менее, вопросы будущей семейной жизни обсуждать с ребятами необходимо.

Материалы, предлагаемые в этом разделе, представляют различные варианты занятий. Это простые беседы, беседы с участием специалистов, тестовые занятия, ролевые игры.

Вы выберите то, что будет актуально для конкретной группы. Однако помните, что для другой группы может подойти совершенно иной вариант. Возможно, вы сочтете необходимым проговорить с учащимися старших классов темы, которые были представлены в разделе для среднего школьного возраста. Это вполне обоснованно, ведь такие явления, как наркомания, курение, пьянство, заражение венерическими заболеваниями имеют нижний возрастной предел, но не имеют верхнего, и потому весьма актуальны для людей 16-17 лет. Однако есть и специфические темы для старшекласс-



ников. И, прежде всего, это подготовка к браку. Ей и будет посвящен этот раздел. Ведь в идеале брачный союз предполагает соединение двух здоровых людей и воспроизводство потомства. К этим темам и стоит обратиться, беседа с молодыми людьми и девушками на пороге их самостоятельной жизни.

Первая проблема, которую неплохо затронуть, это общие принципы создания брачных пар, так называемый брачный клиринг.

Тема будущей семьи, конечно, очень важна для ребят, но еще важнее для них в настоящее время сам процесс поиска партнера. Вот почему они так любят не очень научные, но такие увлекательные тесты, которые помогают определить с «первого взгляда», что за человек претендует на их внимание. Не бойтесь показаться несерьезным педагогом, предложите ребятам и эти тесты. Работа с ними облегчит контакт при проведении более сложных занятий. Большой популярностью пользуется у юношей и девушек тест на определение особенностей характера по улыбке. Этот тест существует в двух вариантах – мужском и женском. Предложите ребятам оба и посмейтесь вместе с ними.

### БРАЧНЫЙ КЛИРИНГ

Когда девочка начинает задумываться о своем суженом-ряженом? Рано, года в три. Обычно в эти «серьезные лета» она собирается выйти замуж за папу. В восемь лет избранником бывает сосед по парте, в одиннадцать дается клятва о безбрачии, в тринадцать вспыхивает любовь к популярной рок- или поп-группе. Одна девочка так и написала в молодежный журнал: «Вы не думайте, это серьезно, я люблю группу «НА-НА» и хочу на ней жениться». Редакция плакала от умиления.

А мальчик? Задумывается ли он о том, что однажды ему нужно будет взять на себя заботы о женщине, а потом, возможно, и детях? Конечно, но эти мысли у него, как правило, не столь глубоки и продуманы, как у девочки.

Молодые, не состоявшие еще в браке, холостяки, к супружеству относятся легкомысленно. Чего не скажешь о мужчинах, которые были когда-то женаты. Вот такая имеется интересная, статистически подтвержденная закономерность.

Ну, а если подойти к этому вопросу серьезно, то мы должны будем остановиться на факторах брачного клиринга.

Слово клиринг английское, происходит от слова «клер» чистый, ясный. Этим термином обозначают систему подбора пар.

Брачная пара подбирается по пяти основным факторам: физическому, культурному, материальному, сексуальному и психологическому.

**Физический фактор имеет особое значение в нашем молодом возрасте, люди более зрелые обращают на него меньше внимания. У молодых все важно: фигура должна соответствовать стандарту, лицо отвечать**



**современным требованиям к понятию «красивый», сиюминутные знаки — одежда, косметика, прическа — и вовсе не имеют право носить эпитет «вчерашний».**

Некоторые женятся и выходят замуж, опираясь только на этот фактор. Иногда это бывает удачный брак, при условии, что и все остальные факторы совпали. Но происходит это крайне редко. Такой союз часто непрочен. У супругов нет духовной связи, они по-разному относятся к жизни. Но самое главное, что нередко у супругов обнаруживается психологическая несовместимость, что это такое, вы прочтете чуть ниже. Весьма опасно просто выходить замуж за фигуру, лицо или модную одежду. Задумайтесь и поразмышляйте об этом.

Культурный фактор у членов пары может совпадать. Но бывает и так, что одному партнеру даже интересно и приятно дотянуть другого до себя. Допустим юноша хорошо воспитан, имеет достаточно широкий кругозор, получил неплохое образование и продолжает совершенствовать свой интеллект, а девушка находится на том уровне развития, когда слово «корова» пишут через три буквы «А», складывают пять и три на пальцах, художника с фамилией Боттичелли считают автором нового сорта сигарет. Но, к счастью, люди в большинстве своем обучаемы. Однако, если воля посильнее у того, чей культурный уровень ниже, то очень возможно, что все культурные устремления семьи в скором времени сведутся к просмотру телесериалов и футбола, а ближайшим другом станет собутыльник из подворотни. Почему так? Да потому, что чаще всего, опустившись культурно, человек опускается и социально. Однако, если изначально обоим устраивало просто обсуждение телепередач, а впечатлений хватало на дачном участке, и вековое обаяние пирамид не тянуло в дальнюю дорогу, то и конфликта не будет. Это будет просто семья. И, вполне вероятно, весьма счастливая.

Сексуальный фактор может удовлетворять обоих изначально, но может быть и первичная дисгармония, что поправимо. Хотя иногда брак развалится именно из-за сексуального несоответствия. Правда, если с партнером что-то не складывается именно в этом вопросе, то можно обратиться к сексологу. Не надо стесняться

доктора, это у него работа такая — помогать людям находить свое счастье.

Что касается материального фактора, то тут все зависит от того, на какой ступени ценностей стоят дензнаки. Если звонкая монета и ее эквиваленты в виде шуб, машин, бриллиантов и сковородок занимают верхнюю строчку, то за всем этим иногда исчезает человек. Но, с другой стороны, выражение «с милым рай и в шалаше» не обязательно должно означать, что у семейного шалаша будет худая крыша, не будет света и парового отопления. Члены семьи должны владеть основами экономики. Слово экономик, кстати, переводится как «искусство ведения домашнего хозяйства».

Ну и, наконец, фактор психологический. Он вбирает в себя все струйки положительных и отрицательных эмоций и становится ясно: можете вы существовать вместе или нет. Бывает все хорошо: и лицом мужчина красив, и в интимных ситуациях как партнер прекрасен, и культурен, и богат, но тошно девушке с ним, и бежит она от богатого коммерсанта к бедному, но гениальному художнику, живущему на чердаке среди своих полотен. И счастлива. Потому что, наверное, то самое заветное слово любовь и прячется за словами «психологический фактор». Но только любовь в своем самом высшем, наверное божественном, недоступном нашему пониманию, смысле.

Уживчивость супругов также во многом зависит от того, насколько совпадают их темпераменты. Флегматик уживается практически со всеми, кроме сангвиника. Большая выносливость флегматичного супруга, которая проявляется в том числе и в конфликтных ситуациях, может вызвать постепенное накопление раздражения у сангвиников. Не уживаются два сангвиника, так как начинают оба претендовать на лидирующую роль. Такой брак распадается, как правило, без особых драм. Бурный темперамент двух холериков иногда просто мешает созданию семьи. Очень тяжело складываются отношения двух меланхоликов и меланхолика с сангвиником. В первом случае бесконечные слезы с обеих сторон, во втором — резкое подавление меланхолика. С холериком последний просто несовместим. Идеальным по темпераменту партнером для него будет флегматик.

Очень часто ссоры в паре возникают потому, что молодые люди не задумываются о собственной конфликтности

Давайте проведем тест на конфликтность. Он будет закрытым, каждый сам ответит себе на вопрос: конфликтный ли я человек.

### НАВЫКИ ОБЩЕНИЯ

При работе с подростками и молодежью, как ни с какой другой социальной группой, важны детали навыков общения. Ниже приведены некоторые элементы, на которые рекомендуется обращать внимание, если вы хотите добиться максимального эффекта в работе:

– выслушивание (несловесный язык, зрительный контакт, расстояние между собеседниками, наклон корпуса, особенности интонации, жесты);

– поощрение (желательно, чтобы подросток понял, что в нем видят самостоятельную личность и что он может рассчитывать на конфиденциальность);

– рефлексия факта (в подростковом возрасте происходит смещение внешнего контроля над поведением к внутреннему самоконтролю, что и нужно донести до подростка, подчеркнув таким образом его «взрослость»);

– рефлексия чувства (помочь понять подростку, что он /она может быть хозяином своей судьбы, может сделать многое для самостоятельного решения проблем, имеет право действовать в соответствии со своим решением, может самостоятельно прогнозировать и оценивать результат, желательно донести до подростка сведения о том, что чувства возникают вне зависимости от нашей воли и в отличии от эмоций мы не можем ими управлять, а потому их нельзя выбрать, человек не несет за них ответственность, их не следует стыдиться и испытывать за чувства вину. Здесь же уместно разобраться с понятием чувства любви);

– методика опроса (понятие об открытых и закрытых вопросах. Трудности общения: подросток молчит, подросток чувствует себя неловко из-за пола консультанта, подросток и консультант не нравятся друг другу, консультант не нравится подростку, подросток не нравится консультанту, консультант знаком с подростком, подросток говорит много и не по существу);

– словесное подтверждение внимания (дать подростку возможность испытать успех, подтвердить его положительные эмоции и чувства, провести словесное вознаграждение, помочь выйти на самооодобрение);

– выработка чувства времени (в отношении самого консультанта);

– сосредоточенность как основа навыка (обратить внимание на сиюминутное состояние подростка: волнение, злость, подшучивание, безразличие и противопоставить этому: утешение, исследование причин гнева и понятие о неприемлемости гнева в данной ситуации, спокойное неприятие подшучивания, доброжелательно деликатно попытаться расшевелить подростка);

– резюме и обобщение (в результате беседы подросток может проникнуться ощущением, что:

1) вы его понимаете правильно и сочувствуете ему;

2) вы его неправильно поняли;

3) вы не хотите его понять;

4) вы не поняли его, но тем не менее, сочувствуете его переживаниям).

**Каждый из этих выводов может привести его к желанию продолжить или прекратить общение с вами. В первом случае он придет, если будет испытывать в вас потребность, но может и не прийти в случае необходимости, так как обретет некоторую самоуверенность, и ваше хорошее отношение сочтет всеобщим кредитом**

**доверия. Во втором случае не придет, если факт непонимания вызвал у него раздражение, а вы – ощущение неприязни. Если вы показали ему приятным человеком, то придет, дабы попытаться заставить вас понять его. В третьем случае вероятность повторного визита крайне мала, он возможен только в том случае, если вы вызвали у подростка, девочки или мальчика, платонический сексуальный интерес (вы красивая женщина, вы интересный мужчина). В четвертом случае вероятнее всего будет заходить часто и в том числе для коротания досуга, зачислив вас в категорию «хороший человек».**

Как известно, проявление сексуальности невозможно без мотиваций. Мотивации могут быть отрефлексируемыми, осознанными, пропущенными через интеллект, а могут быть и чисто инстинктивного свойства. Всего наука выделяет девять сексуальных мотиваций. Давайте коротко остановимся на каждой из них и подробнее разберём те, которые наиболее характерны для подростков.

Первая, самая древняя сексуальная мотивация – продление рода. То есть человек вступает в интимный контакт с другим человеком, дабы реализоваться как родитель. Зигмунд Фрейд доказывал в своих работах, что потребность женщины иметь ребёнка – это её возможность избавиться от комплекса неполноценности, вызванного в детском сознании тем, что девочка лишена копулятивного органа. Много идёт споров и разговоров на тему, существует или не существует материнский инстинкт. И всё же большая часть учёных достаточно аргументировано доказывает, что материнский инстинкт есть не что иное, как сублимированный сексуальный инстинкт. Сублимированный – значит переведённый в другую, более высокодуховную область. Люди, плохо знающие биологию, но тем не менее рьяно отстаивающие наличие материнского инстинкта у животных, бывают почти обижены в лучших чувствах, когда узнают, что курица переворачивает яйца в кладке отнюдь не из любви к зародышам, сидящим в скорлупе. Просто после откладывания яиц железы на животе у птицы распухают, воспаляются, их температура повышается. Садясь на холодные яйца, курица чувствует себя комфортно; когда кладка разогревается, мудрая курица переворачивает “деток” на другой бок и вновь студит воспалённое брюхо. Этот пример я привела только для того, чтобы вы не забыли: при любом, самом непостижимом поступке биологического существа надо помнить о теле, о “сомато”, о нашем животном начале.

Вторая сексуальная мотивация – избавление от напряжения. Она характерна как для женщин, так и для мужчин. Но для мужчин более значима. Это связано с основами сексуальности: у мужчин они физиологические, у женщин – психологические. Однако у нормального, психически здорового человека, находящегося в трезвом уме, рефлексирующего своё поведение, сексуальность контролируется корой головного мозга.

Именно этот контроль и удерживает мужчин от сексуальной агрессии.

По статистике большую часть половых преступлений совершают люди в возрасте от 14 до 18 лет. Это характерно и для развитых стран, где грамотно поставлено половое воспитание, и для стран, народы которых живут по традициям предков, подчиняя своё сексуальное поведение этнокультурным запретам, и для стран, экономика и политика, а значит, и общая культура которых идут в настоящее время “вразнос”, не подчиняются ни законам, ни заветам. Подросток в силу высокого сексуального напряжения и недоразвитости, слабости тормозных процессов был, есть и будет потенциальным насильником. Одна из задач педагогики указать ему на этот прискорбный биологический факт и скорректировать его поведение в социально-положительном направлении. Когда подросток осведомлён о запретах и законах, касающихся норм сексуального поведения, степень его агрессивности снижается и несчастья происходят реже. Хотя, ещё раз повторяю, вариант “знаю, что нельзя, но делаю” будет существовать во все времена. Физиология пересиливает сознание, более того, это случай, когда на фоне гиперфункции половых желёз, продуцирующих половые гормоны, самый сильный человеческий инстинкт – инстинкт самосохранения – угнетается более слабым, сексуальным инстинктом. Кстати, не желая никого обидеть, а просто констатируя научный факт, хочу отметить, что в основе почти любого подвига, совершаемого с риском для жизни, лежит именно сексуальный инстинкт, переведённый в высокодуховную область. Исключение составляют, пожалуй, только те случаи, когда герой хочет сознательно прославиться в веках.

Сексуальная мотивация, именуемая истинной половой любовью, вряд ли нуждается в дополнительных объяснениях. Замечу только, что совмещение эроса – высокодуховного чувства, с сексуальной направленностью обоих партнёров друг на друга порождает прочную, но недолговечную связь, перед которой отступают послушание, разумность, долг перед родителями и прочие ценности подростка 16-18 лет. Более юным подобное сочетание, как правило, просто не под силу психологически. Хотя и здесь бывают исключения. Ромео и Джульетта тому пример. Всё просто, хотя, может быть, и звучит несколько цинично, но, позволь взрослым соединиться этой паре, не пали бы они жертвой сексуального инстинкта, преодолевшего инстинкт самосохранения.

Но вот уж что можно назвать истинно подростковой сексуальной мотивацией, так это любопытство. Как это бывает? “Об этом так много говорят, что мне любопытно самому испытать свою собственную природу” - подобные рассуждения и толкают чаще всего юных “экспериментаторов” обоих полов на первый интимный акт. Снизить степень любопытства можно спокойно, аргументировано поговорив с ними о последствиях слишком ранних интимных связей: фригидности у девочек и псевдоимпотенции у мальчиков.

А у взрослых, сексуально опытных людей, может ли любопытство быть сексуальной мотивацией? Да. Ну, например, в том случае, когда предполагаемый партнер резко отличается по своему конституционному типу от всех предыдущих. Обычно этой мотивации у взрослого человека предшествуют следующие рассуждения: «Такой длинноногой женщины у меня еще не было» или «Такого мускулистого мужчину я встречаю впервые».

Обычно за первым сексуальным опытом, мотивируемым любопытством, идут следующие, порождаемые самоутверждением. Происходит это тогда, когда дебют был удачным. Если же он был очень удачным, то возможна и еще одна сексуальная мотивация – получение удовольствия. Хотя истины ради нужно отметить, что понастоящему удовольствие от секса начинают получать люди, более опытные в интимных делах, располагающие соответствующим эротическим антуражем – от хорошей постели с чистым бельём до комфортабельной ванной комнаты. Кроме того, желательно, чтобы пару в состоянии интима не беспокоила мысль о том, что «в любую минуту может войти дедушка и сесть в уголке на стул» (Смит Р. Диетика любовных отношений). Не нужно быть ханжами и поджимать губки при разговорах о сексуальных удовольствиях. Просто эти разговоры не всегда уместны. Более того, они, на мой взгляд, требуют беседы один на один.

Сексуальная мотивация – поддержания традиции – характерна для людей семейных, и к подростковому сексу никакого отношения не имеет. Замечу только, что, когда в жертву этой мотивации приносят все остальные, семейный секс становится скучным, пресным и в конце концов один из партнеров может сбежать «на сторону».

Осталось две: замещение и решение внесексуальных задач. Замещение у мужчин и женщин выглядит по-разному. У мужчин это бывает в тех случаях, когда социальная жизнь не удалась: ни денег, ни славы, ни просто захватывающего душу дела у человека нет. Вот тут-то и реализуется как самец, если природа предоставила ему такую возможность. Это приносит некоторым и деньги, и славу, правда, весьма определённую. У женщины же потребность в замещении возникает в том случае, когда она не может быть рядом с тем единственным, которого выбрала. Эта невозможность заставляет ее искать замену, подобие. Поиски чреватые невротическим срывом. Ну а что касается решения внесексуальных задач через сексуальные отношения, то, пожалуй, нет более популярного сюжета в мировой художественной литературе. Раньше эта мотивация у подростков не была популярна. Теперь, во время всеобщей купли-продажи, популярность ее резко возросла. Только прошу не путать проституцию, явление болезненное, о котором мы ещё поговорим, и добровольный секс ради выгоды. Во втором случае, хотя и рискует девочка приобретением фригидности, а мальчик, юноша, снижением потенции, всё же элемент избирательности присутствует. Правда, природа иногда

играет с мужчиной, добивающимся выгоды «через постель», злую шутку. Она называется «мужское фиаско».

**Вопрос о коррекции здоровья и успешности большинства случаев этой коррекции именно в молодом возрасте обсудить необходимо. В каждом классе есть дети с отклонениями в здоровье. Внушить им уверенность в себе – важный аспект работы по обеспечению безопасности жизнедеятельности. Не секрет, что в основе приобретения вредных привычек нередко лежит комплекс неполноценности. Ребята должны понять, что коррекция может быть сугубо медицинская, может сочетать в себе медицинские методы и нетрадиционные методы укрепления и восстановления, может опираться на индивидуально подобранный режим. Однако осознать вред самолечения они тоже должны на уроках ОБЖ. Понять, что безграмотное целительство, проводимое зачастую людьми алчными или просто амбициозными может повлечь за собой тяжелые последствия. Сейчас публикуется огромное количество различных комплексов упражнений, диет, закаливающих методик. Предупредите слушателей, что бездумное следование всем советам – опасно. Не может быть одна диета на всех, моржевание не всем полезно, чудо-лекарства, панацеи не существует.**

#### **ПОНЯТИЕ ОБ АДЕКВАТНОСТИ ФИЗИЧЕСКИХ И ПСИХИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ ВОЗМОЖНОСТЯМ**

Вы люди молодые, у вас бурная, подвижная жизнь, вы эмоциональны, а потому экстремальные ситуации бывают у вас куда чаще, чем у взрослых. Утомление наступает быстро. Как определить адекватность, ответственность, нагрузки вашему возрасту? Как научить себя самого чувствовать психологический и физиологический «край»? Во первых, нужно знать общие понятия об утомлении, переутомлении и адаптации.

Утомление это временное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки. Утомление возникает вследствие истощения внутренних ресурсов организма человека и в результате несогласования в работе систем, обеспечивающих деятельность.



Развитию утомления способствует монотонность работы (например статическая работа, при которой нагрузка падает на одну и ту же группу мышц утомительнее динамической работы, равной ей по энергозатратам).

Если же на утомление не обратить внимание вовремя, то физиологический, обратимый процесс, перейдет в **переутомление**, патологическое состояние, которое требует лечения.

Симптомами переутомления являются стойкие нарушения внимания и памяти, нарушение ритма сна, чаще всего бессонница, головные боли, ухудшение аппетита, раздражительность. Снижается сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, в силу ослабления внимания возрастает травматизм.

Процесс утомления развивается быстрее, если человек попадает в новые для себя условия. Это связано с тем, что часть сил организм тратит на привыкание к этим условиям. Вот почему приехав в большой город, вы на первых порах будете больше уставать, чем дома, где вы выполняете нелегкую работу сельского жителя, а в городе, возможно, вы просто будете гулять и ходить по магазинам. Но необычность обстановки вас на первых порах будет сильно утомлять. Это может повлечь за собой травмы. Будьте внимательны и осторожны. К новым условиям нужно привыкнуть. Это привыкание обозначается термином адаптация.

**Адаптация** это физиологическое приспособление строения и функций организма, изменение его органов и клеток в соответствии с условиями окружающей среды.

Важно понять, что адаптации организм требует не только в каких-то экстремальных ситуациях – пребывание в пустыне, на полюсе, высоко в горах, но и в самых обычных микроклиматических условиях, здесь в местности, в которой вы всегда жили, однако для вас вдруг изменилась психологическая обстановка. Например вы поступили в техникум или ПТУ.

Хорошо известны подростковые депрессии, связанные именно с нарушением социальной адаптации. Психология отмечает так называемую «замаскированную подростковую депрессию». Она проявляется у подростка постепенно, обычно после длительных психотравмирующих воздействий: неприятие коллективом подростка, негативное отношение педагога, разлука с родными. «Масками» такой депрессии могут стать:

- нарушение сна,
- различные страхи,
- сердечные и головные боли, нарушение аппетита (как недоедание так и переедание).

Особенность этих состояний заключается в том, что они протекают без видимых нарушений настроения. Результаты такой скрытой депрессии могут быть очень тяжелыми – от развития серьезных хронических заболеваний до попыток самоубийства.

**Возраст четырнадцати-пятнадцати лет – время депрессивного риска. В основе развития вредных привы-**

**чек – курения, употребления алкоголя, пристрастия к наркотикам, токсикомании – тоже зачастую лежит подростковая депрессия.**

Тему депрессии обязательно нужно разобрать на занятии по личной гигиене. Личная гигиена предполагает не только гигиену тела, но и гигиену психической сферы. Подросткам трудно говорить с педагогом по столь болезненным вопросам, как недовольство собой, комплексы неполноценности, одиночество и так далее.

Социальная адаптация идет быстрее в том случае, когда человек получает из новой среды положительное подкрепление.

**Проявление интереса к растущей личности со стороны педагога это тоже положительное подкрепление, антидепрессивный фактор окружающей среды. Есть различные педагогические инструменты с помощью которых можно косвенным образом выразить ученику свою личностную заинтересованность в его жизни и судьбе. Одним из таких инструментов являются сертифицированные психологические тесты, расшифровку которых слушатели производят самостоятельно, но в случае необходимости или желания могут обратиться к педагогу. Этот опосредованный способ заполнения подросткового «душевного вакуума» способствует установлению более доверительных отношений между учащимся и учителем. Единственное о чем должен помнить педагог, если ученик обратился к нему за личной консультацией, что совет не должен носить директивный характер. Приведенные ниже тесты вы можете порекомендовать школьным педагогам, а они в свою очередь могут использовать их на классных часах и при проведении тематических мероприятий, связанных с охраной человеческой личности (викторин, «огоньков», диспутов).**

### **НАРКОМАНИЯ КАК ЛИЧНОСТНО-СОЦИАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА**

Выражение «пестрый мир детства» стало расхожим лет сто, а может быть, двести тому назад. Понятие



«белое безумие» вошло в обиход в прошлом веке, когда наркомания начала свое «победное» шествие по Европе и Америке. Однако до восьмидесятых годов «пестрый мир» и «белое безумие» были разведены во времени. Совмещение понятий дети и наркотики представляло собой из ряда вон выходящее событие. Но вот грянул гром. Бесстрастная статистика зафиксировала его удар.

По данным ГНЦ наркологии около 10% подростков до 15 лет употребили наркотик (не считая табак и алкоголь). В 1991 году только в Москве было вновь зарегистрировано 58 подростков с уже сформированной той или иной наркоманией, в 1995 - 178 человек, а в 1996 - около 600 человек.

Таким образом за 5 лет прирост в 10 раз. Причем заболеваемость хроническим алкоголизмом увеличилась незначительно, а наркоманией, токсикоманией более чем в 5 раз. Но это данные, которые удалось учесть. Наркомания – тайная страсть. Необходим поправочный коэффициент «таинственности». Каков он?

Рекомендации Всемирной организации здравоохранения и независимые экспертные оценки совпадают: поправочный коэффициент около 50. Это значит, что 20% подростков употребляют психоактивные вещества.

Прогнозы ГНЦ наркологии, сделанные в 1993 - 1995 гг. (29), к сожалению, сбываются. Эти прогнозы обещали не только печальное увеличение числа потребителей психоактивных веществ, но и изменение набора этих веществ.

И действительно, в структуре потребляемых в стране наркотиков буквально на глазах произошел сдвиг в сторону химических препаратов, быстро вызывающих психическую и физическую зависимость.

Например, официально в наркологических учреждениях в 1993 году было зарегистрировано 7 тыс. человек, и в том же году рядом авторов независимо друг от друга приведен «феномен»: каждый учтенный пациент знал по меньшей мере не менее 10-ти таких же больных, ведущих, однако, «скрытую» наркотизацию.

Или вот еще пример. Особенность эпидемиологии такого явления, как токсикомания, состоит в том, что наиболее распространено это заболевание среди младших и старших подростков. Из первичных пациентов, получающих наркологическую помощь по поводу злоупотребления различными одурманивающими средствами, более 70% – подростки.

Химическая зависимость в последнее время стала частью «молодежной культуры». Это вопиющее нарушение прав человека. Государство должно обеспечивать безопасность своих граждан. В том числе ограждая их и от опасного для жизни и здоровья химического воздействия, в том числе и тогда, когда оно осуществляется и через торговцев наркотиками. Выплеснувшиеся в среду подростков и юношества «молодежные» наркотики (используемые на дискотеках) и появление в реанимационных токсикологических отделениях боль-

ниц детей возраста 5-7 лет стали приметамы нашего времени.

По данным выборочных исследований психоактивные вещества (кроме табака и алкоголя) в школах пробуют около 20% подростков, в СПТУ более 30%. Серьезнейшей проблемой становится рост табакизма у детей и подростков женского пола.

Уровень потребления психоактивных веществ в молодом возрасте имеет тенденцию к неуклонному росту, причем каждые последние 5 лет в арифметической прогрессии. Злоупотребления психоактивными веществами за 5 прошедших лет увеличились в 15 раз. В 1999 году 86% подростков попробовали ПАВ.

При обзоре факторов риска наркозависимости выделим несколько моментов. Сначала разберем факторы, связанные со временем.

Антисоциальное и агрессивное поведение подростков коррелирует с алкогольной и наркотической зависимостью в будущем.

Трудности в достижениях, в том числе плохая успеваемость, соотносятся с алкоголизмом или наркоманиями у родителей

Дефицит положительных эмоций, равнодушие к матерям и другим членам семьи

Конфликтность супругов

Недостаток интереса и любви к ребенку

Демонстрация родителями неадекватных ролевых моделей - антисоциальное или сексуально распущенное поведение.

Индивидуальный - личностный риск. Условно проведено разделение на клинические группы:

а) личности с преобладанием истероидных черт;

б) с преобладанием неустойчивых черт;

в) астенические (астения, бессилие, слабость) личности;

г) гипертимные личности;

д) эпилептоидные личности с вязким аффектом;

е) возбудимые личности.

Интересна концепция Monnelly E. (1983), согласно которой личности с интрапсихическим конфликтом, т.е. имеющие несовпадение мужских и женских мотивационных импульсов или проще, мальчики, имеющие подчеркнутое мужское поведение при сравнительно «женской» фигуре, девочки, обладающие мужеподобной внешностью и ярко выраженным феминным, женским, поведением, оказываются подвержены химической зависимости.

Проведенные исследования показали, что психический инфантилизм в состоянии выполнять функции фактора, способствующего положительному отношению к употреблению алкоголя. Психический инфантилизм (незрелость) обуславливает бедность полоролевого репертуара, ограничения навыков социальных контактов, что зачастую приводит к затруднениям психической адаптации. Одним из проявлений этого являются непсихотические аномальные поведенческие реакции, в том числе и ранняя алкоголизация.

Развивающаяся личность может стать уязвимой и неустойчивой к химическому веществу, имея такую распространённую психопатологию, как депрессия. Стремление выровнять подавленное настроение, расслабиться, избавиться от тревоги, периодически возникающей по малейшему пустяку, попытка подавить приступ гнева, так или иначе может привести к первым пробам какого-либо наркотика. И если ожидаемый эффект совпадет, механизм «запоминания» срабатывает, химическая зависимость может развиваться быстро, а у детей с малой мозговой дисфункцией (ММД) – очень быстро.

### АЛКОГОЛИЗМ И НАРКОМАНИЯ

Мозг человека — блистательно спроектированный и созданный Природой самопрограммирующийся компьютер. На Земле нет ничего совершеннее человеческого мозга. Возможности его не изучены даже на миллионную часть, хотя изучение мозга на анатомо-физиологическом уровне продолжается более ста лет, а мышление людей, как продукт деятельности мозга, психология исследует уже три тысячелетия.

Работа мозга тончайшим образом регулируется химическими веществами, присутствующими в организме в естественном состоянии. Это кислород и углекислый газ, глюкоза и витамины, гормоны и микродозы алкоголя, который, как и некоторые другие продукты, образуется в теле в процессе обмена веществ.

Однако большое влияние на мозг могут оказывать и вещества, поступающие извне. Всем хорошо известно, что у голодного человека нарушается внимание, ухудшается реакция. Если нет возможности полноценно пообедать, иногда достаточно съесть конфету и почти моментально улучшится общее состояние и мышление. Придает бодрости и чашка крепкого кофе, крепкий чай.

Если в первом случае за счет глюкозы, продукта расщепления более сложных сахаров, улучшается питание мозга, то в случае употребления чая и кофе мы искусственно стимулируем весь организм, и в том числе мозг, с помощью неестественного для организма продукта — кофеина. К кофеину может развиваться привыкание. Не получая кофеиновую подпитку человек будет чувствовать вялость, у него снизится работоспособность. Однако при желании от кофеина можно отвыкнуть. Иногда врачи рекомендуют человеку отказаться от крепких чая и кофе по причине раздражения слизистой желудка или в связи со спазмами сосудов. И человек отказывается.

Куда более тяжелая зависимость развивается от ПАВ — психоактивных веществ. К ним относятся: никотин, алкоголь, наркотики — опий, кокаин, морфин и его производные, в том числе и героин, синтетические наркотические вещества, например экстази.

Последнее очень популярно у некоторых молодых людей, чрезмерно увлеченных посещением дискотек. Экстази придает сил, дает возможность продержаться в тонусе десять-двенадцать часов, проводя время в по-

стоянных танцах. Однако потом наступает смертельная усталость, апатия, потеря интереса к окружающему миру. Употребление экстази ведет к инвалидности.

О наркомании современные молодые люди знают не понаслышке. Нет практически ни одного школьного коллектива, где бы не было девушки или юноши употребляющего наркотики. Наркомания стала бедой, кошмаром конца двадцатого века.

### НАРКОМАНИЯ КАК БОЛЕЗНЬ

Механизм развития болезни, а наркомания не вредная привычка, а тяжелая болезнь, к сожалению, удивительно прост, поэтому недуг захватывает все больше жертв в молодежной среде. Суть заключается в том, что наркотики действуют на центр удовольствия и человек уподобляется крысе, нажимающей на рычаг, соединенный с электродом, вживленным в мозг. В этот самый центр удовольствий. Вещества, выделяющиеся при раздражении центра, на некоторое время погружают несчастную крысу, и по аналогии с ней наркомана в блаженный покой. На языке подростков это называется «кайф». Как это называется у крыс — неизвестно. Зато известно, что бедное животное очень быстро погибает от «счастья». Погибают и наркоманы, но как правило, даже не от наркотического истощения, а от СПИДа, которым заразились через общий шприц, от гепатита типа В, вирусного заболевания, передающегося





через кровь, от истощения. Рядом с наркоманией бок о бок шагают криминогенное поведение и проституция. Необходимость добывать деньги, а наркотики стоят дорого, толкает молодых мужчин и женщин в асоциальную среду. Практически они теряют свободу, так как становятся полностью зависимы от торговцев наркотиками. «Ломка» — тяжелейшее соматическое (телесное) состояние, во время ломки, связанной с отсутствием в организме необходимого количества наркотического вещества, наркоман испытывает адские боли и глубокие моральные страдания.

Наркоманы являются обузой для общества, они ведут паразитический образ жизни, нуждаются в уходе, если у них рождаются дети, то это, как правило, несчастные существа, пораженные самыми разнообразными недугами. От физических уродств до слабоумия. Излечиться от наркомании очень трудно, а подчас и вовсе невозможно. Значительное число наркоманов погибает во сне от остановки дыхания.

Несколько медленнее и с более разнообразной картиной нарушений из вредной привычки, именуемой пьянство, развивается алкоголизм. Алкоголизм это болезнь, основой которой становится зависимость организма от повышенной концентрации этилового алкоголя. Алкоголизм имеет несколько стадий. На первой заболевание излечимо и большая часть изменений обратимы, вторая стадия довольно быстро переходит в третью и человек становится инвалидом.

Цирроз печени, поражение почек, нарушение сердечной деятельности, алкогольное слабоумие — вот неполный перечень заболеваний алкоголика.

### **АЛКОГОЛЬ И ПОТОМСТВО**

Потомство пьющих людей — зачастую умственно отсталые дети, дети с физическими уродствами, глухие, слепые. В нетрезвом состоянии человек может совершить самые страшные преступления — убийства, кражи, изнасилования, поджоги и прочее. Самоубийства тоже нередко совершаются пьяными людьми.

Вот и задумайтесь над всем, что прочли: не слишком ли велика цена за вполне осознанное нездоровое поведение? Именно осознанное, так как выпивает первую рюмку и делает первую инъекцию наркотического вещества человек, находящийся в здравом уме и твердой памяти.

(При подготовке раздела были использованы материалы А. Солового).

### **ОБ ОБЩИХ МЕТОДАХ ПРИРУЧЕНИЯ ОДИЧАВШЕЙ ДОЧЕРИ**

**Как ее вернуть домой.** Во-первых перестать «доставать» по всем поводам. Ну, не убрала постель, посуду не помыла, кроссовки в прихожей бросила, ну и черт с ней, с макакой бесхвостой. Зато мясо потушила, помогла восьмилетнему Вовке задачу про два бассейна



решить и бабушку ни с того ни сего приласкала, по седеющей голове погладила. Значит, все же добрая, хоть и макака. А у вас послезавтра, между прочим, на работе презентация, то есть сначала все будут речь начальника раскрыв рты слушать, а потом все дружно роты закроют — халяву жевать начнут. Так может она вам по этому случаю волосы покрасит? (Маме, конечно.) Папе в этом вопросе уже ничем не поможешь, разве что парик? Или может ему, папе, блейзер сменить? Тогда и раннюю лысину никто не заметит, ведь на блейзере пуговички - отпад! Она может с ним, с папой на вещевик смотаться или, если с деньгами не туго, то в бутик, из недорогих, но приличный? А? Без мамы, это так классно! У отца фигура что надо — все смотреть станут. И при вашем положительном решении вопроса она деловито сообщит в трубку: «Леш, я к Хвосту не иду, мне надо мать покрасить и отца приодеть. Ой, и ты не идешь? Тачку чинишь? Кайф! Позвони вечером».

P.S. От часу до трех ночи телефон у вас будет занят. Зато какой колер у волос, какой блайзер. Да и Лешкин папа спит после пива как младенец, рук не прикладывал, а кардан в порядке...

Дорогие мои! Простите мне эту почти беллетристику, но они такие ранимые, эти ваши дети — подростки, они так боятся уронить себя в своих глазах и глазах друг друга. И это их главный страх! А еще у них есть секрет: они вас любят, но очень этого стесняются. Потому иногда и грубят.

**И еще. С детства вас учили любить Родину, маму, папу, манную кашу, потом школу и так далее. Но вас забыли научить любить себя, свое тело, свою личность, такую необыкновенную, единственную, неповторимую.**

**Попробуйте сосредоточиться на любви к себе, и гнев постепенно вас отпустит. Освобождение от гнева это один из способов предупреждения послестрессовых заболеваний-инфарктов, инсультов, язвы желудка.**

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Выготский С. Собрание сочинений. М. Педагогика 1982
2. Кон И.С. Психология ранней юности .М. Просвещение 1989
3. Маршак С.Я. Сказки, песни, загадки. М. Детгиз 1960
4. Мудрик А.В. Введение в социальную педагогику. Пенза. ИПКиПРО 1994
5. Попова М.В. Психология растущего человека. М. ПРИНТ 1999
6. Фарбер Д.А. и др. Физиология школьника. М. Педагогика 1990
7. Мудрик А.В. Социализация человека. М. Академия 2004
8. Профилактика агрессивных и террористических проявлений у подростков. Сборник. М. Просвещение 2002
9. Соковня И. Социальное взросление и здоровье школьника. М. Просвещение 2004

---

Редакция: 125047, Москва, 3-я Тверская-Ямская, д. 26. Тел.: 8(499) 250-38-08, тел/факс 250-23-06.

E-mail: [rnr@narkom.info](mailto:rnr@narkom.info). Интернет-версия: <http://narkom.info>

Напечатано в ООО «Красногорская типография» (143400, Московская область, г. Красногорск, Коммунальный квартал, д. 2).

Учредитель: Некоммерческая организация – Благотворительный фонд реабилитации больных наркоманией.

Бюллетень зарегистрирован в Минпечати РФ. ПИ №77-1635 от 10 февраля 2000 г.

Объем 2 п.л. Заказ . Тираж 5000 экз.

Издатель А. Алексеев. Главный редактор В. Богачев. Верстка Т. Алиева. Корректурa О. Голотвина.

Подписан в печать 30.09.2011 г. Цена свободная. При перепечатке материалов ссылка на Бюллетень обязательна.

Издание осуществляется при финансовой поддержке Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям России.

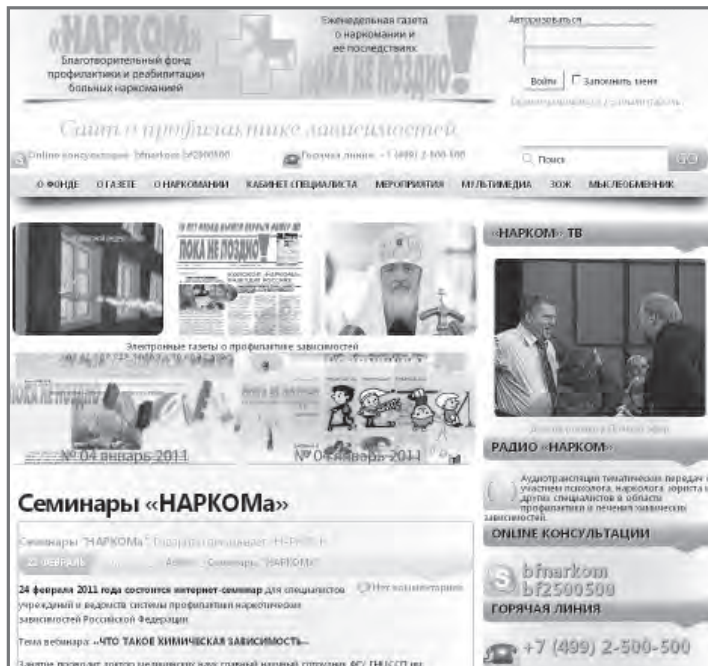
# ИНТЕРНЕТ-ПОРТАЛ

Интернет-портал (<http://www.narkom.info>) функционирует с 2000 г.

На сайте размещены электронные версии газет «**ПОКА НЕ ПОЗДНО!**» и «**ПОКА НЕ ПОЗДНО – МОСКВА**».

С сентября 2010 г. в тестовом режиме было запущено вещание радио- и телеэфиров с трансляциями научно-методических семинаров и конференций.

С января 2011 г. проводятся вебинары.



## «ПОКА НЕ ПОЗДНО – ДЕТИ» «ПОКА НЕ ПОЗДНО – МОЛОДЕЖЬ»

Газеты «**ПОКА НЕ ПОЗДНО – ДЕТИ**» (<http://www.kids.narkom.info>)

и «**ПОКА НЕ ПОЗДНО – МОЛОДЕЖЬ**» (<http://www.youth.narkom.info>)

издаются в электронном виде с октября 2010 г.

Выходят периодичностью – раз в месяц.

Посвящены проблемам зависимостей в детской и молодежной среде.

Главные читатели, а также авторы публикаций в электронных периодических изданиях – дети, подростки, студенты. Особое внимание уделяется представителям групп риска – детям из неблагополучных семей, спортивным фанатам, «металлистам», «сектантам», «юзерам», «клубберам» и т.д. Статьи в газетах адресованы широкой родительской общественности, с целью разъяснить проблемы, направить действия на их преодоление.



Благотворительный фонд профилактики  
и реабилитации больных наркоманией

**«НАРКОМ»**



**Тел. +7(499) 2-500-500**  
**[www.narkom.info](http://www.narkom.info)**