**Профилактика пагубных пристрастий**

*29.01.2022г. Педагогический всеобуч*

*Педагог – психолог : Шевченко Н.М.*

Привычка - сложившийся способ поведения, осуществление которого в определенных ситуациях приобретает для человека характер потребности.

Качество жизни зависит не только от соблюдения правил здорового образа жизни, но и от тех привычек, которые возникли у человека в том или ином возрасте. Это могут быть как полезные привычки, так и пагубные: переходящие в заболевания, среди которых наиболее опасными являются курение, потребление алкоголя, приобщение к токсичным и наркотическим веществам. Чем раньше человек приобретает такую привычку, тем более он увеличивает свои шансы не только на преждевременную смерть, но и на резкое снижение качества своей весьма короткой жизни. Вредные привычки - это различные виды отклонения от здорового образа жизни. Их последствия для каждой отдельной личности и для общества в целом весьма печальны.

По данным экспертов Всемирной организации здравоохранения,

- каждый третий умирающий в мире – жертва алкоголя,

 - более 5 млн. человек на планете умирает каждый год от болезней, вызванных или усиленных курением.

- продолжительность жизни у больных ожирением на 8-10 лет меньше, чем у людей с нормальной массой тела (в странах Европы около 50% населения имеет избыточную массу тела, а у 30% - явное ожирение). Сегодня, навязанный рекламой образ пива, как символа расслабляющего напитка, опасно воздействует на умы молодых людей и способствует пополнению ими армии алкоголиков. В настоящее время алкоголизм, как причина смерти, во всем мире занимает почётное третье место, уступая только злокачественным новообразованиям и сердечно-сосудистым заболеваниям.

Молодые люди от 15 до 25 лет, став наркоманами, умирают через 4- 5 лет. Наркомания, алкоголизм, курение и другие пагубные пристрастия являются болезнью общества, которая ведет к деградации человечества и ежегодно уносит жизни свыше 7 млн. человек.

Если о самых распространённых пороках человечества мы говорим часто, ведём статистику, то менее вредные привычки теряются в тени наркомании и алкоголизма. Именно они чаще присутствуют в жизни наших детей: это гиподинамия, интернет зависимость, игромания.

Пагубные пристрастия стали самой распространенной проблемой для современного общества. Алкоголизм, наркомания, табакокурение, переедание, Интернет и другие зависимости приобрели характер
**Н**ельзя делить пагубные пристрастия на более и менее опасные: все в жизни взаимосвязано, и кто делает себя рабом одной лишь похоти, независимо какой, в конце будет порабощен всеми пороками, это закон духовной жизни. Сначала человек приобщается к табаку или алкоголю, к пиву или тонику, на втором этапе он теряет свое целомудрие, а третий этап наступает, когда в человеке внутренняя целостность уже разрушена, и в эту разверзшуюся бездну врывается зло, превращая душу в вертеп разбойников.
**Мы знаем, что в нашем обществе есть много пьющих людей, которые не употребляют наркотиков...**
**Н**о нет ни одного наркомана, который не употреблял бы алкоголь. Чаще всего, если наркоман перестает колоться, он начинает пьянствовать, вернее, продолжает.
**Слово «наркотик» в переводе с греческого означает «наносящий удар», «поражающий». Что же это за удар, которым добровольно поражают себя искатели острых ощущений?**
**Н**аркотик разрушает защитную сферу души, развращает разум, парализует волю, душа оказывается в плену и уже не в состоянии самостоятельно разрушить эту стену иллюзий, которая пригвождает человека к земному и влечет к погибели.
**За прошедшее десятилетие перед обществом остро встала проблема игровой и компьютерной зависимости. Как некая неосознанная защита от одиночества, в наше время быстро развивается средства массовой коммуникации: сотовая связь, Интернет и другие. Как развитие новых технологий влияет на жизнь наших людей?**
**С**корее всего, эффект от них получился обратный. Как показывает опыт, электронные средства, если человек не получил правильного духовного воспитания (а такое у большинства людей отсутствует) еще больше усиливают отчуждение человека от добра и истины. Чаще всего дети, живя в семье, под воздействием компьютера перестают замечать своих родителей. Они живут каким-то иллюзорным миром, где нет места для сочувствия, ласки, любви, послушания, сопереживания, простого непринужденного разговора. В будущем, сформировавшись как личность в такой среде, они, вероятнее всего, не захотят заводить семью, служить в армии, добросовестно исполнять свои обязанности на службе и на работе.

**Не следует ли из этого, что нам надо объявить войну компьютерам?**
**С**тоит сразу заметить, что это не выход, когда родители ломают или продают компьютер. Не стоит таким образом ломать и сам нрав детей. Лучше направить его в доброе русло. Тем более, что жесткий запрет даст только видимый сиюминутный эффект. Дети будут делать вид, что они избавились от своей страсти, но на самом деле они будут платить ей еще большую дань в другом месте, у кого-то из друзей. Как правило, эти друзья бывают еще более порочны.

**Таким образом,  стена отчуждения между родителями и детьми, не умеющими или не хотящими понять  друг друга, еще больше увеличивается. Как поступить в данной ситуации?**
**Л**учше будет, если увлечение детей компьютером родители сумеют направить в правильное русло - на служению Богу и людям. Это случается, когда родители найдут достойное применение естественным интересам. Сейчас есть много православных компьютерных программ и сайтов в Интернете. Они сделаны на довольно высоком профессиональном уровне. Их можно распространять среди своих знакомых и друзей. Это будет своего рода проповедь Слова Божия на современном языке.
**Но, согласитесь, человеку, порабощенному пагубными пристрастиями, трудно, а зачастую и невозможно самостоятельно победить порочную зависимость. Помощь и поддержка родных, семьи здесь крайне необходима.**
**Д**ействительно, на первый план выступает уклад семьи, всей ее жизни. В русской православной культуре достоинство и значение человека были связаны с соборным бытием, то есть с общностью духовной и нравственной жизни человека. Первейшее место в традиции русской православной культуры занимала семья. В «Поучении» Владимира Мономаха читаем: «Лжи остерегайтесь, и пьянства, и блуда, от того ведь душа погибнет и тело».
**В**обществе, где традицией было самоограничение, понуждение себя и другого человека, живущего рядом, к определенным правилам, веками сохранялись понятия чести, верности, истинного человеческого достоинства. Страждущий крайне нуждается в помощи духовной, молитвенной. Ведь зависимость человека от алкоголя, табака, наркотиков - это, в первую очередь, действие в человеке страсти.
**Т**резвость - это естественное состояние человека. И задача семьи  -  помочь человеку вернуть себе это Богом данное качество личности.
**Как это можно сделать?**

**Д**ля того чтобы в своей жизни что-то изменить к лучшему, надо потрудиться. Без усилий, без понуждения, без работы над собой ничего доброго в жизни человеческой произойти не может. Без труда не будет плода. Семья выступает опорой в этой борьбе человека с его порочной зависимостью.
**К**ак бы не были действительно тяжелы условия жизни, которые для семьи особенно тягостны в случае наличия в ней страждущих греховными зависимостями, как бы не сгибались люди под тяжестью этого креста, но крепкая семья переносит эти испытания как единое целое. Муж, жена, дети - в нормальных условиях - становятся при этом не дальше друг от друга, а наоборот, становятся ближе друг к другу. Семья как маленькая церковь должна быть напитана благодатью Божией, без которой выстраивать добрые отношения в ней невозможно. Именно благодать дает семье силы в трудностях, в борьбе за спасение ее членов, страждущих от пороков.
 **Т**олько пламенная молитва родного человека, всех членов семьи может снискать заступление и благодать Божию, которая крепче любой, самой сильной воли, являет собой непобедимую силу в борьбе с грехом пьянства, табакокурения, наркомании и иных пристрастий, разрушающих душу человека. Обрести необходимую помощь может только глубоко верующий человек, имеющий в душе ту надежду на эту помощь и страх Божий.
**Мы знаем, что личные усилия страждущего и членов его семьи Русская Православная Церковь всегда поддерживала силой Божией благодати. Традиционно в России при храмах создавались общества и братства трезвости, которые ставили своей целью помочь человеку в лоне Церкви Христовой и  в ее Таинствах обрести спасение от этого зла. Вы являетесь духовником общества «Трезвение», расскажите, пожалуйста, о его деятельности.**
**Н**аше общество ставит перед собой задачу помочь страждущим в избавлении от алкоголя и табака. Работа строится на методе убеждения, на нравственной и духовной помощи человеку. В первую очередь помочь может, конечно же, молитва. В часовне Александра Невского каждую среду и воскресенье в 18 часов собираются люди для совместной молитвы об избавлении от алкоголизма и табакокурения себя и своих родственников. Служится молебен с акафистом. Каждый вторник и четверг проводятся консультации для всех желающих избавиться церковными средствами от вредных пристрастий. Проводятся трехдневные беседы (ежедневно по 2-3 часа) для родственников тех, кто страдает от этих недугов.
**А** еще у нас разработан семидневный цикл бесед, на которые приходят уже сами страждущие. И эта форма организации помощи построена таким образом, что после проведенных занятий мы с человеком не расстаемся. Встречи происходят еженедельно. Страждущие постоянно ходят в храм, участвуют в церковной жизни. Связь с ними поддерживается через индивидуальные консультации и групповые встречи.
**Т**ак же, как семья поддерживает своих членов в борьбе с недугом, члены нашего общества всегда готовы прийти на помощь своим братьям и сестрам. Ведь церковь - это не просто храм. Это сообщество людей, объединенных единым предметом веры. В этом обществе и действуют те силы, которые помогают человеку не только противостоять злу, но и преодолевать его. Весьма действенная мера в борьбе со страстями - обет трезвости. Чтобы избавиться от греха, нужна помощь Божия. И для тех, кто принимает обет, врачующая сила благодати Божией. Как говорил святитель Иоанн Златоуст, «когда мы делаем все, что зависит от нас, тогда в обилии получаем и помощь Божию».
Главный путь - воспитание духовности как иммунитета к любым греховным воздействиям. Приобщение к вере, к храму, к церковным таинствам - это защита от манипулирования, от пагубных склонностей, навязываемым современным обществом. Именно семья своим укладом жизни, целями и стремления каждого из ее членов формирует в душе ребенка образ поведения, восприятия себя в окружающем мире.
**С**ейчас пришло время бить в набат, спасать саму государственность российскую, поставленную под угрозу вымиранием страны. Часто можно услышать, что в первую очередь надо улучшать экономические показатели жизни. Когда мы все будем иметь добротное жилье, будем хорошо одеты и не голодны, тогда демографический кризис будет преодолен. Сразу можно заметить: конечно, материальное благосостояние важно, но, как показывает опыт, оно не всегда делает человека счастливым. Для процветания семьи гораздо в большей степени нужны духовные факторы.
**Г**осударство пытается решать проблемы демографии, но в первую очередь необходимо духовно-нравственное оздоровление общества. Семья должна стать оплотом трезвения, единения во благо каждого. Преодолеть кризис современной семьи означает помочь членам всех семей в борьбе с пагубными пристрастиями

**Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек**

О том, какие существуют факторы, разрушающие здоровье, профилактика вредных привычек и к чему приводит увлечение данными препаратами, следует говорить еще в школе. Не только учителям, но и родителям. План-программа по борьбе и профилактике смертельно опасных зависимостей включает в себя следующие мероприятия, направленные на:

1. Наработка здорового климата в семьях.
2. Создание активной жизненной позиции.
3. Помощь детям, находящимся в группе риска.
4. Развитие и корректировка нормы поведения.
5. Организация и проведение социально активного досуга.

Какие профилактические меры предпринимаются в воспитательных целях для борьбы в пагубными пристрастиями

Основополагающими принципами данной программы является печатная и устная пропаганда. Подобные меры должны охватывать все части населения страны. К одному из самых результативных мер профилактики относятся наглядные примеры и фотодокументы.

*По утверждениям социальных педагогов и психологов, следование подобному плану помогает в разы увеличить культурный уровень молодежи и снизить риск развития пагубных пристрастий.*