**Дискуссия для учащихся**

**«Здоровый образ жизни – как основа профилактики наркомании и СПИДа»**

Что такое здоровый образ жизни? Здоровый образ жизни – комплексное понятие, включающее в себя множество составляющих. Сюда входят все сферы человеческого существования – начиная с питания и заканчивая эмоциональным настроем. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на полное изменение прежних привычек, касающихся еды, режима физической активности и отдыха. Объяснить, что такое здоровый образ жизни (ЗОЖ) в нескольких словах невозможно. Согласно официальному определению, это образ жизни, направленный на укрепление здоровья и предупреждение заболеваний. Сторонники ЗОЖ как философско-социологического направления рассматривают данное понятие как глобальную проблему и составную часть общественной жизни. Имеются другие аспекты понятия ЗОЖ – психолого-педагогический, медико-биологический, однако резкого разграничения между ними нет, поскольку все они решают одну задачу – укрепление здоровья индивидуума.

Составляющие  ЗОЖ :

рациональное питание,

здоровый сон,

подвижный образ жизни.

отказ от вредных привычек.

Сейчас рассмотрим поподробнее последнее.

Ряд привычек, которые человек приобретает еще в школьные годы и от которых потом не может избавиться в течение всей жизни, серьезно вредит его здоровью. Они способствуют быстрому расходованию всего потенциала возможностей человека, преждевременному старению и приобретению им устойчивых заболеваний. К таким привычкам в первую очередь надо отнести *курение, употребление алкоголя и наркотиков*. Эти привычки называют вредными. Попытаемся разобраться в этом определении и ответим на вопрос: «Привычки ли это?»

Известно, что под привычкой понимают поведение, образ действий, склонность к чему-либо, что стало для человека в его жизни обычным явлением, например, привычка рано вставать и делать утреннюю зарядку. Это хорошая привычка. Привычку бесцельно просиживать у телевизора, просматривая все передачи подряд, хорошей признать трудно. Но самое главное заключается в том, что формирование той или иной привычки находится во власти самого человека и он в любое время может без больших усилий отказаться от нее. Если же человек пристрастился к курению, употреблению алкоголя или наркотиков, приобрел так называемые вредные привычки и уже не может отказаться от них, то это уже не привычка, а зависимость. Это уже болезнь, которая практически неизлечима. В настоящее время, по мнению специалистов здравоохранения, пристрастие к курению и употреблению алкоголя считается разновидностью наркомании, так как механизмы возникновения зависимости и последствия употребления их схожи с употреблением наркотических веществ. Более того, отмечено, что алкоголь и курение выступают катализаторами (ускорителями) в формировании наркозависимости.

Что такое наркомания?
**Наркомания — это заболевание, которое возникает в результате употребления наркотических средств и психотропных веществ, вызывающих в малых дозах эйфорию (состояние повышенного, беспричинно-радостного настроения), а в больших дозах одурманивание или наркотический сон.**

Наркомания характеризуется непреодолимым влечением к приему наркотиков, тенденцией к повышению принимаемых доз, формированию психической (психологической) и физической зависимости от наркотика. Так формируется наркотическая зависимость.

Наркомания — это не обычное заболевание. Она приводит к деформации личности человека, искажению его социального поведения, что выражается в отклонении от нравственных и правовых норм, принятых в обществе.

Наркотическая зависимость — это непреодолимая потребность человека в приеме наркотика. Человек в этом состоянии уже не может отказаться от употребления наркотика или сократить его прием на длительное время. Он становится рабом наркотика, а значит, и торговца наркотиком.

Существует определенный биологический механизм формирования наркотической зависимости, который действует через естественные процессы, протекающие в организме, — биохимические, биоэлектрические, клеточные и т. п. В результате употребления наркотиков организм как бы настраивается на их прием и включает их в свои биохимические процессы. Постепенно выполнение ряда функций организма, которые до приема наркотиков обеспечивался веществами, вырабатываемыми самим организмом, начинают выполнять наркотики.

В головном мозге человека, в его внутренней области имеются «точки удовольствия», а в организме человека вырабатываются специфические («наркотические») вещества, которые, действуя на «точки удовольствия», поддерживают оптимальное психическое состояние.

Здоровый организм человека вырабатывает столько этих веществ, что их хватает для поддержания нормального состояния. В этом случае человек в процессе жизнедеятельности получает удовольствие от хорошей работы, от общения с окружающими, от вкусной еды и т. д. Таким образом, человек получает удовольствие от выполнения своих функциональных обязанностей, которые определила ему природа. Организм синтезирует собственные «наркотические» вещества, которые регулируют настроение человека, его ощущения окружающего мира и стимулируют его работоспособность. При регулярном приеме наркотиков организм, чтобы исключить излишнее количество наркотических веществ, снижает синтез «собственных наркотиков». И теперь начинающий наркоман, чтобы сохранить нормальное состояние, вынужден постоянно принимать наркотик. Так формируется физическая зависимость в постоянном приеме наркотического вещества.

Для подтверждения сказанного рассмотрим возможный вариант привыкания к употреблению алкоголя. Напомним, что алкоголизм — одна из разновидностей наркомании, поэтому биохимические механизмы возникновения зависимости от наркотика и алкоголя схожи.

Известно, что в организме взрослого человека ежедневно в процессе обмена веществ вырабатывается небольшое количество (до 20 г) этилового спирта. Спирт необходим организму для торможения некоторых участков мозга, особенно отделов, отвечающих за формирование чувств  тревоги и напряженности.

При поступлении этилового спирта с выпивкой доза его увеличивается и превышает норму. В этом случае организм начинает защищаться от избытка спирта и перестает вырабатывать его сам.

Это вызывает у пьющего человека постоянную потребность в выпивке. Так формируется зависимость к алкоголю. Аналогично формируется зависимость к любому наркотическому веществу.

Для того чтобы противостоять наркомании, все наше общество, особенно молодое поколение и в первую очередь подростки, очень глубоко и однозначно должно уяснить ряд истин, без осознания которых большинство мер по профилактике наркомании становятся малоэффективными.

**Первая истина:** наркомания (курение, употребление спиртных напитков, пива и наркотических веществ) - это не вредная привычка, а заболевание, зачастую неизлечимое, которое человек приобретает добровольно, начав употреблять наркотические вещества.

**Вторая истина:** наркомания как заболевание начинает развиваться, как правило, после первого употребления наркотического вещества, развивается оно у всех по-разному, но с постоянным нарастанием потребности увеличения дозы приема.

**Третья истина:**человек, предлагающий вам наркотик, — враг вашего здоровья (исключением может быть только назначение врача), гак как он ради своей наживы за ваши же деньги отбирает у вас здоровье.

Жизнь может предоставить вам много интересного, нет неразрешимых проблем и безвыходных ситуаций.