

Действенность физической культуры и спорта при профилактике наркомании

Тереховская Надежда Михайловна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Изосимов Александр Николаевич

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Старший преподаватель кафедры физической культуры и туризма

Аннотация

Наркомания является вторым наиболее распространенным типом зависимости, и независимо от того, является ли злоупотребление наркотиком законным отпускаемым по рецепту или незаконным наркотиком, зависимость может привести к очень серьезным негативным последствиям для психического и физического здоровья. В статье изучены основные методы профилактики наркомании по средствам физической культуры.

Ключевые слова: наркотики, профилактика, физические упражнения, терапия, стресс

The effectiveness of physical culture and sports in the prevention of drug addiction

Terekhovskaya Nadezhda Mikhailovna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Izosimov Alexander Nikolaevich

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Senior lecturer of the Department of Physical Culture and Tourism

Abstract

Drug addiction is the second most common type of addiction, and regardless of whether drug abuse is a legitimate prescription drug or an illegal drug, addiction can lead to very serious negative consequences for mental and physical health. The article examines the main methods of drug addiction prevention by means of physical culture.

Keywords: drugs, prevention, exercise, therapy, stress

Риск употребления наркотиков значительно возрастает в переходный период. Для взрослого развод или потеря работы могут увеличить риск

употребления наркотиков. Для подростка рискованные времена включают переезд, развод родителей или смену школы. Когда дети переходят из начальной в среднюю школу, они сталкиваются с новыми и сложными социальными, семейными и академическими ситуациями. Часто в этот период дети впервые подвергаются воздействию таких веществ, как сигареты и алкоголь. Когда они поступают в среднюю школу, подростки могут столкнуться с большей доступностью наркотиков, употреблением наркотиков старшими подростками и социальной деятельностью, в которой используются наркотики. Когда люди покидают среднюю школу и живут более независимо, либо в колледже, либо в качестве занятого взрослого, они могут оказаться подверженными употреблению наркотиков, будучи отделенными от защитной структуры, обеспечиваемой семьей и школой.

Цель работы - изучить методы профилактики наркомании с использованием физической культуры.

Профилактические меры борьбы с наркоманией - это комплекс мер, направленных на предупреждение развития такого социального явления, как наркомания, а также снижение количества вовлеченных в процесс употребления наркотиков людей.

Список преимуществ, связанных с регулярными физическими упражнениями, бесконечен. Но можно ли использовать физические упражнения как способ борьбы с наркоманией?

Борьба с наркоманией и, в конечном счете, выздоровление от нее - невероятно сложный процесс, полный взлетов и падений. При этом индивидуальные обстоятельства каждого человека уникальны, а это значит, что нет двух одинаковых дорог к выздоровлению.

Это может затруднить точное определение того, какой подход необходим для того, чтобы кто-то смог преодолеть свою зависимость. В то время как некоторые люди могут избавиться от своих привычек с помощью разговорной терапии, такой как когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), другим, возможно, придется максимально использовать лечение лекарствами-или что-то еще [2, с. 18].

Перечислим основные последствия физических упражнений при профилактике наркотической зависимости:

1) Улучшение сна. Борьба со сном-это то, что испытывают многие наркоманы, и в худших случаях это может помочь подпитывать их зависимость. В некоторых случаях люди могут вернуться к веществу, полагая, что это поможет им получить остальные потребности. Реальность совсем иная.

Регулярные физические упражнения могут помочь улучшить качество и количество сна, что необходимо для полного выздоровления. Более низкие уровни энергии, которые часто вызваны недостатком сна, также могут помешать кому-то принять активное участие в их восстановлении, заставляя процесс останавливаться или делать шаги назад.

2) Отвлекает внимание от зависимости. Наркомания может быть всепоглощающей, поэтому очень важно найти здоровое отвлечение, которое

можно использовать, чтобы сосредоточить внимание наркомана. Физические упражнения идеально подходят для этого, поскольку они не только обеспечивают немедленное, краткосрочное отвлечение, но и могут обеспечить набор достижимых целей, которые кто-то может стремиться достичь в течение более длительного периода времени.

Когда чья-то жизнь вращается вокруг того, чтобы пнуть зависимость, это часто может работать против них. Когда у них есть параллельная цель, к которой нужно стремиться, это даст дополнительный стимул использовать физические упражнения как способ улучшения своих привычек.

3) Уменьшает стресс. Стресс-это реакция организма на внешние события или изменения, будь то единичное событие или постоянная проблема. Все справляются со стрессом по-разному, но некоторые люди могут прибегать к дезадаптивному поведению, такому как злоупотребление психоактивными веществами.

Таким образом, для наркомана важно снизить уровень стресса, если он хочет полностью оправиться от своей зависимости. Вот где физические упражнения пригодятся. Упражнения высвобождают эндорфины в мозге и улучшают общее кровообращение, что может помочь снизить уровень стресса.

4) Улучшает общее настроение. Изменения настроения являются неизбежной частью восстановления зависимости. Когда тело внезапно приспосабливается к совершенно новым обстоятельствам, балансировка настроения может быть очень трудной. Поскольку чье-то настроение меняется к худшему, это, вероятно, уменьшит их шансы бороться с наркотической зависимостью, что может привести к рецидиву.

Как уже упоминалось ранее, упражнения высвобождают эндорфины, которые не только уменьшают стресс, но и могут помочь улучшить общее настроение человека и удержать его на правильном пути.

5) Снижает вероятность рецидива. Физические упражнения были тщательно исследованы как прямое лечение для снижения риска рецидива широкого спектра зависимостей, включая наркоманию. Примеры предыдущих исследований включают такие результаты, как:

Люди, выздоравливающие от расстройств употребления каннабиса, испытывают снижение тяги после выполнения физических упражнений.

Люди с алкогольными расстройствами преодолевают фазу отмены с более низкими позывами пить.

Установлено, что физические упражнения могут быть эффективным способом выздоровления от наркомании. Но в каких упражнениях должен участвовать человек с наркоманией?

Ответ на этот вопрос обычно зависит от ряда различных факторов, в том числе:

- тяжесть зависимости;
- существующее физическое состояние;
- есть ли дополнительные проблемы со здоровьем;
- диета и питание;

- эффекты любых лекарств, которые принимаются.

Как и следовало ожидать, не существует универсального подхода к программам упражнений для тех, кто выздоравливает. Каждый будет по-разному реагировать на разные виды упражнений, поэтому самый разумный подход-начать с простых упражнений и постепенно увеличивать нагрузку. Общие варианты упражнений, которые можно изучить, могут включать: ходьба, езда на велосипеде, йога, походы, плавание [1, с. 23].

Хотя физические упражнения являются эффективным способом помочь кому-то оправиться от наркомании, их не следует использовать в качестве единственного лечения. Существует ряд других более традиционных вариантов лечения наркомании, которые обычно могут быть изучены медицинскими работниками, и их никогда не следует игнорировать.

В зависимости от личных обстоятельств человека может быть применен ряд различных методов лечения, в том числе:

- поведенческая терапия, такая как КПТ, помогает справиться с чьими-то проблемами, изменяя их мышление и поведение. Эти методы лечения работают на основе того, что чьи-то мысли, чувства, физические ощущения и действия взаимосвязаны и должны быть одновременно рассмотрены;

- лекарственная терапия. Если кто-то зависит от такого наркотика, как героин, ему могут предложить заменитель наркотика или лекарство, чтобы помочь ему бороться с зависимостью;

- детокс. Для тех, кто хочет полностью и немедленно избавиться от своей зависимости, они могут пройти процесс детоксикации, чтобы очистить все из своей системы [3, с. 28].

Несмотря на большую работу и наличие огромной теоретической базы, профилактические мероприятия до сих пор не дали существенных результатов. На данный момент биохимические механизмы наркотической зависимости еще не выявлены, поэтому психология, социология и наркомания пока не изобрели одного правильного и эффективного метода профилактики различных видов зависимостей. Дальнейшее изучение проблемы может помочь ответить на вопрос, как искоренить наркоманию среди подростков и спасти общество от бессмысленного саморазрушения и вымирания.

Библиографический список

1. Вайнер Э. Н., Волынская Е. В. Валеология: учебное пособие. М.: ФЛИНТА, 2018. 310 с.
2. Жарова А. В. Основы социальной медицины: учебное пособие. Красноярск: СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2018. 96 с.
3. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации: справочник / составитель А. В. Царик. М.: Спорт-Человек, 2018. 1144 с.