

рой познакомились и которую социально принято практиковать. Соответственно, необходимо инициировать у наркозависимых иные, более дифференцированные эмоциональные состояния, требующие усилий по их переживанию, и прежде всего сострадание к боли другого.

<sup>1</sup> Согласно исследованиям, соматоформные боли ощущаются телом как несомненная реальность, они могут возникать из-за внутриспихических или часто особых социальных обстоятельств, но без органического источника. Возникновение телесных болей без соматических (клинически проверяемых) на то причин называют соматизацией. Различают два модуса соматизации: конверсия (представление на языке тела внутреннего неосознанного конфликта) и создание телесных эквивалентов аффектов (вместо непереносимого и нечувствуемого аффекта наступают боль или другие телесные симптомы).

<sup>2</sup> Более подробно о необходимости и обоснованности соотнесения боли со скукой, состраданием, трудом см. в работах: Хайдарова Г.Р. MEDIUM боли // Вестник Ленинградского государственного университета. Серия Философия. 2010. № 3. Том. 2. С. 200–207; Савчук В.В., Хайдарова Г.Р. Боль // Философские науки. 2010, № 6. С. 146–148. А также в Интернет-публикациях: URL:: <http://directory.paininfo.ru/expert/haidarova>.

*М.А. Лисняк,*

кандидат медицинских наук, доцент  
Сибирский юридический институт  
ФСКН России (г. Красноярск)

*Н.А. Горбач,*

доктор медицинских наук, профессор  
Сибирский юридический институт  
ФСКН России (г. Красноярск)

***ВОЗМОЖНОСТИ ФАКУЛЬТЕТОВ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ  
У СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ***

В третьем тысячелетии в России проблемы здоровья населения были возведены в ранг государственных, определяющих как экономическую ситуацию, так и национальную безопасность страны. Профилактическое направление в медицине было

признано официально – в ст. 4 Федерального закона от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», где изложены основные принципы охраны здоровья граждан. А.И. Вялков отмечает: этому подходу полностью соответствует Концепция охраны здоровья здоровых в Российской Федерации, утвержденная приказом Минздрава РФ от 21 марта 2003г. №113, в которой четко определена стратегия увеличения резервов здоровья населения.<sup>1</sup> В рамках реализации поставленных задач уже действуют отдельные программы, направленные на детей, женщин детородного возраста и др. Тем не менее целостный подход к проблеме отсутствует, что не позволяет осуществлять профилактическую работу по сохранению здоровья среди большей части взрослого населения. Хотя, по мнению А.И. Вялкова, целью здравоохранения прежде всего должно стать «недопущение человека до болезненного состояния путем активного восстановления его резервов здоровья, обеспечивающих равновесие организма со средой, адаптивное реагирование на смену стереотипов, противодействие экстремальным факторам»<sup>2</sup>. Из-за недостатка научных исследований состояния здоровья в различных профессиональных группах невозможно учитывать влияние неблагоприятных факторов на индивидуальное здоровье. Соответственно, страдает именно первичная профилактика заболеваний.

Традиционно считается, что сотрудники правоохранительных органов имеют высокий уровень здоровья. В данном утверждении присутствует доля правды: изначально, при приеме кандидата на службу, к состоянию его здоровья действительно предъявляются высокие требования и те лица, которые им не соответствуют, сотрудниками не становятся. Однако в дальнейшем, при прохождении службы, здоровье многих сотрудников подвергается воздействию отрицательно влияющих факторов. Ненормированный рабочий день, систематические нарушения режима сна и отдыха, отсутствие регулярного полноценного питания, вредные привычки (табакокурение и употребление алкоголя), эмоциональное напряжение – в совокупности данные факторы могут достаточно быстро снизить уровень здоровья сотрудников правоохранительных органов. В связи с этим актуальность проблемы сохранения здоровья сотрудников правоохранительных органов не вызывает сомнений.

На индивидуальное здоровье влияют многие факторы: экология окружающей среды, отягощенность наследственными за-

болеваньями, степень развития системы медицинского обслуживания населения. Но основополагающим фактором, на 50 – 55% определяющим состояние здоровья индивида, является образ жизни (Ю.П. Лисицын, 2011). Поэтому в основном изменение образа жизни человека, формирование здоровых привычек и стереотипов поведения в трудовой и бытовой деятельности могут реально повлиять на уровень здоровья.

Многие сотрудники правоохранительных органов регулярно проходят обучение по программам повышения квалификации в ведомственных вузах. Экспресс-опрос показал, что большинство обучаемых ( $81,5 \pm 6,2\%$ ) не ориентируются в критериях здорового образа жизни (за исключением упоминания об отказе от вредных привычек) и, соответственно, не уделяют внимания его соблюдению. Кроме того, знание компонентов здорового образа жизни не предполагает наличие умений его реализации. В программах обучения предусмотрено определенное количество часов для медицинской подготовки слушателей, а также физического воспитания. В рамках этих дисциплин уместно преподавать основы здоровьесберегающего поведения, направленного на первичную профилактику заболеваний. Кроме того, можно использовать ресурсы второй половины дня, которая отводится под воспитательные и культурно-массовые мероприятия.

Для преподавателей ведомственных вузов необходимо разработать методические указания по обучению слушателей факультета повышения квалификации здоровьесберегающему поведению. На наш взгляд, подобные рекомендации должны содержать несколько основных блоков.

Первый блок – гигиенический. Преподавателям необходимо напоминать слушателям о важности соблюдения правил личной и общественной гигиены. Объяснять, какие непосредственно последствия для здоровья человека могут иметь нарушения элементарных гигиенических правил. Данная информация часто игнорируется взрослыми людьми, подразумевается, что она общеизвестна. Однако это не совсем так. В последние десятилетия изменения в российских школьных программах привели к резкому сокращению учебных часов, отводимых на биологию. В связи с этим многие выпускники не имеют целостной естественнонаучной картины мира.

Второй блок – здоровое питание. Безусловно, профессорско-преподавательскому составу важно знать и соблюдать пра-

вила здорового и рационального питания, а также передавать данную информацию слушателям. В первую очередь в этом блоке слушателей надо информировать об основных компонентах пищевых продуктов, научить оценивать приблизительную калорийность блюд, содержание в них витаминов и микроэлементов, отработать навыки выбора полезных для здоровья продуктов. Это поможет сотрудникам даже в условиях дефицита времени и ограниченной возможности полноценного питания утолять голод с наибольшей пользой для здоровья, в том числе за счет овощей и фруктов, доведя их количество до 500–600 г в день.

Третий блок – двигательная активность. Оптимально преподавание этого блока возложить на сотрудников кафедры физической подготовки, чьи профессиональные знания и умения позволяют обучить слушателей основам физической культуры. Впрочем практика показывает, что проблема гиподинамии для большинства сотрудников правоохранительных органов не актуальна. Напротив, многие работники в силу исполнения профессиональных обязанностей испытывают значительные физические нагрузки. В этих случаях преподаватели могут подсказать способы оптимизации нагрузок и профилактики травм.

Четвертый блок – психологическая подготовка. В рамках данного блока к работе могут подключиться психологи. Самым важным направлением должно стать формирование мотивации слушателя на ведение здорового образа жизни. Это определит успешность всех занятий по здоровьесберегающему поведению, потому что результаты в принципе недостижимы без желания человека что-либо изменить в своей жизни. Кроме того, в этом блоке слушателям полезно будет узнать об эмоциональном стрессе и способах его уменьшения без использования медикаментозных средств, будет актуальным обучение сотрудников правоохранительных органов адаптивным копинг-стратегиям, экспресс-приемам снятия стресса, навыкам психофизической саморегуляции. Полученные знания и умения помогут слушателям предупредить развитие кризисных состояний, в частности эмоционального выгорания, а также станут эффективной профилактикой неврозов.

Таким образом, программа обучения здоровьесберегающему поведению сотрудников правоохранительных органов направлена как на увеличение потенциала здоровья отдельных граждан, так и улучшение общественного здоровья в России.

<sup>1</sup> Вялков А.И. Методологические проблемы формирования общественного здоровья и оздоровления населения // Общественное здоровье и профилактика заболеваний. 2006. №4. С.6–9.

<sup>2</sup> Вялков А.И. Современные проблемы формирования индивидуального здоровья человека и оздоровления населения // Вестник Российской АМН. 2008. №10. С.28–31.

*М.Г. Личутина,*

кандидат педагогических наук  
Управление ФСКН России  
по Кировской области

***РОЛЬ УЧРЕЖДЕНИЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В РАБОТЕ  
ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ НАРКОМАНИИ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ***

Стремительное распространение наркомании в России, затронувшее наиболее продуктивную группу населения – подростков и молодежь, при дальнейшем развитии будет иметь для страны самые неблагоприятные демографические, социальные, экономические последствия, выражающиеся в продолжающемся падении рождаемости, потенциала работоспособного населения, и потребует колоссальных финансовых и материальных затрат на лечение и социальную поддержку больных.

Злоупотребление наркотиками, известное с древнейших времен, сегодня распространилось в размерах, тревожащих всю мировую общественность. Доходы подпольных корпораций по торговле наркотиками превышают известные доходы от торговли нефтью и приближаются к мировым доходам от торговли оружием. Особенно губительно злоупотребление в молодежной среде – поражается и настоящее, и будущее общества. Наркомания, как подчеркивают эксперты Всемирной организации здравоохранения, является большой угрозой для здравоохранения в мировом масштабе.

Лечение и освобождение от наркотической зависимости – это целый комплекс медицинских и социальных мероприятий, реализация которых сопряжена с большими материальными и моральными затратами, а положительный исход возможен дале-