

**ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ, СПОРТА И ТУРИЗМА АДМИНИСТРАЦИИ
ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО РАЙОНА ГОРОДА ГОМЕЛЯ**

**Профилактика употребления ПАВ
несовершеннолетними**

Быховцева Ольга Анатольевна,
педагог-психолог
государственного учреждения образования
«Средняя школа № 57 г. Гомеля»
Адрес: 246010, г. Гомель, ул. Осипова, 6,
тел: 631042; +375(29)3391963
e-mail: o-svetlaya@list.ru

**Гомель,
2015**

СОДЕРЖАНИЕ

Аннотация.....	3
1. Из опыта работы с подростками.....	4
1.1 Социально-психологический тренинг «Твой безопасный мир».....	4
1.2 Цикл занятий по профилактике употребления наркотических веществ учащимися подросткового возраста.....	10
1.3 Час откровенного разговора «Алкоголь в жизни подростка».....	25
1.4 Игра-викторина «No smoking».....	34
1.5 Думаем...Размышляем.....	40
2. Из опыта работы с родителями.....	43
2.1 Родительский лекторий с элементами тренинга «Наркомания- враг, которого нужно знать в лицо».....	42
3. Из опыта работы с педагогами.....	50
3.1 Психологический всеобуч «Профилактика употребления подростками ПАВ».....	50
4. Из опыта работы по организации информационно-воспитательного пространства.....	59
4.1 Информ-досье.....	59
4.2 Пресс-релиз: «Правда о наркотиках в вопросах и ответах».....	74
4.3 Информ-дайджест.....	76
4.3.1 Что содержится в курительных смесях.....	76
4.3.2 Спайсы-новая угроза.....	77
4.4 Информ-листок.....	78
4.4.1 Курение и подросток не совместимы.....	78
4.4.2 Выбери жизнь без наркотиков.....	79
4.4.3 Алкоголь-враг живого.....	80
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	81

1. Из опыта работы с подростками...

1.1 Социально-психологический тренинг «Твой безопасный мир»

Пояснительная записка

Употребление психоактивных веществ (ПАВ) (веществ, вызывающих зависимость), включая наркотические вещества, является на сегодняшний день одной из наиболее остро стоящих перед обществом проблем. По современным статистическим данным, большинство наркоманов начинают употреблять наркотики в подростковом возрасте, и более половины лиц, регулярно употребляющих ПАВ - подростки.

Тренинговые занятия с подростками имеют ряд особенностей - они должны проводиться квалифицированными тренерами, владеющими информацией по проблеме наркоманий и собственно тренинговыми приемами. Упражнения, игры должны носить дискуссионный подтекст, не навязывать подросткам однозначных выводов и решений, позволять в ходе групповой работы свободно выражать свои мнения.

Цель тренинга: обозначить проблемы, связанные с наркоманией и предупреждение первого употребления наркотиков и других психоактивных веществ.

Задачи тренинга:

- повышение уровня информированности детей о проблеме наркомании;
- изменение отношения детей к наркомании;
- умение сказать «Нет» наркотикам;
- формирование мотивации к сохранению здоровья.

Организационные аспекты: группа подростков в возрасте 10-14 лет; желательно, чтобы возраст подростков был одинаков, если же приходится

работать с разновозрастной группой, необходимо следить, чтобы при делении группы на команды учитывался возрастной состав; состав группы - 20 подростков [4, с. 20]

1. Игра «Спорные утверждения» (2 часа)

Цель: эта игра, кроме информирования, даёт возможность каждому участнику высказать свои взгляды на проблему наркомании.

Для проведения игры необходимо четыре листа бумаги с написанными на них утверждениями:

«Совершенно согласен»

«Согласен, но с оговорками»

«Совершенно не согласен»

«Не имею точного мнения»

Эти листы прикрепляются по четырём сторонам комнаты.

Ведущий зачитывает спорные утверждения, после чего участники должны разойтись и встать около тех листов, на которых отражена их точка зрения на данный вопрос. После принятия решения каждый из участников должен его обосновать: «Почему я считаю именно так». Выслушав мнения каждого из участников ведущий в виде краткой лекции излагает своё мнение. Выслушав все точки зрения, участники могут выбрать листы с утверждениями, наиболее подходящими для них теперь.

Примеры спорных утверждений:

Наркомания - это преступление.

Лёгкие наркотики безвредны.

Наркотики повышают творческий потенциал.

Наркомания это болезнь.

У многих молодых людей возникают проблемы из-за наркотиков.

Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент.

Наркомания излечима.

Многие подростки начинают употребление наркотиков «за компанию». Люди, употребляющие наркотики, очень часто не осознают, что зависят от них.

Наркоман может умереть от СПИДа.

Зависимость от наркотиков формируется только после их многократного употребления.

По внешнему виду человека можно определить, употребляет он наркотики или нет.

Наркоман может умереть от передозировки.

Продажа наркотиков не преследуется законом.

Наркомания не излечима.

Программы обмена шприцами стимулируют распространение наркомании.

Лечение и реабилитация наркоманов должны быть абсолютно бесплатным, если государство хочет решить эту проблему.

Наркоманы - это не люди.

Чтобы решить проблему употребления опиатов, нужно разрешить лёгкие.

2. Оценка усталости (15 мин)

Все участники выстраиваются вдоль стены и должны сделать столько шагов до следующей стены, насколько они устали. Следующая стена - максимум усталости.

3. Показ фильма о наркоманах. (30 мин)

В фильме должны быть показаны наркоманы во время «ломки», короткие интервью с рассказом о проблемах, возникающих в связи с приёмом наркотиков. В конце фильма короткая статистика о смертности среди наркоманов.

4. Игра «Ассоциации». (30 мин)

Цель: определить уровень знаний участников группы. Создать основу для более глубокого содержания работы и дискуссий.

Для игры необходимы ручки и листы бумаги.

Дается задание: «назовите 2 - 3 слова, которые приходят вам на ум, когда вы слышите - «наркотики», «наркомания», «зависимость».

После чего участники по кругу говорят записанные ассоциации, а ведущий записывает их так, чтобы варианты не повторялись. В результате обсуждения ведущий суммирует предложенные ассоциации.

5. Игра «Словесный портрет» (30 мин)

Группа при помощи жеребьевки делится на четыре микрогруппы по пять человек. Группе дается задание описать наркомана.

6. Ролевая игра «Семья». (45 мин)

Цель: принять личное участие в решении проблемы, найти возможные стратегии выхода.

Каждая микрогруппа должна придумать историю семьи, где кто-то страдает зависимостью от психоактивных веществ. Вся группа участвует в написании истории, распределении ролей. Задача каждого участника - найти способы решения проблемы и подумать, как лично он может повлиять на ситуацию.

Группа разыгрывает ситуацию, после чего необходимо обсуждение наиболее приемлемых способов решения проблемы.

Вариант распределения ролей в микрогруппе из пяти человек: наркоман, его мать и отец, его друг и тень наркомана (его внутренний голос).

7. Игра «Марионетки». (30 мин)

Цель: определить, что может чувствовать человек, когда им кто-то управляет, когда он не свободен.

Участники должны разбиться по три человека. Каждой тройке дается задание: два участника должны играть роль кукловода - полностью управлять всеми движениями куклы-марионетки, один из участников играет роль куклы. Каждый участник должен побывать в роли куклы. Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5 - 3 метра. Цель «кукловодов» - перевести «куклу» с одного стула на другой. При этом

человек, который играет «куклу», не должен сопротивляться тому, что с ним делают «кукловоды». Очень важно, чтобы на месте «куклы» побывал каждый участник.

После завершения игры происходит обсуждение, игравшим предлагается ответить на вопросы:

Что вы чувствовали, когда были в роли «куклы»?

Понравилось ли вам это чувство, комфортно ли вам было?

Хотелось ли что-либо сделать самому?

8. Игра «Отказ». (30 мин)

Цель: дать возможность участникам овладеть навыками уверенного поведения, аргументационного отказа в ситуации выбора.

Работа так же проводится в микрогруппах, каждой из которых предлагается одна из ситуаций:

Одноклассник (сосед, лидер двора) просит разрешения приготовить наркотик у тебя дома.

Одноклассник (сосед, лидер двора) просит оставить какие-то вещи у тебя дома.

Одноклассник (сосед, лидер двора) предлагает попробовать наркотик «за компанию».

Одноклассник (сосед, лидер двора) просит отвезти какую-то вещь незнакомому тебе человеку.

Одноклассник (сосед, лидер двора) просит достать для него наркотик.

Задание подгруппам: в течение семи минут придумать как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации. После этого каждая подгруппа «проигрывает» свою ситуацию перед остальными участниками. Один играет роль - «уговаривающего, другой – «отказывающегося». Ведущий предлагает использовать в каждой ситуации три стиля отказа: уверенный, агрессивный, неуверенный.

9. Рефлексия.

В режиме «разговора по кругу» участникам тренинга предлагается ответить на вопросы:

- Как вы себя чувствуете после проведения тренинга?
- Что вы почерпнули для своей жизни из полученной информации?
- Будете ли вы использовать полученный эмоциональный опыт в

повседневной жизни.

Ведущий: «Всем спасибо за внимание, будьте здоровы и живите в безопасности!»

1. 2 Цикл занятий по профилактике употребления наркотических веществ учащимися подросткового возраста

Занятие 1. «Я выбираю жизнь!»

Цель: Способствовать формированию знаний о вреде наркомании, росту самосознания и самооценки подростков.

Задачи:

- Провести предварительное анкетирование старшеклассников с целью выявления их потребностей в новых ощущениях;
- Познакомить учащихся с истоками наркомании, видами наркотиков, признаками и последствиями их употребления;
- Дать представление учащимся о масштабах распространения наркомании в Республике Беларусь, используя информацию газет, радио, телевидения и ресурсов Интернет;
- Сделать сравнительный анализ результатов анкетирования;
- Заложить основу для роста самосознания и самооценки учащихся через работу в группах при ответах на проблемные вопросы.

Оборудование: презентация, ноутбук; мультимедийный проектор; экран.

Ход занятия:

Слайд 1: (Вступительное слово учителя).

В последнее время очень много говорят о наркомании и ее последствиях. Эта беда стала всемирной и найти пути ее решения достаточно сложно.

Ты есть, я есть, он есть,

А жизнь у каждого своя.

И ей цена – достоинство и честь,

Есть возраст переходных лет,

Какой бы сложной не была она.

Для многих начинается рассвет,

*А кто-то погружается во тьму.
Ты есть, я есть, он есть,
Лишь вместе мы сумеем зло пресечь
И сохранить достоинство, чтоб жить.*

Проведение игры-активатора «Пирамида».

- Я выберу одного из вас. Он выйдет на середину и пригласит к себе двух других. Те двое выберут каждый себе еще по двое игроков и т.д. Таким образом, каждый приглашенный должен пригласить к себе еще по два человека. Игра заканчивается, когда не остается никого, кто еще сидит на своем месте.

Ребята выстраиваются в «пирамиду».

- Посмотрите, как мало времени вам потребовалось, чтобы поднять всех присутствующих со своих мест!

Слайд 2: Вот с такой же скоростью, словно эпидемия, распространяется и наркомания. Каждый человек знает, какое страшное горе приносят наркотики. Но почему же наркоманов становится все больше и больше? Начнем по порядку.

Слайды 3-10: Текст по слайду.

Слайд 11: Педагог по слайду проводит сравнительный анализ результатов диагностики потребностей в новых ощущениях, выявляя при этом проблему высокого процента учащихся с большим риском попадания в зависимость от кокаина и других психостимуляторов.

Слайды 12-16: Текст по слайду.

Слайды 17-19: Сначала беседа с учащимися по теме слайда, затем текст по слайду.

Слайды 20-21: Работа в группах (учащимся предлагается обсудить и ответить на проблемные вопросы темы). Затем заслушиваются выступления групп по вопросам и проводится дискуссия.

Слайды 22-23: Текст по слайду (заключительное слово учителя).

Природа создала все, чтобы человек был счастлив. Деревья, яркое солнце, чистую воду, плодородную почву. И нас, людей, - сильных, красивых, здоровых, разумных. Человек рождается для счастья, и, кажется, нет места в его душе для злого духа и низменного порока.

Мы родились для того, чтобы жить,

Может, не стоит планету губить?

Есть кроме «да», и получше ответ,

Скажем, ребята, наркотикам «нет»!

Хочется, чтобы, уйдя с этой встречи, в вашей памяти остался слайд (слайд 24) «Я выбираю жизнь!».

Занятие 2. «Как сказать наркотикам: «Нет!»

Цель: дать ученикам понятие о различных формах принуждения, под давлением которых подростки начинают пробовать, а затем и употреблять наркотики; научить способам отказа.

Задачи:

- познакомить учащихся с различными источниками и видами принуждения (давления);
- дать информацию о способах уверенного отказа, который поможет подростку противостоять негативному давлению сверстников, предлагающих наркотики, алкоголь, табак.

Ход занятия:

Педагог-психолог совместно с учащимися разбирает домашнюю работу «Возможные последствия употребления наркотиков». Один из учеников записывает на доске с помощью других ребят и преподавателя все варианты последствий употребления наркотиков для общества, для семьи и друзей и для самого употребляющего. Учитель обращает внимание ребят, что последствия злоупотребления наркотическими веществами тяжелые, порой

необратимые. Употребление наркотиков, алкоголя, табака вредит каждому человеку независимо от того, выбрал ли он их сам или его принудили к этому.

Руководитель занятия объявляет тему урока. Он спрашивает у учащихся, помогают ли им полученные знания сделать правильный выбор. Будут ли знания о негативных последствиях употребления наркотиков, табака или алкоголя способствовать снижению количества людей, злоупотребляющих ими, растет ли количество школьников, по их мнению, употребляющих наркотики, или снижается.

Далее педагог-психолог приводит статистические данные по употреблению наркотиков, алкоголя подростками и молодежью по вашему городу, району или региону.

Затем приводятся статистические данные употребления табака, алкоголя и марихуаны молодежью штата Мичиган, США (записываются на доске)

Данные университета штата Мичиган

1979-1980	1989-1990
-----------	-----------

Табак 20%	10,6%
-----------	-------

Алкоголь 10%	5%
--------------	----

Марихуана 11%	3%
---------------	----

Вопрос школьникам:

Что помогло переломить данную ситуацию в положительную сторону? Какие они могут сделать предложения для снижения количества молодежи, употребляющей наркотические вещества?

Делаем вывод: снижению количества подростков, употребляющих наркотические вещества, помогут следующие мероприятия:

- изменение отношения молодежи к наркотикам;
- обучение подростков умению сделать правильный выбор;
- знание последствий злоупотребления наркотическими веществами;
- знание ответственности за незаконный оборот наркотиков;

- увеличение через СМИ антирекламы наркотиков.

Объяснить, что снижение числа молодежи США, употребляющей наркотики, произошло вследствие обучения их по специально разработанным программам.

Виды давления и принуждения.

Учащимся задают вопрос: «Почему увеличивается количество молодежи, употребляющей наркотики?». После обдумывания коллективно обсуждаются ответы. Один из школьников записывает их на доске:

- любопытство
- желание казаться взрослым
- испытать новые ощущения
- для снятия стресса
- для облегчения контактов
- стремление к подражанию
- надо попробовать все

Этот список можно продолжить (педагог помогает при его заполнении).

Проанализируйте следующие факторы, способствующие употреблению людьми наркотиков:

- личностный (личное желание, убеждения);
- семья (употребляют в семье);
- ровесники (все употребляют);
- реклама (СМИ).

Отметьте, что давление ровесников - это принуждение, которому вы должны сопротивляться. Отметьте, что принуждение, подражание способствует потере индивидуальности, оказывает влияние на принятие собственных решений и умение действовать самостоятельно.

Далее у учащихся спрашивают, кто может рассказать о видах давления, принуждения. Ответы записываются на доске. Составляется список.

✓ Давление друзей (Предложение делается в дружеской форме: «Не хочешь попробовать кое-что?»)

✓ Давление, которое оказывают «дразнилки» и клички. Достаточно сильное давление, которое подталкивает подростка попробовать наркотики: («Давай, не будь курицей (идиотом, мамочкиным сыночком). Попробуй»).

✓ Тяжелое давление. Используется, чтобы заставить человека что-либо сделать («Давай, лучше выпей, или ты мне не друг, и я тебе не приятель». «Ты что - мамочкин сыночек?» «Боишься? Ты трус!»)

✓ Косвенное, искушающее давление- это приглашение человека попробовать наркотики без прямого давления («Саша приглашает тебя на вечеринку, большинство ребят там будут пить и курить»).

Делается вывод:

Существуют определенные формы давления, которые принуждают вас сделать то, что порой не хочется. Нужно уметь их распознать. Нужно уметь принять правильное решение. Возникает вопрос, как это можно сделать?

Уверенное сопротивление. На доске записывается слово «уверенный» и спросить учащихся, что это значит. Определяется это понятие как способ поведения, открытое высказывание своего мнения, которое имеет право и должно уважаться другими. Учащиеся записывают это понятие в тетрадях.

Ролевая игра

Приглашаются два школьника к доске, им предлагается ситуация, когда нужно отказаться от предложенной сигареты с марихуаной. Выслушается несколько видов отказа. Ребята определяют, какой отказ был наиболее уверенным.

Варианты ответов.

Обсуждается с ребятами вопрос о видах ответа.

Ответы могут быть:

- уверенные
- неуверенные
- агрессивные

Уверенный ответ (говорит твердо, спокойно, стоит прямо, смотрит прямо в глаза, уважает свои права и права других, не позволяет никому влиять на себя, не позволяет делать то, чего он не хочет, совершенно уверен в себе)

Неуверенный ответ (нервничает, избегает смотреть в глаза собеседнику, поникшая осанка, пожимает плечами, речь растянутая, с длительными паузами. Много сорных слов: «в общем», «значит», неуверенных фраз: «Да-а, я не знаю», «Может быть», «Ну, ладно», делает то, что от него ждут и позволяет себя принудить сделать то, чего он делать не хочет.

Агрессивный ответ (говорит резко, громко, с вызовом, перемежает свою речь нецензурными словами, оскорбляет, наглый взгляд, сильно жестикулирует, игнорирует правила поведения, ставит других в неловкое положение, нарушает права других).

Приглашаются трое школьников к доске. Они записывают три варианта ответов. Остальные делают запись в своих тетрадях. Руководитель делает вывод:

- уверенность помогает человеку отстаивать свои права;
- уверенность помогает человеку выйти из конфликтных ситуаций;
- уверенность помогает человеку противостоять давлению;
- уверенность сохраняет индивидуальность;
- уверенность помогает человеку сказать «нет».

Восемь способов сказать «НЕТ»

1) Говори: «Нет, спасибо».

- Ты хочешь выпить?

- Нет, спасибо.

2) Объясни причину отказа.

- Ты хотел бы выпить вина?

- Нет, спасибо. Я не пью вина.

3) Повтори несколько раз свой отказ («заезженная пластинка»).

- Хочешь покурить марихуану?
- Нет.
- Ну, давай.
- Нет.
- Ты только попробуй, тебе понравится.
- Нет.

4) Уйди.

- Давай выпьем водки и покурим, Сегодня родители придут поздно.
- Нет. Я ухожу.

5) Смени тему разговора.

- Давай попугаем вон тех девчонок.
- Нет, пойдём лучше ко мне, у меня есть новый видеофильм.

6) Избегай критических ситуаций (порой предвидя их).

Тебе знакомы места, где пробуют наркотики, ведут себя непристойно.

Лучше не ходи туда, избегай таких мест.

7) Используй так называемый «холодный душ».

- Ты чего вчера сбежал, побоялся выпить, покурить? Пойдём сегодня, попробуешь

Не обращая на него внимания, игнорируй его, уходи.

8) Сила в коллективе и друзьях.

Дружи и встречайся с теми, кто тебя понимает, кто поможет тебе в трудный момент, кто придёт к тебе на помощь и поддержит тебя.

Ролевая игра «Уверенные ответы».

Учащиеся работают в малых группах. Каждой группе раздаётся комплект ситуационных задач. Ребята их обсуждают и дают три варианта ответов.

Задача 1.

Твой друг пригласил тебя к себе на вечеринку, сказав, что там будут одноклассники и ребята из старших классов. «Приходи, родителей не будет, вот и повеселимся, выпьем, покурим, потанцуем».

Задача 2.

Во дворе одноклассник сказал: «У меня есть сигарета, пойдём в подъезд, попробуем, или ты боишься? Если ты не пойдёшь, то ты мне не друг».

Задача 3.

В подъезде Саша увидел своих знакомых. Они курили, громко смеялись, рядом стояли бутылки с пивом и вином. Рассказывали неприличные анекдоты, сквернословили, Ребята предложили Саше вместе с ними выпить и покурить, сказав, что они отмечают день рождения своего друга. «Что, брезгуешь, не хочешь? Ну-ну смотри!».

Учитель помогает школьникам в выполнении данного задания. Затем вызывает двух-трёх учащихся и просит их показать три варианта ответов. Ребята обсуждают и определяют, какой из ответов был наиболее уверенным.

Подведение итогов занятия.

Руководитель говорит, что различные виды давления будут сопровождать человека всегда, и от того, насколько учащиеся смогут противостоять давлению, зависит принятие ими правильного решения и выбор поведения, а это умение окажет положительное влияние на всю дальнейшую жизнь [5, с.89].

Занятие 3. «Угрожающие состояния и неотложная помощь при передозировке»

Цель: вооружить учащихся знаниями в области неотложной наркологии.

Задачи:

- рассказать о признаках передозировки;
- обсудить действия первой помощи при передозировке.

Ход занятия:

Осложнениями при регулярном употреблении наркотиков являются состояния, угрожающие жизни и требующие неотложной медицинской помощи. Они могут развиваться у любого человека, использующего наркотики. Чем больше стаж злоупотребления наркотиками, тем выше вероятность появления осложнений. Самым грозным осложнением при употреблении наркотических и токсических веществ является передозировка. В этом случае может наступить смерть от остановки дыхания, сердца или перекрытия рвотными массами дыхательных путей. Важно вовремя оказать первую помощь и вызвать «скорую медицинскую помощь» [1, с. 77].

Признаками передозировки являются: потеря сознания, резкая бледность, неглубокое и редкое дыхание, плохо прощупывающийся пульс, отсутствие реакции на внешние раздражители, рвота.

Этапы оказания первой помощи при передозировке наркотиков:

1. Вызвать «скорую помощь».
2. Повернуть пострадавшего на бок.
3. Очистить его дыхательные пути от слизи и рвотных масс.
4. Следить за характером дыхания до прибытия врачей.
5. При частоте дыхательных движений меньше 8-10 раз в минуту - искусственное дыхание способом «изо рта в рот».

Передозировка опиатов или снотворных вызывает остановку дыхания напрямую, без каких-либо дополнительных причин. Она в этом случае не является внезапной, а развивается как бы постепенно, то есть дыхание больного становится все менее глубоким и все более редким. Внешне это выглядит так, как будто человек просто глубоко спит. Кожа при этом бледная, холодная на ощупь; губы, кончики пальцев и ушей - синюшной окраски.

Как определить, что у наркомана нарушено дыхание?

Лучше всего - просто послушать, как он дышит. Но ухо надо приблизить прямо к лицу больного. Правильное дыхание - когда во сне человек дышит глубоко и ритмично. При этом вдох-выдох должен быть слышен не менее 12 раз в минуту. Если же:

- человек вообще не дышит на протяжении минуты;
- дышит реже, чем 10 раз в минуту, или чаще, чем 30 раз в минуту;
- дышит неритмично, «замирая» на 30-60 секунд, а затем начинает дышать глубоко и шумно;
- дыхание очень редкое и еле слышное на протяжении 10 минут и более;
- при дыхании возникают булькающие хрипы, значит ему срочно нужно оказывать помощь и вызывать «скорую».

Если вы обнаружили редкое поверхностное дыхание у спящего наркомана, немедленно начинайте его трясти и хлопать по щекам. Если при этом он проснется, сядет или вскочит на ноги и громко выразит недовольство тем, что его разбудили, и даже, может быть, наругает вам, значит, все в порядке, вы можете успокоиться.

Если он не проснется или проснется не до конца и останется вялым, срочно вызывайте «скорую». Лучше, если ее вызовет кто-либо другой, а вы продолжите его тормошить.

Если больной стал с вами хотя бы разговаривать, заставляйте его ходить. Не прекращайте разговаривать с ним, пока не приедет «скорая».

Если, несмотря на ваши усилия, он все же разговаривать не может, начинайте делать искусственное дыхание способом «рот в рот». Когда после ваших действий у пострадавшего будет заметно движение грудной клетки, а губы и кончики пальцев порозовеют, значит, вы работаете правильно.

Передозировка наркотическими веществами опасна не только развитием психотического состояния с бредом и галлюцинациями, но может и непосредственно вызвать тяжелые нарушения ритма сердечных сокращений (тахикардию, мерцательную аритмию, фибрилляцию желудочков, остановку сердца). Фибрилляция (быстрые мерцательные

движения) желудочков сердца сопровождается остановкой дыхания. В этом случае остановка дыхания наступает внезапно, а не постепенно, как при передозировке опиатов.

Если вы обнаружили отсутствие дыхания у пострадавшего, немедленно проверьте его пульс на сонной артерии (она находится сбоку на шее чуть ниже угла нижней челюсти). Если нет дыхания и пульса, - следовательно, наступила «клиническая смерть». Необходимо до вызова «скорой» немедленно начинать неотложные (реанимационные) мероприятия: искусственное дыхание способом «рот в рот» и одновременно закрытый массаж сердца;

Нарушения сердечного ритма не всегда возникают от передозировки, иногда они бывают и на фоне абстиненции. В этом случае до фибрилляции желудочков дело не доходит, но человек чувствует слабость, «перебои» в работе сердца.

Занятие 4. «Специфические осложнения при употреблении наркотиков»

Цель: ознакомить учащихся с осложнениями, которые возникают в результате употребления наркотиков, профилактика болезней и зависимостей.

Ход занятия:

При употреблении наркотиков происходит поражение иммунной системы, что позволяет развиваться заболеваниям, как собственным, так и возникающим на почве наркомании. Поэтому высокая заболеваемость СПИДом среди наркоманов вызвана не просто пренебрежением санитарными нормами (пользование общим шприцем), но подготовлена предварительно пораженной иммунной системой. Нарушается клеточный иммунитет, что приводит сначала к кожным воспалениям, грибковым и вирусным инфекциям. Уменьшается защитная база организма, воспаляются лимфоузлы,

поражаются почки и печень. Почечная недостаточность и анурия могут вести к быстрой смерти. Все это является благоприятной почвой для заражения СПИДом.

Для инъекций наркоманы часто используют грязные иглы, не обрабатывают место инъекции антисептиком, да и сам раствор наркотика стерильным бывает редко. В результате бактерии проникают непосредственно в ткани организма и возникают серьезные осложнения.

Тромбофлебит - воспалительный процесс внутри вены. На поврежденной инъекцией стенке вены образуется тромб из клеток крови, и микробы попадают внутрь этого тромба уже при его образовании. Затем они начинают размножаться. В результате отток крови из тканей по этой вене прекращается, и рука (или нога) больного сильно отекает. Поскольку процесс сопровождается воспалением, конечность становится ярко-красной и горячей на ощупь. Покраснение кожи и боль распространяются прямо по ходу вены. Если больного не лечить, инфекция начинает разноситься непосредственно по кровеносным сосудам. Результат - сепсис (заражение крови).

Есть еще одна опасность непосредственно от тромбофлебита: если это тромбофлебит бедренной (больные ее ошибочно называют «паховой») вены, то все может закончиться ампутацией конечности. Поскольку, кроме этой вены, путей оттока крови из ноги практически не существует, полное прекращение циркуляции крови в ней сопровождается некрозом (отмиранием) тканей нижней конечности.

Абсцесс - ограниченное гнойное воспаление подкожной жировой клетчатки. Попавшие под кожу бактерии, не встречая сопротивления, начинают бурно размножаться, «переваривают» клетчатку, и в результате образуется «мешочек», содержащий гной. Внешне абсцесс выглядит как болезненная, ярко-красная, отечная область кожи в том месте, куда раньше был сделан укол. Обычно сопровождается повышением температуры тела. Если «мешочек» прорвется в лежащие глубже ткани, то будет флегмона, а если прорвется внутрь кровеносного сосуда - сепсис.

Флегмона - почти то же самое, что и абсцесс, только не в виде «мешочка», а в виде свободно распространяющихся по межмышечным промежуткам потоков гноя. Внешне она похожа на абсцесс, но занимает не ограниченную область, а распространяется на значительную часть конечности. Также сопровождается болью, отеком, повышением температуры, да еще мешает движениям конечности.

Флегмона опасна, помимо возникновения сепсиса, гнойным расплавлением нервов, сосудов, мышц, костей и во-общем всего, что попадает ей на пути. Иначе говоря, в результате любого из гнойных процессов возможно развитие сепсиса.

Сепсис - очень тяжелое состояние и очень опасное. В домашних условиях оно неизбежно приведет к смерти, да и в госпитальных с ним крайне трудно бороться.

Гипертермия - осложнение, которое переживает практически каждый наркоман, регулярно вводящий наркотики внутривенно. Гипертермия возникает от того, что огромная доза микробов попадает прямо в кровь вместе с раствором наркотика. Это значит, что при гипертермии сепсис может начаться сразу, без предварительных тромбофлебита, абсцесса или флегмоны. Состояние это опасно также тем, что даже в легких случаях от высокой температуры гибнут клетки головного мозга.

Участились случаи заболевания наркоманов *сифилисом*. Хуже всего, что часто сифилис обнаруживается в запущенной стадии, когда уже появляются осложнения со стороны нервной системы - например, *прогрессирующий паралич*.

Пневмония (воспаление легких) у наркоманов развивается быстро и протекает тяжело. Кроме того, иногда она осложняется отеком легких, который является смертельно опасным состоянием. К тому же, в настоящее время весьма реальна опасность заболевания туберкулезом. Поэтому нельзя небрежно относиться к кашлю и температуре у наркомана. На фоне сниженного иммунитета кашель и температура у них через несколько суток

могут превратиться в серьезное заболевание.

У наркоманов чаще, чем у других людей, бывают различного рода *травмы, физические повреждения*. Главная причина понятна - когда сознание затуманено или изменено, непросто избежать опасных ситуаций.

Кроме того, жизнь наркомана слишком близка к криминальному миру, где неожиданные «приключения» встречаются на каждом шагу. И травмы бывают весьма серьезными и даже угрожают жизни. Травмы головы, позвоночника, переломы конечностей, кровотечения, ожоги - все это характерно для лиц, употребляющих наркотики.

3. Час откровенного разговора «Алкоголь в жизни подростка»

Здравствуйте... Сегодня мы с Вами поговорим об алкогольных напитках. К концу нашей лекции каждый из вас определит, насколько вредны или полезны крепкие спиртные напитки и слабоалкогольные напитки для человека.

*Саша взял у мамы деньги
Покататься на коньках,
Вышел он во двор с соседом
Весь счастливый, при деньгах.
Он решил немного выпить
Очень вкусного пивка,
Деньги все оставил в кассе
Алкогольного ларька.
Больше нет у Саши денег,
Не покатался на коньках.
Он домой пришел не трезвый
С банкой «гадости» в руках.
Мама удивилась очень:*

*«Что ж ты делаешь, сынок?
Не губи свое здоровье
Ты совсем ведь молодой».
Стыдно стало Саше очень,
Вылил он весь алкоголь,
И не пил с тех пор он больше
Его жизнь стала другой.*

(Козлова Е.В.)

К сожалению, в наше время, почти каждый вечер можно увидеть, как во дворах, на улицах, в подъездах стоят подростки и выпивают пиво, джин тоники и т.д.. Причем подростки убеждены, что они собрались вместе не для того, чтобы выпивать, а просто пообщаться и провести вместе время. Как им кажется, алкоголь - это всего лишь атрибут их встреч.

Большинство подростков и юношей считают, что слабый алкоголь - это всего лишь недорогой и абсолютно безопасный способ расслабиться. При этом многие, периодически прикладываясь к бутылке хмельной жидкости, с презрением смотрят в сторону алкоголиков. Им кажется, что они пьют не водку, а практически «лимонад». Да и употребляют не для того, чтобы «забыться», а лишь с целью повысить настроение. Отношение нашей молодежи к слабоалкогольным напиткам, как к лимонаду, очень опасно!! Пивной алкоголизм развивается медленнее и не так заметно, чем алкоголизм от крепких спиртных напитков. И обычно, момент, когда потребность в спиртном становится для подростка необходимостью, потребность, проходит незамеченным.

Опьяняющие напитки известны нашему человечеству еще с давних пор. Изготавливались они из растений, и чаще всего их потребление было частью религиозного ритуала, которым сопровождалось празднества. Алкогольные напитки получали из ячменя, пальмового сока, пшеницы, риса, проса, маиса. При этом алкоголь распивался всем племенем, и в зависимости от того, насколько неблагоприятной была ситуация, алкоголь употреблялся

изо дня в день, пока она не улучшалась. В VI-VII веках арабы начали получать чистый спирт, который называли «аль коголь», что переводится как «одурманивающий». После этого алкогольные напитки быстро распространились по странам мира.

Распространение пьянства на Руси связано с политикой господствующих классов. Было даже создано мнение, что пьянство является якобы старинной традицией русского народа. При этом ссылались на слова летописи: «Веселие на Руси - есть питии». Но это клевета на русскую нацию. Русский историк и этнограф, знаток обычаев и нравов народа, профессор Н.И. Костомаров (1817-1885) полностью опроверг это мнение. Он доказал, что в Древней Руси пили очень мало. Лишь на избранные праздники варили медовуху, брагу или пиво, крепость которых не превышала 5-10 градусов. Чарка пускалась по кругу и из нее каждый отпивал несколько глотков. В будни никаких спиртных напитков не полагалось, и пьянство считалось величайшим позором и грехом.

Но с 16-го столетия начался массовый завоз из-за границы водки и вина. При Иване IV и Борисе Годунове учреждаются «царевы кабаки», приносящие массу денег в казну. Тем не менее, уже тогда пытались ограничить потребление спиртных напитков. Так в 1652 году вышел указ «продавать водку по одной чарке человеку». Запрещалось выдавать вино «питухам» (т.е. пьющим), а также всем во время постов, по средам, пятницам и воскресеньям. Однако из-за финансовых соображений вскоре была внесена поправка: «чтобы великого государя казне учинить прибыль, питухов с кружечного двора не отгонять», чем фактически поддерживалось пьянство. С 1894 года продажа водки стала царской монополией. Одним из темных пятен прошлого, следы которого еще сохранились у нас, являются пьянство и алкоголизм.

14 июня 1985 года ЦК КПСС объявил войну пьянству, которая потрясла все основы общества. Бюджет потерял 50 миллиардов не нынешних, а тех еще полновесных рублей, в два раза возросло потребление

самогона. Тем не менее, именно к 1987 году возросла средняя продолжительность жизни. Это произошло без уменьшения смертности от отравлений и несчастных случаев. В результате, как бы мы не ругали кампанию, она сберегла жизнь приблизительно 700 тысячам россиян, да и заболеваемость снизилась.

По данным Госторгинспекции, в 1992 году каждая десятая бутылка была фальсификацией горячительного напитка, в 1993 - каждая четвертая. На сегодня потребление спиртных напитков на земном шаре характеризуется колоссальными цифрами. Какие же именно алкогольные напитки потребляют в настоящее время.

Проблема алкоголизма среди подростков очень актуальна в наше время. Все больше и больше лиц подросткового возраста употребляют алкогольные напитки не реже 1 раза в неделю, а порой и чаще. Алкоголь прочно укрепился среди молодежи. Для молодежи алкоголь - это средство для раскрепощения и преодоления застенчивости, от которой страдают многие подростки.

«Чем раньше родители начинают разговаривать со своими детьми о рисках употребления алкоголя, тем лучше. Всем известно, что после выпивки может болеть голова и можно отвратительно себя чувствовать, а вот, о том, что алкоголь может вызвать необратимые изменения в головном мозге, известно меньше», - говорит Министр Нидерландов по делам молодежи и семьи Andre Rouvoet.

Многие считают, что пиво безвредно, это же слабоалкогольный напиток, но мало кто задумывается, что выпивая одну бутылку 5% пива мы, тем самым выпиваем четверть стакана водки. А пиво бывает крепче, что тогда? Мы часто видим подростков или молодых людей с пивом или другими слабоалкогольными напитками, и это обычная картина.

По статистике, среди стоящих на диспансерном учете несовершеннолетних алкоголиков 80% попали именно из-за пива. В 2010 г.

ежемесячно спиртное употребляли 63% старшеклассников крупных городов РФ, чаще всего среди напитков фигурировало пиво. 39% подростков в возрасте 15-17 лет пьют пиво еженедельно. 59% школьников попробовали пиво в 13 лет. Причем «искусителями» были ближайшие родственники детей. К 8-му классу 54% ребят употребляют алкоголь раз в месяц. 15% восьмиклассников пьют спиртные напитки 2 раза в месяц. К 11-му классу 75% учеников выпивают один раз в месяц. 45% одиннадцатиклассников употребляют спиртное 2 раза в месяц. 40% подростков 8-11-х классов употребляют алкоголь еженедельно, а то и чаще. И лишь 4 % учеников старших классов ни разу не употребляли алкоголь.

Кроме алкоголя в слабоалкогольных напитках содержится масса пищевых химикатов – консервантов, химикатов, красителей, ароматизаторов и стабилизаторов. Специалисты считают, что среди синтетических красителей практически нет безвредных веществ. Их дозировку жестко ограничивают, но используют очень широко, в том числе и в алкогольных коктейлях. Сахар + алкоголь + газ – это гремучая смесь. Эти компоненты усиливают всасывание друг друга. В результате организм получает двойной удар: по мозгам бьет алкоголь, а по поджелудочной железе - сахар (в одной баночке содержится 5-6 кусочков «сладкой смерти»). Человеческому организму это очень вредно, не говоря уже о детском.

Алкоголь - это наркотик, обладающий не только огромной разрушительной силой, но и имеющий свойство развивать пристрастие к нему. И чем раньше будет выпита первая рюмка вина, тем раньше и тяжелее скажутся ее последствия. Для мальчика или девочки 14- 16 лет рюмка сухого вина не менее пагубна, чем для взрослого бутылка водки.

Ребята, как вы считаете, есть ли все-таки польза от алкогольных напитков? Если есть, то какая?

Примерные варианты ответа:

- «Это очень вкусно»
- «Напьешься и забываешься»

- «Становится весело, становишься более раскрепощенным, более уверенный в себе»
- «Чувствую себя взрослее»

Но, кроме положительных, есть и отрицательные стороны слабоалкогольных напитков. Давайте их рассмотрим.

Основным действующим началом опьянения любого напитка являлся алкоголь - этиловый или винный спирт. После принятия его внутрь через 5-10 минут он всасывается в кровь и разносится по всему организму.

Алкоголь - это яд для любой живой клетки. После попадания в организм, алкоголь очень скоро расстраивает работу тканей и органов. Быстро сгорая, он отнимает у них кислород и воду. Клетки сморщиваются, деятельность их затрудняется. Если алкоголь часто попадает в организм, клетки разных органов, в конце концов, погибают под действием алкоголя, нарушается чуть ли не все физиологические процессы в организме, а это может привести к тяжелым заболеваниям (перерождение ткани почек, печени, сердца, сосудов и т.д.)

Последствия употребления пива:

Кроме пагубного пристрастия к хмельному напитку, врачи считают своим долгом предупредить родителей о других серьезных нарушениях в организме детей и подростков.

- ☐ Сбои в работе ЖКТ.
- ☐ Повреждение печени, развитие гепатита, в тяжелых случаях – цирроз печени.
- ☐ Нарушения в работе поджелудочной железы (в том числе панкреатит).
- ☐ Частые патологии сердечнососудистой системы (аритмия, гипертония и другие).

■ Воспалительные заболевания почек и мочевыводящих путей (уретит, цистит, пиелонефрит).

■ Воспалительные заболевания дыхательной системы (хронический бронхит, бронхоэктатическая болезнь, пневмосклероз, туберкулез легких).

■ Снижение иммунитета, повышенная восприимчивость к инфекциям.

■ Нарушение в работе эндокринной системе (риск развития и осложненного протекания сахарного диабета).

■ Изменение состава крови, анемия.

■ Психоэмоциональные расстройства, негативные изменения личности.

Быстрее всего алкоголь действует на клетки головного мозга. В первую очередь страдают высшие отделы ГМ. Алкоголь, доставленный потоком крови к ГМ проникает в нервные клетки, в результате чего связь между различными отделами мозга расстраивается.

Дрожание рук, которое мы часто наблюдаем у алкоголиков, есть одно из многих проявлений тяжелых изменений во всей центральной нервной системе. Наступают тяжелые изменения в высшей нервной деятельности человека, в его психике. Изменяется характер, появляются низменные инстинкты. Высшие ассоциативные центры, являющиеся более чувствительными к вредным агентам и менее устойчивыми к их воздействию, разрушаются раньше. Остаются низшие центры. Вот почему пьяницы обычно грубые, с низменными наклонностями люди, которые поражают ограниченностью мышления. Среди пьяниц чаще всего встречаются нарушители трудовой дисциплины, прогульщики, лодыри. У этих людей ослабевает воля. Стремясь выпить, они могут попрошайничать, воровать, способны на любое тяжелое, преступление. Постепенно они опускаются, превращаются в подонков общества. Многие из них кончают жизнь в психиатрических лечебницах [5, с. 71].

Как известно, среди психических заболеваний, вызванных алкоголем, наиболее типичными являются:

- белая горячка, которая характеризуется галлюцинациями, повышением температуры, повышением кровяного давления, дрожанием рук и всего тела;

- корсаковский психоз, проявляющийся расстройством памяти, потерей ориентировки, понижением интеллекта, потерей трудоспособности; запой.

Алкоголь вызывает приятное ощущение, приподнятое настроение, поэтому его хочется потреблять снова и снова. В первое время при желании и твердости характера можно устоять перед этим желанием и отказаться от употребления алкогольных напитков. В противном случае воля ослабевает и человек не может противостоять влечению к алкоголю.

Величайшие русские ученые - Д. И. Менделеев, С. П. Боткин, И. М. Сеченов, И. П. Павлов, В. М. Бехтерев - проводили исследование действия алкоголя на живые организмы и убедились в огромном вреде, причиняемом им всему живому. Беременным морским свинкам в течение некоторого времени давали маленькие порции алкоголя. Из 88 детенышей, рожденных ими, 54 погибли сразу же после рождения. К корму беременной собаки в последние три недели до родов подливали немного водки. Собака ощенилась шестью щенками, но трое из них оказались мертвыми, а остальные - хилыми и больными

Какой же вред наносят слабоалкогольные напитки?

- ▶ Ухудшается память
- ▶ Портятся отношения с родителями, если те узнают
- ▶ Могут совершить противоправные действия
- ▶ Бесплодие у женщин, импотенция у мужчин
- ▶ Ранняя смерть
- ▶ Мужчины толстеют, у них растет грудь.

Итак, алкоголь - большое зло для человека, но если бы зло, причиняемое этим напитком, касалось только того, кто пьет!.. Увы, алкоголь

причиняет не меньшее, а, пожалуй, большее зло семье, детям пьющего, коллективу, где он работает, обществу, в котором живет, государству, народу, к которому он принадлежит. Пьянство - бич человечества. Все выдающиеся люди Земли резко отрицательно высказывались против этой пагубной привычки.

«Опьянение есть добровольное сумасшествие». Аристотель.

«Вино мстит пьянице». Леонардо да Винчи.

«Из всех пороков пьянство более других несовместимо с величием духа». (Вальтер Скотт)

«Люди впускают врага в свои уста, который похищает их мозг».

(Вильям Шекспир)

«Употребление спиртных напитков скотинит и зверит человека»

(Ф. М. Достоевский)

Подобные высказывания можно было бы продолжать без конца.

Что вы можете добавить?

Современная молодежь способна противостоять вредным привычкам и соблазнам??

1.4 Игра-викторина «No smoking»

Цель игры: Профилактика курения среди учащихся посредством расширения информационного поля о вреде табакокурения, оказываемого на организм человека.

Задачи игры:

- формировать активное негативное отношение студентов к табакокурению;
- углубить знания студентов о табакокурении и зависимости от него;
- раскрыть негативные последствия употребления никотина;

- формировать здоровый образ жизни у студентов;
- развить навыки индивидуальной и коллективной работы.

Подготовительная работа: подбор литературы по теме, подготовка и согласование вопросов викторины, подготовка слайдовой презентации.

Время проведения: 1 час.

Оборудование: компьютер, проектор, сигнальные флажки, карты учета очков.

Участники игры: учащиеся 10-11 классов, педагоги, члены жюри.

Ход игры

1. Оргмомент - 3 мин.

- Здравствуйте, участники игры - викторины «Nosmoking»! Наша игра называется так не случайно. И вот почему.

Ежедневно 3000 детей начинают курить. Россия занимает одно из первых мест по употреблению табака в мире.

К сожалению, с годами возраст употребления табака только снижается. Многие подростки считают эту вредную привычку - модой, престижем, способом выделиться из толпы, быть не такими как все. А исход всему - деградация личности, ранняя смертность, вымирание нации.

Уже начиная с начальной школы, многие учащиеся начинают пробовать курить. Это не предположения, это ФАКТ. У некоторых ребят первая затяжка, становится последней, а у некоторых она превращается в долговременную вредную привычку [6, с. 31].

Эта проблема на протяжении десятилетий тревожит умы и сердца людей, но бороться с ней очень сложно, но мы все же попробуем!

Участники заранее разделены на команды. Количество команд зависит от количества желающих принять участие в игре. Каждая команда придумывает себе название.

- Представляем Вашему вниманию наши команды (представление команд).

- Нашу игру будет оценивать компетентное жюри (представление жюри).

2. Пояснение правил игры – 3 мин.

Ведущий зачитывает вопросы, которые представлены на слайдах. Командам дается 30 секунд на решение данного вопроса. Чья команда первой даст сигнал о готовности отвечать, ее и заслушивают. Если команда дает неверный ответ, заслушиваются другие команды. Каждый ответ оценивается в один балл.

После того, как команды ответили на 17 вопрос. Жюри начинает подводить итоги игры.

Вниманию ребят представлено творческое задание. Участники игры должны придумать слова к каждой букве в слове «никотин», которые бы выражали их самое негативное отношение этому веществу.

Пока ребята выполняют это задание, жюри подводит итоги игры.

3. Игра (17 вопросов + творческое задание) 40-50 мин.

Вопросы и ответы представлены на слайдах. После того как команда отвечает на вопрос, на слайде появляется ответ.

Вопрос № 1:

Какие растения, из семейства пасленовых, являются родственниками табака? (Ответ: Ближайшие родственники табака - картофель, томат, баклажаны, красный перец.)

Вопрос № 2:

Какая страна является родиной табака? (Ответ: Родина табака - Южная Америка)

Вопрос № 3:

Когда, кем и откуда был впервые завезен табак в Европу?

1. В XVII веке китайцами – из Китая;
2. В XVI веке испанцами – из Америки;
3. В XVIII веке англичанами – из Индии.

(Ответ: В XVI веке испанцами – из Америки)

Вопрос № 4:

Какой известный мореплаватель первым завез табак в Европу? (Ответ: Христофор Колумб)

Вопрос № 5.

При каком Царе в России появился табак? 1. Михаил Романов
2. Петр I
3. Иван Грозный

(Ответ: Царь Иван Грозный)

Этот Царь к курению табака относился сурово: в 1634 году после одного пожара, возникшего вследствие неосторожного курения. Царь издал приказ, в котором угрожал, что курильщиков будут наказывать на первый раз шестидесятью палочными ударами по подошвам, а во второй раз будут образовать нос. Курение и нюханье табака жестоко преследовалось.

Вопрос № 6:

Кто из русских царей издал приказ о запрете табакокурения?
Михаил Романов
Петр I
Алексей Романов

(Ответ: Царь Михаил Романов первым издал приказ о запрете табакокурения)

Никотин - один из самых опасных ядов растительного происхождения.

Вопрос № 7:

Продолжите поговорку:

Капля никотина

(Ответ: Капля никотина - убивает лошадь!

5 - 7 мг никотина – меньше одной капли - смертельная доза для человека)

Рекламодатели говорят, что после того, как вы выкурили сигарету, вам необходимо съесть два апельсина: одна сигарета разрушает в организме столько витамина С, сколько его содержится в 2 апельсинах. Но на самом

деле ядовитые вещества, находящиеся в сигаретах, разрушают не только витамин С.

Вопрос № 8:

Что написано на каждой пачке сигарет?

(Ответ: Минздрав предупреждает: курение опасно для вашего здоровья)

Всемирная организация здравоохранения в 1988 году объявила Всемирный День без табака

Вопрос № 9:

Назовите дату

(Ответ: 31 мая)

Вопрос № 10 :

Самая распространенная форма применения психоактивных веществ...

Самое доступное и наименее вредное из всех психоактивных средств...

(Ответ: Табакокурение; Сигарета)

Вопрос № 11:

Как курение влияет на работу сердца?

(Ответ: Если человек выкуривает ежедневно 20 сигарет, то его сердце около 10 часов работает в ускоренном темпе)

Вопрос № 12:

Продолжи фразу:

Человек живет столько, сколько живет его.....

(Ответ: Человек живет столько, сколько живет его сердце)

Длительность жизни человека, выкуривающего пачку и более сигарет за один день, уменьшается на несколько лет по сравнению с некурящим.

Вопрос № 13:

Сколько вредных веществ попадает в организм человека при курении?

(Ответ: Около 300)

Табачный дым - это горячая смесь вредных газов, паров, жидкостей и твердых веществ, возникающих в результате сгорания табачных листьев.

Вопрос № 14:

Что вызывает у человека смола, образующаяся при сгорании табака?

(Ответ: Злокачественные опухоли)

Вопрос № 15:

Опровергните или подтвердите миф о том, что курение опасно только для курящего.

(Ответ: «Пассивное курение» - это вдыхание дыма от курящих. Никотин представляет меньшую опасность, чем сопутствующий дым. Особенно опасен дым от дымящегося окурка, дым пепельниц и застоявшийся дым в непроветриваемом помещении. «Пассивный курильщик», находящийся в помещении с активными курильщиками, в течение одного часа вдыхает дозу некоторых газообразных частей дыма, которая равносильна выкуриванию половины сигареты)

В год курильщики отсутствуют на работе, приблизительно, на 6,5 дней больше, чем некурящие.

Вопрос № 16:

Занятие, успешно убивающее время?

(Ответ: Перекур)

Вопрос № 17:

Назовите кто это и какую роль сыграл данный политик, относительно табакокурения?

(Ответ: В.В. Путин - президент РФ. Владимир Владимирович никогда не курил и проводил политику здорового образа жизни)

Творческое задание.

Работа со словом «Никотин»:

Выразите все отрицательные воздействия никотина, а также следствия, приводящие к заболеваниям и отрицательным и негативным явлениям:

Н -

И -

К -

О -

Т -

И -

Н -

4. Подведение итогов - 5 мин.

Чья команда наберет наибольшее количество баллов, та команда является победителем.

Все участники игры-викторины награждаются ценными призами и грамотами.

1.5 Думаем....Размышляем...

Сочинение о вреде курения

Короткая Анастасия, 9 «А» класс

На протяжении всего жизненного пути человек сталкивается с большими и маленькими преградами. Некоторые преграды он преодолевает, приложив минимум усилий, а для преодоления других требуется сила воли и максимум усилий. Одним из таких пороков является курение. Одни считают его болезнью, другие - вредной привычкой, третьи - маленькой слабостью.

Да, может это и привычка! Курящий человек хватается за сигарету при любой стрессовой ситуации, как утопающий за соломинку, считая, что выкуренная сигарета даст ему уверенность, спокойствие и поможет найти ответ в трудной ситуации. Но это заблуждение. Человек сам должен бороться с трудностями, а не решать свои проблемы с помощью куска бумаги, набитого табаком. Ведь она никогда не решит их.

Да, может, это и болезнь! Человек, пристрастившийся к никотину, уже, практически, не может отказаться от сигарет. Но курение - это не игрушка. Табачный дым, например, может привести к заболеванию астмой. Табак - один из самых сильных аллергенов, известных науке. Он поражает

слизистую оболочку дыхательных путей, снижает иммунитет, делает курильщика более восприимчивым к инфекции верхних дыхательных путей. Еще было доказано, что курение играет большую роль в развитии таких болезней, как эмфизема, рак легких, сердечных заболеваний. Курящий человек более предрасположен к хроническому бронхиту, чем некурящий.

В каждой сигарете содержится огромное количество различных вредных веществ, в том числе и никотин, который раздражает клапан между пищеводом и желудком, а также слизистую оболочку желудка, поэтому курильщики чаще страдают от изжоги. Курение может вызывать или усиливать головную боль. Это лишь несколько примеров заболеваний, которыми страдают курящие люди.

Для курения нельзя найти никаких оправдательных причин. Здоровый человек рискует сделать его своей пагубной привычкой. Бросайте курить! Конечно, это легче сказать, чем сделать. Но вы должны постараться преодолеть и это препятствие, как бы трудно это не было.

Я надеюсь, что мои слова будут не последней, но все же каплей в борьбе с курением.

Письмо курящему подростку

Великий Андрей, 10 «А» класс

Дорогой друг! Пишет тебе твой сверстник Андрей. Ты, как мне известно, куришь тайком от своих родителей и школьных учителей. Не понимаю, какое удовольствие ты получаешь от этой пагубной сигареты, да еще и в унизительных местах (туалете, подъезде, за забором)?

Читаешь ли ты литературу о вреде никотина? ТЫ не сможешь быть физически развитым мужчиной, не исключена возможность, что смерть в десятки раз быстрее подкрадется к тебе и лишит тебя жизни. ТЫ этого

хочешь? ЗАПОМНИ, что табачный дым содержит более 4000 химических соединений, это основная причина заболевания раком легких, гортани, почек и т. д. 375 тысяч человек ежегодно умирает от заболеваний, связанных с пристрастием к никотину. Недавно умер мой дедушка, он был еще молодым, но рак легких забрал его жизнь. Курить он начал в 12 лет - и вот результат. Это не просто смерть- это адские страдания, когда ты хочешь вдохнуть глоток воздуха, но не можешь. И ничего тебе помочь не может - ни искусственное дыхание, ни болеутоляющие таблетки и уколы. А какие муки родным и близким видеть эти мучения. Не дай Бог тебе это испытать!

Твое неокрепшее детское сознание о вреде курения подвергает тебя к неоправданному риску.

Подумай об этом, прислушайся к моим советам! Курение – это яд, курить можно бросить без особых усилий, стоит только захотеть! Поверь в себя! Поверь, что ты сможешь бросить курить! Займись спортом, начни читать познавательную литературу и отвернись от тех, кто тебя приглашает снова закурить! Никогда не теряй надежду! У тебя все получится! Действуй!

2. Из опыта работы с родителями.....

2.1 Родительский лекторий с элементами тренинга «Наркомания- враг, которого нужно знать в лицо»

Пояснительная записка

Проблема противодействия употреблению наркотиков населением по-прежнему находится в центре внимания ученых, медиков, психологов, учителей и других специалистов.

Ответственная роль в воспитании молодого поколения принадлежит родителям. В здоровой семье родители ежедневно учат своих детей различать добро и зло, разъясняют им, что разрешено, а что находится под запретом, помогают избавиться от плохих манер и усвоить хорошие.

Воспитание поколения, выбирающего здоровый образ жизни, профилактическая работа с подростками должна стать ведущим звеном в комплексе контрнаркотических мер государственной политики. Ее важнейшей частью должна стать информационно-пропагандистская и воспитательная деятельность. От результатов данной работы будет зависеть, какое поколение людей сменит нас в обществе [2, с. 83].

Школе принадлежит наиболее важная роль в воспитании здорового подрастающего поколения, формировании творческой, гармоничной законопослушной личности. Школа – это то место, где должен быть заложен фундамент потребностей, основа иерархии личностных ценностей, культура человека.

Необходимо структурировать, организовать свободное время школьников, вовлечь их в развивающие мероприятия. Союзниками в этом должны стать родительские коллективы. Успех в преодолении этой проблемы будет определять тем, насколько слаженно будет работать школа в тандеме с родителями. Нужно сосредоточиться на важнейших направлениях, одним из которых является профилактика. Для этого и потребовалось проведение родительских лекториев. Без теснейшего долговременного сотрудничества педагогов школы и родителей проблема не может быть успешно решена.

Цель:

Формирование у родителей знаний и умений по созданию в семье благоприятной (не провоцирующей употребление наркотиков) атмосферы, отношений к своим детям, основанных на оптимальной требовательности, справедливости.

Содержание выступления:

Не оставайтесь равнодушными к проблеме наркомании! Приложите свои силы, заставьте биться свое сердце в волнении за тех, кого нужно и можно остановить у последней черты, тех, кто ещё недавно считал наркотики просто игрой.

Наркомания - это затрагивающее все стороны внутреннего мира, отношений с другими людьми и способов существования, поражение личности, к тому же, в большинстве случаев сопровождающееся осложнениями со стороны физического здоровья [4, с. 52].

Человек, идущий по пути наркомана, постепенно уничтожает свои лучшие нравственные качества; становится психически не вполне нормальным; теряет друзей, потом семью; не может приобрести профессию или забывает ту, которой раньше владел; остается без работы; вовлекается в преступную среду; приносит бедну несчастий себе и окружающим и, наконец, медленно и верно разрушает свое личное тело.

Приобщение к наркотикам - страшная, непоправимая опасность, которую можно избежать единственным способом: НИКОГДА, ДАЖЕ ОДНОКРАТНО, НЕ ПРОБОВАТЬ НАРКОТИКИ!

Всё больше и больше несчастий связано с наркоманией, всё больше жизнью уносят наркотики.

Симптомы у детей, на которые, Вам уважаемые родители следует обратить внимание:

- Резкие перепады настроения, которые быстро, сменяются апатией, безразличием, нежеланием что-либо делать.
- Изменение ритма сна: ребенок в течение дня может быть сонлив, вял, медлителен, а к вечеру, придя с прогулки, проявляет энергичность, желание что-либо делать.
- Изменение аппетита и манеры употребления пищи, у ребенка меняется ритм еды: он может целыми днями ничего не есть, не страдая от

голода, и вдруг, придя с прогулки, он может съесть полкастрюли борща, батон хлеба, попросить добавки.

- Раздражительность, нетерпимость, иногда плаксивость, очень часто - агрессивность.
- Неряшливость внешнего вида.
- Следы от укусов. Если вы увидите свою дочку в жаркий летний день с длинными рукавами, стремящуюся не попадаться Вам на глаза в то время, когда руки не прикрыты. Или совершенно неуместно ребенок на даче будет предпочитать длинные брюки. Обращайте на это внимание. Вы можете подойти и посмотреть локтевые сгибы ребенка.
- Обращайте внимание на зрачки, цвет кожи, запахи. Осматривая одежду своего ребенка, обратите внимание на ничего казалось бы не говорящие упаковки от известных или не известных вам лекарств или коробок с зеленой травой со специфическим запахом, иглы, шприцы.
- Обратите внимание также на домашние атрибуты химической лаборатории. Иногда в Ваше отсутствие, когда Вы работаете, дети собирают свою компанию и сами готовят для себя наркотики, и Вы можете почувствовать, придя с работы, например, запах ацетона.

С помощью каких способов мы можем повлиять на своего ребенка:

- Будьте внимательными к своим детям, находите хотя бы немного времени, чтобы послушать своих детей, пусть они чувствуют ваше внимание;
- Не настаивайте на своей точке зрения, а вдруг она может быть ошибочна или не соответствовать представлениям ребенка о той или иной проблеме, ищите компромисс;
- Как можно больше общайтесь со своим ребенком, рассказывайте ему о себе, ведь вы тоже были подростком и тоже сталкивались с теми или иными проблемами;

- Расположите ребенка к себе, чтобы он доверял вам, хотел обсудить свои проблемы именно с вами. Если не знаете, как это сделать, посоветуйтесь с психологом;
- Помните, что проблема обсуждённая- это проблема наполовину решенная;
- Попытайтесь взглянуть на мир глазами своего ребенка;
- Ваш ребенок должен знать и быть уверен, что он вам небезразличен;
- Подружитесь с его друзьями. Друзья имеют огромное влияние на ребенка. Приглашайте их домой, держите их в поле зрения.

Помните, что ваш ребенок уникален. Все дети нуждаются в том, чтобы их ценили и считали хорошими. Иногда трудно найти, чем же хорош ребенок, но найти нужно обязательно. На этом хорошем нужно сосредоточиться и подчеркнуть, что он сможет достичь успехов в жизни, поможет выработать самоуважение [6, с. 43].

Нередко родители совершают ошибку, начинают самостоятельно лечить ребенка-наркомана, они его запугивают, думая, что ребёнок поймёт и откажется от наркотиков.

Помните! Ни к чему не приводят попытки посадить ребёнка в изолированном помещении и одеть на него наручники, пристегнуть его к батарее, не выпускать его из дома.

К сожалению, опыт сотен и сотен родителей, которые рассказывали о попытках таких мер, говорит о том, что ничего положительного они не смогли получить: при первой же возможности ребёнок сбегает, в зависимости от своего характера иногда путём шантажа, угроз, иногда просто хитрости, и вновь продолжает употреблять наркотики.

В этой ситуации родители должны сориентироваться и употребить власть для того, чтобы показать своего ребёнка грамотному специалисту, который, поможет снять все сомнения и определить, что в этой ситуации можно сделать для Вашего ребёнка.

Наркомания сама по себе не излечивается, её не излечивают запугивания и разъяснительные беседы, и развязка так или иначе наступит, вне зависимости от вас. Хотелось бы, чтобы Вы использовали и свой авторитет, и свою любовь и определенную твердость для того, чтобы однозначно добиться от ребенка согласия пойти на лечение или, хотя бы, на консультацию к специалисту.

Упражнение «Семья» (45 мин.)

Цель: принять личное участие в решении проблемы, найти возможные стратегии выхода.

Материалы: для того, чтобы ролевая игра прошла более естественно, можно заранее подготовить некоторые атрибуты для членов семьи.

Группа делится на две подгруппы. Каждая подгруппа должна придумать историю семьи, где кто-то страдает зависимостью от психоактивных веществ. Вся группа участвует в написании истории, распределении ролей. Задача каждого участника - найти способы решения проблемы и подумать, как лично он может повлиять на ситуацию. Группа разыгрывает ситуацию. После этого необходимо обсуждение наиболее приемлемых способов решения проблемы.

Упражнение «Сюрприз» (25 мин.)

Цель: выяснить и обсудить мотивы начала потребления наркотиков.

Материалы: непрозрачная коробочка, морковка.

Ведущие кладут в непрозрачную коробочку или мешочек морковку. Участникам говорят, что то, что там лежит – «нельзя», «плохо», «запрещено», не объясняя причин. Коробочку кладут посередине круга. При этом ведущий говорит о том, что каждый участник может проявить себя по отношению к этой коробочке, как хочет.

Обычно больше половины участников выражают свое любопытство и заглядывают внутрь. Всем напоминают, что то, что лежит в коробочке - это

«плохо», «нельзя», но, несмотря на это, многие не захотели принять это во внимание.

После этой игры целесообразно привести результаты исследований, которые показали бы реальные причины начала употребления наркотиков.

Рефлексия:

Обсуждаются возникшие в ходе проведения лектория вопросы, принимаются пожелания по поводу дальнейшего сотрудничества.

3. Из опыта работы с педагогами...

3.1 Психологический всеобуч «Профилактика употребления подростками ПАВ»

Подростковый возраст - возраст становления. Подросток еще плохо знает окружающий мир, плохо знает самого себя. Он торопится жить, он торопится войти в мир взрослых людей. Все хочет попробовать, обо всем хочет составить собственное мнение. Если добавить к этому массу новых проблем, от экономических до социальных, первые личные драмы и разочарования, неумение справиться с собственными чувствами, то можно понять, почему именно подросток так уязвим для наркотиков. Понимание того, каковы причины наркотизации и алкоголизации подростков и как происходит приобщение подростка к алкоголю и наркотику, имеет исключительное значение для планирования и проведения профилактической работы. Результаты обследования школьников, употребляющих наркотики и алкоголь позволяют составить рейтинг причин, которые, по мнению самих подростков, сыграли решающую роль в их приобщении к алкоголю и наркотикам:

1. Желание походить на друзей, знакомых, соответствовать своей группе сверстников.

2. Желание испытать те приятные ощущения, которые так расхваливают друзья, знакомые, имеющие опыт приема алкоголя и наркотиков.

3. Любопытство, стремление испытать себя в новой, почти экстремальной ситуации.

4. Желание пережить эмоционально приятное состояние «кайф».

5. Влияние старшего по возрасту или значимого для подростка человека [3, с. 33].

6. Стремление забыться, расслабиться, снять напряжение, неприятное ощущение.

7. Демонстративный протест.

Таким образом, наиболее действенной причиной приобщения подростков к алкоголю и наркотикам является желание походить на своих друзей, знакомых, соответствовать своей группе сверстников. Рассмотренные выше причины приобщения к алкоголю и наркотикам, как их видят сами *алко* и *нарко* зависимые подростки, не исчерпывают всей сложности проблемы формирования пагубной зависимости.

Включенный в сложную систему социальных, экономических, семейных отношений подросток испытывает действие самых различных факторов, которые могут, как способствовать, так и препятствовать алкоголизации и наркотизации. Чтобы адекватно строить профилактическую работу, необходимо представлять себе в целом ситуацию, в которой находится подросток, и уже затем выбирать те звенья, на которые можно реально воздействовать.

Объективные факторы.

Экономическая или социальная неустроенность. У детей из социально неблагополучных семей с неудовлетворительными бытовыми условиями, родители которых имеют мало престижную или мало оплачиваемую работу, больше шансов приобщиться к наркотикам.

Неблагополучное соседство и социальная необустроенность. Районы, характеризующиеся высоким уровнем преступности, с часто меняющимися жильцами и высокой плотностью населения отличаются более высоким распространением алко и нарко зависимости. Переводы и частые переезды. Переводы, например, учащихся изначальной школы в среднюю, из младших классов в старшие сопровождается ростом употребления психоактивных веществ. Чем чаще семья переезжает, тем выше опасность возникновения проблем, связанных с употреблением алкоголя и наркотиков. Однако если семья умеет органично вливаться в жизнь общества на новом месте, данный риск понижается.

Доступность наркотиков и алкоголя. В школе, где наркотики более доступны, существует более высокий показатель употребления наркотиков. Невнимательность и непонимание важности данной проблемы продавцов и распространителей алкоголя, наркотиков и токсических веществ также играют решающую роль в приобщении к пагубным привычкам подростков.

Субъективные факторы.

1. Семейная предрасположенность. Дети, рожденные или воспитанные в семьях с алкогольными или наркотическими традициями, подвержены большему риску пристраститься к наркотикам. В этом, по-видимому, свою роль играют как генетические факторы, так и влияние окружения.

2. Неумелость и непоследовательность воспитания. В семьях, где родители не устанавливают четких норм поведения, где дети остаются предоставленными сами себе и где дисциплинарная практика чрезмерно сурова и непоследовательна, дети подвергаются большему риску наркотизации.

3. Неуспеваемость и нежелание учиться. Подростки, которым школа ненавистна и которые не стремятся продолжать обучение в ней, терпят неудачи в учебе, имеют большую склонность к алкоголю и наркотикам.

4. Общение с употребляющими алкоголь и наркотики сверстниками.

Это является одним из наиболее надежных индикаторов, указывающих на возможность употребления алкоголя и наркотиков подростками, не зависимо от того, имеют место или нет другие факторы риска.

5. Положительное отношение к алкоголю и наркотикам.

Когда алкоголь у подростков ассоциируется с хорошо проведенным временем, существует очень большая вероятность, что они будут выпивать и употреблять наркотики [3, с. 51].

Существуют также факторы, которые удерживают подростков от употребления наркотиков даже в самой неблагоприятной обстановке.

К таким *защитным факторам* относятся:

1. Внутренний самоконтроль и целеустремленность подростка.
2. Привязанность к своим близким.
3. Возможность активного участия в значимой деятельности.
4. Успешность в овладении знаниями и умениями.
5. Признание и одобрение со стороны окружающих.

Формирование ценностей, альтернативных наркотику, обращение к ресурсам личности подростка - вот та область, где усилие педагогов и психологов могут принести наиболее ощутимые результаты. Специалист, занимающийся профилактикой нарко зависимости должен хорошо представлять себе, что такое наркомания и как происходит формирование данной зависимости в подростковом возрасте. Наркотиком называется вещество, однократное применение которого способно вызвать привлекательное психическое состояние, а систематический прием - психическую или физическую зависимость. Термин «наркотическое вещество» содержит в себе три критерия: медицинский, социальный и юридический. Они взаимосвязаны, и наркотиком можно признать какое-либо вещество только при единстве этих критериев:

а) медицинский - вещество оказывает специфическое действие на центральную нервную систему;

б) социальный - применение вещества приобретает масштабы социально значимого явления;

в) юридический - вещество включено в список наркотических веществ.

Министерством здравоохранения. Наркоманией называется болезнь, вызванная систематическим употреблением веществ, включенных в список наркотиков, и проявляющаяся зависимость от этих веществ - психической, а иногда и физической.

Токсикомания же представляет собой болезнь, проявляющуюся подобно же психической, а иногда и физической зависимостью от вещества, не включенного в официальный список наркотиков

Развитие наркомании и алкоголизации принято разделять на три стадии. Границы между ними условны. Поэтому иногда прибегают к обозначению вроде «наркомания I-II стадии» или «алкоголизм II-III стадии».

1. Основным признаком I стадии является индивидуальная психическая зависимость.

2. Основным признаком II стадии алкоголизации и наркомании считается развитие физической зависимости и связанного с ней выраженного абстинентного синдрома при перерыве регулярного злоупотребления.

3. III стадия является итогом многолетнего течения болезни. В подростковом возрасте ее развитие не успевает достичь III стадии.

Несмотря на существенные различия, существующие в среде наркоманов, всех их объединяют:

1) общие или одинаковые цели, задачи в плане приобретения наркотика и получения «кайфа»;

2) признаваемые большинством нормы поведения: совместная покупка или приготовление наркотика;

3) объективные или субъективные трудности, возникающие в ходе поиска, приобретения наркотиков, ломки, перекумаривание и т.д.

Наличие перечисленных выше параметров дает возможность говорить о существовании наркоманов как асоциальной группы. Однако контингент

наркоманов очень неоднороден, что позволяет выделить несколько оснований для классификации различных типов групп:

1. В зависимости от места создания, существования:

- по месту жительства (из одного двора, улицы, микрорайона);
- по месту учебы;
- члены одной семьи: муж и жена, два брата, брат и сестра.

Это наиболее опасная тенденция, когда наркомания становится семейной болезнью.

2. Состав группы по половому признаку:

- преимущественно мужская группа;
- смешанный состав по полу.

3. Образовательный состав группы. Большая часть респондентов из числа нарко зависимых - это люди с неполным средним образованием. И дело не только в молодости, сегодня часть руководителей учебных заведений (особенно школ и техникумов) видят смысл борьбы с наркоманией и алкоголизацией в исключении неблагополучных учащихся. Хотя последние и сами не имеют большого желания учиться.

4. В зависимости от употребления наркотиков:

- курят: анашу, план, драп и все производные конопли (гашишная наркомания). Основными проявлениями гашишного опьянения у подростков служат аффективные перепады от безудержного веселья до мгновения страха и ужаса, склонность к «эмоциональному заражению», потребность двигаться, общаться, высказываться.

- колют: ханка (или черняшка, как называют ее наркоманы), опиум, эфедрин и др. лекарственные препараты, ЛСД (диэтиламид лизергиновой кислоты), героин. Основные проявления: расширение зрачков, тахикардия, повышение артериального давления. Иногда возникают симптомы, напоминающие ОРЗ. При длительном применении развивается телесное истощение до дистрофического состояния. При применении ЛСД – галлюцинации [2, с. 69].

- токсикоманят: хлорэтил, дихлорэтан, клей «Момент», «Ток», растворители и т.д. Однако, токсикомания в меньшей степени, по сравнению с другими наркотиками, носит групповой характер. При данном виде опьянения имеют место сужение сознания, торможение двигательных функций, быстрая смена настроения, тахикардия, галлюцинации и т.п.

Данная классификация достаточно тесно переплетается со следующей:

- степень наркотизации групп (частота применения и доза);

1) однократное, «экспериментальное» потребление;

2) эпизодическое потребление. В данном случае наркотик не представляет самостоятельного интереса и является, скорее, способом проведения досуга. Эпизодическое употребление наркотика свойственно в большей степени группам, где курят «травку» (драп, анашу, план и т.д.);

3) систематическое употребление, когда наркотик становится самоцелью. Группы с систематическим употреблением наркотика ориентированы в большей степени на ханку, опиум, лекарственные препараты.

Первые две выше названные группы (однократное применение и эпизодическое) носят в основном социальный характер. У них может отсутствовать интерес к учебе (хотя далеко не всегда), активное желание преобрести какую-либо специальность. Но в будущем они хотят создать семью, «жить нормально».

Группа, где преобладает систематическое употребление алкоголя и наркотика, носит в основном асоциальный характер: ее члены занимаются воровством, квартирными кражами, вымогательством денег, вещей и т.д. Основные причины воровства и вымогательства - необходимость добыть деньги на алкоголь и наркотики.

Проблема наркомании в России больших размеров никогда не достигала, и колоссальных размеров, по мнению многих специалистов по психиатрии, не достигнет. Этот прогноз строится на том, что русский народ имеет другие стойкие, глубокие традиции, свои социально-психологические

и биологические особенности. Россию можно охарактеризовать, как пьющую страну - отсюда, скорее всего, проблема алкоголизма. Интересен, так называемый «правительственный эксперимент». В России в 1985 году введены жесткие меры контроля над потреблением алкоголя. В основе этих мер лежало сокращение производства и продажи спиртных напитков. Это привело на первых порах к великолепным результатам. Резко пошла на убыль заболеваемость алкоголизмом, это сказалось, естественно, и на заболеваемости алкогольными психозами. Но затем - «свято место пусто не бывает» - произошел стремительный рост потребления наркотических средств и заболеваемости наркоманией.

В предупреждении и лечении наркомании должны быть три меры воздействия:

1. Административные меры (борьба с распространением психоактивных веществ).

2. Социальные (семья, школа, общество)- это профилактика употребления наркотических средств и профилактика рецидивов после лечения.

3. Медицинские меры - это методы и средства терапевтического воздействия, основными принципами которого являются:

а) добровольность;

б) максимальная индивидуализация;

в) комплексность;

г) отказ от употребления психоактивных веществ.

Методами и средствами терапевтического воздействия при лечении наркологических заболеваний является:

1. Биологически ориентированное воздействие (нейролептики, антидепрессанты, транквилизаторы и др.).

2. Психотерапевтическое ориентированное воздействие.

3. Социально-терапевтическое воздействие (семейная терапия, терапевтические сообщества, клубы, группы само- и взаимопомощи, социально психологические тренинги и др.).

4. Духовно-ориентированные методы лечения, имеется в виду, прежде всего, метод групповой психотерапии - идеологии движения общества «Анонимных алкоголиков» и «Анонимных наркоманов».

Бороться с наркоманией очень сложно. Большое значение имеет первичная профилактика. Но, прежде всего, необходимо ограничить ввоз наркотических веществ, а по возможности - вообще прекратить, потому что идет приобщение молодежи к наркотикам, а среди молодежи всегда есть достаточно большая группа лиц, которая ищет себя. Как раз такая поисковая реакция выливается в наркоманию [4, с. 90].

Первичная профилактика достаточно сложна. Школа, средние и высшие учебные заведения, производство должны работать в тесном контакте с медиками и правоохранительными органами, кроме того необходима индивидуальная работа с каждым ребенком, подростком, молодым человеком (лекции, беседы, тренинги с малыми группами более эффективны).

Необходимы программы, начиная с детского сада. Но начинать надо с семьи. Особенно сейчас, когда идет разобщенность в обществе, коллектив, как таковой, потерял свою значимость. Родители либо мало обращают внимания на детей, либо присутствует гиперопека в семье, т.е. из ребенка делают кумира. Гиперопека, вседозволенность приводит к плохим последствиям. Одним из факторов, влияющих на распространение наркомании, алкоголизации, является незанятость подростков, отсутствие возможности чем-то заниматься. Основное профилактическое звено в предупреждении наркологических заболеваний несовершеннолетних является трезвенническое воспитание, программа ориентирования жизненных навыков и профилактики потребления психоактивных веществ, проводимых наркологической службой. Цель этой программы: обучение

подростка здоровому образу жизни и навыкам сопротивления приобщению к психоактивным веществам.

Для этих целей разработан план для учителей по противоалкогольному воспитанию учащихся, профилактики наркомании и токсикологии у детей и подростков.

В дальнейшем планируется обеспечить совершенствование антиалкогольного и антинаркотического обучения и воспитания, учащихся с 1 по 11 класс силами учителей и подростковых наркологов.

Подросткам и детям надо говорить о страшных вещах, связанных с наркотиками, надо говорить, о том, что это добровольное сумасшествие, патологическое восприятие мира, психогенные расстройства. Беседы в школах нужны, но это должны быть очень грамотные беседы, если мы будем говорить неграмотно о наркотиках, то только толкнем подростков к запретному плоду. Нельзя торопиться в беседе наркологу, надо тонко и грамотно подходить к такому разговору, в то же время внедрять элементы психокоррекции и пояснения. Очень сложно проводить такую беседу, нельзя, чтобы их проводил неспециалист, только самые большие специалисты. Обязательно нужны лекции на эту тему, чтобы подростки понимали, как надо вести себя в компании, чтобы срабатывала система защиты. Если человек грамотный, он сам сделает выбор. Но если неграмотный человек попался на удочку, это вина всего общества.

Нужны научные фильмы, программы о наркотиках с обязательным комментариями специалистов. Возможно, надо показать более страшные последствия от наркотиков. У нас даже то, что страшно, показывают совсем не страшно. Может быть над такими фильмами надо специально работать.

4. Из опыта работы по организации информационно-воспитательного пространства...

4.1 Информ-досье

«Профилактика вредных привычек у детей и подростков»

Что вы можете сделать до периода экспериментирования:

Беседуйте с ребенком.

Разговор с ребенком и момент осознания того, что он или она уже начал экспериментировать, очень сложный для родителей. Если ребенок поймет, что вы контролируете его поведение, это может вызвать защитную реакцию. Поэтому нужно быть крайне осторожными в высказываниях.

1) Важно чтобы информация полученная ребенком об различных токсических и наркотических веществах была правдивой. Поэтому лучше, если вы найдете такую информацию вместе с ребенком дома.

2) В разговоре вы должны делать акцент на негативных сторонах, которые намного перевешивают какой-либо незначительный позитивный эффект. Вы можете опереться при этом на свой опыт, опыт знакомых, привести ребенку пример, который зацепит его. Найдите информацию о каком-либо случае, произошедшем в вашем городе, районе с подростком близким по возрасту к вашему ребенку. Такой пример действует сильнее, так как обычно дети думают, что с ними случиться ничего плохого случиться не может, а близость приведенного примера поможет снизить такую веру.

3) Также попытайтесь связать такую беседу с тем, что нравится ребенку. Например, если он любит смотреть кинофильмы, найдите интересный и правдивый кинофильм, который в доступной и не скучной форме рассказывает необходимую информацию. Посмотрите его с ребенком, ответьте на его вопросы.

Давайте положительный пример

1. Служите для ребенка примером. Ваше поведение влияет на ребенка больше, чем информация или чье-то мнение. Это касается как положительного, так и отрицательного примера. Если вы каждые полчаса начинаете новую сигарету, вы малоубедительны, запрещая ребенку курить.
2. В случае если вы курите очень важно открыто и честно поговорить об этом с ребенком. Рассказать о том, почему вы не можете бросить, что вам мешает, привести убедительные факты. Ребенок будет ценить вас в этом случае намного больше, чем раньше.

Стимулируйте независимость и самодоверие.

1. Как можно раньше стимулируйте самооценку ребенка, его уверенность в себе и независимость. Регулярно давайте ребенку задание, которое соответствует его возрасту. Возложите на него, например, обязанность присматривать за собакой, или наведение порядка в своей комнате, или мытье вечером посуды. Как родители, вы должны быть последовательны в своих заданиях и не забыть похвалить действия ребенка, потому что комплименты добавляют ему уверенности в себе. Это показывает ребенку, что он способен на что-то, и это стимулирует его самоуважение. Ребенок с подобным позитивным самоуважением, верой в себя и ощущением ответственности ощущает себя менее зависимым от других.
2. Учите ребенка говорить «нет» не только другим людям, но и вам. Это может помочь ему в будущем отказаться от предложения попробовать запрещенные вещества в компании из-за недостатка уверенности в себе, либо под давлением. Таким образом, возможность того, что ваш ребенок последует за другими, уменьшается, так как он легко не поддастся давлению группы.

Учите детей справляться с неудачами

1. Подростки, которые не имеют еще жизненного опыта, опыта решения проблем и преодоления неприятностей, не знают в дальнейшем, что делать с неудачами. Для таких подростков употребление наркотиков и алкоголя несет даже большую опасность. Их употребление помогает человеку забыть неприятный опыт и создает искусственное ощущение счастья. Это может привести к злоупотреблению и стимулировать зависимость. Частью развития ребенка также является и то, что он часто хочет делать больше, чем может на самом деле, так как подросток еще только познает свои возможности. Однако вы должны быть постоянно рядом, поддерживая его в сложных ситуациях. Часто эти советы «остаются в запасе» и используются детьми позднее. Вы также должны позволить своему ребенку приглашать своих друзей к себе домой. Таким образом, ваш ребенок будет у вас на глазах, и это даст больше возможности разговаривать про употребление алкоголя и наркотиков. Высказывая свои мысли, даже если ваши взгляды целиком противоположны взглядам подростков, вы проявляете свою заинтересованность и внимание. Тем самым ваш ребенок получает больше свободы в общении с вами и одновременно делает это общение более весомым. Если вы поддержите вашего ребенка, вы докажете, что не безразличны к тому, что происходит с ним. Если подросток может делать все, что ему захочется, у него может сложиться впечатление, что родители к нему абсолютно безразличны.

Предложите правила и ограничения

Ваш ребенок не начинает самостоятельно экспериментировать с алкоголем и наркотиками. Обычно, это делается в группе. В группе имеют силу правила, отличающиеся от тех, что существуют дома и в школе. Сначала подростки видят только приятные стороны употребления этих веществ. Часто они не хотят замечать негативной стороны и предпочитают закрывать на это глаза, особенно когда они еще столкнулись

непосредственно с негативной стороной употребления наркотиков. Возможно, сам риск и опасности употребления наркотиков делают экспериментирование с ними таким возбуждающим. На этой стадии запрет такого поведения не дает практического результата [6, с. 66].

Помогите им не скучать

Употребление таких веществ, как табак, алкоголь и наркотики может быть вызвано ничегонеделанием. Если необходимо, помогите вашему ребенку заполнить свое свободное время занятиями спортом или другими контактами с подростками такого возраста. Хотя подростки и могут делать вид, что им родит родители, мягко говоря, надоедают, взрослые должны продолжать делить с детьми их досуг.

Что вы можете сделать во время экспериментирования.

Попробуйте представить такую ситуацию: во время наведения порядка в доме из кармана пальто вашего сына или дочки выпадает маленький пакетик с марихуаной, или кто-то из родственников говорит вам, что видел, как ваш ребенок курил гашиш.

Возможно, вашей первой реакцией будет паника. Это в целом понятная реакция, но вы должны знать, что паника не очень хороший советчик. Если вы увидите, что ваш ребенок начал экспериментировать с алкоголем или наркотиками, очень важно поговорить с ним про это. Это единственно возможный путь понять, насколько для него важно употребление этих веществ и несет ли употребление опасность или нет. Если вы просто запретите их дальнейшее употребление, это даст вашему ребенку ощущение, что вы что-то от него скрываете. В результате подросток продолжит их употреблять, но так, чтобы вы этого не видели и не смогли его контролировать. Тогда все произойдет в гораздо больших размерах.

Не давайте своему ребенку ощущения, что про свои проблемы он может высказываться лишь перед Господом Богом. Откровенный разговор будет вести к лучшему пониманию обеих сторон и усилит связь между вами и вашим ребенком. Это даст вашему ребенку возможность довериться вам, и вы, как родители, будете больше доверять своему ребенку. Та свобода, которой жаждет ваш ребенок, может быть дана ему вами только тогда, когда он поймет, что за свои действия нужно нести ответственность.

Рекомендации:

- Вы должны достаточно знать про алкоголь и наркотики

Если в вашем распоряжении есть хорошая и объективная информация, то беседовать намного легче. И когда появятся вопросы, вы не будете стоять «набравши в рот воды». Начиная экспериментировать с алкоголем и (или) наркотиками, подростки часто знают про них слишком мало. Именно поэтому информация, которую вы предоставляете, если она полезная и объективная, поможет ребенку лучше осознать, во что он «вляпался». Но вы никогда не должны давать недостоверную информацию, драматизируя ее больше, чем это есть на самом деле, потому что, если ваш ребенок поймет, что вы дали преувеличенную информацию, он может недооценить опасность употребления наркотиков. Если ребенок поймет, что ваша информация была необъективной или недостоверной, это ослабит его доверие к вам.

- Разговаривайте про это

Хороший разговор может получиться лишь в том случае, когда обе стороны этого желают. Поэтому вы не должны принуждать вашего ребенка к беседе или вести с ним многочасовые разговоры. Долгие беседы заставляют вас повторяться, и ребенку это скучно. Он быстро теряет внимание к тому, о чем вы рассказываете.

Разговор будет более эффективным, если вы начнете его с готовностью выслушать другую сторону без злости и предубеждения. Старайтесь избегать эмоций, которые могут увести в сторону как ваше собственное настроение, так и ход дискуссии. Эмоциональное начало разговора уже создает некоторое напряжение. Поэтому лучше подождать благоприятного момента и провести беседу в нормальной спокойной манере. Многие подростки не относятся к наркотикам и алкоголю как к чему-то очень негативному. Поэтому в беседе не забывайте про позитивные эффекты этих веществ. Как родители, вы должны начать откровенный разговор про свое употребление этих веществ и показать свои собственные ограничения, которые вы вынуждены накладывать на себя: например, как вы относитесь к приятному и неприятному аспекту употребления алкоголя. Не скрывайте своей встревоженности, но и не опускайтесь до обычного запугивания возможным наказанием. Вы должны высказать ребенку свои собственные мысли, а не запугивать его.

Обычный запрет имеет часто противоположный эффект. И возможно, вы уже поняли, что разговор должен быть диалогом, а не «односторонним движением». У вашего ребенка тоже есть собственное мнение. Прислушайтесь к этому мнению, позвольте ребенку закончить каждую из своих мыслей. Не рассказывайте много про все то, что опасно и негативно влияет на здоровье человека. Лучше будет рассказать про то, что необходимо сделать, чтобы укрепить свое здоровье. Во время такой беседы возможно автоматически станет очевидным тот факт, что человек должен быть осторожным с употреблением таких опасных веществ, как алкоголь и наркотики.

- Признайте, что должна существовать нормальная заинтересованность

Подростки должны быть заинтересованными, чтобы развиваться.

Экспериментирование с наркотиками и алкоголем часто является частью этой заинтересованности. Если вы не осознаете этого, то могут возникнуть сложные проблемы. В конце концов, вы сами не стали алкоголиком после того, как выпили свою первую кружку пива. Бессмысленно смотреть на своего ребенка, который начал экспериментировать, как на потенциального наркомана.

- Постоянно уделяйте ребенку внимание

Часто вы разочарованы, если ваш «добрый совет» отбрасывается, или когда ребенок «забывает» про запланированную встречу с вами.

Что вы можете сделать с опасным употреблением наркотика.

Было бы неплохо, если бы существовала полная информация, содержащая всевозможные симптомы опасного или потребного употребления наркотиков. В этом случае вы могли бы, имея такой список на руках, точно понять, что же происходит с вашим ребенком. К сожалению, такой информации не существует. Посмотрите на симптомы, напечатанные в таблице. Эти симптомы также характерны для того, кто влюбился, имеет проблемы в училище или проблемы со здоровьем. Но также эти симптомы указывают на употребление алкоголя или наркотиков. Вы должны быть осторожнее в интерпретации этих символов.

Наиболее важным симптомом, указывающим на опасное употребление, является изменение в поведении подростка. Вы можете заметить, что ваш ребенок начинает проводить время с новыми, более старшими себе по возрасту друзьями, в то время как старые друзья вообще перестают его интересоваться. Также вы сможете заметить, что ребенок меньше интересуется тем, что происходит в семье. А может быть, вы замечаете забывчивость вашего ребенка? Кроме изменения в поведении появятся такие физические сигналы, как плохой аппетит, хроническая усталость, замедленность

движений, часто возникающие инфекционные заболевания, сонливость. Покраснение глаз может указывать на употребление алкоголя или марихуаны. Другими симптомами, указывающими на злоупотребления, могут быть проблемы взаимоотношения ребенка с другими людьми, постоянная потребность денег, раздражительность, взволнованность, холодность в отношениях, страхи и подозрительность.

На употребление алкоголя или наркотиков могут указывать замечания других людей. Особенно серьезно необходимо применять тот факт, что ваш ребенок не выполняет обещаний и что ему больше нельзя доверять.

Появление небольших инцидентов, таких как небольшие ожоги, порезы, следы на одежде от сигарет, сокрытие курения марихуаны, частое опьянение, укрывание правды про курение или выпивку - все это может быть знаком рискованного и опасного употребления алкоголя или наркотиков.

Если вы встревожены, выявив один из вышеназванных симптомов, попробуйте самостоятельно ответить на следующие вопросы:

- Ваш ребенок регулярно пропускает занятия в школе?
- Ваш ребенок счастлив или только делает вид, что счастлив?
- Ваш ребенок выглядит так, будто он в стрессовом состоянии или в депрессии?
- Ваш ребенок перестал контактировать со старыми друзьями?
- Ваш ребенок употребляет алкоголь и наркотики только для удовольствия или ищет в них решение своих проблем?

Эти вопросы наталкивают вас на серьезные размышления, а ответы смущают. Если вы думаете, что вы бессильны, и не знаете, как реагировать в данной ситуации, вы должны связаться с училищем или спросить совета в местном наркологическом диспансере.

Не слишком ли мал мой ребенок?

Как родители, вы должны осознавать, что наступит момент, когда ваш ребенок захочет жить самостоятельно, быть независимым от вашего авторитета. Это вполне нормально, и вы должны понять, что до наступления этого времени вам нужно постараться подготовить ребенка ко встречам с различными ситуациями. Если ваш ребенок уверенно скажет вам, что он или она считает, что курение или употребление алкоголя или наркотиков это плохо, то это хороший аргумент для того, чтобы не поднимать эту тему вообще. Но с другой стороны, если вы вспомните себя в этом же возрасте, то согласитесь, что мнения и идеалы в этот период времени могут изменяться. Вследствие подобных изменений ребенок может почувствовать себя растерянным, одиноким (симптом переходного возраста). Естественно, что в подобном положении ребенок начинает искать пути выхода. Одним из них может быть имитация особенностей поведения других подростков, иногда старших по возрасту. Существует большая вероятность, что именно в подобной ситуации ваш ребенок столкнется с употреблением табака, алкоголя и наркотиков. Очень часто подростки начинают экспериментировать с этими веществами, чтобы выразить нарастающее желание и необходимость быть независимым. Влияет также огромное количество рекламы на телевидении, в газетах, на улицах, которая пропагандирует имидж смелости и приключений. Ребенок может очень быстро забыть свое прежнее, негативное отношение к наркотикам. Особенно часто это происходит после принятия его в какую-нибудь компанию [6, с. 91].

Ваша беседа с ребенком будет менее результативна, если он уже пробовал одно или несколько из указанных веществ. Она может создать впечатление, что вы контролируете поведение и деятельность ребенка. Поэтому разумнее начать с ним беседы на эти темы заранее, до периода экспериментирования. Это даст ребенку возможность выработать свое собственное мнение и определиться, что делать, а что нет. То, что вы будете обсуждать эту тему с

ребенком, не исключает возможности, что он все же попробует наркотики, но, несмотря на это, ваши беседы с ребенком укрепят его сопротивляемость влиянию компаний, имитированию поведения других.

Должен ли я запрещать ребенку употреблять эти вещества?

Простой запрет с акцентированием внимания на опасностях факта и факторах риска кажется наиболее логичным путем, но в большинстве случаев он не дает желаемого результата. В то же время не нужно недооценивать своего ребенка. Вокруг он видит много людей, которые курят или пьют, и может спросить себя: «Почему так много людей делают это, хотя всем известно, что это очень вредно? Наверное в этом есть и что-то положительное?» Если родители ничего не говорят об этом, то очень вероятно, что в итоге такие мысли стимулируют любопытство ребенка. Поэтому он должен сам научиться делать выбор и определять рамки своего поведения. Пока ваш ребенок маленький, за него это можете сделать вы, но позже он должен это делать самостоятельно. И тогда единственное, чем вы можете помочь - это просто поддерживать ребенка. Необходимо, чтобы аргументы, представляемые ребенку, были ясны и реалистичны. Условия ваших соглашений с ним очень сильно зависят от ваших личных норм поведения, однако следует отметить самое серьезное внимание нормам поведения, которым следует ваш ребенок. Например, если ребенок проявляет желание попробовать какой-нибудь алкогольный напиток, то ваш запрет может закончиться тем, что он сделает это вне вашего поля зрения. В итоге вы потеряете возможность оказать позитивное влияние на поведение ребенка.

Не забывайте, что ваш ребенок - еще не сформировавшаяся личность. Поэтому эффект и физический вред от употребления этих веществ намного больший, чем у взрослого человека. Если вы все-таки постараетесь объяснить, почему вы чего-нибудь не приемлете, с чем-то не соглашаетесь,

то даже, если ваш ребенок не выполнит свои обещания, ему будет проще воспринимать критику. Ваши аргументы будут казаться более правдивыми и убедительными, если вы сами следуете тем жизненным правилам, о которых говорите. В такой атмосфере вероятность того, что ваш ребенок и дома и за его пределами сможет принять здоровое решение, намного возрастает.

Имеет ли значение, если я сам курю – пью?

Существует две причины, из-за которых родители уклонятся от разговора с ребенком о табаке или алкоголе:

- Вы осознаете, что не имеете права говорить об этом, так как сами курите или пьете;
- Возможно, вы не видите в этом необходимости, потому что сами не курите и не пьете, считая свой пример достаточным.

В обоих случаях вы делаете ошибку. Независимо от того, употребляете ли вы сами табак, алкоголь или нет, разговор на эту тему всегда полезен. Ваш ребенок еще не определился, поэтому его может «занести». Очень важно не избегать вопросов ребенка по поводу вашего личного поведения, даже если иногда это может обернуться довольно деликатной стороной.

Однако, чем честнее вы будете, тем проще будет вашему ребенку воспринимать то, что вы говорите. Например, вы можете сказать, что хорошо осознаете тот вред, который приносит курение, но вы не в состоянии покончить с этой привычкой. Если в вашем доме никто не курит и не пьет, то вы, наверняка подаете хороший пример. Тем не менее, подобные положительные ситуации в доме не приводят сами по себе к тому, что ребенок вырабатывает способность противостоять давлению извне.

Как именно мне необходимо обсуждать эту тему со своим ребенком?

Многие люди не могут легко говорить об алкоголе, наркотиках и табаке. Независимо от причин, подобные разговоры обычно вызывают некоторое напряжение. Поэтому лучше всего разговаривать об этом в спокойной, непринужденной обстановке, например, пока вы моете посуду. При этом лучше использовать простые для восприятия ребенка примеры. Так, если вы позволяете себе иногда выпить бокал вина, то разговор об этом не покажется вашему ребенку странным. В качестве примера, вы можете использовать одну из повседневных привычек ребенка: просмотр телепередач, употребление сладостей. А ведь и они при злоупотреблении могут принести вред, однако их, наверняка, очень любит ваш ребенок.

Одним из вариантов для начала разговора может быть, к примеру, ваша просьба отказаться от какой-либо привычки, скажем, на неделю, если ваш ребенок примет такое предложение, попросите его написать, почему это трудно сделать. Вы вызовете к себе большее доверие, если проявите желание и силу воли присоединиться к ребенку: например, неделю не курить или не пить кофе. Это будет наиболее честно по отношению к нему. Когда этот срок закончится, у вас будет хорошая возможность вместе обсудить опыт. Для начала разговора вы также можете использовать воспоминание о каком-нибудь событии детства, телевизионную передачу или статью из газеты. Однако не забывайте, что не все может быть полезно. В данной ситуации очень важно не использовать примеры, далекие от мира вашего ребенка, все должно быть понятно. Теперь о тоне, которым вы должны вести подобные разговоры: это серьезная тема и говорить о ней нужно серьезно. Существует много факторов риска, связанных с употреблением этих веществ, однако, не следует акцентировать внимание ребенка только на них, так как доказано, что одни лишь предупреждения и запугивания часто приводят к противоположному результату.

И последнее, но немаловажное: разговор не должен проходить, как движение в одну сторону. Ваш ребенок тоже имеет свое мнение, и вы должны его учитывать.

Что именно я должен обсуждать?

Употребление алкоголя, табака и наркотиков имеет как некоторые позитивные, так и негативные аспекты. Говоря о негативных аспектах, вы можете отметить плохое воздействие на физическое здоровье, хотя, возможно, ребенку это трудно осознать. Поэтому вы должны связать это с примерами, которые хорошо ему известны.

Например, если ваш ребенок несколько раз чувствовал себя плохо после употребления слишком большого количества сладостей, то это можно очень хорошо сравнить с состоянием после употребления большого количества алкоголя. Позитивные аспекты употребления этих веществ каждый должен определить сам для себя. К примеру, вы можете рассказать ребенку, что сами находите в них приятного (если, конечно, находите) и что другие люди могут находить в этих веществах позитивного: хороший вкус, расслабление и т. д.

Цель вашей беседы о негативных и позитивных аспектах употребления алкоголя, табака и наркотиков - не оградить ребенка от столкновения с этими веществами, а научить принимать разумные решения; внушить ребенку необходимость занимать правильную и ответственную позицию при встрече с ними, то есть ограничивать или лучше не употреблять их.

В реальной жизни трудно выполнить принятое решение, поэтому обязательно должна быть оговорена тема социального влияния. Ваш ребенок должен знать о влиянии окружения на него, а также о его собственном влиянии на окружение. Он должен сам уметь сказать «нет», если друзья предлагают что-то плохое, даже если они оказывают иногда явное давление.

Вы в свою очередь должны проявлять интерес к тому, чем занимаются друзья вашего ребенка. Вы также должны принимать отказ ребенка, если он в чем-то с вами не соглашается, но при этом он должен узнать ваше мнение.

Желание входить в какую-нибудь компанию вы можете объяснить понятными для ребенка примерами. Можно вспомнить увлечение игрушками, когда, подражая другим, каждый ребенок, в том числе и ваш, хотел иметь игрушку, ставшую популярной в определенный период времени.

Также необходимо вспомнить силу влияния телерекламы. Вы должны отметить, что очень сложно противостоять социальному давлению, сделав акцент на том, что это касается не только подростков, но и взрослых людей.

Кроме того, может быть затронута тема скуки. Вместе с ребенком вы можете поискать ей альтернативу. Стимулируйте развитие активности ребенка, которая поможет развеять появляющуюся скуку.

Что я могу сказать о табаке, алкоголе, наркотиках?

Должны ли вы заходить настолько далеко, чтобы давать детальное описание эффектов от употребления - длительного или кратковременного - этих веществ? На этот вопрос не так просто дать ответ. Слишком большой объем информации может отвлечь внимание вашего ребенка от действительно важных вещей, а именно, от обучения способности распоряжаться собственной свободой выбора. В довершение всего нам остается только догадываться, насколько хорошо сможет ребенок воспринимать эту «техническую» сторону информации.

Что вы можете и должны сделать, так это объяснить, что употребление этих веществ рождает изменение ощущений, это и является причиной для их употребления многими людьми. Однако существуют такие вещества, которые приходится употреблять во все больших и больших дозах, чтобы достичь одного и того же эффекта. И человек попадает от них в зависимость.

Также в общих чертах вы должны заметить, что когда люди становятся зависимыми от этих веществ, они уже не могут выбирать: употреблять их или нет - без них они просто не могут больше жить. Зависимость может быть как физическая, так и психическая. В конце концов, вы должны не забыть сказать о вреде употребления этих веществ для физического и психического здоровья, а также о возможных социальных проблемах при интенсивном употреблении продолжительное время этих веществ. Возможность подачи ребенку более детальной информации зависит от окружения, в котором он растет. И потому невозможно дать какой-либо однозначный совет, ведь различия могут быть слишком большими [5, с. 41].

- Не забывайте, что окружение ребенка может очень сильно изменяться, когда появляются новые друзья.

В некоторых случаях, возможно, будет необходимо поговорить с ребенком даже о тяжелых наркотиках, например, если он нашел на улице шприц или если ребенок сам спрашивает об этом. Это возможно, если дети услышат, например, информацию об известном всей Беларуси городе Светлогорске.

Что я сам должен знать об этих веществах?

Вы должны позаботиться о том, чтобы иметь достаточные знания о нескольких веществах, даже если вы не собираетесь детально их обсуждать со своим ребенком. В этом случае вы будете говорить более уверенно и правдоподобно, а ребенок легче будет воспринимать информацию.

4. 2 Пресс-релиз: «Правда о наркотиках в вопросах и ответах»

1. Правда ли, что алкоголь и наркотики являются успокоительным средством?

Выдумка, что алкоголь - успокаивающее средство. Т.к. он тормозит работу головного и спинного мозга

Зависимость от наркотиков существует реально. Она может быть как психической, так и физической.

Исследования показывают, что после одной сигареты марихуаны способность управлением автомобилем остаётся сниженной на протяжении 4 - 6 часов. По результатам исследований наибольшее падение водительских способностей наступает в период после наступления начальной интоксикации.

Запрещённые наркотики к подросткам попадают обычно от их друзей.

Ускорить процесс обмена веществ, чтобы быстрее вывести алкоголь из организма, невозможно.

Человек очень быстро привыкает к никотину, который содержится в табаке.

Людам может только казаться, что им веселее. На самом деле они просто хотят убежать от своих проблем.

Самым широко употребляемым наркотиком является алкоголь,

В пиве, вине и других алкогольных напитках - содержится спирт, и поэтому все они влияют одинаково.

Марихуана снижает концентрированность и поэтому вредит учёбе.

Несомненно. Любой наркотик, в том числе и алкоголь, будучи употреблённым беременной женщиной, через плаценту попадает в плод.

От чрезмерной дозы алкоголя человек умирает.

Марихуана - наркотик, к которому происходит быстрое привыкание.

2. Почему наркотики так опасны для подростков?

Потому, что:

- огромный мир сужается до узкой щели, в которую видны только наркотики - и ничего больше. Ты можешь потерять старых друзей;
- человек перестает интересоваться чем-либо, кроме наркотиков. Твои сегодняшние мечты, желания и цели завтра могут оказаться несбыточными;

- наркотики не решают старых проблем, они лишь создают новые;
- смертность среди наркоманов очень высока. Её причины:
- передозировка наркотических препаратов;
- заболевание тела и психики;
- частые самоубийства;
- сегодня внутривенное введение наркотиков стало причиной самого распространенного массового заражения ВИЧ в нашей республике, СПИД к сожалению, перестал быть страшной сказкой.

3. Что сделать, если кто-то предложил тебе их попробовать?

Сказать: «Нет, спасибо, мне это не нужно!»

4. Что ты можешь сделать, чтобы не стать наркоманом?

- Не бездействуй! Найди дело, интересное для тебя, и займись им. Это может быть спорт, музыка, искусство, общественная деятельность. Мир так многообразен;

- Помни. Что каждый человек - единственный и неповторимый. Возможно, есть много людей лучше тебя, но такого, как ты - нет. Не отнимай у других людей возможность общения с тобой;

- Оглянись вокруг - ты сможешь помочь многим людям. Всегда найдётся кто-то, нуждающийся в твоей помощи, в твоих знаниях и умениях. Помогая другим, ты поможешь себе.

Помни, что абсолютное большинство людей не употребляют наркотики. И, тем не менее, они счастливы.

4.3 Информ-дайджест

4.3.1 ЧТО СОДЕРЖИТСЯ В КУРИТЕЛЬНЫХ СМЕСЯХ?

В смесях содержатся, например:

Дибензопираны: **HU-210**;

Циклогексилфенолы: **CP 47,497** и его гомологи;

Нафтоилиндолы: **JWH-018, JWH-073, JWH-398**;

Фенилацетилиндолы: **JWH-250**, олеамид; EAM-2201 синоним: **JWH-210-F** – аналог запрещенного вещества **JWH-210**; **MMBA(N)-BZ-F** синоним: **ADB-FUBINACA** – аналог запрещенного вещества **-MBA(N)-BZ-F (AB-FUBINACA)**; **MMBA-018** синоним:

ADBICA – аналог запрещенного вещества **MBA-018** и многие другие, содержащиеся в «Списке 1 особо опасных наркотических средств и психотропных веществ, не используемых в медицинских целях».

Способы изготовления, пропорции для изготовления курительных смесей.

Практически любое растение в сухом виде можно курить. Эти растения **опрыскиваются либо пропитываются** раствором синтетических психотропов,



после чего **высушиваются**. При приготовлении курительных смесей очень важным моментом является соблюдение **дозировки**. Чаще всего **10 - 15** гр. основы (мать-и-мачеха, курительные табаки и др.) пропитывают **1 гр. реагента** (психотропным веществом)

Конкретно определить размер дозы для человека невозможно, здесь имеет влияние многих факторов, таких как: здоровье; физическое развитие; стаж потребления курительных смесей; концентрация реагента, находящего в составе курительной смеси и

другие.

В обиходе лиц, потребляющих курительные смеси, есть такое название, как «полка» - это 0,5 грамма курительной смеси, которая может находиться в свертке бумаги, свертке денежной купюры, либо в полимерном пакетике. Для лиц, только начинающих потреблять курительные смеси, **достаточно одной, двух затяжек**, (0,1-0,2 грамма) чтобы получить эффект от курения, т.е. с одной «полки» достичь эффекта может **до 5** человек.

Для лица, которое потребляет курительные смеси в течение продолжительного периода времени, достаточно 0,5 грамма покурить один раз и через несколько часов у него вновь может появиться потребность их потребления.

4.3.2 СПАЙСЫ-НОВАЯ УГРОЗА

Как выглядит этот наркотик



JWH заходит сюда в виде реагента (концентрат). Этот реагент – порошок, похож на обычную соду. Его разводят разными способами, и наносят (опрыскивают) на "основу". Чаще всего, "основа" – обычная аптечная ромашка. Может быть мать и мачеха и вообще любая аптечная трава. Иногда, для вязкости перемешивают в миксере с черносливом или

табаком для кальянов. Но, молодые потребители как правило, берут готовый наркотик.

Самый распространенный способ курительных смесей - маленькая пластиковая дыркой (если такие бутылочки с прожженной в школьных туалетах, это самый верный признак школы употребляют наркотики). Так же, смеси через разные трубочки. Их, как правило, держат них ужасно воняет. Иногда, прежде чем зайти подросток оставляет такую трубочку в подьезде



употребления бутылочка с дыркой находят того, что в иногда курят при себе, и от домой, (в щитке).



Алкоголь, и даже пиво, потенцирует действие наркотика. Человек дуреет, отключается вестибулярный аппарат, теряет пространственную и временную ориентацию, и напрочь отшибает память.

Ни один из употребляющих курительные смеси не считает себя наркоманом. У него напрочь отсутствует самокритика, у них трудно идет мыслительный процесс, они общаются

только с себе подобными, поэтому убеждены, что курят все.

Сначала хватает одной – двух затяжек. Затем увеличивается частота употребления. Потом доза. Разгоняются быстро. Позднее, начинают курить неразведенный реагент. С этого момента наркоман уже не может обходиться без смеси и испытывает невероятный дискомфорт и беспокойство, если наркотика нет при себе.

Приходят в себя очень долго. Как правило, проходит несколько месяцев, прежде чем начинают адекватно оценивать происходящее. Нам случалось наблюдать необратимые последствия употребления курительных смесей.

4.4 Информ-листок

4.4.1. КАК ВЫБРАТЬСЯ ИЗ ТАБАЧНОГО ПЛЕНА

КУРЕНИЕ И ПОДРОСТОК НЕ СОВМЕСТИМЫ!

Вам не приходило в голову мысль: «Почему, когда речь заходит о курении, всегда говорят о его вреде?»

Многие подростки считают, что курение - дань моде, и не задумываются о его влиянии на здоровье.

Но факты свидетельствуют о другом.

- Никотин способствует развитию атеросклероза, инфаркта миокарда.
- В состав табачного дыма входит окись углерода, аммиак, пиридин.
- Окись углерода уменьшает гемоглобин в крови.
- Аммиаки, пиридин вызывают кашель.
- Табачный дым содержит бензопирен, полоний, мышьяк - вещества, являющиеся причиной возникновения рака легких.



Большинство людей, начиная курить, думает, что они смогут бросить в любой момент. Но в сигарете содержится наркотик - никотин. Несколько сигарет - и ты уже на крючке.

СКАЖИ НЕТ курению!

Когда ты говоришь нет, это значит ты говоришь нет более чем 4000 ядам, которые находятся в сигаретном дыме, такие как:

Аммиак * используется в химических мыльях
Белый дым * угарный газ * содержится в выхлопных газах машин.
Шамани * используется в газовых камерах
Никотин * используется для убийства насекомых
Свинец * используется при асфальтировании дорог
Радиоактивные вещества * используются в ядерном оружии



4.4.2 ВЫБЕРИ ЖИЗНЬ БЕЗ НАРКОТИКОВ



Почему молодые люди употребляют наркотики?

- Чтобы почувствовать себя взрослым.
- Просто «попробовать»
- Чтобы «развлечься, повеселиться».
- Чтобы выразить свой протест против родителей, взрослых.
- Чтобы «не отстать от компании».
- В результате «давления», под нажимом.
- Чтобы «убежать от действительности».
- Не имеют достаточной информации о последствиях.
- Отдать дань моде.

Что наркотик может сделать с тобой?

Он может уничтожить твою душу!

Он может разрушить твоё тело!

Он может лишить тебя свободы!

Если ты говоришь наркотикам «Нет»!

Тебе может показаться, что ты теряешь друзей, что пропускаешь какой – то «ритуал» взросления, зато ты можешь развить в себе сильное чувство независимости, которое поможет тебе многого добиться в жизни.

**Будь сильным,
Умей сказать:**

«Руки прочь от меня!»

Будь сильным,

**Иначе –
зачем тебе быть?**



4.4.3 АЛКОГОЛЬ-ВРАГ ЖИВОГО

Есть напитки, вредные для здоровья, которые употребляют иногда взрослые, так называемые алкогольные. Алкогольные напитки (водка, вино, пиво) содержат спирт – сильнодействующий яд, поражающий в первую очередь нервную систему человека. Выпитый алкоголь проникает в клетки, которые составляют основу всех живых организмов, и приводит к их гибели.

Губительно алкоголь действует на молодой, неокрепший организм ребенка: у них замедляется или останавливается рост, возникают болезни. Даже небольшая доза спиртного, выпитая ребенком, может привести к неприятным последствиям; поэтому детям нельзя не только пить, но даже пробовать спиртные напитки.



**Помните,
употребив алкоголь**

**сегодня,
завтра придется**

**расплачиваться
своим здоровьем!**

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Акопян А.С., Харченко В.И., Мишиев, В.Г.: Состояние здоровья и смертность детей и взрослых репродуктивного возраста в современной России.- М.: ВЛАДОС, 1999.- 117 с.
2. Валентик Ю. В., Сирота Н.А. Руководство по реабилитации больных с зависимостью от психоактивных веществ. - М.: АСТ, 2002.- 166 с.
3. Макеева А.Г.Педагогическая профилактика наркомании в школе.- М.: Дело, 2000.- 230 с.
4. Профилактика ВИЧ-инфекции в учреждениях образования на основе жизненных навыков : пособие. В 3 ч. Ч. 1. Профилактика ВИЧ-инфекции среди обучающихся I, II и III ступени обучения учреждений общего среднего образования / Е. Ф. Михалевич [и др.] ; под общ. ред. А. С. Никончука. - Мн. : Зорны Верасок, 2012. - 288 с