Министерство труда, социального развития и занятости населения Республики Алтай

Автономное учреждение Республики Алтай
«Комплексный центр социального обслуживания населения»



г. Горно-Алтайск 2021

Беседа по профилактике потребления наркотических и психотропных веществ подготовлена Мордошевой Л.А. психологом автономного учреждения Республики Алтай «Комплексный центр социального обслуживания населения Республики Алтай».

Методические рекомендации разработаны для проведения совместных родительских собраний специалистами социальной поддержки населения и образовательных учреждений. Содержат: перечень начальных признаков употребления наркотических веществ, сведения о вреде наркотиков, об их влиянии на здоровье подрастающего поколения и рекомендации по профилактике наркозависимости.

**Пояснительная записка**

 Наркомания - болезнь, вызванная систематическим употреблением наркотиков и проявляющаяся психической и физической зависимостью от них. Это тяжелое заболевание, которое начинается со случайного (или под влиянием, давлением) приема наркотика с последующим формированием наркотической зависимости. Проблема наркомании уже давно стала всемирной.

 Наркотики в состоянии за несколько дней поработить волю человека, за несколько лет «выжечь» человека дотла, превратить его в беспомощную машину, вся жизнь которой посвящена поиску новой «дозы» и страху перед очередной ломкой.

 Кроме наркотиков серьезную угрозу представляют и отдельные психотропные средства, которые оказывают такое же сильное действие на центральную нервную систему, как и наркотики. Современные наркотические средства способны сформировать такую зависимость всего в несколько приемов. Последствия этого заболевания чрезвычайно опасны, так как происходят необратимые нарушения функций внутренних органов, нервной системы и деградация личности. Наркоманы подвержены риску заражения и способствуют распространению ВИЧ-инфекции, вирусного гепатита, венерических болезней и других опасных инфекционных заболеваний. Наркомания представляет угрозу жизни и здоровью не только для отдельного человека. Она представляет опасность для всего общества.

 Если раньше наркотики употребляли единицы, и многие из них могли жить с этой привычкой довольно долго, то сейчас наркомания становится массовой, а с распространением огромного количества синтетических наркотиков, которые стали очень доступными и популярными у молодежи, это зло стало покушаться на самую большую ценность человечества – детей и молодых людей.

**Занятие по профилактике наркомании**

**«Наркомания шаг в пропасть»**

**Цель**: формирование здорового образа жизни у подрастающего поколения

**Задачи**:

1. Информировать подростков о последствиях употребления наркотических веществ.
2. Ознакомить с перечнем начальных признаков употребления наркотических веществ.
3. Рассмотреть возможные последствия злоупотребления наркотическими веществами для человека;

**Время занятия**: 40-45 мин.

**Оборудование**: картинки (наглядное пособие), доска, мел или флипчарт, маркер.

**Целевая аудитория:** подростки 14-17 лет

**Продолжительность:** 40-45 минут

**Ход занятия**

**Приветствие (2 минуты)**

**Беседа по предупреждению потребления наркотических и психотропных веществ (12 минут)**

Сегодня мы поговорим с вами о страшной трагедии современности - наркомании и о наркотиках! И называется наша тема «Наркомания-шаг в пропасть». Наркомания…Страшнейшая из зол, которая проникает все больше и больше в нашу жизнь. Это болезнь, которую человек выбирает себе добровольно, превращая себя в социальный труп. Приобретение и употребление психотропных веществ становиться смыслом его жизни. Более того, наркоман стремиться приобщить к своему увлечению других.

**Вопросы для обсуждения(5-7 минут)**

*Как уберечь себя и своих близких от этой «Белой чумы»?*

*Как не пойти на поводу у ложных мировоззрений?*

*Как не попасть в среду наркоманов?*

*Как противостоять этой мании и остаться человеком достойным и счастливым?*

*Поговорим о причинах наркотических средств на организм человека.*

*Что такое наркотики?*

*Наркотики* - это сильнодействующие вещества, преимущественно растительного происхождения, вызывающие возбужденное состояние и парализующие центральную нервную систему.

Что такое психоактивные вещества (ПАВ) – это вещества, которые при введении в организм человека могут изменять восприятие, настроение, способность к познанию, поведение и двигательные функции. К психоактивным веществам относятся наркотики, алкоголь, табак (никотин), кофеин и др.

**Почему употребляют наркотики(5 минут)**

* нет сил справиться с трудностями;
* нет взаимопонимания с родителями;
* проблемы в школе;
* давление со стороны старших ребят;
* желание установить дружеские отношения в новой компании;
* возможность привлечь внимание;
* неумение интересно проводить свободное время;
* чтобы расслабиться;
* просто попробовать, ради интереса;
* «за компанию»;
* чтоб казаться взрослее или «круче».

 Так давайте попробуем теперь разобраться в причинах, которые толкают человека к наркотикам.

 В основном люди с помощью наркотиков и психотропных веществ рассчитывают *взбодриться или расслабиться*.

 *Из любопытства*. У каждого человека жизни должна быть цель, каждый из нас должен к чему – то стремиться. Наркоманы - люди без будущего, они думают только о наркотике, сам наркотик разрушает их мозг, легкие, печень, а мысли о нем отбирают силы и разум.

 *От одиночества*. Бытуют мифы, которые распространяют и торговцы наркотиками, и наркоманы со стажем. Часто идя на поводу этих мифов, многие подростки либо сами попадают в среду наркоманов и быстро в нее погружаются, либо толкают «в пропасть» своих товарищей (вольно или невольно).

 *Стремление к подражанию*. Список музыкантов, поэтов и актеров, которых поиски вдохновения привели к наркотикам достаточно длинный.

Мало кто знает, что поэт Александр Блок умер от передозировки кокаина.

Писатель Михаил Булгаков долгое время был морфинистом и только в конце жизни избавился от этого пристрастия

 Кумир нескольких поколений, поэт, актер Владимир Высоцкий надеялся, что наркотики помогут ему избавиться от алкогольной зависимости. Увы, позднейшие отчаянные попытки вылечиться от наркомании были безрезультатными.

 Гарик Сукачев, сумевший вырваться из ада наркомании, писал: «Наверное, творческим людям наркотики действительно приносят пользу. Но платить за это приходится в десять раз дороже. Человек превращается в развалину. Плата только одна - жизнь. Вот и все. Некоторые уходят совсем рано». Наркотики вычеркивают из жизни.

**Какой вред приносит наркотики?(5 минут)**

* Человек становиться раздражительным , злым и безразличным ко всему происходящему;
* Резкие и частые перепады настроения, ухудшение памяти и внимания, потеря жизненных ценностей;
* Разрушение семьи, ссоры с родителями, потеря друзей , снижение успеваемость в школе.;
* Неопрятный внешний вид, изменения аппетита;
* Нарушение закона: кражи, насилия, разбои;
* Различные заболевания, бессонница;
* Несчастные случаи: травмы, пожары, аварии;
* Суицидальные наклонности.

*Вероятность вылечиться от наркомании, конечно, есть, но счастливый билет выпадает далеко не всем . Для того чтобы не обманывать себя призрачными надеждами, давайте примем за истину: наркомания – болезнь практически неизлечимая. Это первый повод глубоко задуматься прежде чем решить попробовать наркотик.*

Существуют несколько **мифов о наркотиках**: (4 минуты)

*Миф первый****:*** *« Ничего не случиться, если ты попробуешь только один раз».*

Наркотические вещества обладают способностью влиять на психику так, что зависимость может возникнуть у одного человека после первого же употребления, у другого - после нескольких. У кого из нас есть уверенность в том, что именно он - тот, кто избежит привыкания после первого приема?

*Миф второй: «Существует «тяжелые» и «легкие» наркотики. Ты можешь и не колоться, а только покурить анашу или пить манагу. А это кайф без последствий».*

Безопасных наркотиков не бывает. Кроме психологической зависимости наркотики обладают способностью вызывать физическую зависимость. И тогда становиться необходимой все большая и большая доза для того, чтобы получить кайф, к которому стремиться наркоман. Доза от количества переходит и в новое качество. Человек начинает потреблять сильнодействующие вещества внутривенно.

*Миф третий: «Я всегда могу завязать, если захочу».*

«Захочу»- не значит сделаю. Поэтому у этой фразы есть и другая часть – «Я смогу». А суметь - то как сложно. Ибо уже возникла физическая и психическая зависимость. Для того, чтобы изменить свою жизнь нужна сила и воли. Наркоман не способен к волевому усилию.

*Миф четвертый: «наркотики дают возможность интеллектуального развития, проникновения тайны мироздания, в тайны собственной психики».*

О каком интеллектуальном развитии, озарении можно говорить, когда после долгого употребления наркотиков личность распадается не только в психическом плане, но и происходят физические изменения в головном мозге. Нарушаются память, внимание, способность чувствовать и ощущать окружающее, способность здраво мыслить и адекватно оценивать мир и себя в этом мире.

*Миф пятый: «наркомания полностью излечима на любой ее стадии».*

Наркотическая зависимость подразделяется на 3 стадии, так называемые «Круги Ада». Успешному лечению подается только первая стадия, частично- вторая. Третья стадия практически неизлечима, а любое лечение, как правило, дает кратковременный эффект.

**Беседа (4-6 минут)**

*Что это за зависимость?*(ответы детей)

Организм постепенно перестраивается, и если человек по каким-то причинам перестаёт употреблять наркотики, начинается «ломка».

*Как вы думаете, что происходит в это время с наркоманом?*(ответы детей)

Они кричат от боли во всём теле, не могут найти себе место, не могут думать ни о чём другом, кроме как о дозе.

**А сейчас послушайте историю одной наркоманки. (3 минуты)**

«Меня зовут Лена. Мне 15 лет. Очень хотелось побыстрее стать взрослой и всё в жизни попробовать. Подруги говорили мне о том, что принимать наркотики – это «круто», модно. И я попробовала наркотик».

Постепенно ей хотелось всё чаще и чаще употреблять его и во всё большей дозе. Родители, узнав об этом, попытались её лечить в клинике. Лену вывели из состояния наркотической «ломки»,и, почувствовав себя лучше, она думала, что на этом всё закончилось. Но через некоторое время она вновь попадает в больницу в том же состоянии. Почему? Ведь в больнице ей было страшно от того, что она увидела себя как бы со стороны: там были такие же подростки. И они кричали от боли во всём теле, не могли найти себе места и успокоиться. А всё потому, что помимо «ломки» при наркомании существует психологическая зависимость от наркотиков. Даже мысли о перенесённых мучениях его не оставляют. И человек, помимо своей воли, продолжает принимать наркотик. Это же случилось и с Леной.

**Как сказать «НЕТ», когда предлагают наркотики (2-4минут)**

* Сила в числе. Лучше общаться с тем, кто не употребляет наркотики
* Вежливый отказ: «Хочешь попробовать?» - «Нет, спасибо. Это мне не интересно», «Я и без этого прекрасно себя чувствую».
* Более жесткий ответ: «Не бойся - все путем» - «Это не для меня - мне не хочется умереть молодым!», «У меня нет на это времени».
* Объяснить причину отказа: «Почему не хочешь?» - «Наркотики не решат мои проблемы», «Я найду, на что потратить деньги», «Я хочу быть здоровым».
* Сменить тему: «Давай покайфуем?» - «А ты слышал, что…», «Может, сходим в спортзал?»
* Надавить со своей стороны: «Если бы ты был крутым, ты бы попробовал» - «Ты отстал от жизни, это сейчас не модно и не круто».
* Использовать юмор: «Давай попробуй – будет весело» - «Я за витамины!».
* Не поддаваться на «слабо». «Тебе слабо?» - «Мне слабо быть зависимым всю

**Упражнение «Как сказать нет» (6 минут)**

 Сейчас предлагаю разделиться на три команды. Задание командам - придумать и разыграть ситуацию, когда человека заставляют применять наркотики. Каждая команды выбирает героя. Задача команды - уговорить героя, а задача героя устоять. На обдумывание ситуации дается 3 минуты.

 1 Вариант. Ты идешь на дискотеку и встречаешь ребят, которые предлагают тебе красивую таблетку (ответы).

 2 Вариант. В школьном дворе тебя подозвали ребята и предложили попробовать травку (ответы).

 3 Вариант. Вечером, возвращаясь, домой, ты сталкиваешься на лестничной площадке с компанией соседских ребят, все они курят, протягивают сигарету и тебе. Но запах дыма сигареты странный (ответы).

**Беседа (1-2 минуты)**

**Что делать, если ты уже попробовал наркотики**

* Не молчи о случившемся, расскажи близким и вместе решайте проблему.
* Подумай о том, как сменить свою компанию. Продолжая дружить с теми, кто принимает наркотики, ты рискуешь потерять все самое дорогое для тебя.
* Скажи себе твердо: я хочу быть здоровым, сильным, счастливым, иметь семью и здоровых детей.

**Отказавшись от наркотиков, ты:**

* сбережешь свое здоровье;
* сохранишь своих друзей и близких;
* не причинишь боль своей семье;
* останешься свободными и независимым.

**Заключение (2-3 минут)**

В заключении мне хотелось бы рассказать вам одну притчу.

В древности жил-был один мудрец, к которому люди приходили за советом. Всем он помогал, люди ему доверяли и очень уважали его возраст, жизненный опыт и мудрость. И вот однажды один завистливый человек решил опозорить мудреца в присутствии многих людей. Завистник и хитрец придумал целый план, как это сделать: “Я поймаю бабочку и в закрытых ладонях принесу мудрецу, потом спрошу его, как он думает, живая у меня в руках бабочка или мертвая. Если мудрец скажет, что живая, я сомкну плотно ладони, раздавлю бабочку и, раскрыв руки, скажу, что наш великий мудрец ошибся. Если мудрец скажет, что бабочка мертвая, я распахну ладони, бабочка вылетит живая и невредимая и скажу, что наш великий мудрец ошибся”. Так и сделал завистник, поймал бабочку и пошел к мудрецу. Когда он спросил мудреца, какая у него в ладонях бабочка, мудрец ответил: “Все в твоих руках» Так каждый человек, сделав свой выбор, сам определяет свою судьбу.

**Спасибо всем за внимание!**

**Список литературы**

1. Алкоголизм, наркомании и другие психические и поведенческие расстройства, связанные с употреблением психоактивных веществ. Учебное пособие / Л.М. Барденштейн и др. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 96 c.
2. Блюдина, Ульяна Борьба с наркоманией в современной России. Взгляд социолога права / Ульяна Блюдина. - М.: Издательство Ульяновского государственного университета, 2006. - 300 c.
3. Болотовский, И. С. Наркомании. Токсикомании / И.С. Болотовский. - М.: Издательство Казанского университета, **2006**. - 96 c.
4. Васильев, А. И. Наркомания в армии (социологический анализ) / А.И. Васильев, В.П. Сальников, С.В. Степашин. - М.: Фонд поддержки науки и образования в области правоохранительной деятельности "Университет", **2007**. - 128 c.
5. Верхоломов, Вячеслав Можно ли победить наркоманию? / Вячеслав Верхоломов. - М.: Литкон-Пресс, 2010. - 224 c.