

Программа профилактики наркомании «Линия жизни»

Мария Гусарова, социальный педагог.

Не каждый знает, что современная научная профилактика формировалась на протяжении ста лет и прошла несколько стадий развития — от запугивания до информирования. При мерно 20 лет назад произошло серьезное изменение парадигмы профилактики. Вместо анализа негатива факторов риска профилактика обратилась к позитиву, сформировав новое понятие — «защитные факторы», препятствующие употреблению ПАВ (психоактивных веществ) детьми. Уменьшение количества факторов риска и воспитание личностной гибкости (усиление защитных факторов) — наиболее современный подход к профилактике.

Многие подростки, живущие в среде, напичканной разнообразными рисками, обладают тем не менее определенной внутренней сопротивляемостью плохому. Она позволяет им избежать употребления ПАВ. Для того чтобы быть эффективной, профилактическая программа должна «работать» с потенциальными мотивами употребления ПАВ и обеспечить учащихся необходимыми навыками сопротивления социальному давлению. И как следствие этой работы — сокращение спроса на ПАВ у населения в целом, а особенно среди подрастающего поколения.

Программа превентивного образования детей и подростков «Линия жизни» разработана с учетом всех выше указанных особенностей социальной профилактики.

Цели данной программы:

- *предупреждение употребления психоактивных веществ детьми и подростками;*
- *обучение навыкам ответственного поведения в пользу своего здоровья.*

Задачи:

- *предоставить детям и подросткам объективную научную информацию о психоактивных веществах;*
- *способствовать формированию положительного «образа — Я»;*
- *развивать навыки самоуважения;*
- *научить навыкам анализа чувств и преодоления стресса;*
- *привить навыки эффективного общения;*
- *способствовать осознанию детьми и подростками своих ценностей;*
- *сформировать навык принятия обоснованных решений;*
- *сформировать навыки постановки и достижения цели;*
- *сформировать навыки сопротивления социальному давлению.*

Концепция программы

Данная программа основана на концепции, которую можно без труда объяснить детям, учитывая их возрастные особенности. Стержневым понятием является понятие «единого целого», т. е. здоровье следует понимать как нечто целое, состоящее из взаимозависимых частей. Все, что происходит с одной из частей, обязательно влияет на все остальные части целого. Каждую составную часть не обходимо рассматривать в контексте понятия «здоровье в целом».

В целом важен каждый из аспектов здоровья. Каждый влияет на все остальные. Каждый аспект освещается в данной учебной программе с целью довести до детей и подростков принципы здорового образа жизни. Здоровье — это состояние полного физического, умственного, социального, личностного, духовного, эмоционального и интеллектуального благополучия человека, а не только отсутствие заболевания или немощи.

Название программы «Линия жизни» отражает ее основную идею — формирование гармонично развитой, жизненно компетентной и здоровой личности. Программа сопровождает процесс становления и развития личности школьника и охватывает возраст

от шести до 18 лет:

«Полезные привычки»: 15-17 лет.

Цель: предупредить или отсрочить употребление табака и алкоголя детьми.

Задачи:

- дать учащимся необходимые по возрасту знания о табаке и алкоголе; — способствовать формированию отрицательного отношения к употреблению табака и алкоголя;
- способствовать формированию навыков ответственного поведения.

«Полезные навыки»: 17-18 лет.

Цель: предупредить или отсрочить употребление ингалянтов и наркотиков подростками, предупредить ВИЧ-инфекцию у старшеклассников.

Задачи:

- дать учащимся необходимые по возрасту знания об ингалянтах, наркотиках и ВИЧ;
- способствовать формированию отрицательного отношения к употреблению наркотиков;
- способствовать формированию навыков ответственного поведения.

«Полезный выбор»: 16-18 лет.

Цель: создание условий для профессионального самоопределения подростков.

Задачи:

- дать необходимые знания о со временных профессиях;
- научить выбирать профессию в соответствии со своими возможностями и особенностями;
- формировать положительное отношение к будущей профессии.

Сопровождение осуществляется посредством проведения определённого количества уроков в каждом учебном году. Содержание уроков включает в себя передачу знаний, формирование установок, обучение навыкам в соответствии с задачами развития каждого возрастного этапа.

Каждая ступень программы включает в себя четыре основных раздела: информирование, положительный «образ — Я», эффективное общение, принятие решения.

Наряду с существующими профилактическими программами данная программа имеет ряд преимуществ: сочетание традиционных и современных подходов к превентивному образованию; построение на принципах преемственности (целостность, системность, последовательность); обеспеченность необходимыми методическими и рабочими пособиями, аналитическими материалами.

Методическое обеспечение программы

Комплекс мероприятий позволяет семье и школе придерживаться единого подхода в воспитании.

Содержание мероприятий по программе развивается по принципу спирали. Параллельно с ростом, развитием, увеличением объема школьных знаний детей одни и те же темы расширяются, усложняются, а установки и поведенческие навыки усиливаются и шлифуются.

Для превентивного обучения доказана эффективность методов обучения в группе.

Методы обучения в группе

В рамках программы используются следующие методы:

- Кооперативное обучение — это метод, когда в небольших группах (от двух до восьми человек) ученики взаимодействуют, решая общую задачу.
- Мозговой штурм — используется для стимуляции высказываний детей по теме или вопросу.
- Групповая дискуссия — это способ организации совместной деятельности учеников под руководством учителя с целью решить групповые задачи или

воздействовать на мнения и установки участников в процессе общения.

- Ролевое моделирование — может осуществляться в форме драматических представлений, ролевых игр, радиопередач, телевизионных шоу.
- Упражнение — энергизатор — короткое физическое упражнение, оживляющее активность группы.
- Мини — лекция.
- Положительная психологическая атмосфера — для успеха обучающего процесса важна психологическая атмосфера. Ее создают: соблюдение правил поведения, принципов программы «Линия жизни» и планов мероприятий; отсутствие оценочного отношения друг к другу; использование методов обучения в группе.

Учебно-профилактическая программа «Линия жизни» представляет новую область педагогической деятельности, в которой тесно переплелись практическая психология, современная педагогика и идеи медицинской профилактики. Методы профилактического обучения не исчерпываются традиционными методами, и поэтому учителю важно ознакомиться с необходимым минимумом приемов и методов превентивного обучения.

В рамках реализации данной программы на базе МКОУ «Исилькульская вечерняя (сменная) общеобразовательная школа» организована совместная работа социального педагога, классных руководителей, специалистов БУ КЦСОН, инспекторов ОДН Исилькульского ГОВД с целью предупреждения употребления ПАВ несовершеннолетними учащимися, пропаганды здорового образа жизни. Основными направлениями, входящими в совместные планы по предупреждению и профилактике употребления ПАВ, являются:

- организация свободного времени;
- культурно-досуговые и культурно-просветительские мероприятия;
- мероприятия для молодежи совместно с представителями образования, медицины, правоохранительных органов, инспекций по делам несовершеннолетних, психологами;
- проведение информационно-пропагандистских мероприятий для молодежи.

Ниже представлены примерные разработки мероприятий данной программы на **I полугодие 2011-2012 учебного года**, реализуемые на базе МКОУ «Исилькульская вечерняя (сменная) общеобразовательная школа».

Что такое наркотик и как человек превращается в наркомана.

Материал для проведения профилактических бесед с целью предупреждения употребления ПАВ.

Гусарова М. А., социальный педагог.

Наркотики - это вещества, обладающие способностью изменять работу клеток головного мозга и тем самым вызывать ложное чувство удовольствия и приподнятое настроение. В то же время любой наркотик - это прежде всего яд. И яд очень коварный. Он повреждает практически все органы и клетки. Но когда наркотик принимается в небольших дозах, как это делают наркоманы, его отравляющее действие не так заметно. Повреждения накапливаются постепенно и человек замечает ухудшение здоровья только после нескольких приемов. Но прекратить прием наркотика он уже не может потому, что попал в зависимость от него. Если же наркоман по неосторожности примет слишком большую дозу, то он погибает от отравления, точно так же как и при отравлении любым другим ядом. Многие наверняка слышали или читали, что наркоманы часто умирают от передозировки. Несмотря на все это люди продолжают принимать наркотики.

Примечание: по своему действию на организм наркотики и алкоголь во многом

похожи, поэтому все, что будет сказано о наркотиках справедливо и для алкоголя.

В чем заключается коварство наркотиков? Прежде всего в том, что они повреждают психику человека. Вы должны знать, что уже после первого приема наркотика, вы изменитесь - это будете уже не вы, а другой человек, человек с измененной психикой. Уже после первого приема наркотика в головном мозге человека формируется, так называемый центр влечения к наркотикам - это группа клеток головного мозга, образно выражаясь, "сошедших с ума". Включаясь, наркотический центр перестраивает работу всего головного мозга, подавляет самоконтроль, вызывает тягу к наркотику, заставляет человека вновь и вновь его принимать. Если до приема наркотика вы еще сомневаетесь, еще помните об опасности, говорите себе "я только попробую всего один раз", то после даже однократного приема ваши мысли и желания изменятся. Из-за того, что наркотик обладает способностью подавлять внутренний самоконтроль, чувство опасности исчезает. Человек начинает думать: "Вот я попробовал и ничего страшного не произошло, только зря пугали". И через некоторое время он решит, что ничего страшного не произойдет, если он попробует еще разок, а потом еще и еще. Вот так незаметно и коварно действует наркотик. Обычный, психически здоровый человек полностью теряет контроль над собой. По сути дела он превращается в "зомби", в робота, которым управляет центр влечения к наркотикам, а сам человек при этом ничего не замечает, ему кажется, что все в порядке и он в любой момент может остановиться. На самом же деле - уже поздно.

Человек уже превратился в наркомана и сам остановиться не может. Если в его крови нет наркотика, то начинается психическая депрессия - жизнь кажется серой, безрадостной, постоянно чего-то не хватает, человек испытывает тоску, тревогу и даже страх - он становится похожим на психического больного, (не редкость, что в состоянии депрессии наркоманы совершают самоубийства). Мозг работает в одном направлении - как достать наркотик, чтобы избавиться от этого неприятного состояния и еще раз пережить чувство наркотического одурманивания. Все, что его раньше интересовало - друзья, увлечения, учеба - теряет смысл. В жизни остается только одна цель, одно желание - наркотик. И действительно, после приема наркотика настроение и самочувствие ненадолго улучшаются. Все это называется психической зависимостью. По данным медиков, у 30-50 процентов подростков психическая зависимость развивается уже после первого приема наркотика. То есть практически половина подростков превращается в наркоманов уже после первого "знакомства" с наркотиком (у остальных наркотическая зависимость возникает после нескольких приемов). Отсюда следует самый главный вывод. Единственно верный способ не превратиться в наркомана - это не пробовать наркотик вообще - ни раз, ни пол раза.

В первый раз вам могут предложить попробовать наркотик бесплатно. Можете поверить, что это делается не из добрых побуждений. Торговцы наркотиками, зарабатывающие очень большие деньги, уверены, что затраты окупятся сторицей. Они тоже знают, что почти половина людей превращается в наркоманов уже после первого "знакомства" с наркотиком. В следующий раз вы попросите наркотик уже за деньги. Таким образом, они сознательно превращают людей в наркоманов, а значит в своих постоянных покупателей.

Есть и другой распространенный вариант "приобщения" к наркотикам. Часто подростки их принимают, что называется, за компанию, чтобы не быть "белой вороной" или для того, чтобы повысить свой "авторитет" среди друзей. У кого-то наркотическая зависимость вырабатывается сразу, уже после приема наркотика, а у кого-то в ответ на прием наркотика включается защитная реакция организма и развивается картина отравления (организм как бы не принимает наркотик). Вместо обещанного удовольствия начинается головная боль, расстройство желудка, рвота. Несмотря на это, чтобы не упасть в глазах товарищей, подросток чаще всего претворяется, что испытывает блаженство и в следующий раз от наркотика не отказывается. После нескольких таких проб защитная реакция исчезает и наркотическая зависимость все равно вырабатывается. А авторитета

заработанного с помощью наркотика хватает совсем не на долго. Подумайте сами какой может быть авторитет у наркомана, который выглядит как живой труп: *“...он был до того исколот, что у него везде были открытые раны. Он просто гнил заживо: ступни ног были черные от некроза - еле ходил. От него так дурно пахло, что запах ощущался за два метра. Когда ему говорили, чтоб он лег в больницу, он только ухмылялся - как череп оскаливал остатки черных зубов. Он действительно ждал одного - смерти...”*
Примечание автора: цитаты писем наркоманов взяты из книги Станислава Гурски *“Внимание, родители: наркомания!”*.

Если человек продолжает принимать наркотик, то со временем у него развивается и физическая зависимость. Попробуем объяснить что это такое.

Наркотик оказывает сильное отрицательное воздействие на все клетки организма. Пытаясь приспособиться к его постоянному присутствию, организм вынужден изменять нормальный обмен веществ и включать в него наркотик. То есть наркотик становится “штатным” участником обмена веществ и его отмена приводит к нарушению работы клеток и всего организма.

Если у наркомана уже выработалась физическая зависимость, то после прекращения приема наркотиков начинается явление, которое принято называть “ломкой”, в медицине это явление называется синдромом отмены или абстинентным синдромом. В зависимости от того, какой наркотик применялся и как долго, картина “ломки” может немного отличаться, однако любая “ломка” сопровождается резким ухудшением физического состояния. Обычно “ломка” - это сильнейшие ознобы, ломота и боли в пояснице, суставах, мышцах, костях, дрожание мышц и судороги, слабость с холодными потами, тошнота, рвота, поносы, резкие боли в животе, насморк. Плюс тревога, страх, галлюцинации, бессонница. Это мучительное состояние, которое сами наркоманы сравнивают с адом, длится 5-7 дней. Иногда случается, что во время ломки наркоман умирает от остановки сердца или дыхания. Вот как описывает “ломку” сами наркоманы: *“... я почувствовала, что у меня отнялись ноги. Я вся покрылась холодным потом. Я мерзла и дрожала, пот стекал по лбу и заливал глаза, он был ужасно вонючий. С Детлефом было еще хуже, он весь трясся в ознобе, ноги были в непрерывном движении, словно он бежал на месте. Его тонкие, как карандашики, ноги то поднимались, то опускались в невероятных судорогах. Поминутно он свивался в клубок и кричал. Желудок сводило спазмами. От него пахло еще хуже, чем от меня, и скоро моя маленькая комнатка наполнилась смрадом наших тел. “Нет, я больше не выдержу, сил нет”, - кричал Детлеф. Я не могла ему ответить - горло и губы буквально высохли, хотя рот был полон слюны. Я не могла ее проглотить и начала кашлять, потом меня начало рвать...”*

“...На стену выползло ужасное создание в виде человеко-обезьяны. Людская половина лица застыла в посмертной маске с закрытым глазом, обезьянья - оскаливала клыки в усмешке и моргала красным от крови глазом. Моргала мне, как будто я была лакомым куском еды...”

“...На стене висел плакат. В нижнем углу была маленькая голубая точка. И вдруг эта точка превратилась в отвратительную физиономию. Потом мне показалось, что я истекаю кровью. Это продолжалось часами. Я не могла ни говорить, ни ходить...”

Если во время “ломки” принять наркотик, то она прекращается, самочувствие нормализуется. Обычно наркоманы так и поступают. Наркоман вынужден продолжать принимать наркотик для того, чтобы предупредить мучительную “ломку”, - это и есть физическая зависимость.

Можно ли вылечиться от наркомании?

И да, и нет. Избавиться от физической зависимости, т.е. облегчить “ломку”, современная медицина может помочь каждому. Но избавиться от психической зависимости гораздо

труднее, т. к. лекарства от нее современная медицина еще не изобрела, поэтому большинство наркоманов рано или поздно все же умирают от наркотиков. Тех же, кто перестал принимать наркотик, назвать полностью вылечившимся нельзя, т.к. наркотик оставляет необратимые изменения в организме и на уровне психики, и на уровне обмена веществ. Эти изменения привязывают человека к наркотику на всю жизнь. Из-за них наркоман может снова сорваться и через месяц, и через несколько лет. Поэтому врачи не употребляют выражения “вылечившийся или выздоровевший наркоман”, а говорят “неактивный наркоман”, т. е. наркоман, не употребляющий наркотики в данный момент.

Что испытывает наркоман

В первое время после приема наркотика наркоман действительно испытывает удовольствие, называемое эйфорией. Он расслабляется, все проблемы исчезают, жизнь кажется розовой. Если человек испытывал боль, она стихает (поэтому наркотики используют в медицине для обезболивания), если был озабочен, раздражен, зол, становится приветливым и жизнерадостным. Через несколько часов - максимум 12 - действие наркотика заканчивается, и все проблемы наваливаются с новой силой.

Если человек принимает наркотики длительно, то время эйфории с каждым разом укорачивается и в конце концов может дойти до нескольких минут. Еще несколько часов наркоман чувствует себя более менее терпимо, а потом начинается мучительная “ломка”, что это такое вы уже знаете. Наркоман принимает наркотик уже не для удовольствия, а для того, чтобы избежать “ломки”. Он живет как белка в колесе - чем быстрее она бежит, тем быстрее крутится колесо, и тем быстрее ей нужно бежать, чтобы не упасть. Так же и наркоман - чтобы избежать “ломки”, ему приходится принимать наркотик все чаще и чаще. Постепенно наркоман доходит до полного истощения, перестает есть и спать. Он уже проклинает наркотик, мечтает бросить, но не может потому, что без очередной дозы у него начинаются страшные мучения.

Где наркоманы берут деньги

Чтобы избежать ломки, наркоман должен постоянно думать где найти деньги на очередную дозу. Наркотики стоят дорого - если у наркомана уже сформировалась физическая зависимость, то в день ему необходимо тратить от 100 до 500 и более рублей. Честным путем таких денег не заработать, тем более, что наркоман работать не в состоянии. Остается единственный путь - криминальный. Сначала обычно обворовывают близких родственников - выносят из дома золотые украшения, более менее ценную одежду, аппаратуру, воруют у родителей деньги. Занимают деньги у друзей и знакомых без отдачи. Когда эти источники иссякают, начинают воровать у чужих - чаще всего забираются в квартиры, могут ограбить прямо на улице, приставив нож. Девушки-наркоманки часто зарабатывают проституцией. Есть еще один способ заработка - стать продавцом наркотиков.

Естественно, что рано или поздно наркоман попадает в тюрьму, если, конечно, не умирает до этого.

Вы можете возразить, что все зависит от воспитания - если родители воспитали ребенка честным человеком, то он воровать не будет. Тем не менее опыт показывает, что каким бы честным, воспитанным, добрым человек не был, какими бы кристальными не были его родители, после знакомства с наркотиком он превратится в обманщика и вора. Под действием наркотика происходит полная деградация личности.

Вот типичная история в которой обычная девочка из-за любопытства к наркотику и беспечности всего за год превратилась в наркоманку и воровку. *“...В раздевалке ребята иногда баловались курением марихуаны, пробовали ЛСД. Как-то один из них и дал мне такую белую пастилку. Это было мое первое знакомство с наркотиком. Я взяла ее естественно только из любопытства. Мне понравилось. С этого момента я все чаще*

принимала ЛСД и курила марихуану.

...Вскоре меня перестали занимать хорошие отметки и плавание, а на своих товарищей в школе стала смотреть свысока, как на ханжествующих сопляков. Я подружилась с хиппи, и было мне с ними хорошо. Сначала приходила к ним в притон только по выходным дням, потом все чаще и чаще стала убегать туда из школы. Потом стала оставаться там на ночь - можно было до поздна курить марихуану и слушать музыку.

...Для очистки совести, однако, еще ходила в школу и возвращалась из школы домой. Через три месяца это мне так надоело, что просто не знала, что же делать.

...И снова были три чудесные недели, которые мы провели, переезжая из города в город на автобусе. Ночевали под открытым небом и курили марихуану. Вот тут и познакомили меня кое с чем другим - с морфием...

...Появились галлюцинации. Мне виделось какое-то насекомое, которое ползло по стенам и по мне, мне стало казаться, что я ужасно грязная, и почти не вылезала из душа. А один раз увидела за окном двухметрового кролика - вышла из дома, чтобы как следует его рассмотреть, а он исчез. Когда возвратилась в комнату - он опять появился. Это повторялось несколько раз.

Галлюцинации сильно меня напугали, чувствовала, что теряю контроль над собой и над тем, что со мной происходит. Помимо этого, я узнала, что некоторые из моих приятелей умерли от передозировки наркотиков. Один из них купил какой-то очень токсичный препарат и умер, как только его принял.

Через некоторое время я уже была в полной зависимости от наркотиков - пробовала различные смеси, мне нравилось разнообразие ощущений.

...Однажды встретила двух своих приятелей. Провела с ними неделю, участвуя в грабежах и принимая героин. Арестовали..." Эта история не исключение, она типична для наркоманов.

А вот описание наркоманского притона: "...в квартире из двух комнат, кухни и ванной могут жить 15-20 молодых людей. На полу лежат рваные ковры и одеяла, иногда стоят старые, хромые ободранные кресла, совсем редко кушетка. В кухне, уборной и ванной можно увидеть остатки былой сантехники. Несколько кастрюль, треснувшие тарелки, консервные банки - все жирное, грязное, похоже, никогда не мытое. Везде валяются остатки еды...

В таких притонах жильцы нередко справляют свою нужду где попало. Никто не следит за чистотой при приготовлении еды, никто не выбрасывает мусор. Виш, чесотка, клопы".

Наркотики и здоровье

В первую очередь наркотики повреждают нервную систему и головной мозг. Из-за гибели нервных клеток головного мозга снижаются интеллектуальные способности человека, проще говоря, наркоман постепенно глупеет и превращается в полуйдиота. В головном мозге наркотик вызывает такие же изменения, какие бывают у больного шизофренией. Так что выражение "наркомания - это добровольное сумасшествие" нужно понимать не только в переносном, но и прямом смысле.

Меняется и характер человека. Он становится тоскливым, вялым, замкнутым, нудным, пугливым, раздражимым, никому не интересным. Поэтому друзья и подруги очень скоро от него отворачиваются - им просто неинтересно и неприятно общаться с таким человеком.

Даже если наркоману удастся "завязать", изменения в головном мозге, а значит и в характере и мышлении полностью не восстанавливаются.

Очень серьезно наркотики разрушают печень. Любой наркотик - это яд для организма. Все яды обезвреживаются печенью, она берет на себя основной удар и многие ее клетки погибают. Кроме того, наркоманы теряют чувство самосохранения и часто пользуются общими шприцами. Так они заражаются вирусами гепатита В и С. Все это приводит к циррозу и раку печени. Кроме того наркоманы часто заражаются сифилисом и СПИДом.

Наркотики вызывают перерождение и дистрофию истощение сердечной мышцы. Такое одряхлевшее истощенное сердце не может справиться даже с небольшой физической нагрузкой, поэтому наркоман быстро устает и задыхается даже от небольшой физической нагрузки. На фоне такого истощения сердечной мышцы даже небольшая передозировка наркотика может привести к остановке сердца и смерти. *Можно привести пример с загнанной лошастью. Если лошадь без конца подхлестывать кнутом, она будет бежать до тех пор, пока не упадет замертво. Это называется загнать лошадь. Точно так же наркотик загоняет сердце, только вместо кнута - наркотик.*

Вообще нет такого органа, такой системы, которые не страдали бы от наркотика. Страдает весь организм. Очень сильно наркотики подавляют защитные системы организма и в первую очередь иммунную. Из-за этого наркоманы часто болеют воспалительными заболеваниями: бронхитами, воспалением легких, почек и других органов. Из-за несоблюдения правил гигиены (вводят нестерильный раствор с микробами) и снижения иммунитета у наркоманов часто развивается сепсис - заражение крови.

Наркотики нарушают процесс пищеварения и выработку белка в печени, поэтому через некоторое время наркоманы “доходят” - слабеют и худеют до полного истощения, теряют зубы и волосы, быстро стареют. Вот описание этой стадии: *“...когда он подошел, я чуть не упала в обморок и не могла выдать ни слова. От Детлефа остались кожа и кости, руки его стали худыми, как спички. Лицо было совершенно белое, щеки запали...”*

В период употребления наркотиков половые возможности (потенция) у наркомана, как правило, исчезают полностью, а если ему удастся “завязать”, остаются серьезные проблемы с мочеполовой системой.

Большую опасность для здоровья подростков (особенно малолетних) представляет токсикомания. И в первую очередь, вдыхание растворителей - бензина, ацетона, клея “Момент” и т.п. Их называют летучими наркотически действующими веществами (ЛНДВ). Они опасны тем, что очень ядовиты (даже однократное отравление ими может привести к необратимым изменениям в мозге и печени) и в тоже время дешевы и легкодоступны. К тому же на растворители среди подростков существует определенная “мода”. Поэтому об опасности токсикомании можно поговорить более подробно (см. “Справочные материалы”).

Сколько живут наркоманы и от чего погибают

Большинство наркоманов живет не больше 3-5 лет после первого приема наркотика, но, конечно, есть и исключения - те, кто погибает уже через полгода или живут 10-15 лет.

Чаще всего причиной смерти становится сам наркотик - наркоманы погибают от передозировки. В результате введения слишком большой дозы наркотика происходит отравление организма. Смерть наступает из-за остановки сердца или дыхания. Часто наркоманы отравляются не самим наркотиком, а ядовитыми примесями к нему. Это может быть стиральный порошок, растворители - бензол, толуол, соли марганца, уксусный ангидрид. Токсикоманы нередко погибают от отравления растворителями.

В состоянии наркотического опьянения человек неадекватно воспринимают окружающее, поэтому очень высока вероятность гибели наркомана в результате несчастного случая, например, под колесами автомобиля или в результате падения из окна или с балкона.

Как уже говорилось, причиной смерти наркомана может стать сепсис - заражение крови, а

также воспалительные заболевания внутренних органов, патология печени.

Итак, подведем итог нашего разговора. Если вам предлагают попробовать наркотик, вы должны вспомнить и четко осознать, что наркотик - это не детская шалость, не игра, которую можно потом по желанию прекратить, не удовлетворение любопытства под девизом "человек должен все попробовать в жизни", не приятное времяпровождение, и не источник авторитета. Наркотик - это орудие медленного и неотвратимого (а для кого-то и быстрого) самоубийства. Вы должны помнить, что уже после первого приема вы скорее всего не сможете себя контролировать, не сможете остановиться и скоро потеряете все: здоровье, молодость, друзей, хорошее самочувствие, умение думать. В конце концов вы потеряете и жизнь. В лучшем случае через несколько лет вы превратитесь в калеку, полудиота и вора, опуститесь на самое дно жизни. А оттуда редко кто возвращается.

Единственный способ не стать наркоманом - не пробовать наркотик вообще.

«Нет – наркотикам»

Материал для беседы в старших классах.

Гусарова М. А., социальный педагог

Классный час на тему « Нет – наркотикам! »

Цель: Воспитывать негативное отношение к наркотикам.

Оборудование : 1) записи Бах, Моцарт, "Ramsthtein".

2)Плакаты « Мифы о наркомании».

3) Рисунки учащихся.

4) Сочинения учащихся.

5) Анкеты.

На фоне музыки звучит стихотворение:

Дается жизнь один лишь раз
И мой ты выслушай наказ;

Прекрасна жизнь, вкушай ее

И жизнь- игра сыграй в нее.

Богатство- жизнь, ее беречь,

Лелеять надо. Горьких встреч,

Быть может, ты не избежишь,
Но, коль ты жизнью дорожишь,
Превозмогай все на пути.
И шанса жить не погуби!
И тайна – жизнь, ее познай.
И жизнь, как вызов, принимай!
Твори ее, но не теряй!
Превозмогай, преодолей.
И выжить все ж сумей, сумей!

Слово учителя.

Сегодня на классном часе мы поговорим о страшной беде, которая устойчиво обосновалась в нашем обществе - это наркомания. О причинах, которые заставляют людей употреблять наркотики.

Наркомания - это страшная беда и распространяется в России стремительно. Вот лишь некоторые цифры, свидетельствующие о масштабах и глубине поражения наркоманией нашего общества: 2% населения страны имеют стойкую наркотическую зависимость; за последние 10 лет наркомания среди подростков возросла в 10 раз и сегодня насчитывают более полумиллиона детей наркоманов. Кроме этого один наркоман «заражает» (привлекает к наркотикам) около 60 человек. Связано это с распространением и перепродажей наркотиков. Нигде в мире наркоманию практически лечить не умеют. Дело в том, что болезнь эта не столько телесная, сколько духовная.

Учитель зачитывает анкету учащегося (ответ №4)

В чем же главная причина употребления наркотических средств? Причина эта в бездуховности, в напоминании для чего и зачем живёт человек на Земле. Это происходит потому, что в массовом сознании подростков существуют ложные мировоззренческие идеи (назовём их мифы) противостоящие традиционному общественному мировоззрению. И часто, идя на поводу у этих мифов, многие подростки либо сами попадают в среду наркоманов, либо – толкают на это своих товарищей. О некоторых из этих мифов мы сегодня поговорим и попробуем их разоблачить.

Итак, Миф 1: В жизни всё нужно попробовать.

Ученик: Какими бы мотивами ни руководствовался и ни оправдывался потребляющий наркотики человек, конец его будет один – долгая мучительная деградация и смерть. Это подтверждено личным опытом миллионов наркоманов. Даже если наркоман вовремя опомнится и расстанется с зельем, он уже никогда не станет полностью здоровым человеком. В связи с этим миф о том, что в жизни все нужно попробовать, очень опасен, ведь понятие «все» - абсолютное, означающее, что испытать себя надо во всем – и в хорошем и в плохом. Действительно, умный человек, произнося фразу «в жизни все нужно попробовать», заранее подразумевает: «все кроме того-то, того-то и того-то. Ему и в голову не придет, что ее можно истолковать буквально. Но в том-то и вся хитрость, что мы, подростки, будучи максималистами, часто воспринимаем понравившиеся идеи буквально.

Так же не стоит забывать о сильном групповом давлении.

Вот иллюстрация к нашим утверждениям.

Сценка.

Приятель-наркоман. На, попробуй разок, знаешь, какие глюки интересные!

Подросток. Не хочу.

Приятель-наркоман. Да ладно тебе, с одного раза ничего не будет, не понравится – бросишь.

Подросток. И пробовать не буду.

Приятель-наркоман. Да? А кто говорил: «Все в жизни надо попробовать?» – сам же говорил.

Подросток. Ну... Я, вообще-то, не совсем имел в виду, не в том смысле...

Приятель-наркоман. Ну, извини! Все, значит, все, а то как-то нелогично получается. Короче, сказал «все надо попробовать», вот и пробуй – на!

Подросток. Ладно, убедил.

Учитель. Таких приемов много, конечная цель одна – страдания и гибель человека.

А теперь миф 2.

Существуют «тяжелые» и «легкие» наркотики, а также наркотики, не вызывающие привыкания.

Ученик. Те, кто говорит о существовании «тяжелых» и «легких» наркотиков, имеют в виду объективную сторону явления: быстроту проявления физической зависимости от наркотиков после первого их употребления, то есть времени, необходимого для начала «ломок». Психологическая же зависимость сторонниками данного мифа упускается из виду. И напрасно, ведь именно она является причиной того, что так мало наркоманов навсегда «завязывают» с «зельем» даже после специального лечения.

Казалось бы все просто: прошел курс лечения – живи и радуйся. Но воспоминания о прошлом «кайфе» не дают покоя, требуя повторения опыта, а мысли о былых муках оседают и забываются. И человек решается попробовать «в последний раз», после чего отправляется на новый, еще более страшный круг. Также стоит помнить, что излечившийся наркоман не сразу становится полноценным человеком, из-за чего его общество здоровых людей не спешит его принимать, а старые друзья-наркоманы – отпускать. Для того, чтобы направить свой ум и волю на разрыв с наркотиками, человек должен этого хотеть постоянно и очень сильно.

Наркоманы не знают или не хотят знать, что наркотики – это яды, которые в силу своих особенностей убивают постепенно. Правомерно ли вообще говорить о «легких» и «тяжелых» наркотиках? Не лучше ли честно назвать их «быстро и медленно убивающими ядами»?

Миф 3. О вкусах не спорят.

Учитель: Мы поговорим о некоторых направлениях современной молодежной музыки и о их связи с наркоманией. Но сначала давайте послушаем музыку одного из великих композиторов. (Звучит музыка Баха // Моцарта)

Ученик: Судьба произведений таких композиторов, как Моцарт, Паганини, Бах, значительно отличается от судеб творений некоторых направлений современной музыки (поп музыки, «тяжелого рока» и т. д.). Это связано с тем, что музыка вторых удовлетворяет лишь поверхностные, сиюминутные потребности и вкусы публики, поэтому, когда меняются музыкальные запросы, обусловленные модой, забываются и их творцы. Причем происходит это с поразительной быстротой. Так, еще вчера какой-нибудь «супер-хит» называли «самым крутым в истории», а уже сегодня бывшие фанаты говорят про него «старье, никакого кайфа и абсолютно мозги не прошибает». Почему они так говорят. Потому что сегодня повысилась потребность в возбуждающем музыкальном стимуляторе. А, значит, вчерашний «супермощный» стимулятор оказывается слишком слабым. Научными исследованиями доказано, что постоянное слушание «тяжелого рока» приводит к физиологической зависимости от музыки, то есть к появлению так называемой внутренней наркомании. Она, в свою очередь, может стать мощным стимулятором к употреблению наркотиков.

Звучит «тяжелый рок». Группа «Ramschtein».

Ученик. При частом слушании соответствующей музыки возникает стойкая зависимость от этих «внутренних наркотиков», которая самим человеком ощущается как

потребность вновь и вновь получать «кайф» от любимой мелодии. У любителя «музыкального кайфа» нарастает чувство беспокойства и дискомфорта, что автоматически вводит его в группу риска. Во-первых, потому, что торговцы смертью не дремлют. Видя в толпе танцующих подобного человека, они тут же предлагают «страждущему» «более легкое и эффективное средство», вначале бесплатно. Во-вторых, в текстах самих роковых песен часто происходит рекламирование наркомании и других пороков в явной и завуалированной форме.

Следовательно, миф «о вкусах не спорят» - опасный вымысел, скрывающий неприятную правду о том, что в процессе развития культуры систематически появляются опасные, уродливые ответвления, несущие вред как их почитателям, так и посторонним людям.

Учитель зачитывает отрывки из сочинений учащихся на тему «Я никогда не буду употреблять наркотики».

Миф 4.

Учитель. Если разумно и правильно использовать наркотики, можно открыть в себе небывалые способности и таланты, создавать шедевры, познавать высшие божественные истины, видеть сказочные миры – все это в целом может положительно сказаться на развитии личности.

Ученик. Слабость данного мифа заключается в том, что он основан на устаревших или подтасованных сведениях. Современная наука имеет много фактов опровергающих этот миф. Известно, что его творцами были европейские художники, писатели и поэты середины и конца 19 века – богема того времени. Их традиция продолжалась до середины 20 столетия. Этими людьми не осознавалась опасность употребления наркотиков, в 19 веке еще не существовало строгих научных данных о механизмах действия наркотиков. Никому сейчас не известно, сколько амбициозных, но лишенных таланта людей погибли, пытаясь приобрести его с помощью наркотиков, но их было много.

Ученица читает стихотворение. Дается жизнь один лишь раз.

Зачем счастливый этот шанс
Ты отнимаешь у себя?
Живи с мечтой, живи любя.
Сними с души и сердца муки.
Пусть к свету тянутся лишь руки.
Не уж то радость на игле.
Полет над бездной, жизнь во мгле
И язвы на душе больной
Тебе дороже? Пусть тоской
Твои не полнятся глаза,
Пусть чистой будет в них слеза.
Внимай молитве и надежде,
Пусть будет чистым путь, безгрешным.
Неси свой крест. Ты – человек.
И долг будет пусть твой век.

Учитель. **И еще один миф № 5**, который мы попробуем опровергнуть. Человек может употреблять наркотики, но при этом никому не мешать жить. В этом случае никто не имеет морального права его упрекать, а тем более преследовать.

Учитель. В демократическом обществе человеку должно быть дозволено все, что не запрещено законом. В своих законодательных документах ООН запрещает наркотики, за что ее критикуют сторонники легализации торговли наркотиками. Наркоман даже самый экономный тратит на наркотики огромные деньги. Заработать их честным трудом он не способен, особенно из-за собственной деградации. Следовательно, большая часть денег приобретается сперва аморальным и бесчестным путем, а затем – преступным путем.

Таким образом, даже самого безвредного из наркозависимых людей можно назвать

добровольным паразитом на теле общества - человеком считающимся нежелательным и опасным в любой, даже в самой демократичной стране мира.

В 1994 г. США и Россия договорились о совместной борьбе с организованной преступностью, включая незаконный оборот наркотиков.

Учитель. Мы привели примеры только некоторых мифов, но, надеюсь, сумели убедить вас в том, что все они ведут к гибели человека, как нравственной так и физической. И хотя наша молодежь с проблемой наркомании сталкивается все чаще и чаще, хочется сказать, что у нас подрастает хорошее поколение. Об этом говорит опрос, проведенный среди учащихся 9 - 11 классов.

В анкете были перечислены главные жизненные ценности.

Ребята выбрали 5 первоочередных

Ученик 1 Хорошие друзья - 76%

Ученик 2 Семья - 71%

Ученик 1 Любовь - 76%

Ученик 2 Свобода - 51%

Ученик 1 Интересная профессия - 51%.

Учитель. Вот ребята, наше время и закончилось. Я надеюсь, вы не смотрели на часы, вспоминая сказку о потерянном времени? Я думаю, что время не потеряно. А понравилась вам наша беседа или нет, мы узнаем, когда вы выразите свое мнение вот на этом дереве. (Светлая и темная сторона; учащиеся прикрепляют листочки на светлую сторону дерева, если понравилась, и на темную, если не понравилась.)