

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
«МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ»
ДЕРЖАВНОГО ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ
«ПРИАЗОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

Методичні рекомендації
з питань профілактики та зниження рівня вживання
психоактивних речовин

Залежності в дітей і підлітків – це непростий виклик у сучасному світі. Вони є однією зі значних проблем сучасного життя, а система заходів з профілактики адиктивної поведінки у підлітків є надзвичайно важливою темою сьогодення. Підлітковий вік є кризовим періодом розвитку, коли особистість піддається високому ризику формування адиктивної поведінки, що може мати довготривалі негативні наслідки для її життя. Зловживання психоактивними речовинами, інтернет-залежність та інші види адиктивної поведінки стають все більш поширеними серед підлітків в останні роки, що актуалізує потребу ефективних профілактичних заходів. Профілактика адиктивної поведінки в підлітковому віці має важливе значення щодо збереження здоров'я та зниження ризику негативних наслідків: академічна неуспішність, соціальна ізоляція, проблеми з психічним здоров'ям, злочинна поведінка.

Перелік корисних ресурсів щодо профілактики залежностей у дітей та підлітків:

Міжнародні стандарти з профілактики вживання наркотиків
(URL: <http://surl.li/hxwald>).

Програма профілактики вживання психоактивних речовин «Свідомий вибір» /
Н. Строева. Київ. 2020 (URL: <http://surl.li/gozeuy>).

Використання електронних сигарет серед молоді (URL: <http://surl.li/quwtyb>).

Анонімні Нікотинозалежні (URL: <https://www.nica.in.ua/>).

Основні факти про тютюн (URL: <http://surl.li/mqumgk>).

Як кинути палити (URL: <http://surl.li/uvmftw>).

Розлад вживання алкоголю (URL: <http://surl.li/gczzhh>).

Розлад вживання психоактивних (наркотичних) речовин у молоді
(URL: <http://surl.li/iyxhlw>).

Як запобігти зловживанню алкоголем та наркотиками серед підлітків
(URL: <http://surl.li/xvrhvc>).

Як батькам говорити про алкоголь з дітьми різного віку
(URL: <http://surl.li/nvlwbl>).

Проблема залежності від комп'ютерних ігор (URL: <http://surl.li/evanbz>).

Як запобігти проблемі залежності від комп'ютерних ігор
(URL: <http://surl.li/wgnpat>).

Банк програм для неповнолітніх у конфлікті з законом
(URL: <http://surl.li/sdfuwz>).

Зміст

- 1 Профілактика та запобігання правопорушень, вживання алкоголю, наркоманії та тютюнопаління серед підлітків (рекомендації для батьків)
- 2 Профілактика вживання психоактивних речовин
- 3 Правова відповідальність неповнолітніх за вживання наркотичних засобів та психотропних речовин

1 Профілактика та запобігання правопорушень, вживання алкоголю, наркоманії та тютюнопаління серед підлітків (рекомендації для батьків)

доров'я людини – не тільки індивідуальна, а й суспільна цінність. Формування здорового способу життя підлітків та молоді стала важливою складовою соціально-економічної та гуманітарної державної політики.

Проблема «шкідливих звичок» є найбільш поширеною в наш час, а боротьба з ними це завдання не тільки державного рівня, а й кожної окремої людини. Профілактика та запобігання правопорушень, вживання алкоголю, наркоманії та тютюнопаління серед підлітків – це першочергове завдання кожної дорослої розсудливої людини. Адже шкідливі звички перешкоджають людині розвиватися як розумово, так і фізично.

1. Вплив сім'ї на формування шкідливих звичок у дітей

Наші діти з кожним днем стають дорослішими.... Із маленьких безпомічних дітлахів вони перетворюються на підлітків зі своїми потребами та бажаннями. Зростають діти, і більш серйозними стають проблеми, з якими ми стикаємось.

Підлітковий вік є першим перехідним періодом від дитинства до зрілості, це критичний період біологічного та психологічного зростання. Цей період є складним як для дитини, так і для її близьких. Підлітки мають величезну потребу у самоствердженні, рівноправному і довірливому спілкуванні з ровесниками і дорослими. І досягають цього вони тими шляхами, які вважають кращими.

Саме в цей час організм особливо чутливий до несприятливих факторів навколишнього середовища і не завжди може пристосуватися до умов цього середовища. Саме у ці роки формується навички поведінки і звичок, що впливають на здоров'я.

Звичка – це друга натура. Дуже часто ми чуємо ці слова, бо звичка – це дія, яка виявляється незалежно від бажань людини. Корисні звички допомагають відчувати себе зібраною та організованою людиною, яка готова долати труднощі та перешкоди, а шкідливі на те і шкідливі, бо здатні загубити життя.

Найбільш поширені шкідливі звички:

- куріння,
- алкоголізм,
- наркоманія.

Як вберегти дитину від куріння, алкоголю, наркотиків ?

З проблемою шкідливих звичок борються соціологи, психологи, вчителі, батьки...

Сім'я природне і найстійкіше формування людського суспільства, що зосереджує в собі всі його ознаки. Сім'я завжди була найкращим вихователем і залишається природним середовищем для фізичного, психічного, соціального і духовного розвитку дитини, її матеріального забезпечення і несе відповідальність за створення належних умов для цього. Вона має виступати основним джерелом виховання дитини, матеріальної та емоційної підтримки, психологічного захисту, засобом збереження і передачі національно-культурних цінностей прийдешнім поколінням. Саме сім'я повинна передусім залучати дітей до освіти, культури і прищеплювати навички здорового способу життя, загальнолюдські духовні цінності, норми суспільного життя.

Формування здорового способу життя є одним із найважливіших напрямів сімейного виховання. Адже кожен з батьків бажає, щоб дитина виросла фізично й психічно здоровою, без шкідливих звичок. Багато в чому формування здорового способу життя залежить від традиційної складової цього впливу: стилю життя сім'ї, способу організації життя, характеру взаємостосунків між подружжям, участі обох батьків у вихованні, правильної організації дозвілля родини, ставлення самих батьків до вживання алкоголю, паління, застосування наркотичних речовин. Отже, спосіб життя сім'ї в основному обумовлює і спосіб життя дітей.

На спосіб життя сім'ї, а отже і дитини, впливає й структура самої сім'ї. Саме до батьків, в першу чергу, звертаються молоді люди зі своїми проблемами та труднощами. У важкій ситуації діти очікують від батьків порад та допомоги з різноманітних проблем, тому досить часто батькам доводиться виконувати функції не лише дорослих друзів та вчителів, а й психолога чи лікаря.

Численні дослідження свідчать, що сімейні конфлікти між самими батьками, та дітьми, застосування фізичних покарань, непорозуміння між батьками дітей, відсутність батьківської уваги, підтримки дитини, – все це стає причиною того, що процес становлення особистості підлітка проходить тяжче, ніж звичайно.

Свідченням того, що батьки є надзвичайно важливим та впливовим джерелом формування здорового способу життя, є також те, що 10-16-річних повністю довіряють батькам і відверто обговорюють з ними будь-які питання, а ще деякі довіряють батькам, хоча деякі питання не можуть з ними обговорювати. Таким чином, підлітки довіряють батькам, а це значить, що довіряють і тій інформації, яку вони отримують від них.

Можна сказати, що батьки є одним з основних джерел отримання інформації щодо здорового способу життя дітей, підлітків та молодих людей. Сім'я є і залишається природним середовищем для фізичного, психічного, соціального і духовного розвитку дитини, її матеріального забезпечення і несе відповідальність за створення належних умов для цього.

Основними методами збереження та зміцнення здоров'я в умовах сім'ї мають стати формування культу здорового способу життя, профілактика захворювань та дотримання гігієнічних правил, в тому числі психогієни, культури міжродинних взаємин у повсякденному житті, фізична активність, загартовування організму, повноцінне харчування, запобігання шкідливим звичкам - палінню, алкоголізму, наркоманії тощо.

В сім'ях, де батьки мало приділяють часу дітям спостерігається недовіра дітей до батьків, віддаленість їх від батьків. А це в свою чергу зумовлює те, що дитина більше піддається впливу поза домашнього оточення (однолітки, друзі, старші товариші), які можуть спонукати дитину до вживання алкоголю та тютюну.

Часто підлітки бажають здаватися дорослішими або "бути як усі". Формування негативних звичок також спричиняє агресивна повсюдна реклама алкогольних напоїв та тютюнових виробів. До того ж батьки вважають вживання алкоголю та тютюнопаління соціально допустимими явищами.

Значна частина батьків має недостатні знання щодо шкідливості цих звичок в сім'ях та байдуже ставиться до дозволеності дітям перебувати у задимлених сигаретами приміщеннях. Крім безпосереднього негативного впливу цих факторів на здоров'я дітей, це є чинником раннього при звичаювання дітей до алкогольних напоїв та тютюну.

Правильне виховування, тобто батьківський приклад і любов – чудове щеплення від шкідливих звичок!

Принципи підтримки підлітка :

- терпіння;
- увага;
- тактовність і делікатність;
- точне використання слова як важливого інструмента у відносинах;
- уміння поставити себе на місце дитини;
- гнучка система контролю, яка не тисне на свідомість підлітка, а підтримує його;
- ознайомлення підлітка з науковими фактами про шкоду наркотиків, паління і алкоголю.

- намагатися зацікавити підлітка, захопити його цікавим хобі, а ще краще заняттями спортом;
- ніяка профілактика не матиме результату, якщо батьки і найближче оточення не будуть демонструвати позитивний приклад.

2. Причини виникнення шкідливих звичок

Шкідливі звички — це постійне недотримання правил гігієни, паління сигарет, вживання спиртних напоїв, наркотичних або токсичних речовин. Люди, які мають шкідливі звички, звикають до них і вже не можуть без них обходитись. Ці звички переростають у хворобу, заволодівають тілом людини, її душею, а здоров'я покидає людину назавжди. "Алкоголізм", "наркоманія", "токсикоманія" — назви дуже небезпечних хвороб, які часто стають смертельними для людей, які вживають спиртні напої, токсичні речовини чи наркотики.

Щоб захистити дітей від шкідливих звичок, треба знати основні причини їх виникнення та уникати цих шляхів.

Ось причини виникнення шкідливих звичок :

- цікавість,
- наслідування,
- прагнення виділитись,
- бажання зректись дійсності,
- спадкова схильність.

Цікавість, бажання спробувати щось із шкідливих речовин можуть дуже швидко виробити непереборний потяг до наркотичних речовин. Іноді достатньо спробувати один раз і залишитися рабом в полоні звички назавжди. Від того, коли дитина почне палити, вживати спиртні напої, наркотики, ви зовсім не будете виглядати як дорослий, лише як маленька худенька карикатура на людину. Та ще й постійний кашель, нездорові очі, болі всередині тіла.

Шкідливі звички — поганий спосіб привернути до себе увагу однокласників. Інтерес згасне, залишиться лише нерозуміння, неповага. Ніколи не паліть. Звикнути до паління легко, а відмовитись від звички дуже важко. Не перебувайте в одному приміщенні з курцями, дихання сигаретного диму — це пасивне паління, яке шкодить молодому організмові. Паління сприяє тяжкій хворобі — раку легень. Зловживання алкогольними напоями — інша важка хвороба — алкоголізм. Найкращий спосіб не стати алкоголіком — не вживати спиртного. П'яна людина не тільки руйнує свій організм, свою особистість, а є небезпечною для інших, бо не контролює своїх вчинків. Уникайте п'яниць.

3.Негативні наслідки наркотиків

Людина, наважуючись на такий крок, можна сказати, підписує собі смертний вирок, тому що серед людей, хворих на СНІД, величезна кількість наркоманів. Наші шкідливі звички: алкоголь, куріння та інші, – ведуть до соціального падіння людини. Як наркоманія, так і алкоголізм, здатні за дві секунди занепасти життя будь-якої людини, що має подібні шкідливі звички. Людина просто перестає бути собою, всі його бажання ґрунтуються на тому, щоб добути собі чергову дозу, без якої він вже не може існувати. Це вже не людина, це тварина, що задовольняє лише свої потреби.

Вирватися з утвореного замкнутого кола і жити без шкідливих звичок буває дуже складно, якщо, звичайно, це взагалі можливо. Профілактика шкідливих звичок відіграє у цьому дуже важливу роль. Дуже гірко усвідомлювати, що ми в будь-якому віці можемо придбати шкідливі звички, боротьба з якими не завжди приводить до бажаного результату і це значить, що у наших дітей вони теж можуть з'явитися.

Шкідливі звички дітей найчастіше виникають через неухважність батьків, коли дитина наданий самому собі, і немає кому пояснити йому, чого робити не слід, а сам малюк, природно, нічого такого не помічає. Коли дитина гризе нігті, смочає палець, вириває собі волосся і т.д. – все це шкідливі звички дошкільнят, з якими потрібно боротися в ранньому віці, в цьому може допомогти дитячий психолог.

Як правило, з віком, людина набуває все більш серйозні погані звички, особливо, в підлітковому періоді. Профілактика шкідливих звичок підлітків повинна проводитися в кожній родині, вона була б більш дієвою, якщо б батьки, що подають приклад своїй дитині, самі не були схильні до впливу таких звичок.

Наркотики – це група речовин, які приводять до виникнення особливого стану – ейфорії, кайфу (стану фальшивої радості, райдужних, але необґрутованих марень, що супроводжуються приглушенням почуття відповідальності). Наркотики викликають підвищену, ненормальну, надмірну активність, психічне й рухове збудження.

До наркотичних речовин належить опіум, героїн, морфін, марихуана, різні болезаспокійливі речовини.

Вирощування маку й використання його з метою отримання наркотичного задоволення мало місце ще в 300 році до нашої ери; він вирощувався в Мексиці, Китаї, Індії, Камбоджі, В'єтнамі, Лівані, Туреччині, Афганістані. Опіумний мак досі вирощується в країнах Золотого Трикутника – Бірмі, Лаосі, Таїланді.

Першою людиною, яка зуміла знайти медичне застосування кокаїну, був Олександр Беннетт.

1874 року – дата отримання британцями героїну.

Героїн заборонений наркотик. Майже всі “героїтники” заражені гепатитом В і С серед них дуже багато хворих на СНІД і сифіліс.

Наркоманія – це психічне захворювання людей, які не зуміли сказати “Ні”. Вживання наркотиків було відоме ще в давнину. Ейфорія й неадекватні веселощі, а потім дивне заціпеніння, (стадії наркотичного сп’яніння) після вживання зілля з різних рослин неодмінно супроводжували грецькі вакханалії, релігійні свята мешканців джунглів Амазонки або верв’їв Нілу.

У наші дні наркоманія стала хворобою незахищених верст суспільства, а точніше, найслабших його членів. Це для них, як їм здається, вона стала своєрідним способом виходу зі стресових ситуацій.

На кожні 10 тисяч жителів України припадає 17 наркоманів (дані на квітень 2000 року); 70 відсотків споживачів наркотиків молоді люди від 16 до 25 років. Що ж сприяє вживанню ними наркотиків?

Фактори, які впливають на початок
уживання наркотиків серед молоді.

Передусім – мода, прагнення вписатися в те оточення, ту компанію, яка для молоді людини важлива, цікава і де споживання наркотиків – норма.

Можливо, молодь приваблює поширена помилка, начебто споживання наркотиків – ознака сучасного модного устрою життя.

Психологи вважають, що споживання наркотиків – один із шаблів віддалення від реального життя. А наступна – самогубство.

Серед інших причин можна назвати такі:

- погані стосунки в родині, з близькими й друзями;
- антисоціальна поведінка й гіперактивність дітей;
- дружба з однолітками, які вживають наркотики;
- нелюбов до школи, не успіхи в навчанні;
- економічні й соціальні труднощі;
- погане оточення й розлад у суспільстві;
- зміна місця навчання й проживання;
- доступність наркотиків;
- вживання наркотиків батьками;
- позитивне ставлення до наркотиків;
- спроба заглушити наркотиком біль чи втекти від неприємності.

Більшість людей, які вживають наркотики, ставлять себе вище за суспільство, його закони й норми, вважаючи себе найобдарованішими особистостями. Причина такої зарозумілості криється й в особливості дії багатьох наркотичних речовин.

Під час наркотичної ейфорії, крім підйому настрою, відчуття веселощів і радості, виникають викривлення в сприйнятті не тільки ситуації та стосунків людей, але й форми предметів, кольору, простору, часу й звуку.

Чому важко позбутися споживання наркотиків? Бо переш, з чим стикається наркоман, - це потреба постійно збільшувати дозу для досягнення кайфу. Це відбувається при вживанні більшості наркотиків, особливо тих, які містять опій.

Постійне збільшення дози для отримання “кайфу” створює важко розв’язувані або зовсім не розв’язувані фінансові проблеми.

По-друге, ефект сп’яніння. Розслаблення й комфорту дуже швидко зникає зовсім. Ін’єкції починають здійснювати тільки стимулювання. З’являється відчуття припливу сил, яких насправді стає дедалі менше й менше. Нещасний уже не може жити, навчатися й працювати без дози.

Як визначити, що людина перебуває у стані наркотичного сп’яніння?

- у людини різко звужені (іноді сильно розширені) зіниці;
- рухи сповільнені, порушена координація, що можна перевірити, наприклад, попросивши пройти розподільною смугою декілька метрів;
- реакція при сприйнятті й відповіді на поставлені запитання уповільнена, своє ім’я та прізвище, говорить невиразно, мовлення її важко розібрати;
- поведінка зазвичай розвізна, продиктована надмірними веселощами або навпаки, пригніченістю;
- людина неадекватно оцінює події, що відбуваються.

Є й непрямі ознаки :

- віддавати перевагу певному одягові: шкіряним курткам із заклепками, масивним ременям, роблять специфічні зачіски. Разом з тим вони часто недбалі в одязі;
- байдужі стосовно дотримання елементарних правил гігієни;
- незвично швидко ховаються у своїй кімнаті;
- у розмові уривчасті, не дивляться в очі;
- безпричинно похмурі до агресивності або, навпаки, надмірну сміхотливі;
- носять сорочки з довгими рукавами, щоб сховати сліди уколів у вену.

Дуже швидко настає повне психологічне виснаження. Загальне виснаження організму в результаті вживання наркотиків настає вже через 2-3 роки. Людина втрачає здатність до найменших фізичних і психічних навантажень. Настає остаточна моральна й інтелектуальна деградація – повний розпад особистості. Повністю втрачаються попередні почуття й

інтереси. Єдиною турботою стає добування будь-якими засобами й способами наркотику.

Існує шість заповідей, як не стати жертвою наркоманії:

1.Перш ніж придбати порцію наркотичної речовини, гарненько подумай – а навіщо тобі це потрібно?

2.У жодному разі не погоджуйся передати пакунок із сумнівним вмістом навіть своєму другові.

3.Якою б заманливою не здавалося пропозиція спробувати трохи щастя – відмовся. За все треба врешті-решт платити.

4.Якщо, пробувавши наркотик або речовину, що його замінює, ти не проти повторити, не забувай – за все треба платити, а ціну ти вже знаєш.

5.Якщо тобі необхідна допомога, ти можеш звернутися до батьків, психолога школи чи психолога поліклініки, в анонімні служби при поліклініках району.

6.Брежи своє здоров'я.

4.Вплив алкоголю на організм підлітка

Алкоголь – це отрута, яка найбільше вражає головний мозок. Особливо згубно алкоголь діє на організм підлітка, в якого ще не завершився процес формування деяких відділів головного мозку, а також й інших важливих органів: серця, легень, шлунка, печінки, нирок. Токсична дія алкоголю на організм підлітка у кілька разів сильніша ніж на організм дорослого, тому що у цьому віці тканини дуже насичені водою і швидко вбирають і розповсюджують алкоголь по всьому тілу. При концентрації алкоголю в крові 0,5-0,6% (це відповідно 0,5 л горілки) у підлітка може наступити смерть. Для дітей ця доза становить 100-150 г, для грудних дітей – 10-15 г горілки.

Другою після мозку в організмі алкоголем уражається печінка, в якій відбувається його розщеплення. Накопичення алкоголю в печінці призводить до тяжкої хвороби – цирозу, яка майже завжди супроводжує хронічний алкоголізм.

Алкоголь згубно впливає на стравохід і шлунок, порушуючи виділення і склад шлункового соку. Від цього гірше засвоюється їжа, що в свою чергу негативно впливає на ріст молодої людини.

Алкоголь отрує також бронхи і легені, вони стають ослабленими і відкривають «ворота» для інших інфекцій, що може призвести до захворювання органів дихання.

Дуже чутливо реагує на алкоголь серце. Воно змінює свій ритм, частоту скорочень, обмінні процеси в серцевому м'язі.

В крові відбуваються незворотні зміни. Знижується захисна властивість крові, уповільнюється рух еритроцитів, які розносять кисень в організмі людини, погіршується властивість згортання крові.

П'янство і алкоголізм прямо і побічно згубно впливають на процеси відтворення населення, сприяючи зниженню народжуваності. Встановлено, що середня кількість абортів припадає на жінок, у сім'ях яких чоловіки систематично вживають алкоголь, у 2,5 рази більше ніж у благополучних у цьому відношенні сім'ях.

Ще давньогрецький учений і філософ Аристотель висловив тверду впевненість у тому, що алкоголізм передається спадково. Сучасна медицина прийшла до підтвердження висловлених Аристотелем думок та виявила ще цілий ряд негараздів, які чекають на дитя, народжене в сім'ї алкоголіків.

Шкідливі наслідки вживання алкоголю

Фізичні:

- Симптоми похмілля.
- Головний біль.
- Нудота.
- Понос.
- Отруєння.
- Негативний вплив на репродуктивну функцію (у дівчат – порушення менструального циклу).
- Зміни функцій печінкових клітин.
- Порушення вуглеводного обміну.
- Негативний вплив на серцево-судинну систему.

Психологічні:

- Тимчасове притуплення пізнавальних здібностей.
- Короткочасна або тривала втрата пам'яті.
- Нещасні випадки, що призводять до травм.
- Негативний вплив на центральну нервову систему.
- Зміни настрою.
- Неадекватна поведінка.
- Імпульсивна поведінка.
- Апатія, депресія, розв'язність, цинічність, емоційна холодність, брутальність, агресивність.
- Зниження рівня успішності в школі, прогули, втрата працездатності.

Соціальні:

- Підвищена конфліктність із родичами.

- Асоціальна, а в крайніх випадках і антисоціальна поведінка; сварки, бійки, насильство, порушення громадського порядку, скоєння злочинів.

Регулярне вживання алкоголю, призводить до алкогольного отруєння організму. Алкоголь вживають, щоб зазнати позитивних емоцій, але часто результат буває протилежний.

5. Шкода куріння для підлітків

Згідно невтішною статистикою в нашій країні куріння серед підлітків досягло вселенського розмаху: у віці 15-17 років палить кожна четверта дівчинка і кожен другий хлопчик. Куріння, на думку підлітків, це шкідлива звичка, яка не несе сильної загрози.

Причини куріння підлітків :

Підлітки знаходять масу причин, щоб почати курити:

- наслідування старшим товаришам, своїм «авторитетам», батькам;
- тиск з боку однолітків;
- відчуття новизни, інтересу;
- бажання «виділитися» і здаватися дорослішими;
- вплив фільмів та реклами;
- доступність і відносна дешевизна сигарет.

Підліткам в силу своєї незрілості важко оцінити, чим небезпечно куріння. Їм важко уявити наслідки куріння через 10-15 років.

Куріння провокує :

- куріння провокує виникнення раку легенів та інших захворювання дихальної системи;
- куріння виснажує нервові клітини: підлітки стають неуважними, повільніше міркують і швидко стомлюються;
- куріння викликає патологію зорової кори, змінюючи відчуття кольору і зорова сприйняття в цілому, що може негативно вплинути на гостроту зору;
- куріння серед підлітків часто несприятливо впливає на діяльність щитоподібної залози, викликає порушення сну, загального стану здоров'я;
- куріння передчасно зношує серцевий м'яз: за даними досліджень, ризик інсультів значно збільшується, якщо курити людина почала в підлітковому віці;
- вживання нікотину дітьми і підлітками може мати довгостроковий шкідливий вплив на розвиток їх головного мозку;
- підлітки, що курять також піддаються ризику розвитку астми, погіршення функцій легенів і затримки росту, а їх фізичні можливості, як в

плані працездатності, так і в плані витривалості, теж знижуються через куріння.

6. Методи профілактики

Профілактика тютюнопаління:

- Проаналізувати, коли і чому виникає бажання палити.
- Під час паління – задатися питанням: чи приносить ця звичка мені задоволення зараз?

- Призначити день відмови від паління.
- Переконати себе, що паління шкідливе для здоров'я.
- Щодня зменшувати кількість випалених цигарок.
- Почати займатися фізичними вправами.
- У разі виникнення бажання запалити – випити склянку води, зайнятися цікавою справою тощо.

- За день до призначеного дня відмови від паління – випалити вдвічі більше цигарок ніж звичайно (відбудеться перенасичення організму

- нікотинем з відповідними неприємними відчуттями), кинути палити буде простіше.

Профілактика алкоголізму:

- Не долучатися до вживання алкоголю.
- З юних років привчатися до спорту.
- Тренувати силу волі, відмовлятися від пропозицій щодо вживання спиртних напоїв.

- Знайти собі корисні та цікаві заняття.
- Навчитись отримувати задоволення від тверезого спілкування.
- Відпочивати під час вихідних та свят, не вживаючи алкоголю.
- Загартувуватись і піклуватися про стан свого здоров'я, ставити собі мету в житті

Профілактика наркоманії:

- При будь-яких обставинах – відмовлятися від спроби «скуштувати»

наркотичні засоби. Навіть перша спроба може призвести до звикання. Треба чітко усвідомити: наркоман це смертник, який

обов'язково помре, якщо вчасно не припинить вживати наркотики.

- Не треба приховувати свою залежність. Навколо є багато людей (особливо для молоді), які готові допомогти: батьки, лікарі, вчителі, старші товариші.

7. Поради для підлітків

У сучасному світі ведеться активна боротьба з тютюнопалінням, наркоманією, алкоголізмом. Введено заборони про куріння в громадських місцях, а головне – обмеження за віком. Але подібні заборони тільки розпалюють інтерес і потяг до шкідливих звичок.

Виникає питання: хто зможе зупинити підлітків? Найчастіше згубні звички підлітків носять психологічний характер, тому необхідна підтримка не тільки батьків, близьких людей, але і фахівців. Цю проблему вирішують психологи, педагоги, працівники поліції, громадські організації. Саме тому батьки повинні зробити все можливе для того, щоб їх дитина жила у родині, де панує довіра і сприятлива психологічна атмосфера, педагоги - направити усіх членів шкільного колективу у русло активного підліткового життя, а працівники поліції та інших організацій – допомогти утвердженню цікавого та змістовного проведення часу.

Залежність від тютюну та алкоголю - це хвороба, яку потрібно лікувати відразу. Маленькі, але упевнені кроки завжди приведуть до бажаного результату. Відвідування гуртків, спортивних секцій, читання книг, раціональне використання того ж Інтернету – лише невелика частина усього обсягу зайнятості молодої людини. А коли небайдужі дорослі залучають молодь до створення спільних серйозних проектів, участь у різноманітних конкурсах, майстер-класах, де будуть збиратися однолітки, то справа набере значних обертів.

Давайте усі разом замислимося над шкідливими звичками, які підстерігають на життєвому шляху кожную людину, що здатні перекреслити життя! Кращий спосіб боротьби зі згубними звичками – ніколи не пробувати алкоголь, сигарети та наркотики. Просто треба знайти у собі сили сказати «ні», стати сильнішими, і тоді ваше завтра стане здоровим та щасливим, а сенс життя – цікавим, корисним і мотивуючим!

Поради для підлітків :

- перш ніж прийняти пропозицію спробувати щось, добре подумай, для чого його тобі пропонують;
- знай, що самотужки позбутися цієї залежності вкрай важко;
- якщо ти бажаєш гострих відчуттів – їх багато довкола, варто лише озирнутися і для цього зовсім не обов'язково руйнувати своє здоров'я;
- скажи «Ні !!!» ділкам тютюнового, алкогольного, та наркотичного бізнесу!

Приєднуйся до молодих, енергійних, здорових, веселих і успішних!

2 Профілактика вживання психоактивних речовин

Найбільші ризики для життя і здоров'я підлітків пов'язані із уживанням психоактивних речовин (ПАР).

Поняття ПАР і види залежності

Тютюн, алкоголь, деякі ліки, токсичні речовини, наркотики тощо. Усі вони більшою чи меншою мірою впливають на мозок і психіку людини, її здатність тверезо мислити і відповідально діяти. Тому їх називають психоактивними речовинами (такими, що впливають на психіку людини).

Деякі з них використовують у медицині як знеболювальні чи снодійні препарати. Інші, хоч і небезпечні для здоров'я, але не заборонені законом. Це тютюнові й алкогольні вироби, препарати побутової хімії.

Однак є ще одна група психоактивних речовин, вживання яких є особливо небезпечним. Це наркотичні речовини, наркотики. Хоч наркотичний ефект можуть мати й інші психоактивні речовини, до прикладу, деякі ліки, та загалом наркотиками прийнято називати лише нелегальні препарати, розповсюдження яких заборонено законом.

Найбільша небезпека психоактивних речовин, зокрема наркотиків, полягає в тому, що вони спричиняють залежність.

Фізична залежність виявляється в тому, що організм не може нормально функціонувати без ПАР, що викликає сильний потяг до цієї речовини. Фізична залежність характеризується звиканням до ПАР і наявністю абстинентного синдрому («ломки») через відсутність наступної дози. Пошук і прийом наступної дози стає життєвою потребою. Особливо швидко розвивається фізична залежність від наркотиків.

Психологічна залежність — це хворобливе прагнення вживати ПАР, щоб отримати приємні відчуття або позбутися неприємних. Психологічна залежність завжди виникає при систематичному вживанні ПАР, але може

виникнути і після одноразового прийому, наприклад, деяких синтетичних наркотиків.

Ознаки наркотичної залежності

Наркотична залежність не виникає за одну ніч. Це відбувається поступово, крок за кроком, часто непомітно для людини. За влучним висловом Семюела Джексона: «Пути звички є надто слабкими, аби їх можна було помітити до того моменту, коли вони стають надто міцними, щоб їх можна було розірвати».

Іноді людина сама не знає, може вона ще контролювати себе чи вже потрапила в тенета залежності.

Кроки до виникнення залежності

Крок 1. Експерименти з психоактивними речовинами.

Крок 2. Епізодичне вживання психоактивних речовин.

Крок 3. Вживання психоактивних речовин регулярно (раз на тиждень або частіше), але в малих дозах.

Крок 4. Неконтрольоване вживання наркотиків.

Ознаки наркотичної залежності:

- вживання психоактивних речовин, щоб відволіктися від проблем;
- нав'язливі думки про те, щоб дістати чергову дозу;
- продаж речей чи крадіжки, щоб роздобути гроші;
- провали в пам'яті, коли неможливо згадати, що робив напередодні;
- поява нових друзів, які вживають психоактивні речовини;
- відсторонення від родини і давніх друзів;
- втрата інтересу до всього, що раніше цікавило;
- напади тривоги, депресії, люті;
- постійні обіцянки не вживати наркотики, невдалі спроби зупинитися;
- вживання психоактивних речовин наодинці;
- виникнення абстинентного синдрому через відсутність наступної дози;
- потреба вживати більшу дозу, щоб відчувати той самий ефект.

Вплив куріння на здоров'я

Вживання тютюну, поряд із вживанням алкоголю, неправильним харчуванням та малорухливим способом життя, є одним з основних чинників, що спричиняють неінфекційні захворювання і передчасну смертність населення. Куріння в підлітковому віці уповільнює темпи фізичного розвитку, ускладнює статеве дозрівання, негативно позначається на стані ще не зміцнілої серцево-судинної системи, легенів, інших систем організму.

Миттєві наслідки куріння. Відомо, що тютюновий дим містить понад 4000 різних хімічних сполук, серед яких найнебезпечнішими є смоли, чадний газ, нікотин і радіоактивний полоній.

Наслідки куріння впродовж двох років. Навіть два роки куріння у підлітковому віці можуть заподіяти шкоду здоров'ю (мал.)

ВООЗ щодо наслідків куріння.

- Щорічно понад п'ять мільйонів осіб умирають через куріння.
- Понад 600 000 осіб, які не курять, умирають від впливу вторинного тютюнового диму від цигарок у закритих приміщеннях.
- Серед дорослих людей тютюновий дим викликає серйозні серцево-судинні та респіраторні захворювання, включаючи ішемічну хворобу серця і рак легенів.
- Серед дітей грудного віку він викликає раптову смерть. У вагітних жінок цей дим призводить до народження дітей з низькою масою тіла.
- Приблизно 40 % всіх дітей систематично піддаються впливові вторинного тютюнового диму в будинках. Третина всіх випадків смертей, пов'язаних із вдиханням вторинного тютюнового диму, відбувається серед дітей.

Алкоголь і здоров'я

Вплив алкоголю на поведінку людини. Найбільше алкоголь впливає на мозок, пригнічуючи його функцію. Поведінка людини при цьому залежить від вжитої дози (мал.).

Серед причин вживання алкогольних напоїв підлітки часто називають бажання посилити гарний настрій або виправити поганий, відволіктися від проблем, полегшити спілкування з протилежною статтю, відчутти себе дорослим, не відставати від однолітків. Інші мотиви — цікавість, «просто так», «від нічого робити» і домашні свята й урочистості.

Більшість підлітків найчастіше вживають пиво та слабоалкогольні коктейлі, покладаючись на оманливу «легкість» таких напоїв. Однак пиво і слабоалкогольні напої викликають швидке звикання і не менш сильну залежність ніж міцні напої. Стала пристрасть частіше виникає у підлітків, чії друзі, родичі або батьки регулярно випивають.

Ризики пов'язані зі зловживанням алкоголю підлітками:

- неадекватне сприймання ситуації у стані сп'яніння, нехтування заходами безпеки і як наслідок цього – травми, нещасні випадки, в тому числі у результаті дорожньо-транспортних пригод, незахищені статеві контакти, підвищений ризик стати об'єктом насильства, зокрема сексуального;
- стрімке формування залежності;

- гормональні розлади і безпліддя (до цього схильні як дівчата, так і хлопці).

Материнство і алкоголь. Зачаття у стані алкогольного сп'яніння одного або обох майбутніх батьків небезпечно аномаліями розвитку у плоду. Дитина може народитися з патологіями центральної нервової системи, вовчою пащею і заячою губою, іншими порушеннями розвитку. Аналогічні наслідки і від зловживання алкоголю під час вагітності. У жінки зростає ризик викидня, передчасних пологів, мертвонародження або аномального розвитку внутрішніх органів плоду, його нервової системи, головного мозку, будови обличчя. Діти, що народилися у матерів, які вживали алкоголь до і під час вагітності, часто мають малу вагу і зріст при народженні, відстають у подальшому фізичному і розумовому розвитку.

ВООЗ щодо вживання алкоголю.

- Через надмірне вживання алкоголю у світі щороку помирає 3,3 млн осіб, що становить 5,9 % усіх смертельних випадків.

- Серед людей віком 20-39 років приблизно 25 % усіх смертельних випадків пов'язані з алкоголем.

- Шкідливе вживання алкоголю призводить до психічних і поведінкових розладів, порушень здоров'я, а також травм.

- Установлено причиново-наслідкові зв'язки між надмірним уживанням алкоголю та інфекційними захворюваннями, що передаються статевим шляхом.

- Вживання алкоголю завдає значної соціальної і економічної шкоди окремим людям і суспільству загалом.

Руйнівні наслідки вживання наркотиків

Причини вживання наркотиків. Наркоманія — одна з найболючіших проблем сучасності. Щодня ми чуємо про злочини, скоєні через наркотики, про зруйновані долі та вкорочені життя. Під загрозою опинилися підлітки, які мало знають про небезпеку наркотиків і не вміють опиратися тиску з боку наркоторговців і друзів. Молоді люди починають вживати наркотики з різних причин, зокрема:

Соціальні чинники:

- наркотики є легкодоступними;
- реклама цигарок і алкоголю підступно створює позитивний імідж наркотикам і заохочує молодь;

- наркотики вживають друзі;

- деякі фільми і телепередачі романтизують наркотики.

Психологічні чинники:

- деякі люди не знають, як це небезпечно — курити, пити і вживати наркотики;
- їм цікаво, на що це схоже;
- вони не вірять, що вживання наркотиків є таким небезпечним, як про це застерігають експерти;
- знаючи про небезпеку наркотиків і довіряючи експертам, вони вірять, що можуть спробувати наркотики, а потім відмовитися від них, коли захочуть;
- вони думають, що більшість людей уживають наркотики;
- вони позитивно ставляться до вживання наркотиків;
- вони вірять, що наркотики допоможуть розв'язати їхні проблеми;
- деякі підлітки переконані, що, вживаючи наркотики, стають старшими на вигляд;
- за допомогою наркотиків вони намагаються відновити психологічну рівновагу (позбутися тривоги, смутку, низької самооцінки);
- вони вважають, що це непоганий спосіб розважитися;
- вони переконані, що вживання наркотиків — це модно, круто і поліпшить їхній імідж;
- у них не розвинені соціальні навички, і вони не вміють казати «Ні».

Негайні наслідки вживання наркотиків. Більшість наркотиків безпосередньо загрожують життю людини. Вони можуть спричинити смертельне отруєння, зупинку дихання чи серцевий напад. Найпоширенішою причиною смерті є передозування.

Наркотики послаблюють інстинкт самозбереження, руйнують здатність тверезо мислити й ухвалювати виважені рішення. Під їхнім впливом люди частіше потрапляють у небезпечні ситуації за кермом автомобіля, у човні, за верстатом — там, де потрібні підвищена увага, швидка реакція, обережність.

Віддалені наслідки. Вживання наркотиків має і віддалені наслідки для життя та здоров'я людини: безпліддя, важкі психічні захворювання. У споживачів «зі стажем», які користуються шприцами, зазвичай ціла низка смертельно небезпечних хвороб— сифіліс, гепатит В, ВІЛ-інфекція.

За регулярного вживання наркотиків руйнується соціальне оточення людини. Вона змушує страждати свою родину, відштовхує друзів. Зазвичай її матеріальне становище погіршується, нерідко вона втрачає роботу, продає все, що має.

Той, хто вживає наркотики, потрапляє в залежність не лише від наркотиків, а й від наркоторговців — людей із кримінального середовища. Він ніколи, напевно, не знає, що купує. Адже щоб отримати більше товару, в героїн чи кокаїн додають інші речовини, нерідко смертельно небезпечні.

Якщо у людини нема грошей, їй можуть запропонувати «заробіток»: схиляють до проституції, спонукають до крадіжок, пограбувань, розповсюдження наркотиків. Так вона неминуче вступає у конфлікт із законом, прокладає собі дорогу до в'язниці.

Заходи з профілактики вживання ПАВ

Захисними чинниками, що перешкоджають уживанню підлітками психоактивних речовин, є:

- міцна сім'я, залучення до життя сім'ї, увага до захоплень підлітка з боку батьків;
- успішний досвід навчання і спілкування у школі;
- успішна соціалізація серед однолітків;
- добре сформовані життєві навички;
- поінформованість про наслідки вживання психоактивних речовин.

Школа може допомогти учням у розвитку захисних чинників, зокрема й через:

- забезпечення захисного фізичного середовища у школі, у тому числі наявність охорони та чітких правил щодо заборони вживання психоактивних речовин на території навчального закладу;
- формування сприятливої загальношкільної атмосфери, що підтримує здорові стосунки між учнями і мотивує їх до здорового способу життя;
- розвиток в учнів знань про здоров'я, зокрема чинників, які впливають на здоров'я, негативні наслідки вживання психоактивних речовин;
- формування і зміцнення в учнів позитивної самооцінки, позитивних життєвих цілей, установок і навичок.

Використання залякування (опис жахливих наслідків паління, вживання алкоголю і наркотиків, перегляд відеофільмів) як основного педагогічного методу профілактики не дає позитивного результату. Підлітки зазвичай не ідентифікують себе з героями таких «лякалок». Крім того, залякуючи, дорослі часто перебільшують вплив на здоров'я психоактивних речовин і швидкість, з якою формується залежність.

Формування життєвих навичок дає найкращі результати: це дозволяє учням сформуванати позитивну самооцінку і визначати позитивні цілі, успішно соціалізуватися в середовищі однолітків, не потрапляючи під їхній можливий негативний вплив і відстоюючи свої переконання.

3 Правова відповідальність неповнолітніх за вживання наркотичних засобів та психотропних речовин

Яке покарання за виготовлення, купівлю та зберігання наркотиків чи психотропних речовин?

Якщо мали місце зберігання та інші дії без мети збуту щодо наркотиків чи психотропів у невеликому розмірі настає адміністративна відповідальність, яка передбачає накладення штрафу від 340 до 425 гривень (20-25 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян), громадські роботи від 20 до 60 годин або адміністративний арешт на строк до 15 діб.

У випадку ж притягнення до кримінальної відповідальності за такі дії може бути призначено покарання від штрафу в розмірі 850 – 1700 гривень (50-100 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян) до позбавленням волі на 3 роки.

Частинами другою та третьою статті 309 КК України передбачені більш суворі покарання за такі дії (аж до 5 та 8 років позбавлення волі відповідно), якщо вони були здійсненні повторно; за попередньою змовою групою осіб; особою, яка раніше вчинила злочин, пов'язаний з незаконним обігом наркотиків; якщо предметом таких дій були речовини у великих розмірах, а також, якщо такі дії були вчинені із залученням неповнолітнього або якщо предметом таких дій були речовини в особливо великих розмірах.

Великий та особливо великий розмір наркотичних засобів, психотропних речовин та їх аналогів визнається таким згідно з зазначеними вище таблицями, затвердженими наказом МОЗ (наприклад, для канабісу

(подрібнена конопля або марихуана) великим розміром вважається розмір від 0,5 до 2,5 кг., а особливо великим – більше 2,5 кг.).

Як до кримінальної, так і до адміністративної відповідальності за вказані дії може бути притягнуто особу, якій виповнилося 16 років.

Слід зазначити, що законодавством передбачені випадки, коли особа може бути звільнена від відповідальності за дії з наркотиками без мети збуту. Так, відповідно до ч.2 ст.44 КпАП України особа, що добровільно здала наркотичні засоби або психотропні речовини, які були у неї в невеликих розмірах, звільняється від адміністративної відповідальності. Відповідно до ч.4 ст.309 КК України особа, яка добровільно звернулася до лікувального закладу і розпочала лікування від наркоманії, звільняється від кримінальної відповідальності за дії, які стосуються незаконного обігу наркотиків без мети збуту і не обтяжені додатковими кваліфікуючими ознаками (тобто за дії, передбачені ч.1 ст.309).

Яке покарання за вчинення злочинів, пов'язаних з незаконним вживанням наркотичних, психотропних речовин, їх аналогів і одурманюючих засобів, а також допінгу?

Незаконне введення в організм наркотичних засобів, психотропних речовин або їх аналогів (ст. 314). Покарання за злочин: за ч. 1 ст. 314 — позбавлення волі на строк від двох до п'яти років; за ч. 2 ст. 314 — позбавлення волі на строк від трьох до десяти років; за ч. 3 ст. 314 — позбавлення волі на строк від п'яти до дванадцяти років.

Схиляння до вживання наркотичних засобів, психотропних речовин або їх аналогів (ст. 315). Покарання за злочин: за ч. 1 ст. 315 — обмеження волі на строк до п'яти років або позбавлення волі на строк від двох до п'яти років; за ч. 2 ст. 315 — позбавлення волі на строк від п'яти до дванадцяти років

Незаконне публічне вживання наркотичних засобів (ст. 316). Покарання за злочин: за ч. 1 ст. 316 — обмеження волі на строк до чотирьох років або позбавлення волі на строк до трьох років; за ч. 2 ст. 316 — позбавлення волі на строк від трьох до п'яти років.

Організація або утримання місць для незаконного вживання, виробництва чи виготовлення наркотичних засобів, психотропних речовин або їх аналогів (ст. 317).

Покарання за злочин: за ч. 1 ст. 317 — позбавлення волі на строк від трьох до п'яти років; за ч. 2 ст. 317 — позбавлення волі на строк від п'яти до дванадцяти років з конфіскацією майна.

Незаконна організація або утримання місць для вживання одурманюючих засобів (ст. 322). Покарання за злочин: за ст. 322 — штраф від

п'ятдесяти до ста неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або позбавлення волі на строк до трьох років.

Спонування неповнолітніх до застосування допінгу (ст. 323). Покарання за злочин: за ч. 1 ст. 323 — штраф до п'ятдесяти неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або позбавлення права обіймати певні посади чи займатися певною діяльністю на строк до трьох років; за ч. 2 ст. 323 — позбавлення волі на строк до двох років; за ч. 3 ст. 323 — позбавлення волі на строк до п'яти років.

Схиляння неповнолітніх до вживання одурманюючих засобів (ст. 324). Покарання за злочин: за ст. 324 — обмеження волі на строк до трьох років або позбавлення волі на той самий строк.

Як бачимо, зазначена стаття Кримінального кодексу не використовує термін “вживання” наркотичних засобів, психотропних речовин або їх аналогів. Однак це не означає, що особа котра вживає наркотичні засоби не підпадає під цю статтю. Адже процес вживання наркотиків неможливий без виготовлення, придбання або перевезення таких засобів. Не виключається випадок, коли зазначена особа крім цього здійснює дії щодо зберігання зазначених речовин.

Який вплив на організм має вживання наркотичних, психотропних речовин, їх аналогів, одурманюючих засобів, а також допінгу. До яких наслідків можуть призвести зазначені дії?

Вживання наркотичних речовин найчастіше починається з „цікавості”, після порад та умовлянь когось із знайомих „спробувати”. Відмова викликає насмішки та докори більш бувалих товаришів, звинувачення в недостатчій мужності. З міркувань хибної гордості, подавляючи у собі природне для людини почуття самозбереження, підліток, не наділений в достатній мірі волевими якостями, приймає наркотик, що в перший раз виявляється уже роковим. Справа у тому, що усі наркотичні препарати, які приймаються з метою одурманювання, є сильнодіючими речовинами, вживання яких призводить до трагічних наслідків.

Кожен вид наркотиків викликає порушення свідомості різного типу та глибини: від звуження до різного ступеня запаморочення. У молодих людей з незрілою нервовою системою дуже часто виникають глибокі порушення свідомості, які визначаються спеціалістами „сутінковими”. У такому стані людина не спроможна віддавати звіт своїм діям. Його рухи, так би мовити, механічні, у навколишньому середовищі він зовсім не орієнтується. Нещасні випадки в такому разі стають майже завжди.

Другою, не менш важливою причиною, яка змушує декого пропагувати „переваги” наркотиків, є бажання нажитися. Нерідко з підлітками намагаються познайомитись такі-собі „добрі люди”, переконуючи їх

прийняти в дар визначену кількість наркотичної речовини. І, якщо знаходиться бажаючий приймати подібні подарунки, вони безкоштовно забезпечують його наркотиками, однак, тільки до того часу, поки у підлітка не з'являється залежність від наркотиків. Ось тоді, знаючи, що жертві нікуди подітись, вони з великим прибутком окупають витрати на „дружні” подарунки.

Відомий випадок, коли дорослий чоловік, хворіючи на наркоманію, привчив до наркотиків свою молодшу сестру, а потім і брата дружини, після чого продавав їм наркотики, примушуючи красти гроші у батьків. Дуже часто, навіть після одноразового прийому, не кажучи вже про довгостроковий, спостерігаються явища, які лікарями називаються терміном „психози”. У такому стані людина відчуває, що йому щось погрожує, страх, передчуття близької смерті, йому здається, що за ним женуться вбивці. Заспокоїти його та пояснити йому будь-що неможливо, оскільки навіть близьких людей хворий сприймає, як ворогів та переслідувачів, і здатний спричинити їм тяжкі тілесні ушкодження або, навіть, вбити.

Рекомендовані заходи щодо зниження вживання алкоголю та наркотичних та психотропних речовин підлітками

Зміст роботи	Цільова аудиторія
Профілактичні заходи щодо зниження вживання алкоголю та наркотичних речовин підлітками: <ul style="list-style-type: none"> о «Наркоманія у підлітковому віці»; «Увага! Алкогольна атака! (Вплив алкоголю на організм)» 	Здобувачі освіти
<ul style="list-style-type: none"> о Профілактичні заходи «Шкідливі звички до Дня відмови від паління 	Здобувачі освіти Батьки
<ul style="list-style-type: none"> о Тренінг «Вплив куріння на здоров'я людини» 	Здобувачі освіти Батьки
<ul style="list-style-type: none"> о Профілактика шкідливих звичок та ведення здорового способу життя 	Здобувачі освіти Батьки
<ul style="list-style-type: none"> о «Підлітковий алкоголізм» 	Здобувачі освіти
<ul style="list-style-type: none"> о В рамках Всесвітнього дня без тютюну провести акцію «Скажемо курінню Ні!» щодо припинення куріння серед дітей та молоді. 	Здобувачі освіти

Проведення індивідуальної та групової роботи із здобувачами освіти. Індивідуальні корекційно-розвивальні заняття з метою формування навиків відповідальної поведінки, адекватної самооцінки, розвитку адекватного відношення до власної особистості, емпатії, профілактики адиктивної поведінки.

Здобувачі освіти