

Департамент образования, науки и молодежной политики Воронежской области

ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей»

**Развитие жизненных навыков
у старших подростков,
как способ профилактики злоупотребления
психоактивными веществами**

Программа профилактических занятий




Воронеж

Развитие жизненных навыков у старших подростков, как способ профилактики злоупотребления психоактивными веществами: программа профилактических занятий / сост. О.М. Маликова. – Воронеж: ГБУ ВО «ЦППиРД», 2016. – 33 с.

Ответственный за выпуск: В.Ф. Крапивина
Составители: О.М. Маликова
Редактор: И.Р. Тамахина

© ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей»
г. Воронеж, ул. Славы, 13 а,
тел.: 8(473)234-37-20
<http://stoppav.ru/>

Развитие жизненных навыков у старших подростков, как способ профилактики злоупотребления психоактивными веществами
Программа профилактических занятий



Цели программы:

- предотвращение употребления подростками ПАВ;
- развитие жизненных навыков, мотивации личностного и социального самоутверждения, гармонизация эмоционального состояния.

Задачи:

- формирование жизненных навыков, повышающих адаптивность в социуме;
- представление информации о влиянии вредных привычек на человека;
- формирование умения четко формулировать аргумент против вредных привычек;
- формирование умения противостоять давлению сверстников;
- обсуждение влияния СМИ на приобщение к вредным привычкам;
- формирование у подростков негативного отношения к наркотикам и их употреблению.

Ожидаемые результаты:

- уменьшение факторов риска злоупотребления ПАВ;
- усиление личностных ресурсов, препятствующих развитию саморазрушающих форм поведения;
- формирование высокоэффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у старших подростков;

- повышение адаптационных возможностей.

Методы реализации программы:

Профилактические занятия проводятся в виде социально-психологического тренинга, посвящены в основном причинам приобщения к вредным привычкам и формированию навыков социальной и личностной компетентности в контексте проблемы ПАВ. Тренинги направлены на формирование навыков, которые определяют поведение в пользу здорового образа жизни:

- умение принимать решение
- критически оценивать информацию
- сопротивляться групповому давлению
- конструктивно решать конфликтные ситуации
- регулировать свое эмоциональное состояние в стрессовых ситуациях.

Программа предназначена для работы со старшими подростками (15-18 лет).

Программа предназначена для групповой работы. Группа формируется по результатам диагностики «Группа риска», включает в себя 10 занятий, которые проходят 1- 2 раза в неделю по 1 ч. 20 мин.

Последовательность тем в программе можно менять в зависимости от выбора ведущего, настроая учащихся.

Количество человек в группе не должно превышать 25 человек.

Программа реализуется в 2 этапа:

- аналитико-диагностический;
- профилактические занятия.

Аналитико-диагностический этап включает в себя методы диагностики:

1. Методика определения уровня агрессии А. Басса – А. Дарки.
2. Методика диагностики самооценки личности.
3. Методика определения эмоциональной напряженности.

4. Личностный опросник Г. Айзенка.

Тематическое планирование.

№	Тема занятия	Кол-во
1.	Знакомство. Правила	1:20
2.	Курение: мифы и реальность	1:20
3.	Алкоголь: мифы и реальность	1:20
4.	Наркотики: мифы и реальность	1:20
5.	Умение противостоять воздействию рекламы	1:20
6.	Принятие решений	1:20
7.	Неагрессивное настаивание на своем	1:20
8.	Я и мои социальные роли	1:20
9.	Формирование адекватной самооценки	1:20
10.	Подведение итогов. Итоговая диагностика	1:20

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ



Занятие 1

ЗНАКОМСТВО. ПРАВИЛА

Цель: знакомство, выработка групповых норм, включение обучающихся в работу, проведение диагностики.

Задачи:

1. Проинформировать обучающихся о содержании работы, задачах, групповых нормах.
2. Обозначить продолжительность занятий.
3. Выработать принципы работы в группе.
4. Сформировать спокойную, доброжелательную атмосферу в группе.

Время: 1ч. 20 мин.

Ход занятия

Представление.

На наших встречах мы будем говорить о специфических проблемах, о вас самих, о ваших отношениях с другими людьми, о тех целях, которые вы перед собой ставите. Вы узнаете свои сильные и слабые стороны, научитесь лучше понимать себя и разберетесь, почему вы поступаете так, а не иначе и что вы можете сделать, чтобы стать лучше. Вы научитесь думать позитивно и поймете, что наша жизнь зависит от того, как мы ее воспринимаем. Вместе мы сможем ответить на эти и другие сложные вопросы, освоить эффективные средства общения.

Предложить каждому члену группы представиться. Представление ведется по кругу. Каждый участник, представляясь, называет свои качества, хобби и девиз жизни. Участники имеют право задавать любые вопросы.

Принципы работы в группе

По каждому из принципов участники выражают свое мнение и выносят решение – принять его или отвергнуть.

1. Доверительный стиль общения

Одно из его отличий - называние друг друга на «ты», что психологически уравнивает всех членов группы и ведущего. Если кому-то из участников тяжело сразу перейти на «ты», не торопите его. Это произойдет естественным образом.

2. Общение по принципу «здесь и теперь»

Говорить только о том, что волнует участников в данный момент, и обсуждать то, что происходит в группе. Не уходить в область общих соображений, обсуждения событий, случившихся с другими людьми, и т.д.

3. Персонификация общения и высказываний

Необходимо обращаться не ко всей группе вообще, а к конкретному человеку и по имени. Каждый участник должен говорить за себя, от своего имени; он должен уходить от обсуждения и не допускать высказываний «все думают», «большинство так считает» и т. д., должен строить свои рассуждения примерно так: «я думаю», «я чувствую», «я считаю», «мне удалось понять».

4. Конфиденциальность

Все, что происходит во время работы, не обсуждается за пределами группы. Это облегчает включение участников в групповые процессы, способствует самораскрытию.

5. «Стоп»

Нельзя заставлять человека выполнять упражнения или говорить то, чего он не желает. В этой ситуации каждый может воспользоваться правилом «Стоп!».

6. Без оценок

Не критиковать и признавать право каждого на высказывание своего мнения, не допускать непосредственные оценки человека, оценивать не участников, а только их действия (высказывания), учиться понимать другого, чувствовать, что человек хотел сказать, какой смысл вложил в высказывание. Тип выражений может быть таким: «Мне не нравится твой тон обращения».

Важно подчеркнуть, что вместо оценок другого человека мы говорим о своих чувствах, которые его действия вызывают

у нас.

7. Совместный поиск. «Обратная связь»

Правило помогает говорить о том, что происходит в группе, учит доверять своим субъективным ощущениям, помогает лучше понять себя и людей, сосредотачивают на том, что говорят и делают другие, помогает осознавать свои чувства, возникающие в данный момент.

Надо дать почувствовать выступившему, как мы относимся к его сообщению, что при этом чувствуем. Обязательно подчеркнуть его положительные качества. Выступивший же стремится «уловить» представленную ему «обратную связь».

8. Присутствие

Обязательное участие в работе группы в течении всего времени, ведь мысли и чувства одного из участников очень значимы для других членов группы

Упражнение: «Взаимное интервью»

Участники разбиваются на пары и в течение 10-15 минут проводят взаимное интервью. По окончании каждый представляет своего интервьюируемого, говоря при этом что нового он узнал о человеке.

В этой процедуре более высок обучающий эффект, так как есть хорошая возможность анализировать, на что обратил внимание интервьюер, удалось ли ему достоверно представить психологический портрет своего партнера, какие вопросы задавали друг другу пары. Участники также задают любые вопросы.

Анкета

Участникам предлагается ответить письменно на вопросы:

1. Что я знаю о себе?
2. Что я хочу узнать о себе?
3. Мои ожидания от данного курса занятий?

Данные анкеты используются психологом для достижения содержательности занятий.

Рефлексия по итогам занятия.



Занятие 2 **КУРЕНИЕ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ**

Цель: предоставить подросткам информацию для преодоления общепринятых мифов и неправильного понимания значения психоактивных веществ.

Задачи:

1. Обсудить причины курения и некурения;
2. Обсудить воздействия никотина на организм;
3. Обсудить долговременные и кратковременные последствия курения.

Время: 1ч. 20 мин.

Ход занятия

Мозговой штурм

Обсудить причины курения/не курения подростков. Разделить лист бумаги на две части. Озаглавить одну половину «причины курить», а другую «причины не курить». Попросить детей перечислить причины. Каждое мнение выписывается отдельно и не изменяется.

<i>Возможные причины не курить</i>	<i>Возможные причины курить</i>
<ul style="list-style-type: none">- мне не нравится курить;- курение вредно для здоровья;- я не хочу иметь вредные привычки;- это неприятно выглядит;	<ul style="list-style-type: none">- мне нравится курить;- курение снимает раздражение, расслабляет меня;- это привычка;- все вокруг меня курят;

<ul style="list-style-type: none"> - это слишком дорого; - это вызов другим — показать, что я не курю; - никто из моих друзей не курит; - это повредит моим спортивным достижениям; - мои родители не одобряют курение. 	<ul style="list-style-type: none"> - курение помогает выглядеть и чувствовать себя старше; - курение стимулирует меня, повышает тонус; - курение дает мне шанс занять чьего-то руки; - это поможет мне сбавить вес; - курение позволяет мне отвлечься, когда я скучаю или в плохом настроении; - курение позволяет мне чувствовать себя независимым.
---	--

Почему люди курят? (чтобы расслабиться, выглядеть старше, стать более популярными, лучше концентрироваться).

Вы действительно думаете, что сигареты все это могут? На самом деле сигареты – не магическое средство и не могут сделать все то, что им приписывается.

Дискуссия о курении (мифы и реальность)

Миф первый

«Сигарета помогает расслабиться и сконцентрироваться».

О влиянии никотина на стресс говорят уже давно. В основном, говорят курящие люди, которые «успокаиваются», закурив. На самом деле, сигареты не помогают расслабиться, а курильщика успокаивает ритуал – достал сигарету, прикурил, затянулся, выдохнул. Никотин – самое вредное вещество из 4000 веществ, содержащихся в дыме. Он не обладает успокаивающим действием, иначе он бы давно применялся в медицине как дешевое средство от стресса. Зато курильщики в среднем живут на 10–16 лет меньше некурящих. Курение блокирует концентрацию внимания: прогрессирующая закупорка артерий и вен отравляющими веществами ведет к кислородному голоданию мозга. Курение препятствует качественному расслаблению: никотин — возбуждающее средство. Если Вы измерите свой пульс, а потом выкурите подряд две

сигареты, Вы отметите значительное ускорение его частоты.

Миф второй

«Бросишь курить – растолстеешь»

Иногда люди жалуются, что начали набирать вес, отказавшись от сигарет. Отсюда и неверный вывод о связи табакокурения и похудения. Дело вовсе не в сигаретах, а в том, что люди начинают «заедать» стресс, возникающий при отказе от курения, и едят от нечего делать в ситуациях, когда раньше закуривали. В том, что отказаться от табака сложно, нет ничего удивительного – табачная зависимость по силе не уступает героиновой. Также курение может вызвать сбои в работе эндокринной системы организма и привести к некоторой потере веса. Это не то похудение, к которому стоит стремиться. Сбои на гормональном уровне это слишком высокая цена за несколько килограммов.

Миф третий

«Дети курильщиков привыкают к табаку еще до рождения»

Часто приходится слышать от курящих беременных, что врач велел им бросить курить в первом триместре. Если это не удалось, то нужно продолжать курить – потому что «ребенок внутри уже привык», а также «беременным нельзя переживать, лучше курить и быть спокойной, чем бросить и нервничать».

Эти рекомендации вредны и ни на чем не основаны. Доказано, что курение будущей матери приводит к преждевременным родам, выкидышам, рождению детей с недостаточным весом и различными пороками развития, увеличивает риск внезапной младенческой смерти у детей первого года жизни. По разным данным, курение будущей матери оказывает влияние на ребенка вплоть до шестилетнего возраста – такие дети чаще болеют и хуже учатся. Также доказано, что вдыхание табачного дыма приводит к выраженной гипоксии плода. По сути, мла-

денец в утробе курящей женщины испытывает недостаток кислорода, постоянно «задыхается».

Миф четвертый

«Отказ от сигарет после многих лет курения – слишком большой стресс»

Мнение о том, что заядлым курильщикам нельзя полностью бросать курить, даже если они заболели из-за этой привычки, ошибочно. Избавление от табачной зависимости всегда оказывает благотворное влияние на организм и существенно снижает нагрузку на сердце и легкие. Известно, что никотин начинает выводиться из организма уже через два часа после отказа от табака, через 12 часов уровень окиси углерода в крови нормализуется, и человек перестает ощущать нехватку воздуха. Уже через два дня вкус и обоняние станут острее, а через 12 недель человеку будет заметно легче ходить и бегать из-за улучшений в системе кровообращения. До 9 месяцев нужно на то, чтобы исчезли проблемы с дыханием: кашель и одышка. «Организм уже привык к никотину и должен его получать» – самоубийственная тактика.

Миф пятый

«Легкие сигареты менее вредные»

«Легкие», ментоловые и с «пониженным содержанием смол» сигареты также вредны для здоровья, как и обычные. Ощущение их меньшей «вредности» искусно сформировано табачной рекламой. Даже в «легких» сигаретах содержится достаточно никотина для формирования сильной зависимости. К тому же, перейдя на «легкие» сорта, курильщики склонны увеличивать количество выкуриваемых сигарет, сильнее и чаще затягиваться, увеличивая дозу полученного никотина и смол.

Сигареты с ментолом, представляемые более изысканными, женскими, освежающе ароматными, формируют табачную

зависимость даже быстрее обычных. Высокотехнологичные фильтры сигарет, хотя и кажутся надежной защитой, на самом деле являются еще одной уловкой производителей – курильщик и окружающие все равно получают солидную дозу вредных веществ, никотина и дыма.

Миф шестой

«Существуют безопасные способы курения»

Набирающий популярность кальян многие считают безобидной альтернативой сигаретам, считая прошедший «очистку» жидкостью дым безвредным.

Это неправда. Кальян не менее опасен, чем традиционные способы употребления табака. А если учесть длительность одного сеанса курения кальяна, разовая доза вредных веществ, полученных каждым курильщиком, весьма велика. К тому же, став постоянным клиентом общественных кальянных, можно в нагрузку к обычным проблемам, связанным с курением, получить еще и туберкулез.

Электронную сигарету позиционируют как инновационный и безопасный метод бездымного курения. Однако по результатам недавних исследований, можно утверждать, что это устройство также не щадит организм курильщика.

Миф седьмой

«Курение – личный выбор»

Табачные компании часто представляют курение как свободный выбор взрослых людей. Это лукавый аргумент – в России не курят две трети населения, в том числе дети и беременные женщины. И право курильщика на сигаретный дым заканчивается там, где начинается право остальных на чистый воздух.

Также по данным исследований, большинство курильщиков начинают употреблять табак в возрасте 13–14 лет, когда не может быть и речи о свободном ВЗРОСЛОМ выборе.

Миф восьмой

«Вред пассивного курения не доказан»

Производители табака часто подвергают сомнению вред от вторичного дыма.

Не существует безопасного уровня воздействия табачного дыма. Вторичный табачный дым содержит около 4000 химических веществ, в том числе около 70 канцерогенов. Доказано, что именно пассивное курение – причина большинства случаев рака легких и заболеваний сердечно-сосудистой системы у некурящих.

Практически половина всех детей в мире – вынужденные пассивные курильщики. Около 50 миллионов беременных женщин по всему миру ежегодно становятся пассивными курильщицами, подвергая воздействию табачного дыма своих будущих детей.

Миф девятый

«Курение - это привычка»

В отличие от шмыганья носом, шарканья ногами, прогревания автомобиля рядом с домом и др. Дурных привычек, курение – это вовсе не привычка, а – наркотическая зависимость. Большинство курильщиков испытывают ужас от наркотиков, являясь, на самом деле, наркоманами. Если Вы курите, нравятся вам это или нет, но Вы - больны; помните: как и все тяжелые заболевания, Ваша болезнь не только хроническая, но и прогрессирующая.

Миф десятый

«Никотин слабее героина»

Никотин в десятки раз сильнее героина из расчета концентрации действующего вещества в дозе. Никотин – наркотик, вызывающий самое быстрое привыкание из всех известных человечеству веществ: чтобы пристраститься к нему, может

потребуется лишь одна сигарета. Каждая затяжка действует намного быстрее, чем доза героина (10-20 мг), которую наркоман вводит в вену. Разница в меньших концентрациях за один приём и в том, что никотин — быстродействующий и быстро выводимый наркотик. Его уровень в крови падает вдвое в течение 30-ти минут и до одной четверти через час после выкуривания сигареты. Это объясняет, почему в среднем выкуривают двадцать сигарет в день. Доза никотина, содержащаяся всего в одной сигарете (1мг), если ввести ее непосредственно в вену, убьет Вас мгновенно!

Миф одиннадцатый *«Никотин не изменяет сознание»*

Курение изменяет сознание и именно никотину принадлежит первенство в формировании у наркозависимого от него человека особого невротического состояния, называемого «бредом оправдания». Большинство курильщиков пытаются дать рациональное объяснение своему курению, однако, приводимые ими доводы — это заблуждения и иллюзии, т.к. Причина курения не рациональна, ведь курильщик не принимал сознательного решения начать курить. Все курильщики начинают курить по глупости. Курение деформирует психику. Курильщик начинает изыскивать любые оправдания тому, почему он продолжает курить. «Бред оправдания», выражающийся в фантазиях и лжи самому себе – прямое следствие настоящей причины курения – никотиновой наркозависимости.

Миф двенадцатый *«Начав курить, не сможешь бросить никогда»*

Хотя никотин — самый быстро вызывающий зависимость наркотик в мире, Вы никогда не будете зависеть от него в крайней степени. Поскольку он - быстро действующий, на то, чтобы вывести из организма 99% никотина требуется всего 3 недели. К счастью, никотин — наркотик, от которого легко отказаться.

Миф тринадцатый *«Курение приносит удовольствие»*

Коварство наркотической ловушки состоит в том, что очень быстро выходясь из организма, никотин формирует абстинентный синдром («муки отвыкания»), который держит человека в постоянном напряжении и неуверенности. В таком состоянии, не замечая этого, курильщик находится почти все то время, в течение которого он не курит. С поступлением новой дозы никотина, абстинентный синдром на время снимается, и окончание беспокойства и напряжения формирует иллюзию удовольствия. То, якобы, удовольствие от сигареты, которое получает курильщик, не курящий человек испытывает каждую секунду своего существования. Таким образом, удовольствие от курения можно сравнить с наслаждением от снятия с ног неудобной трущей и жмущей обуви.

Миф четырнадцатый *«Бросать курить бесполезно, произошли необратимые изменения в организме»*

На самом деле, если Вы бросите курить сейчас, организм восстановится в течение нескольких недель, причем так, как будто Вы никогда не были курильщиком. Курение - причина сотен заболеваний, в т.ч. Крайне тяжёлых, но, в целом, курение разрушает Вас по принципу СПИДА, т.е. Непрерывно уничтожая Вашу иммунную систему. При избавлении от табачной зависимости Ваш иммунитет восстановится.

Миф пятнадцатый *«Избавиться от курения помогают заменители сигарет»*

Заменяя вдыхание дыма чем-то другим, курильщик поддерживает зависимость. Применяемые медициной, (заинтересованной в вечном лечении вечно больных) пластыри, леденцы, жвачки, ингаляторы, спреи, клизмы и другие никотиносодержащие препараты не помогают избавиться от зависимости.

державшие средства – только усугубляют положение наркозависимого. Обычный итог такого «лечения» - одновременное применение всего арсенала способов ввода наркотика в организм, т.е. Человек продолжает курить, но при этом еще и жуёт никотиновую резинку, ночью прикладывает никотиновый пластырь, днем получает никотин на сеансах ингаляции и т.д. Избавиться от курения Вам поможет познание устройства «нарколоушки» (рекомендуемая литература: А. Карр «Легкий способ бросить курить»).

Миф шестнадцатый

«Бросить можно, постепенно сокращая количество выкуренных сигарет»

Курильщик надеется, что, привыкая выкуривать все меньше и меньше сигарет, он сможет уменьшить свое желание курить. Но это не привычка. Это - зависимость, а природа любой зависимости заключается в том, чтобы желать все больше и больше, а не меньше и меньше. Курение - цепная реакция, которая будет длиться всю жизнь, до тех пор, пока Вы не предпримите уверенных усилий разорвать эту цепь. Доказано, что одна выкуренная сигарета ведет к полному восстановлению наркозависимости. Помните: «всего одна сигарета» — именно так люди и срываются в самом начале попытки бросить курить.

Подходящий момент для лечения вашей болезни — прямо сейчас! Примите решение, просто избавьтесь от курения и не употребляйте больше никотин никогда! Не стоит уныло сидеть, ожидая, когда пройдет химическая зависимость. Бросьте курить и сразу же начинайте наслаждаться жизнью!

Курение – сознательный выбор взрослого человека, достаточно информированного о его возможных последствиях. Выбор означает свободу принятых решений. Но о каком выборе может идти речь у курильщика, который ночью, в ливень идёт к ближайшему киоску за сигаретами. Ни за одним другим то-

варом он бы не пошёл.

Информация о курении.

Научными исследованиями показано, что курение сигарет является первичным фактором риска для нескольких тяжелых хронических заболеваний, включая рак легких, коронарную недостаточность сердца, эмфизему и бронхит.

Девяносто процентов рака легких наблюдается у людей, которые курят.

Исследования показали, что каждая выкуренная человеком сигарета, уносит 5 минут его/ее жизни.

Сигареты опасны, потому что содержат или выделяют при горении ядовитые вещества – смолы, никотин, угарный газ.

Угарный газ является ядовитым веществом, которое снижает способность крови насыщать клетки организма необходимым количеством кислорода.

Большинство существующих способов лечения от курения эффективны лишь приблизительно в 50% случаев. В течение 6 месяцев после окончания лечения приблизительно половина лечившихся начинает снова курить.

Некоторые специалисты считают, что курение табака может привести к употреблению других наркотиков.

Беседа о долговременных последствиях курения

Спросить участников, в чем состоят некоторые долговременные, опасные для здоровья, последствия курения.

Курение является главным фактором риска нескольких видов рака, заболеваний сердца и хронических заболеваний органов дыхания.

Большинство курильщиков проходят через одни и те же стадии: пробуют курить, курят от случая к случаю, становятся заядлыми курильщиками. Люди, курящие много (30 и более сигарет в день), обычно с огромным трудом отказываются от этой привычки, потому что становятся психологически и физиологически зависимыми.

Подведение итогов.

Подростки переоценивают количество курящих людей. Некурящих большинство. Сигареты не являются магическим средством и не имеют всех тех эффектов, которые им приписываются.

Дым от сигарет потенциально опасен для некурящих.

Рефлексия по итогам занятия.



Занятие 3 **АЛКОГОЛЬ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ**

Цель: предоставить подросткам информацию для преодоления общепринятых мифов и неправильного понимания значения психоактивных веществ

Задачи:

1. Обсудить причины употребления и неупотребления алкоголя.
2. Обсудить воздействие алкоголя на организм человека.
3. Обсудить долговременный и кратковременный эффект влияния алкоголя на организм.

Время: 1ч. 20 мин.

Ход занятия

Лекция с обсуждением

В традициях разных народов существуют разнообразные пищевые предпочтения. Но обращает на себя внимание редкое сходство по отношению к одному виду жидкости. Лечебной ценности он не представляет, но является психоактивным.

Дикий виноград существовал на Земле ещё до появления че-

ловека. Развитие культурного виноградарства происходило постепенно. Сначала люди научились из винограда получать вино. А примерно в 800 году н.э. Арабские алхимики путём возгонки научились получать алкогольные напитки.

Люди практически сразу обратили внимание на отрицательное воздействие алкоголя на организм человека. Алкоголь влияет на все органы человека. Особенно на головной мозг. Алкоголь всасывается через стенки желудка и кишечника и попадает непосредственно в кровяное русло. Затем с кровью он попадает в мозг, оказывая подавляющее действие на активность коры головного мозга.

Описание влияния алкоголя на организм

Алкоголь влияет на все органы человека. Особенно на головной мозг. Алкоголь всасывается через стенки желудка и кишечника и попадает непосредственно в кровяное русло. Затем с кровью он попадает в мозг, оказывая подавляющее действие на активность коры головного мозга.

Этанол, содержащийся в любом алкоголе, способствует гибели нейронов головного мозга, изменяется механизм синтеза регуляторов нервной деятельности, из-за чего расшатывается психика. Например, пьющий человек, при отсутствии поступления этанола в организм, находится в состоянии депрессии. Через некоторое время, зависящее от индивидуальных особенностей организма, наступают необратимые последствия для нервных клеток – они начинают отмирать.

Следующей после мозга страдает печень. Когда алкоголь поступает в организм регулярно, то печень после употребления очередной дозы не успевает выводить продукты распада из организма. В связи с этим печень перестает выполнять защитную функцию должным образом, и продукты распада остаются в организме, тем самым нанося вред остальным внутренним органам. Также клетки печени под воздействием алкоголя начинают вырабатывать больше аммиака, стараясь побороть алкоголь, но избыток этого

вещества в организме негативно влияет на работу мозга и способствует отмиранию его клеток.

Если алкоголь замедляет деятельность мозга (является депрессантом), как вы думаете, каковы некоторые физиологические и поведенческие эффекты воздействия алкоголя на организм?

Небольшие дозы алкоголя:

- снижают способность ясно мыслить и принимать решение;
- заставляют почувствовать небольшое расслабление;
- заставляют почувствовать себя более свободным и смелым, чем обычно.

Большие дозы алкоголя:

- замедляют деятельность отдельных областей мозга;
- вызывают головокружение;
- снижают координацию;
- приводят к затруднениям речи, ходьбы, стояния;
- приводят к эмоциональной взрывчатости или подавленному настроению.

Некоторые люди могут временно отключиться или потерять память вследствие влияния алкоголя на их мозг.

Поведенческие проявления воздействия алкоголя:

- драки/ссоры/насилие;
- громкие разговоры, крик;
- неприятное поведение;
- глупость/дурашливость;
- легкомыслие и др.

Алкоголь является психоактивным веществом. Люди употребляют психоактивные вещества вследствие различных причин. Прием психоактивных веществ может иметь вредные последствия.

Влияние пива на организм.

Медики давно обратили внимание на то, что употребление

спиртного приводит к феминизации мужчин и маскулинизации женщин, то есть у мужчин появляются некоторые женские признаки, а женщины становятся более «мужеподобными» - грубеет голос, характер, появляется растительность на лице. При этом, из всех спиртных напитков именно пиво оказывает наиболее негативное влияние на содержание половых гормонов в организме мужчин и женщин. Дело в том, что в «шишечках» хмеля, используемых для придания пиву специфического горьковатого вкуса, содержится 8-прениларингенин (8-ПН) - вещество, которое относится к классу фитоэстрогенов («фито» - растение, «эстроген» - женский половой гормон).

Влияние пива на организм мужчины. Мужчина, потребляя пиво, в существенной степени замещает в собственном организме мужской гормон на женский. Раньше мужской гормон давал ему активность, волевые качества, высокий интеллект, стремление к победе, желание лидировать, а теперь мы получаем безвольное, апатичное существо неопределённого рода, способное лишь лежать на диване и тупо смотреть в телевизор. Далее могут появиться раздражительность и другие мешающие жить и работать качества. Фигура и внешний вид такого существа-мужчины тоже меняется - расширяется таз, жир откладывается по женскому типу - на бёдрах. Мышцы живота слабеют, и появляется «пивной живот». Разрастаются грудные железы; теперь, заплывшие жиром, они болтаются впереди, интересным образом дополняя облик этого «мужчины». По некоторым данным, в запущенных случаях из этих грудей начинает сочиться молозиво.

Влияние пива на женский организм. Женский организм работает сложнее и изящнее мужского, в нём каждый месяц гормональный фон существенным образом меняется, и вторжение в этот тонкий механизм введением фитоэстрогенов или других гормональных препаратов грозит серьёзными последствиями вплоть до бесплодия. В нормальном состоянии организм женщины сам вырабатывает столько эстрогена, сколько ей в данный момент нужно. Если женщина пьёт пиво и таким образом вводит в свой организм дополнительное количество женского гормона, то это может

приводить, как показано в опытах на крысах, к увеличению матки, разрастанию тканей матки и влагалища, выделению излишнего секрета и слизи в фаллопиевых трубах, нарушению менструального цикла. Если у мужчин потребление пива снижает влечение к противоположному полу, то у женщин наоборот увеличивает, что вносит дисгармонию в семейные отношения. Особенно грустно наблюдать девушку с бутылкой пива в одной руке и сигаретой в другой, висящую на каком-нибудь парне на виду у прохожих. Это можно назвать синдромом «кошачьей течки», когда половое влечение у девушки настолько увеличено, что она уже теряет присущую ей скромность и начинает играть активную, доминирующую роль, навязываясь парню.

Мозговой штурм.

Объяснение причин употребления алкоголя.

Большинство взрослых употребляют алкоголь только иногда и в умеренных дозах.

Попросить участников перечислить причины употребления алкоголя, которые они наблюдали среди своих близких.

Спросить подростков, почему люди пьют и почему не пьют. Разделив лист бумаги на две части, заполняем табличку.

Люди пьют	Люди не пьют
<ul style="list-style-type: none"> - Чтобы снять стресс - Для интереса - Для новых ощущений - Не нравится на вкус - Чтобы «забыться» - Для окружающих - Чтобы быть «круче» - От «пофигизма» - Нравится на вкус / для удовольствия - На зло кому-то/форма протеста - Для имиджа - Из подражания - Ради самоутверждения - Иллюзия свободы - Чтобы быть лучше концентрироваться - Стать более популярным 	<ul style="list-style-type: none"> - Вредно для здоровья - Чтобы показать силу воли - Ради другого - Чтобы показаться взрослее - Из-за страха, например, смерти - Из страха попасть в зависимость - Не соотносится с жизненными принципами - Из-за религиозных убеждений - Чтобы не отличаться от других - Для имиджа (здоровый образ жизни, спорт и т.д.) - Для поддержания статуса

Полная трезвость. Около 30% взрослых не пьют вообще. Причины: нелюбовь к спиртному, религиозные убеждения, аллергия, бывшие алкоголики, которые излечились и боятся рецидива.

Ритуальное употребление алкоголя. Это употребление алкоголя в контексте религиозных служб или семейных ритуалов, или обрядов.

Социальное употребление алкоголя (за компанию). Около 55% всех взрослых называют себя пьющими за компанию. Они употребляют алкоголь в подходящем месте и в подходящее время.

Проблемное употребление алкоголя. Алкоголь используется как средство для устранения проблем и отрицание чувств. В этом случае пьют слишком много и слишком часто. Такое поведение является разрушающим и часто усиливает проблемы человека, вместо того чтобы устранить их.

Что происходит в организме после отказа от алкоголя?

Прежде всего, выводятся продукты распада, которые организм накопил. Но без помощи определенных препаратов, например, для печени, ему сделать это довольно сложно. Для того чтобы организм наладил свою работу, нужно пройти медицинское обследование, часто требуется специальная диета, медицинские препараты, чистка крови. Организм после длительного употребления алкоголя может находиться в таком ужасном состоянии, что на самостоятельную нормализацию работы у него просто нет сил.

От спиртного в первую очередь страдают области мозга, которые отвечают за умственный потенциал, гибкость мышления, память. И восстановить нервные клетки в этих областях в прямом смысле слова невозможно. Человеческий мозг – довольно гибкая структура, которая имеет свойство восстанавливать работу поврежденных участков за счет близлежащих, то есть образуются новые нейронные связи взамен потерянных. Первым признаком того, что это произошло и мозг начал

налаживать свою работу, является факт прекращения депрессии. Постепенно начинает улучшаться память, интеллект становится пластичнее, мысли более глубокими. Эти изменения в мозге наступают в лучшем случае через год после полного отказа от алкоголя.

Гораздо сложнее с пространственным ориентированием и визуальным распознаванием. Эти функции мозга отказывают на последних стадиях алкоголизма. Но если это произошло, то на восстановление уйдет от 3-х до 5 лет. Лучших результатов можно достичь, если специально нагружать и тренировать свой мозг. Для этого разработаны специальные методики, которые может посоветовать любой психотерапевт.

Обсуждение «Влияние алкоголя на человека: что алкоголь может и чего не может»

Алкоголь не может: сделать тебя «круче», сильнее, красивее; помочь решить проблемы; снять стресс; повысить самооценку. Алкоголь не может сделать человека сильнее, умнее, приятнее, сексуально привлекательнее, могущественнее, богаче и т.п.

Употребление алкоголя не является эффективным методом разрешения проблем.

Алкоголь – подобно другим психоактивным веществам, которые относятся к категории депрессантов, замедляет работу коры головного мозга и нервной системы в целом.

Хотя около 70% взрослых употребляют алкоголь, подавляющее большинство делает это от случая к случаю и в умеренных дозах треть всех взрослых вообще не пьет.

Алкоголь производят временный эффект. Вместе с выводом алкоголя из организма уходит и хорошее настроение. Период хорошего настроения сменяется плохим настроением, которое обычно сопровождается депрессией, усталостью, тревогой.

Наилучший способ поднять настроение – это естественные способы: физкультура, спорт, танцы, объятия, прикосновения,

музыка, романтические чувства, молитвы, медитация, дружба, любовь и т.д.

Чем больше человек употребляет алкоголя, тем больше ему надо, чтобы получить тот же самый эффект. Это является результатом привыкания к алкоголю. Организм постепенно становится толерантным (терпимым) к алкоголю. Важно знать, что возрастание толерантности означает возникновение физической зависимости. Банка пива или бокал вина содержат приблизительно столько же алкоголя, сколько стопка водки, виски, рома, джина.

В заключение показ фильма о вреде алкоголя.

Рефлексия по итогам занятия.



Занятие 4

НАРКОТИКИ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

Цель: предупредить обучающихся об опасности применения наркотиков.

Задачи:

1. Рассказать о влиянии наркотиков на организм.
2. Провести дискуссию: нужны ли наркотики человеку, польза и вред от них.

Время: 1ч. 20 мин.

Ход занятия

Лекция с обсуждением

Наркотик – это химическое вещество синтетического (искусственного) или растительного происхождения, оказывающего на организм человека специфическое воздействие. В результате его действия изменяется сознание человека, его поведение, восприятие окружающей действительности. Как пра-

вило, очень быстро развивается потребность в постоянном применении наркотика. Организм приспособливается к нему, и для получения желаемого эффекта человеку необходимо увеличивать дозу. Постепенно все мысли человека начинают концентрироваться вокруг вопроса, где добыть наркотики. Все другие интересы отходят на задний план - учеба, друзья, семья, спорт.

Влияние наркотиков на сердце. Больше всего разрушительное влияние оказывается на сердечно-сосудистую систему (ССС). Так при приеме опиатов угнетаются центры регуляции деятельности сердца и сосудов. Как результат у наркомана начинает снижаться артериальное давление (АД), пульс становится реже. В организм не поступает достаточное количество кислорода, начинается состояние гипоксии (кислородное голодание). В этом состоянии нарушаются метаболические процессы в сердечной мышце, вызывая ее дистрофию. Сердце начинает работать с перебоями, и не может обеспечить организм достаточным количеством кислорода.

При приеме препаратов группы стимуляторов (амфетамин, эфедрин, экстази, кокаин) начинается учащение пульса и повышение АД. Также при этом наступает спазм сосудов кожи, в результате чего нарушаются процессы терморегуляции организма. Это ведет к повышению температуры тела, из-за чего увеличивается нагрузка на ССС. Это ведет к возникновению аритмии, инфаркта или инсульта.

Независимо от того, какой наркотический препарат принимает наркоман, он приводит к износу сердца. Если наркоман не скончается от пневмонии или передозировки, то спустя 3-4 года его сердце будет напоминать сердце 80-ти летнего старика. В последствии у него возникает сердечная недостаточность, которая в дальнейшем приводит к летальному исходу.

Влияние наркотиков на легкие. При курении якобы «безобидной» марихуаны, которая курится без фильтра, в легкие курильщика попадает в 4 раза больше различных смол и сажи, чем при курении обычных сигарет. Исследования показали,

что «хронический бронхит курильщика» при курении марихуаны развивается значительно быстрее, кроме того, возникает высокий риск заболевания раком легких. Очень часто наркоманы для сооружения «косяка» используют любую подручную бумагу, в том числе и газеты. Но известно, что типографская краска содержит большое количество свинца, который приводит к отравлению организма.

Такие опиаты как героин и морфин, приводят к угнетению дыхательного и кашлевого центров мозга. Это приводит к нарушению кашлевого рефлекса, а далее к легочным инфекциям, в первую очередь к пневмонии. Из-за того, что организм не способен ничего откашливать, и тем самым защитить себя. Нарушение процесса дыхания приводит к кислородному голоданию всех органов (гипоксия). Гипоксия влияет на деятельность головного мозга и сердце. Передозировка опиатами вызывает паралич дыхательного центра, и наступает смерть из-за остановки дыхания.

Влияние наркотиков на нервную систему. Любые наркотические препараты вызывают у человека зависимость, и именно этот фактор губительно влияет на его психику.

У человека возникают различные психозы, изменения характера, снижаются умственные способности, наблюдается моральная деградация и полный распад личности. Некоторые наркотики группы галлюциногенов накапливаются в тканях головного мозга, и продолжают отравлять его даже после отказа от наркотика. Все виды наркотиков истощают нервную систему, человек может впасть в депрессию, которая очень часто приводит к суициду.

У всех наркоманов сильно снижен иммунитет, нарушен обмен кальция в организме. Кости у наркоманов начинают истончаться и становятся хрупкими. В первую очередь страдают зубы, достаточно 3-4 лет для того, чтобы полностью лишиться их.

Влияние наркотиков на систему пищеварения. В первую очередь у наркоманов пропадает аппетит, а также сильно по-

нижается статус питания, вплоть до полного истощения. Употребление наркотиков приводит к нарушению процессов выработки пищеварительных ферментов, что затрудняет процесс переваривания пищи.

Сказывается потребление наркотиков и на работе печени. Ведь она играет главную роль в очищении организма от токсинов. Поэтому цирроз печени у наркоманов развивается намного чаще, чем у алкоголиков.

Влияние наркотиков на репродуктивное здоровье. Постоянное употребление наркотических препаратов приводит к утрате сексуального влечения, а в последствии к импотенции, не зависимо от того, какой наркотик принимается.

Фатальным может быть влияние наркотиков на наследственность. Так такой наркотик как ЛСД является мутагеном. Даже однократный прием этого препарата может вызвать необратимые изменения в человеческих хромосомах, навсегда обрекая свою жертву родить мутантов.

Влияние наркотиков на беременность. У наркоманов очень высокий риск врожденных уродств. Это связано не только с мутагенным влиянием наркотических веществ на яйцеклетки и сперматозоиды, но и прямым токсическим влиянием наркотиков на развитие зародыша. Если будущая мать не прекращает прием наркотиков во время беременности, то есть все предпосылки, что ребенок родится наркозависимым, либо будет риск стать наркоманом в будущем.

Прием наркотиков также влияет на поведение человека в целом. Если человек вовремя не находит наркотика или пытается отказаться от его применения, то у него развивается крайне неприятное состояние – абстиненция (ломка). Появляются боли в мышцах, сердцебиение, боли в сердце, агрессивность, злобность. Даже врачам трудно справиться с этим состоянием. Склонность к наркотикам у таких людей сохраняется на всю жизнь и даже однократный их прием возобновляет наркотическую зависимость.

Ученикам занятия предлагается ответить на вопросы:

Нужны ли вообще наркотики и зачем их производить?

Наркотики необходимы для медицинских целей, поскольку они превосходно снимают боль и поэтому употребляются при операциях и у онкологических больных (при раке бывают очень сильные боли).

Почему же наркотики столь распространены в мире?

Производство и продажа наркотиков позволяют зарабатывать очень большие деньги. Характерно, что на западе торговцы наркотиками сами не употребляют их, поскольку в таком случае они не могли бы активно заниматься этим грязным бизнесом. Торговцы хорошо знают, что иногда даже однократное применение наркотических веществ вызывает зависимость от них.

Почему же люди употребляют наркотики?

Большинство наркоманов предпочитает современные наркотики синтетического происхождения, в больших дозах, вводимых внутривенно. Уже с их первой инъекции у многих развивается зависимость, а после 5-6 инъекции практически у всех. Продавцы наркотиков часто заманивают неопытных покупателей тем, что вначале предлагают относительно легкие, недорогие и менее опасные наркотики. При этом утверждается, что они практически не приносят вреда. В действительности лишь для небольшого количества людей это так (если они их употребляют изредка), и глупо думать, что именно ты попадешь в эту группу. Мало кто сознательно хочет стать наркоманом, но почти неизбежно им становится, если решит, что ничего страшного не произойдет, если несколько раз их попробовать, а тем самым подписывает себе смертный приговор. Важно подчеркнуть, что наркоманы часто совместно используют шприцы и через них заражаются – СПИДом. Спасения от него нет. У человека снижается сопротивляемость к болезням, он становится изгоем, так как все боятся от него заразиться.

ся, и он умирает. Наркотики – удел слабого человека, который не знает других путей повышения настроения и не умеет бороться с трудностями жизни.

Рационально обсудить необходимость для человека положительных эмоций и пути их получения. Один из лучших способов – это занятия спортом. Хороши также чтение книг, посещение театров, игры, танцы и т.д. Торговцы вовлекают детей в употребление наркотиков, чтобы иметь прибыль и получить подростков в свою полную зависимость для совершения их руками уголовных дел. В Америке до 80% преступлений совершается в состоянии наркотического опьянения.

В качестве примера: Насвай – наркотическое вещество, родом из Средней Азии, изготовленное на основе куриного или верблюжьего помёта.

1. По данным онкологов, 80% случаев рака языка, губы и других органов полости рта, а также гортани, легких были связаны с потреблением насвая. Исходя из опыта садоводов: растение, политое неразбавленным раствором куриного помета «сгорает», то же самое происходит и с человеческим организмом.

2. Поскольку насвай содержит экскременты животных и птиц, то при его употреблении легко заразиться разнообразными кишечными инфекциями и паразитарными заболеваниями (вирусный гепатит, сальмонеллез, птичий грипп, гастрит, язва желудка и др.).

3. Так как насвай – психотропное вещество, то его употребление подростками отражается на их психическом развитии - снижается восприятие и ухудшается память, дети становятся неуравновешенными, растерянными, изменяется их личность и нарушается психика.

4. У детей употребление насвая очень быстро переходит в привычку, становится нормой. Вскоре подростку хочется уже более сильных ощущений. Если подросток покупает насвай с такой же легкостью, как жевательную резинку, то нет никакой гарантии, что в ближайшем будущем он не попробует более

сильные наркотики.

5. Ученые предупреждают о том, что насвай вызывает бесплодие. При его употреблении прекращается выработка спермы, нарушается детородная функция, и шансов на ее восстановление практически нет.

Дискуссия о спайсах *(Мифы и реальность)*

Миф №1: «Спайсы – не наркотик, а смесь курительных, ароматических трав».

Правда: Трава обрабатывается синтетическими химическими веществами – синтезированными каннабиоидами, не имеющими никакого отношения к естественным пряностям.

Миф №2: «Это модные, легкие, «молодежные» вещества, подчеркивающие твою статусность и крутость, «дизайнерский наркотик».

Правда: Из-за дешевизны и простоты изготовления спайсы курят самые социально незащищенные, небогатые и зачастую малообразованные слои молодежи.

Миф №3: «Курительные смеси – это не наркотик, а значит не вызывает привыкания и зависимости».

Правда: Зависимость от курения спайса наступает очень быстро. А бороться с такой уже сформировавшейся зависимостью очень сложно, ведь начался необратимый процесс деградации личности.

Миф №4: «Спайсы помогают расслабиться и получить легкую дозу эйфории и блаженства без последствий для психики».

Правда: в отличие от растительных препаратов, действие курительных миксов на человеческий организм в 5-10 раз сильнее. Практически сразу после их принятия наступают мощнейшие галлюцинации. Человек, курящий спайс теряет связь с реальностью. Под действием наркотика он делает произвольные и однотипные действия, например, ходит кругами или лежит спокойно, натывается на предметы, падает,

бьется в припадках. Курильщик не ощущает боли и у него отключается чувство самосохранения. Нередки случаи, когда человек, покурив спайс, впадает в состояние неконтролируемого панического страха, и в попытке избавиться от него, совершает непреднамеренный суицид. Например, известны десятки случаев, когда молодые люди по этой причине бросались с крыши.

Миф №5: «Употребление спайсов не несет вреда здоровью».

Правда: Физическое здоровье курильщика находится в зоне постоянного риска. Страдают все без исключения органы тела и их функции. Но самое губительное действие спайсы оказывают на печень, легкие, сердечно-сосудистую и половую системы. В организме развиваются раковые клетки.

Миф №6: «Спайсы не запрещены, а значит легальны и за их распространение не наступает уголовная ответственность».

Правда: Согласно российскому законодательству, с 2010 года курительные смеси с содержанием синтетических веществ включены в перечень наркосодержащих. И ответственность за их распространение аналогична ответственности за распространение обычных наркосодержащих веществ.

Миф №7: «Если перестать курить спайс, то можно пройти курс реабилитации и снять зависимость без серьезных последствий для организма».

Правда: У тех, кто курит спайс, происходят необратимые изменения в мозгу, и они становятся клиентами уже не наркодиспансера, а психодиспансера. Психозы и шизофрения могут развиваться даже после одного употребления спайса, а если у человека слабое здоровье, курительная смесь может сразу его убить.

В заключении фильм о спайсах или других наркотиках.

Рефлексия по итогам занятия.