***ГОТОВЫЕ ЗАНЯТИЯ***

***ПО
ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ***

**(пособие для учителей и учащихся)**

***г. Тюмень 2009г***

 ***МОУ СОШ № 92***

 ***учитель ОБЖ Фомина Е.И.***

 **Данное пособие состоит из готовых по объёму разнообразных занятий с материалом по профилактике наркомании, алкоголизма, курения; содержит вопросы и игровые задания, опробованные успешно на практике. В конце пособия примеры занятий или классных часов. Пособие рассчитано на учащихся 5-11 классов. Следует также приводить примеры из жизни и жизненные примеры из других пособий.**

**Почему это опасно**

**(учащимся 5-7 классов)**

**Краткая история развития курения**

 **Один из самых « молодых» пороков – курение табака – имеет почти 500-летнюю историю. Открытие Христофором Колумбом в 1452 году Америки связано с открытием европейцами многих новых для них растений, среди которых был и табак. Моряки с любопытством наблюдали, как жители Багамских островов вдыхали дым свёрнутых в трубочки листьев незнакомых растений. Вопреки строгому запрету великого мореплавателя, некоторые из его моряков тайно привезли листья и семена табака в Европу и, таким образом привезли ещё одного «мнимого приятеля» на старый континент.**

 **Сначала табак был объявлен всеисцеляющей лечебной травой.**

**Вот как описывает его чудодейственные свойства в книге 1543г.**

**«Табак вызывает сон, избавляет от усталости, успокаивает боль, вылечивает головную боль». Поэтому нет ни чего удивительного в том, что табак быстро завладел аристократическими салонами ещё в XVI веке и особенно стал популярен в XVII и XVIII веках. Мужчины и женщины, молодые люди начали курить, нюхать и жевать табак.**

 **Рекомендуемый вначале как лекарственное средство, табак вскоре приобрёл плохую славу, и испанская королева Изабелла первая прокляла его. Её примеру последовал король Людовик XIV, а царь Михаил Фёдорович Романов приказал отрезать нос каждому, кто курит. Турецкий султан Мурад IV запретил курение табака под страхом смертной казни, применяемой к страстным курильщикам.**

 **Но ничто не могло остановить распространение этой «дымящейся заразы. Курение табака превращается в новую доходную статью для торговцев и правителей.**

**Страны начинают вводить пошлину на табак, кто-то начинает осуществлять контрабандные операции, другие стараются расширять ассортимент табака. Вначале испанцы ревниво охраняли монополию на производство табака и торговлю им, запрещая под страхом строгого наказания вывоз его семян и листьев. Но в 1558 году один придворный врач вывозит в Португалию семена табака, хитро спрятав в парике. Таким образом, Испания потеряла свою монополию на табак, который получил очень быстрое распространение во всём мире.**

 **В Бразилии в середине XVIII начинают делать папиросы, а в начале XIX века производят и сигареты.**

 **Так за сравнительно короткое время создаются все условия для быстрого распространения курения табака, который постепенно охватывает все слои населения. Курение папирос стало очень популярно в Европе в начале XX века среди мужчин, а после первой мировой войны и среди женщин. В настоящее время курение табака является самым распространённым видом наркомании во всём мире.**

 **Чаще всего первый опыт приобретается в 11-16 лет. Причин много – широкая торговля, реклама. Одной из главных причин является отрицательный личный пример, который подают молодым людям их родители, старшие друзья, негативная «модель» наших современников с сигаретой в зубах в фильмах, телевидении. Большинство считают это нормой. Между тем в одной сигарете – 2 литра дыма. 79% попадает в окружающую среду и вдыхается некурящими. Влияет на слизистую оболочку глаз, вызывает кашель, заболевания верхних дыхательных путей, способствует образованию онкологических опухолей (рака).**

 **Во многих странах благодаря государственным программам «За здоровый образ жизни» резко сократилось число курильщиков: в США, Франции, Швеции, Германии.**

 **Существует и в нашей стране закон о запрете курения в общественных местах.**

**Из истории**

**До конца 15 века растение табак, вероятно, не было известно никому, кроме коренных жителей американского континента. Археологические раскопки показали, что 4000 лет назад, а возможно, и раньше, североамериканские индейцы уже употребляли табак. В древних цивилизациях табачному дыму приписывались магические, целебные свойства.**

**Слово "табак", возможно, происходит от названия острова Тобаго. Согласно свидетельствам испанских матросов, прибывших 15 октября 1492 года с экспедицией Колумба к берегам теперешней Центральной Америки, словом "tobaco" у местных жителей назывались большие скрученные листья, предназначенные для ритуального курения. Впоследствии испанцы и португальцы завезли листья и семена табака в Европу, и, несмотря на запреты Инквизиции, европейцы тоже начали культивировать табак.**

**Посол Франции при португальском дворе Жан Нико в 1560-м году отправил немного табака королеве Екатерине Медичи, рекомендовав его как средство от мигрени. Вскоре после этого мода на нюхательный табак распространилась по всей Франции. В честь Нико растение впоследствии получило латинское название Nicotiana, а выделенный из него в начале 19 века алкалоид - соответственно, "никотин".**

**Со второй половины 16 века табак стал быстро набирать популярность как лекарственное растение, почти панацея. Табак нюхали, курили через трубки, жевали, смешивали с различными веществами и употребляли для лечения простуды, головной и зубной боли, кожных и инфекционных заболеваний.**

**В 1580 г. английский аристократ, заядлый курильщик, моряк и поэт, сэр Вальтер Рейли создал табачную плантацию в Ирландии, а позднее - еще несколько, на колониальных американских территориях. Одну из них он назвал "Вирджиния", что впоследствии дало имя самому распространенному сорту табака.**

**В начале 17 века на территории современной Америки, в основном в английских колониях, возникли и другие табачные плантации. В 1611 году такую плантацию создал в Вирджинии англичанин Джон Рольф.**

**Семена табака он ввозил из Тринидада и Венесуэлы, а технологию позаимствовал у Вальтера Рейли (и усовершенствовал ее). Уже через 8 лет начался экспорт табака из Вирджинии в Англию, а сам Джон Рольф навсегда поселился в Новом Свете и даже женился на дочери индейского вождя, давшего ему совет попытать счастья в табаководстве.**

**Среди аристократов были и другие страстные поклонники табака. Сам король Пруссии Фредерик I (начале 18 века) устраивал при германском дворе курительные торжества, а его сын, Фредерик-Вильям I, даже основал т.н. "Табак-коллегию", на заседаниях которой сочетались такие разные, казалось бы, вещи, как рассуждения о государственных делах, светская беседа и непринужденное застолье, сопровождающееся неумеренным курением трубок. Из российских царственных любителей табака в первую очередь вспоминается, конечно, Петр I - и, пожалуй, больше никто.**

**Но у табака всегда были и, мягко говоря, оппоненты - и не только в лице Инквизиции. Король Англии Джеймс I еще в начале 17 века неоднократно выступал против курения, считая эту привычку вредной для здоровья, играющей на руку испанской торговле и, что особенно справедливо, вводящей людей в умиротворенное состояние и тем самым ослабляющей военную мощь страны. Он ввел пошлину на ввоз табака в Англию, а во Франции примерно в то же время, то же самое предпринял кардинал Ришелье.**

**Это, конечно, не остановило распространение табака, а лишь способствовало процветанию контрабандного ввоза. А вот на Востоке, особенно там, где из-за жаркого климата курение часто становилось причиной пожаров, за него полагались гораздо более суровые кары. В Турции курильщиков подвергали телесным наказаниям, позорным церемониям и даже приговаривали к смертной казни. В Японии за курение можно было угодить в тюрьму, а у нас в России - подвергнуться пыткам и увечьям. Правда, все запреты и увещевания как не помогли искоренить курение тогда, так не помогают и сегодня, когда каждому человеку с раннего детства известно, что "курение опасно для вашего здоровья".**

 **Во время открытия Америки табак уже был там во всеобщем употреблении. Индейцы Южной и Центральной Америки курили длинные сигары, скрученные из листьев растения коиба. (это сохранилось и сейчас у жителей Южной Америки). На языке кубинских индейцев слово "коибо" означало процесс курения. Испанцы и португальцы заимствовали сигары и распространили их в Европе в первой половине XVII века. В Мексике и Северной Америке ацтеки и индейцы были курильщиками трубок, и, так как англичане начали свое заселение Нового Света с Северной Америки, то заимствовали первоначально курение табака в трубках, наладив у себя производство курительных трубок из особого кустарникового вереска.**

**История точно установила дату и обстоятельства, при которых население Европы познало сладость курения табака. В 1597 г. Роман Панов своем повествовании о втором путешествии Колумба в Америку сообщает вполне определенные подробности о распространенности обычая курить табак между жителями этой страны. Еще в первое путешествие Колумба в 1492 г. жители Антильских островов предстали перед ним в дыму табака; табак они завертывали в маисовый лист и придавали последнему форму, напоминающую сигару. Последующие путешественники выяснили, что курение табака с помощью трубки широко распространено по всей Америке, и лишь в некоторых частях восточного побережья Южной Америки заменяется жеванием табака. Сначала европейцы обратили внимание главным образом на лекарственные свойства табачных листьев, затем на их способность заглушать голод и поддерживать бодрость..  Гражданин города Милана Жироламо Бенцони, живший в Мексике между 1541 и 1555 гг., сообщил, что в этой стране курительный табак называют табакко, откуда и пошло европейское название табак. В 1556 г. участник французской экспедиции в Южную Америку миссионер Андрей Теве (Thevet) привез в Париж семена табака, который он называл петён (le Petun). Теве дал описание процесса курения на берегах р. Мараньена, где сухие листья табака завертывают в пальмовые листья, образуя за счет последних подобие длинной трубки. В 1560 г. французский посланник в Лиссабоне Жан Н и к о (Nicot) привез семена этого растения во Францию, где и положил начало культуре табака. Ботаник Д а л е ш а н (Dalechamp) впервые описал табак в своей книге "История растении" (Historia plantarum, 1586) и назвал его в честь Нико Nicotiana'. Французы начали разводить табак как лекарственное и декоративное растение. Лишь в 1585 г. высадившаяся в Испании и Португалии партия солдат продемонстрировала европейцам диковинное зрелище людей, пускающих дым изо рта и носа. В Германии выражение Гёте "образованный человек не курит" быстро было опровергнуто повседневной жизнью.**

**Английский король Джемс в 1604 г. сочинил свою "контроппозицию табаку", в которой охарактеризовал курение как «обычай, отвратительный для глаза, ненавистный для носа, вредный для груди, опасный для легких; «в черном дыме - ближайшее сходство со стигийским дымом преисподней». Бранный трактат Джемса объясняется тем, что в Англию первоначально попала махорка, а не табак.**

**Петр I сделался страстным курильщиком во время пребывания в Англии; до него в России за курение табака били кнутами и ссылали в Сибирь. Широко распространилось также нюхание табачного порошка, столь красочно изображенное в пьесах А. Островского; появились специальные, порой драгоценные, табакерки. Употреблялись также длинные и узкие курительные трубки; многие стали коллекционировать их. В мусульманских странах появились причудливые приборы - наргиле, кальяны и пр., в которых дым пропускается через сосуд с водой и далее по змеевидно изогнутому дымоотводу в легкие курильщика. Триумфальное шествие табака привело его в XVI веке в Индию, Индонезию, Японию, на острова Океании. Для многих стран производство табака стало главным источником государственного бюджета (например, в Турции).**

**Не погибай по неведению**

**(сведения Интернета)**

Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения. Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от ј капли никотина, собака от 1/2 капли. Для человека смертельная доза – от 50 до 100 мг, или 2-3 капли. Такая доза поступает после выкуривания 20-25 сигарет (в 1 сигарете 6-8 мг, из которых 3-4 мг попадает в кровь.

 Во Франции, в Ницце, в итоге конкурса «Кто больше выкурит» двое «победителей», выкурив по 60 сигарет, умерли, а остальные участники с тяжёлым отравлением попали в больницу.

В Англии зарегистрирован случай, когда длительно курящий 40-летний мужчина ночью, во время трудной работы, выкурил 14 сигар и 40 сигарет. Утром ему сделалось плохо, и, несмотря на оказанную медицинскую помощь, он умер.

В литературе описан случай, когда в комнату, где лежал табак в связках и порошке, положили спать девочку, и она через несколько часов умерла.

Табачный дым задерживает солнечные ультрафиолетовые лучи, которые важны для растущего ребёнка, влияет на обмен веществ, ухудшает усвояемость сахара и разрушает витамин С, необходимый в период роста. В возрасте 5-9 лет нарушается функция лёгких, вследствие этого происходит снижение способностей к физической деятельности, требующей выносливости и напряжения. У детей, проживающих в 1820 семьях, профессор С.М. Гавалов выявил, что в раннем возрасте наблюдаются частые острые пневмонии и острые респираторные заболевания. У детей курящих во время беременности матерей имеется предрасположенность к припадкам. Они часто заболевают эпилепсией и отстают от сверстников в умственном развитии. Учёные

ГДР В.Гибал и Х.Блюмберг при обследовании 17 тысяч таких детей выявили отставание в чтении, письме, а также в росте.

 Советскими и зарубежными учёными установлено, что никотин и сухие частицы табачного дыма обладают аллергизирующим действием.

 Курение подростков сказывается на нервной и сердечнососудистой системах. В 12-15 лет они уже жалуются на одышку при физических нагрузках. Ещё более 100лет назад французский доктор Декалзне в результате многолетних наблюдений пришёл к убеждению, что даже незначительное курение вызывает у детей малокровие, расстройство пищеварения.

 Число неуспевающих возрастает в классах, где есть курящие дети. Влияет на успеваемость.

**Вопросы:**

 **- Что может повлиять на решение отдельного человека отказаться от «вонючей соски»?**

**- Почему существует легальная продажа табачных изделий?**

**- Какое отличие табачного наркомана от того, кто на «игле»? В чём их сходство?**

**- Почему можно изобразить курение в виде одной голов ужасного дракона? А что представляют собой тогда другие 2 головы?**

**Задание.**

1. **Вырази своё отношение к проблеме.**
2. **На одной стороне страницы напиши, что помогает не начинать курить, а на другой – то, что этому способствует.**

Влияние курения на организм

Разрушительное воздействие на организм первым начинает тепло. Чтобы ввести дым из полости рта и носоглотки в легкие, курильщик автоматически и незаметно, слегка приоткрывая рот, вдыхает порцию воздуха. При этом температура воздуха, поступающего в рот, обычно на 40ºC ниже температуры дыма.

Нарушение зубной эмали способствует отложению на поверхности зубов табачного дегтя, вследствие чего она приобретает желтоватый цвет, а полость рта начинает издавать специфический запах, ощущаемый при разговоре с курильщиками. Температура дыма оказывает влияние на слизистые оболочки рта и носоглотки.  Потеря аппетита, боли в области желудка, чередование запора и поноса, хронические гастриты и, наконец, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки — вот расстройства, которые начинаются у курящих во много раз чаще, чем у некурящих.  Недаром у курящего при первой попытке вдохнуть дым возникает кашель с помощью которого организм стремится удалить попавшее в дыхательные пути инородное тело - дым. Итак, при каждой затяжке дыма сигареты нарушается усвоение кислорода организмом и тем самым нормальное течение одного из важнейших физиологических процессов — дыхания, без которого невозможна жизнь.  Дым, втягиваемый курящим, возгоняет никотин из листьев табака. Он быстро растворяется в воде, поэтому легко всасывается через слизистые оболочки рта, носа, бронхов, а, попадая со слюной в желудок, и через стенки желудочно-кишечного тракта. Нередко говорят, что капля никотина убивает лошадь. Это действительно так. Почему же человек переносит в процессе хронического употребления табака огромные его дозы? Во-первых, потому, что в каждой отдельной сигарете доза никотина далека от смертельной. Только при выкуривании нескольких сигарет к ряду может наступить шоковое состояние, приводящее к смерти. Во-вторых, к никотиновому яду возникает быстрое привыкание. К тому же он довольно скоро выводится почками из организма.  Но при этом надо учесть, что растущий организм примерно в два раза чувствительнее к никотину, чем взрослый. Следовательно, смерть может наступить, если подросток одновременно выкурит полпачки сигарет, ибо в целой пачке как раз и содержится одна смертельная доза никотина. Правда, при быстром поглощении табачного дыма, как правило, наступает чувство отвращения, тошноты, и это ведет к прекращению курения. Тем не менее известны случаи смерти от выкуривания двух-трех сигарет: смерть наступает в результате рефлекторной остановки работы сердца и органов дыхания (вследствие токсического «удара» на соответствующие органы. Привычка курить настолько прочно вошла в быт, что внешне приобретает вид необходимой жизненной потребности. Многие и часа не могут обойтись без сигареты. Курят утром после пробуждения, до и после еды, на отдыхе и в напряженном умственном труде, в традиционном «перекуре» после физической работы и в конце дня — на сон грядущий.

Но есть еще один важный фактор, обуславливающий привычку к курению — привыкание к никотину. Составные части табачного дыма всасываются в кровь и разносятся ею по организму. Через 2-3 минуты после вдыхания дыма никотин уже проникает внутрь клеток головного мозга и ненадолго повышает их активность. Происходящее параллельно с этим кратковременное расширение сосудов мозга и рефлекторное воздействие аммиака на нервные окончания дыхательных путей субъективно воспринимаются курильщиком как освежающий приток сил или своеобразное чувство успокоения.  Однако спустя некоторое время чувство прилива энергии и приподнятости исчезает. Физиологически это связано с наступающим сужением сосудов мозга и понижением его активности. Чтобы вновь почувствовать состояние приподнятости, курящий спустя некоторое время опять тянется за сигаретой, невзирая на оставшуюся после курения горечь во рту, обильное слюноотделение и неприятный запах.  Кажущиеся подъем энергии, успокоенность, закрепляясь в сознании после выкуренной сигареты, переходят в условный рефлекс. Курящий убеждает себя, что без табака он не может нормально работать, жить, и вскоре он становится настоящим рабом своей страсти.

 Курение - одна из вреднейших привычек

 Исследованиями доказано, в чем вред курения. В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: Никотин, Углекислый газ Окись углерода, Синильная кислота, Аммиак, Смолистые вещества, Органические кислоты и другие. 1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает, что эта доза вводится в организм не сразу, а дробно. Статистические данные говорят: длительно курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 раз - инфарктом миокарда, в 10 раз - язвой желудка. Курильщики составляют 96 - 100% всех больных Раком легких.

 Каждый седьмой долгое время курящий болеет облитерирующим эндартериитом - тяжким недугом кровеносных сосудов.
 Табачные изделия готовятся из высушенных листьев табака, которые содержат белки, углеводы, минеральные соли, клетчатку, ферменты, жирные кислоты и другие. Среди них важно отметить две группы веществ, опасных для человека: никотин и изопреноиды.
По количественному содержанию в листьях табака и по силе действия на различные органы и системы человека никотин занимает первое место. Он проникает в организм вместе с табачным дымом, в составе которого имеются вещества раздражающего действия, в том числе канцерогенные (бензпирен и дибензпирен), то есть способствующие возникновению злокачественных опухолей, много углекислого газа - 9.5%(в атмосферном воздухе - 0.046%) и окиси углерода-5%. Никотин относится к нервным ядам. В экспериментах на животных и наблюдениях над людьми установлено, что никотин в малых дозах возбуждает нервные клетки, способствует учащению дыхания и сердцебиения, нарушение ритма сердечных сокращений, тошноте и рвоте. В больших дозах тормозит, а затем парализует деятельность клеток ЦНС, в том числе вегетативной. Расстройство нервной системы проявляется понижением трудоспособности, дрожанием рук, ослаблением памяти.

|  |  |
| --- | --- |
| Никотин воздействует и на железы внутренней секреции, в частности на надпочечники, которые при этом выделяют в кровь гормон - Адреналин, вызывающий спазм сосудов, повышение артериального давления и учащение сердечных сокращений. Пагубно влияя на половые железы, никотин способствует развитию у мужчин половой слабости - ИМПОТЕНЦИИ!!! Поэтому её лечение начинают с того, что больному предлагают прекратить курение. |  |

Особенно вредно курение для детей и подростков. Кроме никотина, отрицательное воздействие оказывают и другие составные части табачного дыма. При поступлении в организм окиси углерода развивается кислородное голодание, за счет того, что угарный газ легче соединяется с гемоглобином, чем кислород и доставляется с кровью ко всем тканям и органам человека.
В эксперименте установили, что у 70% мышей, которые вдыхали табачный дым, развились злокачественные опухоли легких. Чем дольше человек курит, тем больше у него шансов умереть от тяжёлого заболевания - рака. Статистические исследования показали, что у курящих людей онкология и других органов - пищевода, желудка, гортани, почек.

 У курящих нередко возникает рак нижней губы вследствие канцерогенного действия экстракта.
Часто курение ведет к развитию хронического бронхита, сопровождающегося постоянным кашлем и неприятным запахом изо рта. В результате хронического воспаления бронхи расширяются, образуются бронхоэктазы с тяжёлыми последствиями - пневмосклерозом, эмфиземой легких, с так называемым легочным сердцем, ведущему к недостаточности кровообращения. Это и определяет внешний вид заядлого курильщика: хриплый голос, одутловатое лицо, одышка.
 Велика роль курения и в возникновении туберкулёза. Часто курящие испытывают боли в сердце. Это связано со спазмом коронарных сосудов, питающих мышцу сердца с развитием стенокардии (коронарная недостаточность сердца). Инфаркт миокарда у курящих встречается в 3 раза чаще.
 Курение может быть и главной причиной стойкого спазма сосудов нижних конечностей, способствующего развитию облитерирующего эндартериита, поражающего преимущественно мужчин.

 Это заболевание ведет к нарушению питания, гангрене, ампутации.
От веществ, содержащихся в табачном дыму, страдает так же пищеварительный тракт, в первую очередь зубы и слизистая оболочка рта. Никотин увеличивает выделение желудочного сока, что вызывает ноющие боли под ложечкой, тошноту и рвоту.
Эти признаки могут быть проявлением и гастрита, язвенной болезни желудка, которые у курящих возникают гораздо чаще, чем у некурящих. Курение может вызвать никотиновую амблиопию. У больного страдающего этим недугом, наступает частичная или полная слепота. Это очень грозное заболевание, при котором даже энергичное лечение не всегда бывает успешным.
Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. В медицине появился даже термин "Пассивное курение". Не только врачебный долг, но и любовь к подрастающему поколению нашей родины побуждает нас предостеречь юношей и девушек от курения!

# Курение и психика

Курение отрицательно влияет на психику человека.  Исследование, недавно проведенное в Соединенных Штатах, показало, что люди, страдающие психическими расстройствами, вдвое больше склонны к курению, чем сограждане, не имеющие психических отклонений.

Исследование проводилось на медицинском факультете Гарвардского института. Был проведен анализ данных 4 411 человек в возрасте от 15 до 54 лет,

В ходе исследования, которое получило название "Курение и психические расстройства", выяснилось, что 41% людей, у которых в течение месяца, предшествовавшего исследованию, наблюдались признаки психического расстройства, были курильщиками. Среди людей, у которых таких признаков не наблюдалось, курили лишь 22,5%. Выяснилось также, что люди с психическими расстройствами выкуривают 44% сигарет, выкуриваемых в Соединенных Штатах.

Доктор Бойд уверен, что два эти фактора - курение и психические расстройства - взаимно усиливают друг друга. Однажды был поставлен такой опыт: на тело курящего приложили несколько пиявок, а выделенную им мочу дали выпить мышам. Утром, до первой затяжки с животными ничего особенного не произошло. Но как только человек  выкурил первую папиросу, пиявки отвалились в судорогах, а мыши, получившие его мочу, впали в состояние сильного возбуждения.

В чем проявляется никотиновое отравление?

Это слюнотечение, тошнота, побледнение кожных покровов, слабость, головокружение, сонливость. Сюда следует добавить чувство страха, головные боли, шум в ушах, учащение пульса и другие расстройства деятельности организма. Очень точное и яркое описание симптомов острого отравления табаком дал Л. Н. Толстой в повести. Детство, отрочество, юность»: Запах табака был очень приятен, во рту было горько и дыхание захватывало. Однако, скрепив сердце, я довольно долго втягивал в себя дым, пробовал пускать кольца и затягиваться. Скоро комната вся заполнилась голубоватыми облаками дыма, трубка начала хрипеть, горячий табак подпрыгивать, во рту я почувствовал горечь и в голове маленькое кружение. Хотел уже перестать и только посмотреться с трубкой в зеркало, как, к удивлению моему, зашатался на ногах; комната пошла кругом, и, взглянув в зеркало, к которому я с трудом подошел, я увидел, что лицо мое было бледно, как полотно. Едва я успел упасть на диван, как почувствовал такую тошноту и такую слабость, что, |вообразив себе, что трубка для меня смертельна, мне показалось, что я умираю. Я серьезно испугался... и со страшной головной болью, расслабленный, долго лежал на диване». И это только от затяжки одной порцией табака в трубке. А если доза будет чуть больше, начинающего курильщика может ожидать гораздо более тяжелое состояние и возможно, смерть. Есть описание гибели юноши в результате выкуривания только одной сигары! А случаи смерти молодых людей от поступления в организм больших доз никотина не столь уж редки. Особенно часто такие случаи бывают при выкуривании сигарет в компании «на спор», пари. В США зарегистрирован не один такой случай гибели людей при курении сигарет «на конкурс». Подобные наблюдения имеются и в других странах. Например, в Ницце французские юноши устроили состязание на выносливость к табаку. Молодого человека, выкурившего табака больше, чем другие, ждал специальный приз. Но «победитель» не получил его: после выкуривания 60 сигарет он скончался. Другие члены компании были доставлены в госпиталь в тяжелом состоянии. И у нас в архивах судебно-медицинской экспертизы можно найти протоколы подобных глупейших «соревнований», в результате которых пострадал не один здоровый подросток, пытавшийся превысить устойчивость своего организма к табаку.

Женская проблема

"Уж сколько раз твердили миру": куренье - яд, здоровью вред… "Курилка", "ходячая пепельница" - говорят о курящих женщинах этакие борцы за здоровый образ жизни. "Смотри, кончишь раком!" - грозя пальчиком, предупреждают они иную красотку, эротично затягивающуюся тонкой сигаркой…Почему же прекрасные дамы курят? Что это - дурная привычка? Феминистический вызов сильной половине человечества? ...

ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ЖЕНСКИЙ ОРГАНИЗМ

По данным ВОЗ, в мире насчитывается 1, 2 млрд. людей, подверженных этой пагубной привычке (курят 48 процентов мужчин и 12 процентов женщин). Интенсивно растет распространенность курения среди женщин до 30 лет (курит каждая пятая женщина). Но, несмотря на это, на курение многие смотрят как на проблему  преимущественно  мужскую,  может быть потому, что мужчины первыми приобрели эту привычку и, следовательно, первыми пострадали от её неблагоприятных воздействий, подвергаясь риску сердечнососудистых заболеваний и рака легких. Сейчас ситуация изменилась и женщины, курящие наравне с мужчинами, и умирают наравне с ними. Популярность этой пагубной привычки приводит к истощению жизненных сил хрупкого женского организма и, как результат, к возникновению таких болезней как рак груди, рак лёгких, пневмония, рак кишечника и т. д. Имеется также подтверждение, что женщины больше чем мужчины предрасположены к курению, поскольку они более эмоциональны. Некоторые женщины заявляют, что курение помогает им похудеть, а стройная фигура  непременное условие идти в ногу с модой. Ещё недавно единственное, что пугало курящих женщин, была угроза рака легких. Но теперь мы узнали много нового о том, каким образом курение может нанести вред организму человека, какой, в частности, ущерб оно наносит женскому организму, как препятствует счастливому материнству  и охране здоровья детей.

БЕРЕМЕННОСТЬ И КУРЕНИЕ

 В последние десятилетия во всем мире проведено множество исследований, развивших и углубивших представления о вредном влиянии курения на беременность. Практически во всех странах мира имеет место выраженный рост числа курящих женщин. В США, например, курят не менее трети всех женщин в возрасте старше 15 лет, 52-55% беременных являются курящими, а 20-25% из них курят на протяжении всей беременности. Сегодня хорошо известно пагубное влияние курения на здоровье будущего ребенка. Если беременная женщина курит, табачные токсины приводят к замедленному внутриутробному развитию плода, значительно повышается смертность младенцев в первые недели жизни по различным причинам. Последствием курения женщины во время беременности может стать диабет или ожирение её будущего ребенка. Вероятность появления диабета или ожирения у таких категорий лиц примерно на 30% выше, чем у тех, чьи матери не курили, когда были беременны. Токсические вещества дыма запускают процесс гибели яйцеклеток, поэтому у курящих женщин менопауза наступает на 2-3 года раньше, чем у некурящих. Риск бесплодия особенно велик у тех молодых женщин, которые рано пристрастились к курению. Возрастание числа аллергических заболеваний в настоящее время многие ученые связывают с распространенностью курения вообще и курением женщин во время беременности. Частота аллергических реакций у лиц с предрасположенностью к ним ведет к формированию и бронхиальной астмы, заболеванию весьма распространенному среди населения. На земном шаре насчитывается более 150 миллионов человек, болеющих бронхиальной астмой.

СТОИТ ЛИ ЖЕНЩИНЕ КУРИТЬ?

    Кроме того, курение снижает сексуальные переживания у женщин. И если еще учесть, что более 85% российских мужчин осуждают курение женщин, а 96% предпочли бы иметь некурящую жену, то ответ на вопрос: "Стоит ли  женщине делать  первую  затяжку?" становится очевидным. Но многим известно, что около 80% желающих расстаться с сигаретой начинают набирать вес сразу после того, как решаются выкинуть пачки ссигаретами. У представительниц женского пола это обстоятельство вызывает настоящий шок, и в результате они вновь берутся за сигареты. Врачи из Общества по изучению воздействия на организм никотина в Германии нашли выход. По их мнению, тем, кто хочет расстаться с этой привычкой, лучше всего перейти на низкокалорийные обеды и ужины. Так диета поможет и бросить курить, и не располнеть. Важно помнить, что необходимо женщине, которая  решила бросить эту  вредную привычку. Необходимо создать такие условия, которые позволят женщине освободиться от этой вредной для здоровья привычки, сделать выбор в пользу лучшей, более здоровой жизни. Женские движения должны возглавлять кампании за здоровье женщин, разъясняя, что элегантная женщина не станет курить. У тех, кто покончил с курением, постепенно восстанавливается здоровье, привлекательность и красота. Женщины повсеместно должны взять на себя ответственность за распространение информации, ибо равенство означает знание и свободу выбора. Если женщины действительно заботятся друг о друге, а также о равенстве и развитии, они будут относиться к курению как важнейшей проблеме женщин. Они заострят на ней внимание своего окружения, средств массовой информации, рекламных агентств и сферы здравоохранения. Во имя здоровья женщины, давайте будем надеяться, что это произойдет в ближайшем будущем.

О курении вообще...

|  |  |
| --- | --- |
|  | Табачный дым пока непобедим,С его напором слабо мы справляемся, ""Давай покурим," - вечно говорим,А надо б так: "Давай поотравляемся."Юрий Благов. |

Курильщику сигарета всегда кажется кстати: когда на душе худо и, наоборот, хорошо, за дружеской беседой и чтобы скрасить одиночество, когда хочется отдохнуть от дел или, напротив, сосредоточиться...Отношение к курению у большинства людей неопределенное. С одной стороны, все знают о вреде курения, но с другой стороны, треть населения Земли курит-47% мужчин и 12% женщин (по данным Всемирной Организации Здравоохранения). Курят многие уважаемые люди-политики, бизнесмены, актеры, писатели, профессора, врачи!.. В истории России одни цари (Алексей Романов) запрещали курение, другие цари, наоборот, обязывали курить.

Уже несколько веков курение является частью жизни людей многих стран - быта, организации производства (перекуры) и культуры. Предупреждения Минздрава о вредных последствиях курения большинством людей игнорируются. Понимая необходимость представления человеку сознательного и свободного выбора отношения к курению, которое может быть обеспечено только полнотой информации о курении, авторы решили создать эту работу.

Большинство курящих взрослых не рады своей зависимости от табака. Время от времени они переживают душевный конфликт. Разумом они понимают, что курить не следует, но "тело" требует. курящие обычно недовольны своим безволием. Курение дает не только удовольствие, но и страдание. Масштабы и последствия существующего отношения к курению настолько велики и значимы как для одного человека, так и для человечества в целом (сокращение жизни, источник пожаров), что сохранение такого лояльного отношения к курению нам представляется антигуманным. Человечество имеет реальную возможность сберечь здоровье и жизнь миллионам людей, если откажется  от курения. Основные потребности человека хорошо известны - в воздухе, воде,  пище, сне, тепле, жилище, одежде, безопасности; а также движении, знании, любви, одобрении и признании другими людьми. Но потребности в табачном дыме нет.

Мир против курения

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Если бы каждый курильщик осознал в полной мере последствия курения, то курить продолжали бы только сумасшедшие*  |

Табак – это одно из самых широко используемых в мире средств расслабления;  более миллиарда взрослых людей легально курят каждый день табак, и удовлетворение этого спроса – это бизнес. Отношение к курению значительно изменилось за последние двадцать лет. В развитых странах в настоящее время общественное мнение против курения. К 1990-ым под давлением неоспоримых аргументов большинство табачных компаний приняло тот факт, что производимый ими продукт является вредным и может вызывать зависимость. Сегодня все больше мест объявляются зонами, свободными от курения. Курение запрещено в общественном транспорте, магазинах, а в поездах и самолетах курить можно только в специально отведенных местах.

 31 мая  некурящая половина прогрессивного человечества отмечает день отказа от курения уже в течении 10 лет. В этот день другая половина, по замыслу идеологов движения за здоровый образ жизни, должна осознать всю пагубность вредной привычки скрашивать досуг пропусканием через свои легкие табачного дыма. В 2001 году в антитабачной кампании принимал  участие и экипаж МКС. Космонавты записали телевизионное обращение к землянам с призывом отказаться от пагубной привычки. Оно транслировалось как в России, так и за ее пределами. Но, согласно статистике, потребление табака в мире продолжает расти. День борьбы с курением проводится уже десятый год подряд, однако пока что Всемирная организация здравоохранения  вынуждена признать, что больших побед в борьбе с табаком ей удержать не удалось. Настоящий взрыв в том, что касается курильщиков, испытывает Россия, страны Азии и Восточная Европа. По последнему отчету Всемирной организации здравоохранения  в Азии курят свыше 60% населения. "Страны всего мира должны принять широкий ряд мер по контролю за продажей и употреблением табака, если они хотят избежать эпидемии. От курения табака умирают полмиллиона человек в год. Это - один человек в минуту", - гласит пресс-релиз ВТО.

 С 1 января в странах ЕС полностью запрещена реклама сигарет, включая даже Интернет, по новому закону к 2004 г. табачная реклама должна будет исчезнуть из газет, радио, и рекламных щитов на разнообразных публичных мероприятиях. На пачках запрещено писать такие якобы вводящие потребителя в заблуждение прилагательные, как «мягкие» или «легкие», а предупреждения о вреде курения здоровью должны занимать не менее трети площади пачки. До сих пор, правда, табачные гиганты сохраняли свои прибыли, а кое-кто даже и наращивал. И в отсутствие рекламы целое поколение пока еще курит и может курить дальше по инерции, а что будет потом – никто не знает. Последние четыре года стали для табачных компаний серьезным испытанием.  Уже сейчас сигаретным производителям угрожает такая проблема как огромные иски от «обманутых потребителей». Судебные претензии к табачной индустрии предъявляются начиная с 50-х гг. На протяжении десятилетий суды исправно оправдывали производителей сигарет – дескать, они не знали о том, что их продукция провоцирует никотиновую зависимость и опасные заболевания. Но в последние годы судебный щит дал трещину: только Philip Morris проиграла несколько дел, по которым обязана заплатить несколько сотен млн долл. И это только начало: к той же американской компании предъявлено исков на 300 млрд долл., причем появились даже юридические фирмы, специализирующиеся на подобных претензиях, и экологические организации, эти претензии инициирующие. Под давлением экологов и благоволящих им правительств табачные гранды спонсируют и субсидируют бесчисленные медицинские программы, направленные на излечение бывших курильщиков от рака и легочных заболеваний, а также «фонды здоровья» и спортивные мероприятия.  Предвидя не лучшую перспективу своего профильного бизнеса, Philip Morris начала этот профиль менять, купив, в частности, кондитерские компании Nabisco, Kraft и пивную Miller (и даже приняв «тяжелое» решение о смене существующего более века названия на Altria). По тому же пути пошли и другие компании, которые, однако, не желают терять целиком табачный рынок, только в Европе оцениваемый в 40 млрд евро. Еще большие перспективы у рынка, например, Китая (который уже сейчас занимает первое место по потреблению табака в мире). До недавних пор западные производители считали «палочкой-выручалочкой» и Россию, в которой были низкие акцизы на этот вид продукцию и очень слабые ограничения на рекламу. Поэтому отечественная табачная индустрия к концу 90-х оказалась практически полностью скупленной иностранцами. Однако последние законодательные новации в России и здесь ставят заслоны «излишним аппетитам».

Новый год в Совете Федерации начался с введения жесткого запрета на курение. В соответствии с федеральным законом от 10 июля 2001 года "Об ограничении курения табака" курить теперь нельзя не только на рабочих местах, но и на лестничных клетках. Для обладателей этой вредной привычки в верхней палате российского парламента отведены специальные места, а в основном здании оборудовано "курительное" помещение, отвечающее нормам гигиены и пожарной безопасности. Курительная комната оформлена по евро стандарту – там есть все: зеленые растения, картины, кресла, система принудительной вентиляции и даже телевизор, по которому будет осуществляться трансляция пленарных заседаний Совета Федерации. В Молдавии так же думают запретить курение в общественных местах. Законопроект  предусматривает солидные штрафы - до 50 минимальных зарплат, для курильщиков, которые появятся с сигаретой в неположенном месте, в присутствии беременной женщины или несовершеннолетнего. Курильщикам будут снижать  денежные премии за курение во время работы.  В Австралии к мощной антиникотиновой кампании подключили патологоанатомов. На местном телевидении крутят ролики, которые могут не только шокировать, но даже вызвать рвотный рефлекс. Причем, авторы так и задумали. Вскрытие мозга курильщика, погибшего от инсульта, почерневшие легкие, аорта, из которой выдавливают отталкивающего вида субстанцию – эти кадры, по мнению врачей и психологов, воздействуют на любителя подымить куда сильнее, чем ставшие уже обычными призывы: «Бросайте курить». Норвегия недавно ввела новый закон, запрещающий родителям курить возле своих детей. Ранее действовавшие  законы защищали от пассивного курения в общественных местах и на работе, теперь же в Исландии  родители могут быть наказаны за то, что затягиваются сигаретой дома в присутствии детей.  ГЛАВА МУСУЛЬМАН-ШИИТОВ ЗАПРЕЩАЕТ ВСЕ ФОРМЫ КУРЕНИЯ 6 июня, 2001 года Старейшина Мусульман-Шиитов выпустил религиозный указ, запрещающий все формы курения в целях защиты здоровья.  На вопрос репортера о том, что его указ мог возмутить курильщиков в Ливане и арабском мире, он сказал, что выпустил эту «фатву» из любви к ним и для их безопасности. АЭРОФЛОТ C 31 МАРТА СТАЛ "НЕКУРЯЩИМ" "Аэрофлот" ввёл запрет на курение в своих самолетах. 30 марта самолет "Аэрофлота" совершил последний "курящий" рейс "Москва-Шанхай". С 31 марта полностью отменилось курение на всех рейсах и компания приобрела статус "некурящей". Информация об отмене курения доведена до сведения как представительств компании, так и агентов авиакомпании. Пассажиров будут уведомлять на стадии бронирования авиабилетов, при регистрации на рейс в аэропорту, на борту самолетов. Каждый билет будет содержать вкладыш на русском и английском языках, напоминающий о запрете. Ограничивается реклама табачных изделий в бортовых изданиях и видеороликах. Для заядлых курильщиков компания намерена предлагать препараты, позволяющие легче перенести воздержание. НИДЕРЛАНДЫ: РАЗРАБАТЫВАЮТСЯ ВАКЦИНЫ ПРОТИВ КУРЕНИЯ

Университет Мастрихта (University of Maastricht) объявил о начале двухлетних испытаний в Нидерландах вакцины против курения NicVAX, разработанной американской компанией Nabi Biopharmaceutical. Эта вакцина получена непосредственно из никотина. Ее создатели предполагают, что  вакцина будет предотвращать развитие у курильщиков эйфории и, таким образом, превращать курение в бессмысленное вдыхание неприятного дыма. Предварительные клинические испытания вакцины начались в 2002 году, а теперь к изучению действия вакцины будут привлечены 21 курильщик и девять некурящих. Главная задача нынешней стадии испытаний на людях — определить, насколько препарат безопасен. Затем начнут выяснять, работает ли NicVAX так, как надо. Nabi Biopharmaceutical признаёт, что до того, как вакцина поступит на рынок, должны пройти годы. В то же время, NicVAX — не единственная существующая вакцина против курения. В 2002 году британская биотехнологическая компания Xenova успешно завершила предварительные клинические испытания своей вакцины TA-NIC, которая, как ожидается, появится в продаже уже  в течение нескольких лет

РЕШЕНИЕ ЗА НАМИ

 Конечно, нельзя снимать ответственность за здоровье людей  с производителей табака. Но в первую очередь нельзя  снимать ее и с потребителей. Нет, конечно, большинству их первую сигарету просто предлагают: кому школьные приятели еще в юности, кому - коллеги по работе - чтобы расслабиться. А что, отказаться было невозможно? А если бы те же самые приятели предложили бы “расслабиться” прыжком с крыши небоскреба? Скажете, разные вещи? А, по-моему, вполне сопоставимо – только в случае прыжка результат достигается быстрее и без рака легких. Сигареты находятся в совершенно доступной продаже, говорят “пострадавшие”. Да, конечно. Но лекарства в аптеках тоже продаются свободно, а летальная доза есть даже у самого банального аспирина. Ведь никому же не приходит в голову пить аспирин горстями, не посоветовавшись с врачом.   Мы считаем, что этот выбор в пользу курения, сделанный осознанно и с учетом связанного с этим риска, должен оставаться личным делом каждого взрослого человека. Главное – принцип один. Нести ответственность за принятое однажды решение.

**Доброта и мудрость спасут мир**

***Модель индивидуальной безопасности человека***

***«Счастье на стороне того, кто доволен»***

**Аристотель**

Первичная установка:

1. Жизнь полна опасностей
2. Эти опасности имеют причины
3. Эти причины могут быть устранены
4. Есть модель, которая ведёт к устранению опасностей

 **Опасности заставляют выработать правильные жизненные приоритетные ориентиры безопасности, благополучия и долголетия.**

**Формирование безопасного типа сознания базируется на системе знаний о риске (об опасности), которая представляет собой плацдарм для активных, обдуманных и целенаправленных действий по управлению риском (предотвращению опасностей).**

 **Поиск внешних причин опасности – признак инфантильности (отсталости детского развития). Только человек, вступивший на путь самопознания, способен увидеть, что всё плохое и хорошее в нём самом.**

Труд создал человека, а человек создаёт трудности.

 **«Постоянный нескончаемый поиск счастья есть настоящая жизнь»**

 **М. Сервантес**

**Счастливыми не рождаются, ими становятся.**

 **Девизом XIX века было изречение: «Красота спасёт мир», девизом XX века – «Наука спасёт мир. Очевидно, что в нашем XX1 веке он должен звучать так: «Доброта и мудрость спасут мир». Особая опасность данного этапа характеризуется фрустрацией (мнимая угроза) человеческого общества. Следующей беды ждут от генной инженерии.**

**Несчастные случаи и аварии на производстве, транспорте, в быту и повседневной деятельности являются, как правило, непреднамеренными, свидетельствуют о необученности, невоспитанности, необразованности. Человечество страдает от общей болезни, название которой – невежество, лекарством её может быть только мудрость.**

**Императив, устраняющий опасности и материализм – пятеричный путь достижения истины и справедливости, ведущий к безопасности, благополучию и долголетию:**

1. развитие знания и мышления осуществляется наукой;
2. развитие веры, этики, духовности и нравственности – религией;
3. развитие политики общения и культуры поведения – внутренней организованностью,
4. развитие осознания красоты, сосредоточения мысли, справедливости суждений и доброты – медитацией;
5. развитие физической, духовной, нервной силы и укрепление здоровья – целительством.

**Таким образом пятиугольник безопасности – пентагон, грани которого: НАУКА, РЕЛИГИЯ, ОРГАНИЗОВАННОСТЬ, МЕДИТАЦИЯ, ЦЕЛИТЕЛЬСТВО.**

 **Если мы научим своё тело, свой разум и свою волю выбору правильных целей (просветлению разума, правильному взгляду на вещи, правильному сосредоточению мысли, правильным ощущениям и восприятию, правильным действиям и правильному образу жизни), то все клетки нашего тела будут развиваться полноценно. - Исчезнут нервозность, злость, эгоизм, жадность, корысть, склонность к наркотикам и алкоголю, болезни и несчастия. – Мудрость поможет познать себя, овладеть собой и постичь принципы внутренней гармонии, свободы, справедливости и независимости, которая представляет наибольшую ценность для человека, поскольку без этого остальные ценности ничего не стоят**

**Формула счастья:**

1. **Не ждите счастья от будущего, радуйтесь жизни сегодня, сейчас.**
2. **Откажитесь от старых, вредных, ненужных привычек.**
3. **Будьте радостными и весёлыми насколько это возможно.**
4. **Относитесь к людям сочувственно и доброжелательно.**
5. **Поступайте так, словно успех неизбежен.**

**( Журнал ОБЖ 2006 г.)**

Есть только миг между прошлым и будущим

Россия занимает одно из первых мест по числу самоубийств

**Сведения из ИНТЕРНЕТА**

**Учёные института биохимии и генетики Уфимского научного центра РАН открыли 6 генов, нарушения работы которых вызывают у человека предрасположенность к самоубийству.**

**С развитием Интернета сложилась виртуальная культура самоубийства. В Японии свыше 200 сайтов, где описаны советы по суициду. Психологи, стремясь повлиять через сайты на обстановку, приходят почти точно к такому же состоянию – готовности к суициду.**

**Как правило, пик самоубийств в весеннее время. На количество влияет также полнолуние.**

**Группы повышенного суицидального риска: военнослужащие срочной службы, заключённые, офицеры в отставке и пенсионеры.**

**Причины самоубийств**

1. **Больше половины – состояние аффекта, особенно среди смертельно больных.**
2. **«Кому-то назло».**
3. **Любовь. (В возрасте суицид до 16 лет - 42,2% у девушек и 36,6% у юношей. К 25 годам число самоубийств резко сокращается).**

**Статистика в разных странах**

**В Англии считалось противозаконным до 1961 года.**

**В старом норвежском праве суицид рассматривается как бесчестное убийство. Норвегия – одна из самых благополучных в этом отношении страна.**

**В Швеции основные мотивы – социальные амбиции, болезненный страх и чувство вины за собственное несоответствие ситуации, несостоятельность.**

**В Финляндии в Общем своде законов от 1442 года суицид рассматривался как преступление против государства.**

**В Голландии с 1808 года прекращены преследования за самоубийства. А в общественном мнении табу на суицид исчезло вместе с табу на секс, порнографию, наркотики, гомосексуализм и проституцию.**

**В Голландии, наряду с Испанией, Италией, Ирландией, Шотландией, уровень суицида довольно низкий – 10 на 100 000 населения. И больше 100 лет не меняется.**

**В Италии отношение к суициду наиболее резкое и негативное. Лишать себя бесценного божьего дара – смертный грех. Печать позора падает и на семью.**

**В Индии относится к ритуальной жизни.**

**Япония – мировой лидер, скорее всего потому местность, подвергаема природным катаклизмам. К тому же с древности – одна из черт национальной культуры. Но с начала индустриальной эпохи количество возросло вдвое.**

**В России каждый год добровольно уходит из жизни около 20000 детей и подростков.**

 **Специалисты утверждают, что нет культуры переживания несчастий. Не обращаются за помощью к психологам.**

 **Поэтому сложные ситуации представляются неразрешимыми. На Руси всегда самоубийство считалось равноценным убийству, таким людям не было места на кладбищах, их не отпевали в церкви.**

**Дети, в отличие от взрослых, не могут подгадать время, чтобы их спасли, не знакомы с мучительностью боли, поэтому почти всегда погибают.**

 **Горючего в огонь эмоций подростка добавляют особенности физиологии: впечатлительность, перепады настроения, максимализм – «всё или ничего», стремление к самостоятельности и взрослой жизни, а при этом малый жизненный опыт. Увеличивает данный фактор неблагополучная семья, частые конфликты родителей, неправильное воспитание - назойливая опека либо жестокость без ласки.**

**Рекомендации психолога:**

«Если свет померк в глазах

и вам очень плохо и больно…», *нужно:*

 1. Срочно сменить обстановку! (Выйти из квартиры, поехать в гости или ещё куда-нибудь)

 2. Рассказать о своих чувствах человеку, которому доверяешь.

 3. Заручиться поддержкой кого-то и взять его в союзники.

 4. Вступить с проблемой во взаимодействие. Например, написать 5-10 вариантов решения проблемы, пусть самых нереальных.

 5. Отвлечься – например, устроить танцы, отправиться в поход по магазинам.

 6. Вооружившись фломастерами или красками, нарисовать своё состояние

(чёрный взрыв? серые тучи?). А потом дорисовать солнышко и яркие цветы.

1. Громко покричать в ванной, в лесу или на шумной магистрали, побить подушку.
2. Написать письмо обидчику - обо всём, что чувствуешь. А потом или отдать ему или порвать.

**Вопросы:**

- Как отнесёте термины «инфантильность», «фрустрация» к содержанию темы?

- В чём отличие девизов человечества разного времени? Обоснуйте соответствие их действительности.

- Каковы причины несчастий? Как этому противостоять?

**Задание.**

Построить пентагон, по-своему обосновав каждую из граней**.**

***САМООПРЕДЕЛЕНИЕ***

*САМООПРЕДЕЛЕНИЕ –* сознательный акт выявления и утверждения собственной позиции в проблемных ситуациях

**1-4 класс - Формирование трудолюбия, интереса к проблеме выбора профессии и мечты.**

**5-7 класс - Формирование профессиональной направленности, устойчивого профессионального интереса и предварительный выбор профессии.**

**8-9 класс - Формирование профессионального самосознания, осознание интереса к будущей профессии.**

**10-11 класс – Формирование профессионального стремления и готовности к его реализации.**

***Профессиональное самоопределение -> Профессиональная подготовка -> Профессиональная адаптация***

* ***Профессиональное мастерство***

***Я***

***/ \***

***реальное идеальное***

 ***(есть) (хотел бы иметь)***

***<->***

***различие***

***\***

***источник самовоспитания***

***Для прояснения Я - концепции:***

1. *Я думаю, что самое важное в жизни…*
2. *Я всей душой ненавижу…*
3. *Я хочу стать…*
4. *Мне радостно, когда…*
5. *Я до сих пор не знаю…*
6. *Когда я иду в школу…*
7. *Я скучаю, когда…*

**САМОПОЗНАНИЕ (К.К.Платонов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Подструктуры** | Содержание | **Формы развития** |
| **Направленность****личности** | **Убеждение****Мировоззрение****Идеалы****Стремления****Интересы****Желания** | **Воспитание** |
| **Опыт** | **Привычки****Умения****Навыки****Знания** | **Обучение** |
| **Психические** **особенности** | **Внимание****Воля****Чувства****Восприятие****Мышление****Ощущение****Эмоции****Память** | **Упражнение** |
| **Биопсихические****Особенности** | **Темперамент****Половые****Возрастные****Фармокологически обусловленные свойства** | **тренировка** |

**Методы самопознания**

1. **Непосредственные – самонаблюдение, самоанализ**
2. **Опосредованные – общение с окружающими, чтение, изучение результатов собственной деятельности, преодоление препятствий, тестирование**

**Итог самопознания – самооценка**

**Адекватная самооценка – правильная, реальная (основа грамотного и правильного самоопределения)**

**Неадекватная – завышенная или заниженная**

 **Методы самовоспитания**

**/ \**

**самопрограммирование самовоздействие**

**1.Изучение программ и правил 1. Самообразование**

**самовоспитания выдающихся людей 2. Самоинструкция**

**2.Составление своей программы и 3. Самоубеждение**

**плана самовоспитания**

 **4. Самоприказ**

**Методы стимулирования 5.Самовнушение (утром и**

**(самообразование, самокритика, вечером)**

**самопоощрение) 6.Упражнение**

 **7.Самонаказание**

 **Контроль и самооценка**

**Метод – способ достижения цели**

**Методы самовоспитания – способы самосовершенствования**

**Для образования нового образа поведения или отдельных привычек требуются постоянные волевые усилия и система упражнений.**

**Методы стимулирования:**

**Самоободрение, самокритика, самопоощрение, самонаказание. Самоконтроль в форме самоотчёта**

**План самовоспитания**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Чего хочу добиться** | **Что сегодня мешает** | **Пути и способы работы над собой** |
| **Быть самостоятельным,****ответственным** | **Выполняю то, что требуют, а сам не требователен** | **Чётко буду определять, что сделаю за день, вечером - анализ дня** |

Действие психоактивных веществ на организм

и их последствия

для здоровья

и жизни человека

**Сведения из ИНТЕРНЕТА**

 **В одной из больниц Мадрида пронзительно кричит новорожденный младенец. Медсес тра отчаянно пытается его успокоить, но безуспешно. У ребёнка мучительный абстинентный синдром, что ещё хуже он ВИЧ инфицирован. Его мать принимает героин.**

 **Застенчивая девушка-подросток из Сиднея каждую субботу, вечером, ходит на дискотеку. В толпе она чувствует себя неуютно, но недавно таблетки под названием «экстази» придали ей уверенности. От «экстази»скованность девушки исчезает и музыка кажется ей ещё веселее. Она даже чувствует себя ещё более привлекательной.**

 **Бразильский подросток, пойдя на поводу у одноклассников, в 14 лет стал принимать наркотики. Позднее он пытался порвать с этой привычкой, но «друзья», снабжавшие его наркотиками, приставив нож к горлу, заставили его отказаться от этого хорошего намерения.**

 **Это лишь некоторые примеры того, какое зло приносит людям бич наркомании, поражающий всю планету. Генеральный секретарь ООН Кофи Аннан заявил:**

 **«Наркотитки порождают преступность, способствуют распространению таких болезней как СПИД, убивает нашу молодёжь и наше будущее» В мире около 190 миллионов наркоманов. Каждый год тысячи наркоманов умирают от передозировки. Ещё больше умирают от СПИДа. Во всём мире 22% инфицированных ВИЧ-наркоманы, пользовавшиеся заражёнными иглами. Наркотики вредят не только здоровью самих наркоманов. В основном от кокаина ещё в утробе матери страдает около 10% младенцев. В результате новорожденному грозят физические и психические расстройства.**

 **Где наркотики – там ограбления и насилие. Поскольку наркотики стоят очень дорого, чтобы достать на них денег, наркоманы часто идут на преступления. Пристрастие к кокаину может стоить 1000долларов в неделю. Неудивительно, что когда наркомания пускает свои корни в обществе, то процветает уличный грабёж, кражи со взломом и проституция.**

 **Но больше всего горя наркотики приносят семьям. Родители, которые принимают наркотики, едва ли могут сохранить семейный очаг и заботиться о детях. К тому же часто из-за пристрастия к наркотикам человек погрязает в долгах и крадёт вещи у друзей и близких и в конце концов теряет работу. Также наркотики приводят к насилию в семье. Кокаин, особенно в сочетании с алкоголем, делает спокойного человека неуправляемым.**

**Почему нужно отказаться от наркотиков?**

 **«В эмоциональном отношении я как ребёнок,- сказал 24летний Майк.- Иногда я ужасно стесняюсь и робею перед сверстниками. Я чувствую себя неуверенным и подавленным, иногда даже приходят мысли о самоубийстве»**

 **36летняя Анна сказала, что чувствует себя «эмоционально незрелой», ощущает недостаток самоуважения». Она добавила: «Вести нормальную жизнь мне очень трудно».**

 **Майк и Анна пожинают горькие плоды того, чем они начали заниматься. В наше время миллионы подростков занимаются тем же самым – колются, глотают, нюхают и курят всё, от кокаина до марихуаны. Для некоторых это просто способ уйти от проблем. Другие же делают это из чистого любопытства. А третьи пытаются таким образом хоть как-то справиться со скукой или депрессией. Попробовав один раз, многие продолжают принимать наркотики уже ради удовольствия. Вполне вероятно, что рано или поздно тебе тоже могут предложить наркотики. И хотя употребление наркотиков стало повсеместным явлением, всё же есть веские причины от них отказаться. Почему?**

**Наркотики мешают нормально развиваться**

 **Обратим внимание на подростков, которые принимают наркотики, чтобы уйти от проблем, как это делали Майк и Анна. Человек становится эмоционально зрелым тогда, когда он учится не пасовать перед жизненными трудностями, радоваться победам и мириться с неудачами. Подростки же, которые пытаются забыть о своих проблемах, принимая различные вещества, сами тормозят своё эмоциональное развитие. У них не вырабатывается умение преодолевать трудности.**

 **Анна говорит, что даже не пыталась решать проблемы. Майк говорит, что когда завязал с наркотиками, было ощущение, что он маленький ребёнок. «Пытаясь обрести уверенность, я ходил за другими, как хвостик. Я понял, что моё эмоциональное развитие остановилось тогда, когда я начал принимать наркотики»,- говорит он.**

**Вредят ли наркотики здоровью?**

 **Многие подростки знают, что употребление так называемых тяжёлых наркотиков может привести к смерти. Но можно ли сказать, что так называемые слабые наркотики, как например марихуана, также опасны? Может быть, все предупреждения – просто попытки запугать тебя? Чтобы ответить на этот вопрос, рассмотрим её состав. Марихуана (она же анаша, травка, конопля, гашиш, план) очень сложен: в дыме 1 сигареты содержится более 400 химических соединений. Учёными доказано, что она влияет как на психику, так и на физическое состояние человека.**

**Как и табачный дым, состоит из целого ряда токсических веществ, например, смол.**

**Опрос, проведённый среди 492 солдат американской армии, которые курили марихуану, показал, что у 25% из них от конопли болело горло, а около 6% болели бронхитом. А в ходе исследования у 24 из30 курильщиков марихуаны обнаружили «поражение бронхов, характерное для начальной стадии рака». Хочется ли тебе рисковать своей жизнью?**

**Марихуна также оказывает сильное влияние на головной мозг, вызывая химические и электрофизиологические изменения.**

 **А что, если в один прекрасный день ты вступишь в брак и захочешь иметь детей? Институт медицины сообщает, что марихуана ситала причиной врождённых пороков у детёнышей животных, которым давали наркотики.**

**Давление сверстников**

 **Обычно причиной того, что подросток начинает принимать наркотики, бывает влияние его близкого друга. Возможно, друг предлагает принять наркотик, чтобы получить удовольствие. Майк, упомянутый выше, подтверждает эту мысль, говоря: «Труднее всего было выдержать давление сверстников...В первый раз я попробовал курить марихуану только потому, что так делали все ребята в нашей компании, а я не хотел быть «белой вороной».**

 **В общем, если твои друзья начинают принимать наркотики, ты будешь испытывать сильное психологическое давление «быть как все». Если ты не изменишь круг общения, вероятнее всего, ты тоже станешь наркоманом.**

 **«Общающийся с мудрыми будет мудр; а кто дружит с глупыми, развратится»,- говорится в Библии. Наглядный пример: если ты не хочешь заразиться простудой, разве ты не постараешься избежать тесного контакта с инфицированными людьми? Подобным образом, если мы не хотим попасть в зависимость от наркотиков, нам нужно вести здоровый образ жизни и избегать пагубного влияния.**

 **Итак, настроен ли ты никогда не принимать наркотики? Тогда осмотрительно выбирай друзей. Учись жить своим умом, и тогда у тебя не будет склонности подражать своенравным подросткам.**

 **Наркотические мафии управляют государствами (Латинская Америка), имеют свои армии (Юго-восточная Азия). Доходы подпольных корпораций по торговле наркотиками превышают от торговли нефтью и приближаются к мировым доходам от торговли оружием.**

 **В соответствии со ст.228 УК РФ от 15.10.97г.,- незаконные приобретение или хранение без цели сбыта наркотических средств или психотропных веществ в крупном размере наказываются лишением свободы на срок до 3 лет; незаконные приобретение или хранение в целях сбыта, изготовление, переработка, перевозка, пересылка либо сбыт наркотических веществ наказываются лишением свободы на срок от 3 до 7 лет с конфискацией имущества или без таковой; незаконные приобретение или хранение в целях сбыта, изготовление, переработка, перевозка, пересылка либо сбыт наркотических веществ совершённые: группой лиц по предварительному сговору; неоднократно; в отношении наркотических средств или психотропных веществ в крупном размере наказываются лишением свободы на срок от 5 до 10 лет с конфискацией имущества или без таковой;- в особо крупном размере на срок от 7 до 15 лет с конфискацией имущества.**

 **Лицо, добровольно сдавшее наркотические средства или психотропные вещества и активно способствовавшее раскрытию или пресечению преступлений, связанных с незаконным оборотом наркотических средств или психотропных веществ, изобличению лиц, их совершивших, обнаружению имущества, добытого преступным путём, освобождается от уголовной ответственности за данное преступление.**

**Согласно статье 229 УК РФ от15.10.97г.,- хищение либо вымогательство наркотических средств или психотропных веществ наказываются лишением свободы на срок от 3 до 7 лет; те же деяния, совершённые группой лиц по предварительному сговору, неоднократно, лицом с использованием своего служебного положения, с применением насилия, неопасного для жизни и здоровья, либо с угрозой применения такого насилия наказываются лишением свободы на срок от 6 до 10 лет с конфискацией имущества или без таковой; если в крупном размере,с применением насилия, опасного для жизни и здоровья, либо с угрозой применения такого насилия, лицом 2 или более раз судимым за хищение либо вымогательство, наказываются лишением свободы на срок от 8 до 15 лет с конфискацией имущества.**

**Из статьи 230 УК РФ от 15.10.97г следует, что:- склонение к потреблению наркотических средств или психотропных веществ наказываются ограничением свободы на срок до 3 лет, либо арестом на срок до 6 месяцев, либо лишением свободы на срок от 2 до 5 лет**

*Аддиктивное поведение – злоупотребление различными веществами, изменение психического состояния.*

Всё человечество можно разделить на 5 групп по отношению к наркотикам:

1. употребляющие и втягивающие других

2. употребляющие, но понимающие опасность

3. активные противники

4. равнодушные противники

5. не определившие своё отношение к наркотикам

Черты характера, сопутствующие наркоманам:

**1 приподнятое настроение**

**2 сниженное настроение**

**3 легко меняющееся настроение**

**4 тревожность (СОМНЕВАЕТСЯ, ПУГАЕТСЯ)**

**5 ВЫРАЖЕННАЯ ИНТРАВЕРТИРОВАННОСТЬ**

**6 Бурные вспышки аффекта (полное отключение)**

**7 истероидные (капризность, демонстративность)**

**8 слабовольные (зависимость возникает постепенно*)***

 **Девиантное поведение – пренебрежение нормами, установленными законом и моралью, - правонарушения, бродяжничество, сексуальные девиации, суицидные намерения, демонстрации и покушения в сочетании с пристрастием к наркотикам.**

**Астения – психическая слабость с расстройствами внимания, снижением памяти, трудоспособности и другими затруднениями в психической деятельности**

Критерии определения наркотиков**:**

1. **способность вызывать эйфорию**
2. **вызывает зависимость (психическую, физическую) – потребность**
3. **существенный вред, приносимый психическому и физическому здоровью**
4. **опасность широкого распространения**
5. **потребление не должно быть традиционным в данной культурной среде**

**Классификация наркотических веществ:**

1. ***опиатные наркотики***
2. ***производные конопли***
3. ***психостимуляторы***
4. ***экстази***
5. ***галлюциногены***
6. ***летучие вещества бытовой химии***
7. ***кокаин***
8. ***транквилизаторы, анаболичные стероиды***
9. ***легальные наркотики (алкоголь, табак)***

***Факторы риска (кто чаще становится наркоманом):***

***Ряд обстоятельств, при которых наркомания развивается с большой лёгкостью***

1. биологические **– патология беременности, осложнённые роды, тяжёлые и хронические заболевания, сотрясение головного мозга, алкоголизм, наркомания родителей, психические заболевания**
2. социально-психологические – **семейное неблагополучие, низкий материальный достаток, плохие условия проживания, неполная семья, алкоголизм близких родственников, психические расстройства членов семьи, занятость родителей.**

**Факторы риска не возникают сами по себе, для их формирования необходима определённая почва (биологическая недостаточность или некомфортный социопсихологический климат, в котором развивается ребёнок). Существует биографический метод исследования в психологии, в медицине-анамнез**

 Биологические факторы риска

***Классификация стадий развития наркомании***

 */ \ \*

**социальная психическая физическая**

 **зависимость зависимость зависимость**

**группа вокруг 1 употребляющего необходима помощь при включении**

**наркотики специалистов наркотиков**

**Нужно работать с лидером при поддержке близких в обмен веществ**

**(изоляция) дискомфорт**

 **различной степени тяжести**

 **требуется серьёзная медицинская помощь эпизодическая – систематическая**

**социально-психологические факторы риска**

|  |  |
| --- | --- |
| **Социальные** | **психологические** |
| **Отражение экономики, культуры, политики,** | **Определённый индивидуальный процесс приобщения,** |
| **криминальные ситуации** | **включающий последовательность поступков и выборов** |

**Причины наркомании**

|  |  |
| --- | --- |
| **Социальные** | **психологические** |
| ** разрушение института семьи** | ** неправильное воспитание** |
| ** отсутствие жизненных перспектив** | ** вовлечённость в группу сверстников, употребляющих наркотики** |
| ** плохая организация досуга** | ** асоциальное поведение** |
| ** целенаправленное подсаживание на иглу взрослым наркоманом** | ** дезадаптированность к учебному процессу**** личностные характеристики** |

 **Формы нарушений родителями отношений**

1. **жестокость**
2. **непонимание возрастных особенностей (тревожность, ускоренное сексуальное и интеллектуальное развитие)**
3. **низкий авторитет родителей**

**Жестокость**

1. **деструктивная агрессия (алкоголь по малейшему поводу)**
2. **инструментальная агрессия (завуалированная) культурной строгости**

**жизнь без любви, открывают правду жизни**

**3невротические конфликты (раздражительность, слабость родителей) – «порочный *круг»***

Непонимание возрастных особенностей

**(непонимание готовности к взрослой жизни)**

1. **сексуальное развитие (болезненная неприязнь к собственному телу)**
2. **интеллектуальное развитие (чрезмерное философствование и умозрительные выводы в ущерб «живому наблюдению» поступков и эмоций окружающих людей. Возникает рассогласование между формально-логическим интеллектом и умением общаться, интеллектом социально-психологическим (претензии, непонимание с родителями). Детей раздражает назидательность, нетерпимость родителей**
3. **сфера развития общения, развития самосознания. Растёт пропорция внутренних собственных критериев в сравнении с вниманием, заимствованным от взрослых, а также психологических критериев в сравнении с физическим, телесным. Повышается ориентированность самосознания на будущее. Явные или скрытые конфликты в общении могут привести к наркомании.**

**Воспитание самоуважения**

** давать советы, но не давить**

** пример**

** поддерживать самоуважение и думать о самореализации**

3 фактора в системе изменения образа жизни

«Общества анонимных наркоманов»

1. эмоциональная связь (2 вида любви – безусловная, воспитующая)
2. требовательность (задания всё сложнее)

изменение начинается с вынужденного, но одобряемого заинтересованного лица

1. общение искреннее (что думается и чувствуется)

Умей сказать «НЕТ» наркотикам!

1. **Назови причину*.***

 ***Скажи тем, кто тебе предлагает, почему ты не хочешь принимать наркотик. «Я знаю, что это опасно для меня»***

1. **Будь готов к различным видам давления*.***

***Люди, предлагающие наркотики, могут быть агрессивными или дружелюбными. Будь готов сделать что-нибудь, чтобы ослабить давление, например, уйти куда-нибудь, позови друзей для беседы.***

1. **Имей какое-нибудь дело*.***

 ***Если ты занят, это уже будет причиной отказа.***

1. **Избегай ситуаций*.***

 ***Старайся быть подальше от людей и мест, связанных с наркотиками, если имеешь информацию об этом.***

1. **Дружи с теми, кто не употребляет наркотики*.***

 ***Настоящие друзья не будут принуждать тебя принимать наркотик.***

1. **Умей развлечь себя другим способом*.***

***Спорт – лучше, чем наркотик***

**Задание:**

1. **Выбери лучший способ или придумай свою причину отказа.**
2. **Сыграй с другом сценку такой ситуации**

**Наркотические вещества, их действие на человека и классификация**

Hаpяду с уже всемиpно известными наpкотическими пpепаpатами за последние 10 лет во многих стpанах увеличилось число наpкоманов, употpебляющих так называемые психотpопные наpкотики. В этом отношении самыми опасными оказались амфетамины и глюциногены, ЛСД и дp. Ученые, стаpающиеся пpоникнуть в тайну дуpмана, потpясены необычайной виpулентностью наpкотиков, способных пpокpадываться в самую глубину чувств и мыслей своих потpебителей. Длительные и углубленные исследования, пpоводившиеся целыми поколениями ученых, не были бесплодными. Яд, скpытый в большинстве «pайских сpедств», был выявлен. Еще в 60-х годах специалисты установили, что чpезмеpное употpебление глюциногенных веществ вызывает психические pасстpойства, тяжелые патологические состояния. Физиологические свойства наpкотиков, вовлеченных в сложный химический пpоцесс, пpоисходящий в человеческом оpганизме, обладают пpитягательной силой и пpинуждают жеpтву обpащаться к ним повтоpно или непpеpывно после того, как пpивычка или зависимость пpочно вступила в свои пpава. Hаpкотики в зависимости от их воздействия на оpганизм человека условно можно pазделить на две большие гpуппы1) возбуждающие; 2) вызывающие депpессию.

Пpи этом следует иметь в виду, что каждый из наpкотиков обладает большим pазнообpазием скpытых свойств, по-pазному влияющих на неpвную систему.
Есть наpкотики, котоpые успокаивают и обезболивают (их называют депpессивными), и есть дpугие, оказывающие стимулиpующее воздействие, возбуждающие оpганизм. Галлюциногенные сpедства вызывают экстаз, буйство, кошмаpы или чувство мучительного беспокойства. Пpи этом каждое из этих веществ, даже самое опасное с точки зpения злоупотpебления, может оказывать целебное действие
Индийская конопля, листья коки, семена мака считаются одними из самых дpевних пpиpодных наpкотических веществ.Опиум и его пpоизводные: моpфий, геpоин - оказывают болеутоляющее действие и устpаняют состояние тpевоги и стpаха, уменьшают, часто до полного исчезновения, ощущение голода и жажды, ослабляют половое влечение, понижают мочеотделение, повеpгают человека в сонливое состояние или, в случае с геpоином, в буйство. В подобном же отношении выделяются гашиш, маpихуана и дpугие пpоизводные pастения Cannabis savita в индийском или амеpиканском ваpианте. Кокаин вызывает обычно самые буйные pеакции, сопpовождающиеся обычно галлюцинациями или стpанной эйфоpией, смешанной с паpаноидальными импульсами. Поpой кpиминогенный хаpактеp этого наpкотика поpождает насилие и стимулиpует психическую активность человека. В 60-х годах на гоpизонте появился ЛСД, диэтиламид лизеpгиновой кислоты, полусинтетическое вещество, пpоизводное лизеpгиновой кислоты, извлеченное из гpиба споpыньи pжи. ЛСД, далеко не самый последний потомок семьи наpкотиков, откpыл путь еще более сильнодействующим веществам. Чтобы понять опасность, котоpую несет с собой такой взpыв наpкотиков, напомним, что достаточно пpинять миллионную долю гpамма ЛСД на каждый килогpамм веса, чтобы он стал галлюциногиpовать.
Состояние наpкомании хаpактеpизуется тpемя свойствами: 1) непpеодолимое желание или потpебность пpодолжать пpинимать наpкотики и доставать их любыми способами; 2) стpемление увеличивать дозы; 3) зависимость психического, а иногда и физического хаpактеpа от воздействий наpкотика.
Так назывемый синдpом наpкомании возникает лишь в pезультате пpинятия наpкотического сpедства, независимо от того, пpоисходит ли это случайно или после систематического употpебления. Этапы этого пpоцесса, пpотекающего более медленно или более быстpо, в основном следующие:
1) Hачальная эйфоpия, часто весьма кpатковpеменная. Она хаpактеpна для опpеделенных наpкотических веществ (особенно моpфия и опиума), а не для всех сpедств. В таком состоянии повышенной pаздpажительности, пpичудливых и часто эpотичеких видений человек теpяет контpоль над собой...
2) Толеpантность носит вpеменный хаpактеp.Это явление объясняется pеакцией оpганизма на действие одной и той же дозы вещества, пpинимаемой неоднокpатно. Постепенно оpганизм pеагиpует слабее.
3) Зависимость. Большинство исследователей пpишли к выводу, что зависимость - явление как физическое, так и психическое. Выpажается оно классическими симптомами абстинеции, или "отнятия", котоpые наpкоман пеpеносит очень тяжело и с pиском тяжелых оpганических или функциональных пpиступов.
4) Абстиненция (синдpом отнятия) пpоисходит обычно чеpез 12-48 часов после пpекpащения пpинятия наpкотика. Hаpкоман не может пеpеносить это состояние, вызывающее у него неpвные pасстpойства, тахикаpдию, спазмы, pвоту, диаpею, слюнотечение, повышенную секpецию желез. Пpи этом появляется навязчивое желание найти токсическое вещество - наpкотик - любой ценой! Pезкое "отнятие" наpкомана пpиводит к неистовым и кpайне опасным пpоявлениям, котоpые могут в некотоpых случаях вызвать настоящие коллапсы, как это бывает с моpфинистами. Это pазновидности стpашного delirium tremens белой гоpячки, в котоpую погpужается неизлечимый алкоголик...Пpиступ сам по себе выpажает состояние остpой потpебности в отpаве, ставшей необходимым фактоpом внутpенних пpоцессов.
Тепеpь мы пеpейдем к классификации наpкоманий.Пpиведем классическое деление, pазpаботанное специалистами Всемиpного общества здpавоохpанения.

 Все наpкотики и их действия делятся на следующие гpуппы.
1) Седативные яды, успокаивающие психическую деятельность.Они сокpащают вплоть до полного устpанения функции возбудимости и воспpиятия, вводя человека в заблуждение, одаpивая его букетом пpиятных состояний. Эти вещества (опиум и его алкалоиды, моpфий, кодеин, кока и кокаин) изменяют мозговые функции и отнесены к категоpии Euforica.
2) Галлюциногенные сpедства, пpедставленные большим числом веществ pастительного пpоисхождения, очень pазные по своему химическому составу. Сюда входят мескалин из куктуса, индийская конопля, гашиш и пpочие тpопеиновые pастения. Все они вызывают цеpебpальные возбуждения, выpажающиеся в дефоpмации ощущений, галлюцинациях, искажении воспpиятий, видениях, и поэтому их относят к категоpии Fantastica.
3) Сюда относятся вещества, легко получаемые путем химического синтеза, вызывающие спеpва цеpебpальные возбуждения, а затем глубокую дипpессию. К таким сpедствам пpичисляются: алкоголь, эфиp, хлоpофоpм, бензин. Эта категоpия Inebrantia.
4) Категоpия Hypnotica, куда входят яды сна: хлоpал, баpбитуpаты, сульфоpол, кава-кава и дp.)
5) Excitantia.Здесь пpеобладают pастительные вещества, возбуждающие мозговую деятельность без немедленного влияния на психику; сила воздействия на pазныз лиц бывает pазной. Сюда входят pастения, содеpжащие кофеин, табак, бетель и дp.
В большинстве стpан, участвующих в боpьбе пpотив наpкотиков, контpолиpуется лишь небольшая часть пpодукции, то есть пpепаpаты, вошедшие в список запpещенных наpкотических сpедств, столь pазнообpазные по своим свойствам, вызывающим наpкоманию.Ступени наpкомании ведут все ниже, опpеделяя обостpение бедствия, являющегося, как подчеpкивают экспеpты Всемиpной оpганизации здpавоохpанения, большой угpозой для здpавоохpанения в миpовом масштабе.Опасность эта увеличивается по меpе того, как фабpики и лабоpатоpии пpоизводят все новые и новые типы наpкотиков, все более сильных и вpедоносных.История алкоголя. Похититель рассудка - так именуют алкоголь с давних времен. Об опьяняющих свойствах спиртных напитков люди узнали не менее чем за 8000 лет до нашей эры - с появлением керамической посуды, давшей возможность изготовления алкогольных напитков из меда, плодовых соков и дикорастущего винограда. Возможно, виноделие возникло еще до начала культурного земледелия. Так, известный путешественник Н.Н. Миклухо-Маклай наблюдал папуасов Новой Гвинеи, не умевших еще добывать огонь, но знавших уже приемы приготовления хмельных напитков. Чистый спирт начали получать в 6-7 веках арабы и назвали его "аль коголь", что означает "одурманивающий". Первую бутылку водки изготовил араб Рагез в 860 году. Перегонка вина для получения спирта резко усугубила пьянство. Не исключено, что именно это послужило поводом для запрета употребления спиртных напитков основоположником ислама (мусульманской религии) Мухаммедом (Магомет, 570--632). Этот запрет вошел впоследствии и в свод мусульманских законов - Коран (7 век). С тех пор на протяжении 12 столетий в мусульманских странах алкоголь не употребляли. Но даже в странах Азии, где потребление вина запрещалось религией (Кораном), культ вина все же процветал и воспевался в стихах.
В средневековье в Западной Европе также научились получать крепкие спиртные напитки путем возгонки вина и других бродящих сахаристых жидкостей. Согласно легенде, впервые эту операцию совершил итальянский монах алхимик Валентиус. С тех пор крепкие алкогольные напитки быстро распространились по странам мира, прежде всего за счет постоянно растущего промышленного производства алкоголя из дешевого сырья (картофеля, отходов сахарного производства и т.п.). Алкоголь настолько быстро вошел в быт, что практически не один художник, писатель или поэт не обходил эту тему. Таковы картины пьянства на полотнах старых голландских, итальянских, испанских и немецких художников. Злую силу алкоголизма понимали многие передовые люди своего времени. Известный религиозный реформатор тех лет Мартин Лютер писал: " Каждая страна должна иметь своего дьявола, наш немецкий дьявол - добрая бочка вина".
Распространение пьянства на Руси связано с политикой господствующих классов. Было даже создано мнение, что пьянство является якобы старинной традицией русского народа. При этом ссылались на слова летописи: "Веселие на Руси - есть пити". Но это клевета на русскую нацию. Русский историк и этнограф, знаток обычаев и нравов народа, профессор Н.И. Костомаров (1817-1885) полностью опроверг это мнение. Он доказал, что в Древней Руси пили очень мало. Лишь на избранные праздники варили медовуху, брагу или пиво, крепость которых не превышала 5-10 градусов. Чарка пускалась по кругу и из нее каждый отпивал несколько глотков. В будни никаких спиртных напитков не полагалось, и пьянство считалось величайшим позором и грехом.
Но с 16-го столетия начался массовый завоз из-за границы водки и вина. При Иване IV и Борисе Годунове учреждаются "царевы кабаки", приносящие массу денег в казну. Тем не менее, уже тогда пытались ограничить потребление спиртных напитков. Так в 1652 году вышел указ "продавать водку по одной чарке человеку". Запрещалось выдавать вино "питухам" (т.е. пьющим), а также всем во время постов, по средам, пятницам и воскресеньям. Однако из-за финансовых соображений вскоре была внесена поправка: "чтобы великого государя казне учинить прибыль, питухов с кружечного двора не отгонять", чем фактически поддерживалось пьянство.
С 1894 года продажа водки стала царской монополией.
Одним из темных пятен прошлого, следы которого еще сохранились у нас, являются пьянство и алкоголизм. Надо ли говорить, что Россия в смысле употребления спиртного страна более чем особая. Тут свои, увы, печальные традиции, свои стандарты. Превалирует у нас употребление в виде "ударных доз": большое количество выпитого в сжатые сроки. Чаще днем. Иначе говоря, в России доминирует самый неблагоприятный, так называемый "северный" тип пития. И пьем мы исторически все больше и больше. Если в1913 году продавалось 3,4 литра на человека в год, то в 1927 - 3,7. К концу 1940 года госпродажа, правда снизилась до 2,3 литра, а к 1950 упала до 1,9 литра. Но зато потом только стремительный рост, и каждый всплеск рекордный.
Официально мы приблизились к мировым "питейным стандартам". А неофициально? Госкомстат СССР в то время проводил секретные исследования на предмет самогоноварения. Самогон, оказывается, давал прибавку еще в размере 5 с лишним литров. Итого 13,2 литра на каждого.
Четырнадцатого июня 1985 года ЦК КПСС объявил войну пьянству, которая потрясла все основы общества. Бюджет потерял 50 миллиардов не нынешних, а тех еще полновесных рублей, в два раза возросло потребление самогона. Тем не менее, именно к 1987 году возросла средняя продолжительность жизни. Это произошло без уменьшения смертности от отравлений и несчастных случаев. В результате, как бы мы не ругали кампанию, она сберегла жизнь приблизительно 700 тысячам россиян, да и заболеваемость снизилась. По данным Госторгинспекции, в 1992 году каждая десятая бутылка была фальсификацией горячительного напитка, в 1993 - каждая четвертая. На сегодня потребление спиртных напитков на земном шаре характеризуется колоссальными цифрами. Какие же именно алкогольные напитки потребляют в настоящее время.
Что люди пьют и последствия этого
В мире микроскопических организмов, пожалуй, самые вездесущие - дрожжевые грибки.
Оставьте на некоторое время в темном месте виноградный, фруктовый или ягодный сок. Он забродит. Это произойдет потому, что находившиеся в соке грибки начали усиленно размножаться. В процессе жизнедеятельности они превращают сахар (а также крахмал) в винный или этиловый, спирт. Всякий, кто изучал химию, знает, что молекула сахара (глюкозы) состоит из 6 атомов углерода, 12 атомов водорода и 6 атомов кислорода - C6H12O6. Ферменты дрожжей как бы рубят эту сложную молекулу на отдельные куски, соединяя их затем в новые молекулы. Из C6H12O6 образуются две молекулы углекислого газа - 2 CO2 (это пузырьки мы видим в бродящей жидкости). Оставшиеся атомы соединяются в две молекулы спирта (2 C2H5OH). С истощением запаса сахара прекращается и процесс брожения. Исходным продуктом в получении этилового спирта являются злаки, картофель, свекла, а также некоторые отбросы бумажного производства и древесина, осахаренная химическим путем - действием кислот при высокой температуре и давлении. Сырой этиловый спирт (сырец) содержит много примесей, в том числе ядовитых сивушных масел. Спирт очищают путем перегонки в особых аппаратах, но и в полученном таким образом спирте-ректификате, однако сохраняется часть вредных для организма веществ.
Этиловый спирт широко применяют в различных отраслях народного хозяйства. Его используют в качестве растворителя, например при изготовлении лаков, политур, в ряде химических реакций для синтеза органических красителей, фармакологических препаратов, синтетического каучука. Этиловый спирт обладает дезинфицирующими свойствами, его применяют в медицинских целях. При изготовлении водки используют только очищенный этиловый спирт.
Следует остановиться на употреблении ядовитых технических жидкостей - различных суррогатов алкоголя. Их употребляют или ошибочно принимая за этиловый спирт, или намеренно пренебрегая опасностями, как это делают иногда заядлые пьяницы. Так, метиловый спирт и этиленгликоль входят в состав антифризов. Обладая низкой температурой замерзания, они используются в системах охлаждения различных двигателей. Подобно обычному спирту эти жидкости способны вызвать опьянение, но через 10-12 часов после их употребления появляются признаки тяжелого отравления: головная боль, тошнота, рвота, шаткая походка, слабость (или кратковременное возбуждение), затемнение или даже полная потеря сознания. Смерть наступает от мозговых расстройств (через 1-2 суток) или поражения почек (через 1-2 недели). Метиловый спирт - нервно-сосудистый яд, и его доза 100 грамм смертельна для людей. Даже небольшое количество этого спирта поражает зрительный нерв и систему оболочек глаза (в частности сетчатку). Еще более опасен дихлорэтан (хлористый этилен), 10-15 грамм которого вызывают необратимые изменения в печени и почках.
Впрочем, вредные примеси содержатся и в продажном спиртном. Патофизиологическое влияние их на организм обусловлено не только крепостью (процент спирта), но и многочисленными, значительно более вредными примесями. Одним из спутников спиртных напитков является метиловый спирт. Применяемый для обработки спиртного сернистый ангидрид также далеко не безвреден. Алкоголь и его суррогаты далеко не безобидны, а последствия их употребления опасны и безобразны. Наверное, Вы неоднократно слышали выражение: "выпьем, согреемся". Считается в обиходе, что спирт является хорошим средством для согревания организма. Недаром спиртное часто называют "горячительными напитками". Считается, что спирт обладает лечебным действием не только при простудных, но и при целом ряде других заболеваний, в том числе желудочно-кишечного тракта, например при язве желудка. Врачи же наоборот считают, что язвенному больному категорически нельзя принимать алкоголь. Или другое, бытующее среди людей убеждение: алкоголь возбуждает, взбадривает, улучшает настроение, самочувствие, делает беседу более оживленной и интересной, что немаловажно для компании молодых людей. Недаром спиртное принимают "против усталости", при недомоганиях, и практически на всех празднествах. Более того, существует мнение, что алкоголь является высококалорийным продуктом, быстро обеспечивающим энергетические потребности организма, что важно, например, в условиях похода и т.п. А в пиве и сухих виноградных винах к тому же есть целый набор витаминов и ароматических веществ. В медицинской практике используют бактериостатические свойства спирта, употребляя его для дезинфекции (при уколах и т.п.), приготовления лекарств, но отнюдь не для лечения болезней. Итак, алкоголь принимают для поднятия настроения, для согревания организма, для предупреждения и лечения болезней, в частности как дезинфицирующее средство, а также как средство повышения аппетита и энергетически ценный продукт. На одном из пироговских съездов русские врачи приняли резолюцию о вреде алкоголя: «нет ни одного органа в человеческом теле, который бы не подвергался разрушительному действию алкоголя; алкоголь не обладает ни одним таким действием, которое не могло быть достигнуто другим лечебным средством, действующим полезнее, безопаснее и надежнее, нет такого болезненного состояния, при котором необходимо назначать алкоголь». Так что рассуждения о пользе алкоголя - довольно распространенное заблуждение. Взять хотя бы очевидный факт - возбуждение аппетита после стопки водки или вина. Но это только на короткое время, пока спирт вызвал "запальный сок". В дальнейшем прием алкоголя, в том числе пива, только вредит пищеварению. Ведь спиртное парализует действие таких важных органов как печень и поджелудочная железа. Выдающийся психиатр и общественный деятель, борец с алкоголизмом, академик Владимир Михайлович Бехтерев (1857-1927) так охарактеризовал психологические причины пьянства: "Все дело в том, что пьянство является вековым злом, оно пустило глубокие корни в нашем быту и породило целую систему диких питейных обычаев. Эти обычаи требуют пития и угощения вином при всяком случае". Потребность в алкоголе не входит в число естественных жизненных потребностей человека, как, например, потребность в кислороде или пище, и потому сам по себе алкоголь не имеет побудительной силы для человека. Потребность эта появляется, потому что общество производит данный продукт и "воспроизводит" обычаи, формы, привычки и предрассудки, связанные с его употреблением. Разумеется, что эти привычки не присущи всем в одинаковой степени. Поводы первого приобщения к алкоголю разнообразны. Но прослеживаются их характерные изменения в зависимости от возраста. До 11 лет первое знакомство с алкоголем происходит либо случайно, либо его дают "для аппетита", "лечат" вином или же ребенок сам из любопытства пробует спиртное (мотив, главным образом присущий мальчикам). В старшем возрасте мотивами первого употребления алкоголя становятся традиционные поводы: "праздник", "семейное торжество", "гости" и т.д. С 14-15 лет появляются такие поводы, как "неудобно было отстать от ребят", "друзья уговорили", "за компанию", "для храбрости" и т.д. Мальчишкам свойственны все эти группы мотивов первого знакомства с алкоголем. Обычно это бывает, так сказать, "невинная" рюмочка в честь дня рождения или другого торжества. И хотя это происходит с согласия родителей, в кругу семьи, все же и такое приобщение детей к вину опасно. Ведь стоит раз прикоснуться к спиртному, как уже снимается психологический барьер и подросток считает себя вправе выпить с товарищами или даже одному, если появляется такая возможность. В целом мотивы употребления спиртного подростками делятся на две группы. В основе мотивов первой группы лежит желание следовать традициям, испытывать новые ощущения, любопытство и т.п. Формированию этих мотивов способствуют некоторые свойства психики несовершеннолетних, пробуждающееся в них чувство взрослости, желание быть как все, стремление подражать старшим и т.п. Возрастными особенностями подростков в определенной мере можно объяснить и употребление ими спиртных напитков "для храбрости". Этот мотив связан с отсутствием у несовершеннолетних жизненного опыта, знаний, позволяющих им свободно вступать в общение с окружающими. Особого внимания заслуживает вторая группа мотивов потребления алкоголя, которые формируют пьянство как тип поведения правонарушителей. В число этих мотивов входит стремление избавиться от скуки. В психологии скукой называют особое психическое состояние личности, связанное с эмоциональным голодом. У подростков этой категории существенно ослаблен или утрачен интерес к познавательной деятельности. Подростки, употребляющие спиртное почти не занимаются общественной деятельностью. Существенные сдвиги наблюдаются у них в сфере досуга. Эти ребята меньше интересуются художественной литературой, редко участвуют в самодеятельности, почти не бывают в театре, утрачивают интерес к серьезной музыке, живописи. Наконец, некоторые подростки потребляют спиртное, чтобы снять с себя напряжение, освободиться от неприятных переживаний. Напряженное, тревожное состояние может возникнуть в связи с определенным положением их в семье, школьном коллективе. Проведение свободного времени преимущественно с друзьями характерно для подростков. И хотя подростковые группы складываются стихийно, их составляют ребята, близкие по уровню развития, запросам и интересам. Но если подростковая группа не объединена какой-то полезной деятельностью, в ней преобладает "пустое" времяпровождение скучающих несовершеннолетних. Стадии и формы опьянения и алкоголизма. Как часто некоторые люди с гордостью отмечают у себя и своих товарищей повышенную устойчивость к спиртному, считая, что это связано с физическим здоровьем. А на самом деле повышенная устойчивость к спиртному - первый признак начинающегося алкоголизма, симптом серьезного заболевания. Для алкоголика что рюмка, что стакан, что бутылка вина - все едино. Уже от рюмки спиртного он приходит в своеобразное состояние эйфории - возбуждения, которое только усиливает его стремление выпить, а затем последующие дозы мало меняют его внешний вид, хотя в организме происходят заметные сдвиги. Сначала алкоголик проявляет чрезвычайную активность, пытаясь "вне очереди" выпить очередную стопку, начинает буйствовать или дурачиться. Но вот последняя капля переполняет пределы устойчивости, алкоголик "отключается" от внешнего мира, впадая в забытье. Потеря контроля за количеством выпитого, непомерная жадность к спиртному и сопровождающее это неконтролируемое, развязанное, нередко циничное поведение - стойкие признаки алкоголизма. У пьяницы ослаблена воля - и не только к ограничению приема алкоголя, но и по отношению к жизни. Нередко во время праздничных застолий можно наблюдать, как люди после выпитых спиртных напитков ведут себя развязано, их движения становятся более неуклюжими. Сразу заметно воздействие на них алкоголя. И если спросить его участников как часто они выпивают, большинство ответит, что нерегулярно. Однако даже после однократного приема алкоголя у людей ночь проходит беспокойно, а на утро они встают разбитыми, с опухшим лицом и больной головой. Рабочий день, как правило, оказывается испорченным, а если человек по работе связан с механизмами, например со станком или автомашиной, считай, что в этот день у него резко повышен риск аварии или даже катастрофы. У работников умственного труда после приема алкоголя основательно ухудшаются мыслительные процессы, падает быстрота и точность вычислений, как говорят, работа валится из рук. Итак, даже после нерегулярного, случайного употребления алкоголя наступают серьезные неполадки в организме, свидетельствующие о тяжелом его отравлении. Если же употребление алкоголя принимает систематический характер, человек пьет по любому случаю, выискивая любой повод, чтобы напиться, то это уже называется бытовым пьянством. Для пьяницы не имеет значение смысл праздничного события, ему безразлично одобряют ли его поведение другие. В этой стадии приобщения к спиртному в значительной мере изменяется отношение пьющего к окружающим, к общепринятым и допустимым нормам поведения. Для пьяницы самыми близкими людьми становятся собутыльники, пусть даже они впервые оказались за одним столом. Время, место и обстановка, в которой люди пьют, теряют значение. Таким образом, разница между эпизодическим приемом спиртного и пьянством заключается не только в количестве выпитого за один раз, но и в психологической установке пьющего. В первом случае человек отмечает какое-либо торжественное или значительное событие, а во втором - пьет только чтобы привести себя в состояние опьянения. Если вовремя удержать человека от пьянства, это предупреждает его падение и развитие алкоголизма.

Чтобы понять развитие алкоголизма нужно знать влияние алкоголя на нервную систему.
Влияние алкоголя на нервную систему, содержание алкоголя в крови
Алкоголь из желудка попадает в кровь через две минуты после употребления. Кровь разносит его по всем клеткам организма. В первую очередь страдают клетки больших полушарий головного мозга. Ухудшается условно-рефлекторная деятельность человека, замедляется формирование сложных движений, изменяется соотношение процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе. Под влиянием алкоголя нарушаются произвольные движения, человек теряет способность управлять собой.
Проникновение алкоголя к клеткам лобной доли коры раскрепощает эмоции человека, появляются неоправданная радость, глупый смех, легкость в суждениях. Вслед за усиливающимся возбуждением в коре больших полушарий мозга возникает резкое ослабление процессов торможения. Кора перестает контролировать работу низших отделов головного мозга. Человек утрачивает сдержанность, стыдливость, он говорит и делает то, чего никогда не сказал и не сделал бы будучи трезвым. Каждая новая порция спиртного все больше парализует высшие нервные центры, словно связывая их и не позволяя вмешиваться в деятельность низших отделов мозга: нарушаются координация движений, например движение глаз (предметы начинают двоиться), Нарушение работы нервной системы и внутренних органов наблюдается при любом употреблении алкоголя: Известно, что нарушения работы нервной системы напрямую связаны с концентрацией алкоголя в крови человека. Когда количество алкоголя составляет 0,04-0,05 процента, выключается кора головного мозга, человек теряет контроль над собой, утрачивает способность разумно рассуждать. При концентрации алкоголя в крови 0,1 процента угнетаются более глубокие отделы головного мозга, контролирующие движения. Движения человека становятся неуверенными и сопровождаются беспричинной радостью, оживлением, суетливостью. Однако у 15 процентов людей алкоголь может вызвать уныние, желание заснуть. По мере увеличения содержания алкоголя в крови ослабляется способность человека к слуховым и зрительным восприятиям, Концентрация алкоголя, составляющая 0,2 процента, влияет на области мозга, контролирующие эмоциональное поведение человека. При этом пробуждаются низменные инстинкты, появляется внезапная агрессивность.
При концентрации алкоголя в крови 0,3 процента человек хотя и находится в сознании, но не понимает того, что видит и слышит. Это состояние называют алкогольным отупением.
Концентрация алкоголя в крови 0,4 процента ведет к потере сознания. Человек засыпает, дыхание его становится неровным, происходит непроизвольное опорожнение мочевого пузыря. Чувствительность отсутствует. При концентрации алкоголя в крови 0,6-0,7 процента может наступить смерть. Алкоголизм - тяжелая хроническая болезнь, в большинстве случаев трудноизлечимая. Она развивается на основе регулярного и длительного употребления алкоголя и характеризуется особым патологическим состоянием организма: неудержимым влечением к спиртному, изменением степени его переносимости и деградацией личности. Для алкоголика опьянение представляется наилучшим психическим состоянием. Это влечение не поддается разумным доводам прекратить пить. Алкоголик направляет всю энергию, средства и мысли на добывание спиртного, не считаясь с реальной обстановкой (наличием денег в семье, необходимость выхода на работу и т.п.). Раз выпив, он стремится напиться до полного опьянения, до беспамятства. Как правило, алкоголики не закусывают, у них утрачивается рвотный рефлекс и поэтому любое количество выпитого остается в организме. В связи с этим говорят о повышенной переносимости алкоголя. На поздних этапах алкоголизма переносимость спирта внезапно понижается и у заядлого алкоголика даже малые дозы вина вызывают тот же эффект, что большие количества водки в прошлом. Для этой стадии алкоголизма характерно тяжелое похмелье после приема алкоголя, плохое самочувствие, раздражительность, злобность. Алкоголизм не привычка, а болезнь. Привычка контролируется сознанием, от нее можно избавиться. Пристрастие к алкоголю преодолеть сложнее из-за отравления организма. Около 10 процентов людей, употребляющих алкоголь, становятся алкоголиками. Алкоголизм - болезнь, характеризующаяся психическими и физическими изменениями в организме.

 **Алкоголизм развивается по такой схеме:**
**1) Начальная фаза: опьянение с выпадением памяти, "затмение". Человек постоянно думает о спиртном, ему кажется, что выпил недостаточно, он пьет "впрок", у него развивается жадность к алкоголю. Однако он сохраняет сознание своей вины, избегает разговоров о своей тяге к спиртному.
2) Критическая фаза: утрата контроля над собой после первого же глотка алкоголя. Стремление найти оправдание своему пьянству, сопротивление всем попыткам предотвратить его желание выпить. У человека развивается высокомерие, агрессивность. Он обвиняет окружающих в своих бедах. У него начинается запой, его друзьями становятся случайные собутыльники. 3) Хроническая фаза: ежедневное похмелье, распад личности, помутнение памяти, сбивчивость мысли. Человек пьет суррогаты алкоголя, технические жидкости, одеколон. У него развиваются безосновательные страхи, белая горячка, другие алкогольные психозы. Одним из характерных осложнений во время запоя является белая горячка.**Белая горячка - наиболее часто встречающийся алкогольный психоз. Она возникает обычно в состоянии похмелья, когда у пьяницы появляются безотчетный страх, бессонница, дрожание рук, кошмары (погони, нападения и т.п.), слуховые и зрительные обманы в виде шумов, звонков, движения теней. Симптомы белой горячки особенно выражены ночью. У больного начинаются яркие переживания устрашающего характера. Он видит ползающих вокруг насекомых, крыс, нападающих на него чудовищ, бандитов, ощущает боль от укусов, ударов, слышит угрозы. Он бурно реагирует на свои галлюцинации: обороняется или бежит, спасаясь от преследования. Днем галлюцинации несколько затухают, хотя больной остается возбужденным, у него трясутся руки, он суетлив и не может спокойно сидеть на одном месте.
Другой формой психоза является алкогольный бред. Он возникает и после кратковременного пьянства, но в отличие от белой горячки не сопровождается галлюцинациями. Таких больных преследуют навязчивые мысли. Чаще всего это бред подозрительности, преследования, ревности. Пьянице кажется, что против него устроен заговор. Не видя выхода из создавшегося положения, он может кончить жизнь самоубийством.
 Ученые всего мира на протяжении почти сорока лет все громче и тревожнее заявляют об опасности, которая подстерегает подрастающее поколение - детей, подростков, молодежь. Речь идет о все возрастающем размахе потребления спиртных напитков несовершеннолетними. Так в США (штат Нью-Йорк) 91 процент 16-летних учащихся употребляют алкогольные напитки. В Канаде около 90 процентов учащихся 7-9 классов употребляют спиртные напитки. В ФРГ 1 процент детей 8-10 лет в состоянии алкогольного опьянения задерживается полицией. Пожалуй, не надо обладать особенным воображением, чтобы представить себе урон, который способно вызвать у подростка хотя бы однократное употребление вина или даже пива. Современные исследования позволяют обоснованно утверждать, что в теле человека нет таких органов и тканей, которые не поражались бы алкоголем. Попав в организм, он достаточно медленно (со скоростью 0,1 г на 1 кг массы тела в час) расщепляется в печени. И только 10 процентов от общего количества принятого алкоголя выводится из организма в неизменном виде. Оставшийся алкоголь циркулирует вместе с кровью по всему организму, пока не расщепится весь. Токсическое воздействие алкоголя прежде всего сказывается на деятельности нервной системы. Если содержание алкоголя в крови принять за 1 (единицу), то в печени оно будет равно 1,45 , а в головном мозге - 1,75. Даже небольшие дозы алкоголя влияют на обмен в нервной ткани, передачу нервных импульсов. Одновременно нарушается работа сосудов головного мозга : происходит их расширение, увеличение проницаемости, кровоизлияние в ткань мозга. В подростковом возрасте мозговая ткань беднее фосфором, богаче водой, находится в стадии структурного и функционального совершенствования, поэтому алкоголь особенно опасен для нее. Даже однократные употребления спиртного могут иметь самые серьезные последствия. Неоднократное или частое употребление алкоголя оказывает буквально опустошающее воздействие на психику подростка. При этом задерживается не только развитие высших форм мышления, выработка этических и нравственных категорий и эстетических понятий, но и утрачиваются уже развившиеся способности. Подросток, что называется "тупеет" и интеллектуально, и эмоционально, и нравственно.
Второй "мишенью" алкоголя является печень. Именно здесь, под действием ферментов происходит его расщепление. Если скорость поступления алкоголя в клетки печени выше скорости его распада, то происходит накопление алкоголя, ведущее к поражению клеток печени. Алкоголь нарушает структуру клеток печени, приводя к перерождению ее тканей. При систематических употреблениях спиртных напитков жировые изменения в клетках печени приводят к омертвлению печеночной ткани - развивается цирроз печени, весьма грозное заболевание, почти всегда сопровождающее хронический алкоголизм. Действие алкоголя на печень подростка еще более разрушительно, так как этот орган находится в стадии структурного и функционального формирования. Поражение клеток печени приводит к нарушению белкового и углеродного обмена, синтеза витаминов и ферментов. Спиртные напитки, можно сказать, "разъедают" слизистую оболочку пищевода, желудка, нарушают секрецию и состав желудочного сока, что затрудняет процесс пищеварения. Таким образом, алкоголь ослабляет организм, тормозит формирование и созревание его органов и систем, а в некоторых случаях, например при злоупотреблении, и вовсе останавливает развитие некоторых функций высшей нервной системы. Чем моложе организм, тем губительнее действует на него алкоголь. Кроме того, употребление алкогольных напитков подростками значительно быстрее, чем у взрослых, ведет к формированию у них алкоголизма.

Алкоголь и его влияние на умственное, физическое и духовное здоровье человека, семьи и общества.

**Алкоголизм – заболевание, которое развивается при длительном злоупотреблении спиртным, как крепким (спирт, водка, коньяк), так и более слабым (вино, пиво).**

**У каждого свой ритм: ежедневно, по определённым дням недели или месяца, ввиде запоев. Последний этап заболевания – силы организма истощены, обмен веществ необратимо нарушен, печень отравлена, устойчивость к спиртному стремительно падает. На последних стадиях физическое пристрастие не удаётся заглушить никакими доступными средствами. Возникают алкогольные психозы, галлюцинозы, судорожные припадки. Происходит распад личности: угрызение совести, самобичевание за погубленную жизнь, вина перед детьми, мысли о никчемности существования до апогея навязчивого желания самоубийства. Не вылезают из запоев по 3-4 дня, теряют интерес к окружающему, прекращают работать, уходят из семьи или ведут паразитический образ жизни. Длительные провалы памяти, слабоумие в форме психопатии со взрывами раздражения, гнева вперемешку с периодами беспечности, бесшабашности и болтливости, либо в форме полного безразличия и апатии. Добавляется язва желудка, цирроз печени, инфаркт миокарда, инфекции (разрушение иммунитета). Это причины смерти.**

**Психологическая + физическая зависимость**

**Получают удовольствие «похмельный синдром»**

**(посидеть, потанцевать, расслабиться, просыпаются ночью, пьют много жидкости,**

**снять стрессы) с трудом засыпают и снова просыпаются**

**теряют чувство меры видят кошмарные сны, утром чувствуют**

**постепенно отравляются алкоголем разбитость, усталость, пьют квас, кефир,**

**на фоне неприятных ощущений сильнее крепкий чай, кофе, принимают душ, ванну**

**влечение, что приводит к злоупотреблению, больше дышат свежим воздухом**

**перерастает во вредную, навязчивую безотчётный страх смерти, бросает в жар,**

**привычку холод, походка неуверенная, дрожат пальцы**

**слабоволие, отсутствие самоконтроля рук, настроение подавленное, жалуется на загубленную жизнь.**

**Вопросы и задания:**

**- Каким образом друзья или дилеры могут склонить подростка к употреблению психоактивных веществ?**

**- Какие способы противостояния можно использовать? - Какие причины отказа чаще называют?**

 **1. Напишите сочинение-ощущение по данной теме.**

**2. Нарисуйте проблему, используя фоном земной шар, город и т.д. Попробуйте своим рисунком высказать отношение.**

 **3. Возьмите интервью у трезвенника.**

Меры борьбы с алкоголизмом и наркоманией

(для 9-11 классов)

**В 1845 году во Франции был принят закон о наркотических веществах, а затем аналогичные постановления против наркомании были приняты в некоторых штатах США. В 1909 году – созыв Шанхайской опиумной комиссии с участием представителей 13 государств. Это было начало международного контроля за распространением наркотических веществ. В начале XX века была предринята попытка ограничить распространение препаратов опия. В 1911-1912 гг. в Гааге проводилась Международная конференция по опиуму, в которой принимали участие представители 12, в том числе и Россия. На конференции была выработана Конвенция о наркотиках. Конвенция предусматривала меры, направленные на свёртывание производства, торговли и употребления опиума. Конвенция также предполагала контроль за медицинским применением наркотиков.**

 **После 1 Мировой войны наркомания стала серьёзной социальной проблемой, а в некоторых районах потребление наркотиков приобрело размах бедствия.**

 **Было принято решение возложить на международную организацию Лигу Наций контроль за международным сотрудничеством в области борьбы с распространением наркотиков,**

 **а также были приняты 2 международных правовых акта:**

 **1.Женевское соглашение о запрещении производства, внутренней торговли и использования очищенного опиума – от 11.02.25.**

 **2.Международная конвенция по опиуму, подписанная в Женеве 19.02.25. СССР присоединился к данной конвенции 29.11.36.**

 **Тем не менее вопросы уголовно-правового преследования лиц, виновных в незаконном производстве и распространении наркотических веществ регулировались национальным, внутренним правом каждой отдельно взятой страны.**

 **Торговцы наркотиками стали объединяться в международные преступные организации, в связи с чем и возникла необходимость введения международных уголовно-правовых мер ответственности за преступления, связанные с наркотиками. Женевская конвенция о запрещении незаконной торговли наркотическими средствами от 26.06.36г. предусматривала возможность выдачи преступника иностранному государству для привлечения к ответственности.**

 **3 этап международного сотрудничества в области борьбы с наркоманией начался с момента создания ООН**

 **В 1946 году ООН приняла резолюцию, которой утвердипа комиссию по наркотическим средствам. В 1961 г. этой комиссией был выработан международный многосторонний договор о наркотических средствах. СССР его подписал 13.12.64г.**

 **Как завершающую стадию создания системы международного контроля за производством и распространением наркотических веществ, можно отметить подписание 21.02.71 года в Нью-Йорке Конвенции о психотропных веществах.**

**В России**

 **Постановлением ЦИК и СНК от 23.05.28г. было запрещено свободное обращение кокаина, героина, гашиша. Приказом Наркомздрава СССР от 11.11.38г. были установлены правила приёма, хранения, отпуска сильнодействующих лекарственных препаратов в лечебных учреждениях страны.**

 **Не стояли на месте и уголовно-правовые меры борьбы с наркоманией. Уголовный кодекс РСФСР 1926г. предусматривал несколько норм, устанавливающих ответственность за изготовление, хранение и сбыт одурманивающих веществ – ст. 104, а также ответственность за содержание притонов, в том числе, в которых производится сбыт или потребление. Уголовному преследованию подвергались незаконные операции с наркотиками и с сырьём для их производства.**

 **25.04.74г. в УК РСФСР внесены дополнения, конкретизирующие более общие положения и предусматривающие более строгую ответственность «…за незаконное изготовление, хранение, приобретение, перевозку наркотиков*…»***

***Этапы борьбы с пьянством и алкоголизмом в России***

**В 1913 году потребление в перерасчёте на чистый спирт – 4,5 литра на душу населения в месяц. Водка приводила к смерти от «опоя». На 1млн. – 55 случаев. В то же время во Франции, где потребление алкоголя было в 7 раз выше, но употребляли в основном вино и пиво, приходилось в 5 раз меньше случаев смерти от алкогольного опьянения.**

 **Первое в России официальное общество трезвости было учреждено в 1872 году в**

**селе Дейкаловка Полтавской губернии. К 1900 году в России действовали церковно-приходские и фабричные общества трезвости.**

 **В 1909-1910 гг. состоялся 1 Всероссийский съезд по борьбе с пьянством, созванный**

**в Петербурге, а затем 2 съезд, проходивший в Москве.**

 **В 1911 году во избежание массовых беспорядков, вызванных 1 Мировой войной, правительство запретило продажу крепких спиртных напитков, что было неправильно – население стало употреблять суррогаты алкоголя, стало процветать самогоноварение.**

 **19.12.19 Постановление Совета Народных комиссаров «О воспрещении на территории РСФСР изготовления и продажи спирта, крепких алкогольных напитков» предусматривало меры наказания за самогоноварение, покупку, продажу самогона. Но самогон оставался самым распространённым напитком. Государство было вынуждено ввести монополию на производство спиртных напитков (03.12.24г)**

 **04.03.27г. постановление «О мерах ограничения продажи спиртных напитков» малолетним лицам и лицам, находящимся в состоянии опьянения.**

 **Май 1927 постановление «Об организации местных специальных комиссий по вопросам алкоголизма»**

 **В послевоенный период, когда проблема алкоголизма встала особенно остро, работу по борьбе стали вести органы внутренних дел и соответствующие подразделения здравоохранения. Организуются Медвытрезвители, наркологические кабинеты и диспансеры.**

 **Законодательство установило ответственность за пьянство и появление в нетрезвом виде в общественных местах и учреждениях, а также уголовная ответственность за вовлечение несовершеннолетних в пьянство. В 1972 году была увеличена уголовная ответственность за изготовление, сбыт, хранение крепких спиртных напитков - ст.158 УК. Было введено принудительное лечение, трудовое перевоспитание алкоголиков. Устанавливались меры, направленные на повышение эффективности дисциплинарной, административной и уголовной**

**ответственности за нарушения, связанные с пьянством и алкоголизмом.**

 **Гражданский Кодекс РФ гласит, что гражданин, который вследствие злоупотребления спиртными напитками или наркотическими веществами ставит семью в тяжёлое материальное положение, может быть ограничен судом в дееспособности в порядке, установленным ГПК, и над ним устанавливается попечительство (ст.30 ГК, ст.ст.258,259 ГПК)**

**Задания и вопросы:**

1. **Напишите сочинение, выразив своё отношение к проблеме, предложив свои пути решения ситуации.**
2. **Сделайте анализ решения проблемы, показав на графике соотношение смертности, рождаемости, индустрии*.***
3. **Объясните пословицы*:***

**Хмель головою высок, а ногами жидок*.***

**Куда вино приходит, оттуда стыд уходит.**

**Водку полюбишь – семью разлюбишь.**

**Трезвость силушку несёт, а хмель топит.**

**Вино ремеслу не товарищ.**

1. **Докажи, что с выпивкой идёт превращение из мужчин женщин и наоборот.**
2. **Может ли что-то заменить выброс адреналина естественным образом?**
3. **Выбери и обоснуй для себя один из путей замены алкоголя:**

**баня, спорт, работа, вождение автомобиля, карусели и другие способы развлечения.**

**7. Нарисуй плакат-рекламу антиалкогольного содержания, употребив для этого ядовитые цвета (жёлтый, чёрный) и движение вниз.**

**8. Закончите рассказ так, как если бы вы были на месте героя:**

**«Однажды в нашей компании появился новенький. Он употреблял особое вещество, которое называл…и ПРЕДЛОЖИЛ ПОПРОБОВАТЬ, объясняя, что это ни с чем не сравнимые ощущения по приятности. Некоторые попробовали сразу. Я отказался. Он пытался убедить, что ничего не случится, если я разок попробую…»**

 **9. Попробуй те доказать или опровергнуть один из предложенных тезисов:**

**- Только у людей, живущих вне общества, ВОЗНИКАЮТ ПРОБЛЕМЫ С ХИМИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ.**

 **- Наркоманам или тем, кто может стать наркоманом, нельзя помочь.**

 **- Тому, кто стал наркоманом, не повезло.**

 **- Проблему наркомании решить нельзя, так как нет общества, свободного от наркотиков.**

**10. По картинкам, фотографиям, сочините рассказ на тему дружбы, свободного времени, семьи и т.д., затем допишите предложения другой группы (5 минут до 5 переходов). А затем прочитайте и обсудите полученные истории.**

 **11. Какой способ отказа от предложенных наркотиков выберешь:**

 **Объяснишь причину, предложишь замену, сделаешь вид, что не слышал, просто скажешь «нет», скажешь «нет» и уйдёшь, другое…**

**ИГРЫ,**

**способствующие развитию умения отстаивать собственную позицию*:***

1. **«Слепец и поводырь» (преодоление препятствий через комнату с завязанными глазами и устными рекомендациями товарищей)**
2. **«Волшебная лавка». Запишите те ценности, которыми можете пожертвовать ради исполнения желания.**
3. **«Роза и чертополох» Подарите розу или чертополох за то… (каждый дарит)**
4. **«Если бы я был…» Закончите фразу.**
5. **«Фильм о моей будущей жизни». Вы – режиссёр. Какой жанр? Какие актёры?**
6. **«Маршрут успеха» (цель-мечта на месяц, пол года, год, 5 лет):**

 **- Чего достичь?**

 **- Что для этого предпринять?**

 **- Какие могут возникнуть проблемы?**

 **- Какими способами могу достичь?**

 **- В какие сроки хочу это сделать?**

**7. «Критика ложных поводов» Соотнеси повод и последствия, указанные ниже:«веселей…», «решить проблемы», «согреться», «личное дело», «чтобы не бояться», «чтобы вылечиться»**

**Аргументы «против»:**

 **- замерзший на улице пьяный человек;**

 **- пьяный переходит улицу на красный свет;**

 **- человек уволен за пьянство;**

 **- алкоголик в больнице;**

 **- драка в компании пьяных;**

 **- семья алкоголика и испуганные окружающие.**

**8. «Мифы и реальность» (критическое мышление – ступень взросления):**

**-« курит большинство» ( не более 50%)**

**- «курение способствует похудению» (нет, лучше ограничение в еде и повышение физической активности)**

**- «курение помогает сосредоточиться» (на самом деле сужаются сосуды головного мозга, отчего он хуже снабжается кислородом и питательными веществами)**

**- «курить модно» (в США за 10 лет стали курить в 2 раза меньше, 80% мужчин предпочитают некурящих женщин, модно быть спортивным)**

**- «курение успокаивает нервы» (раздражение и напряжение связано с самой привычкой курения)**

**- «курение помогает согреться» (да, но чередование воздействия на эмаль зубов холодного воздуха и горячего табачного дыма повышает появление трещин, быструю порчу зубов)**

**- «курение не так вредно» (одна из ведущих причин многих заболеваний и смертности среди взрослого населения, в первую очередь – заболеваний сердца и лёгких)**

**9. «Умей сказать НЕТ!» мини-спектакль (ответ не должен быть односложным)**

**10. «Сделай шаг» (Участникам предлагают роли: алкоголь, наркотик, табак; болезни, ссоры, одиночество, смерть; друзья, родители, ученик.)**

**11. « Марионетка» (двое управляют всеми движениями одного)**

**12. «Сюрприз» (В непрозрачной коробочке морковка (?), она в середине круга. Всем, кто хочет заглянуть внутрь, говорят «нельзя», «плохо»)**

**13. «Жизнь с болезнью» ( У каждого по 12 листочков 5х5; на 4-х пишут названия любимых блюд, на 4-х – любимых занятий, увлечений, на 4-х – имена близких людей. Ставим себя на место того, кто решил попробовать наркотик, а за любое удовольствие надо платить, отдают по одной карточке, затем по 3, ведущий забирает сам, идя по кругу. Как себя чувствовали? С чем или с кем труднее было расставаться?**

**14. «Имя» ( по вертикали пишут своё имя, а рядом с каждой буквой- понятие по данной теме, затем обсуждение**

***Рассказ наркомана****, обратившегося к Богу*:

- Я жил в Узбекистане, был занятым ребёнком:

фотостудия, выступления в цирке на велосипеде, мотоцикле и т.д.

 14 лет употреблял наркотики: сначала курил анашу, потом жевал мак и 12 лет на игле…

Всего 14 лет. Мать, нарколог, сказала, что лечить бесполезно, если не захочешь сам. Можно запереть в лучшей клинике, лечение, но потом всё повторится и только довести можно до безумия всем этим лечением.

 Когда только обратился к Богу «Если ты есть, помоги!», тогда смог освободиться. Но это произошло во время летального исхода. И вернулся к жизни, пошёл в церковь…Там был нужным человеком. Играл роль в спектакле…Есть диск на память - 40 минут. И сейчас зовут туда, ждут. Во время ухода в небытиё никаких коридоров не видел, вход туда мне был не предопределён. Была чернота. Я уходил в АД.

 На 3 недели я заперся и никуда не выходил из дома – нужно было избавиться от окружения, друзей…

**Послесловие.**

 До конца этот человек не освободился. Пытается работать творчески, но много пьёт: пиво, водку и каждый день 1-2. В свои 45 лет у него вид человека перед смертью – сморщенное тёмное личико, редкие-редкие волосы. Но самоуверенность и потеря семьи, 6-летний сын не видит своего отца.

Я нашла этого человека через Интернет.

Он ходит в протестантскую церковь, сыграл главную роль там в спектакле «Раздвоение Пилата» ( по мотивам романа Булгакова «Мастер и Маргарита»). В спектакле использованы сцены казни Христа из фильма. Содержание помогает понять сущность человеческого раздвоения и предательства самому себе, это понятно особенно наркоману, слабому человеку.

**Литература:**

1. **«Легальные и нелегальные наркотики» российско-германское учебное пособие В.А. Ананьев ч.2 1998г.Санкт-Петербург «ИМАТОН»**
2. **«Профилактика наркомании: модели, тренинги, сценарии» И.И Хажилина,2002г.,Москва,Издательство института психотерапии.**
3. **«Профилактика употребления психоактивных веществ среди учащихся общеобразовательных учреждений» Министерство образования и науки РФ Федеральное агентство по образованию, ООО «Фирма «Вариант», Москва, 2005г**
4. **«Профилактика наркозависимости среди детей и подростков» Методическое пособие Водовозов М.Ю., Губина К.В., Прокопенко Г.В. Филиал ГУТО «Наркологический реалибилитационный центр», Тюмень, 2003г.**
5. **Журналы «Основы безопасности жизнедеятельности»1996г. №6,7**
6. **Сведения из интернета:**

##### <http://www.gabr.org/index.html>

##### <http://www.zdorovie.km.ru>

##### <http://www.x-medicine.com/ru/serv01.htm>

##### <http://www.breath.ru/>

1. **С использованием интернета поиск наркомана и интервью с наркоманом, вернувшимся к жизни**

**Примеры занятий**

 **1.Тема*: «Моё здоровье» (технология мастерских)***

 **Цель: 1. Дать необходимые знания о здоровье и его сберегающих факторах**

1. **Развивать умение высказывать своё мнение**

**Оборудование: плакат с изображением земного шара, разломленного на 2 половины – с изображением сигарет, бутылок и шприцов на одной половине, а на другой - со словами «жизнь», «радость», «любовь», «счастье»;**

 **табличка с пословицей «Здоровье не купишь, им можно только расплачиваться»**

**Ход занятия:**

1. **Определение темы занятия по плакату с изображением разломленной Земли.**

**2. Рассуждения по содержанию плаката.**

1. **Вопросы с целью определения состояния знаний о здоровье:**

**- Что называют здоровьем? Благополучием? Счастьем?**

**- Какого человека можно назвать счастливым?**

**- Может ли счастливым быть каждый?**

**4. Запись слов, однокоренных и близких по значению к слову «здоровье»**

**5. Дополнение друг другом к полученному списку слов.**

**6. Подчёркивают понравившиеся слова.**

**7.Сочинение сказки, повествования, стихов или рассуждения на основе подчёркнутого слова как основной мысли или сюжетной линии.**

**8.Чтение получившихся работ и обсуждение содержания**

**9. Подведение итога. Дополнительные сведения**

 **2.Тема: *«Свобода. Выбор. Ответственность» (рефлексия)***

**Цель:1. Способствовать вырабатыванию отрицательного отношения к наркомании**

 **2. Развитие умения выступать перед аудиторией и выражать своё мнение**

**Материалы к занятию по теме (из интернета, журналов и т.д.) на столах.**

**Ход занятия:**

1. **Организация занятия. Рассаживаться по интересующим вопросам:**

 **А) Реабилитация (оправдание) родителей.**

 **Б) Реабилитация себя (свой выбор).**

 **В) Доказательства вреда психоактивных веществ.**

 **Г) Причины наркомании и решение проблемы.**

 **Д) Последствия выбора – наркотики или жизненная цель.**

**2. Подготовка к заданию-вопросу.**

**3. Чтение получившегося выступления сидящим в группе.**

**4. Пересаживание по вопросам и дополнения другими данного вопроса.**

**5. Возвращение в группу и чтение получившегося материала.**

**6. Выступление перед аудиторией.**

**7. Вывод: Что можете сказать о выборе, свободе, ответственности?**

**3 Тема: *«Главная причина наркомании»***

 **Цель: 1. Содействовать умению и желанию рассуждать, доказывать и думать**

 **2. Воспитывать умение слушать и говорить**

 **Оборудование: тема, карточки с оправданиями и главным вопросом жизни**

 **Ход занятия:**

1. **Объяснение темы и задач занятия**
2. **Главная причина наркомании… растерянность разной величины ( Как быть? Что делать?).**
3. **Поиск опровержений оправдания наркомана или алкоголика**

 **«Так принято» (несамостоятельность)**

**«Чтобы расслабиться» (внутренняя напряжённость)**

**«Чтобы быть свободнее» (Ищет давно и не может найти и находит в спиртном)**

**«Так легче найти контакт» (неумение говорить и общаться)**

1. **Обобщение: Какие черты характера следует у себя воспитывать?**
2. **Мнение специалиста врача психотерапевта о психологии наркомана или алкоголика, об отношении к ним близких людей, о лечении.**
3. **Запись в 2 столбика причин и следствий наркомании и алкоголизма и подчёркивание главного. Примеры из жизни**