**Актуальность проекта**

Проблема наркомании считается очень актуальной. Об этом пишут в средствах массовой информации, показывают по телевизору, много говорят. Антинаркотическая работа ведется везде и почти во всех возрастных группах. Но она, к сожалению, не всегда эффективна. Ситуация с потреблением наркотиков среди молодежи в России продолжает оставаться катастрофической. По данным информационно-аналитического Центра социологических исследований Министерства образования РФ, доля потребляющих наркотик или пробывших его хотя бы один раз в составе возрастной группы молодежи от 12 до22 лет составляет 44,8%. Молодежь начинает пробовать наркотик в среднем в возрасте 15,4 года. В стране 15 млн. наркоманов . Особенно угрожающие масштабы приобретает наркомания среди детей и юношества. За последние 5 лет число школьников и студентов возросло в 8 раз. Число смертельных случаев от употребления наркотиков за последние 10 лет увеличилось в 12 раз, а среди детей – в 42 раза. Средний возраст жизни употребляющих наркотики – 21 год. 50% – умирают после одного года употребления.13% – доживают до 30 лет. 1% – доживают до 40 лет.

Иногда родители сами подталкивают своих детей на такие поступки. Дети видят, как родители пьют, курят, употребляют наркотики и в будущем перенимают их поведение на себя. Решать проблему нужно, но это сложно. Взрослым нужно создать соответствующую атмосферу для детей, а особенно когда они становятся подростками: чтобы занятия были по их интересам, чтобы им были рады, их уважали, прислушивались к ним и считались с их мнением. Тогда риск уменьшается. Но невозможно полностью обезопасить подростков от наркотиков, поэтому нужно научить их безопасно существовать рядом с ними, противостоять давлению сверстников, уметь сказать «нет» и что делать родителям, чтобы обезопасить своих детей.  
*Этому и посвящен данный проект.*

**Цель проекта:**уберечь подрастающее поколение от наркотиков

**Задачи проекта:**

* Познакомить подростков с такими понятиями как «наркотики» и «наркомания»;
* Провести профилактическую работу с подростками и их родителями;
* Научить подростков вести себя при давлении сверстников;

**Направление:** профилактическое

**Методы:**беседа, анкетирование

**Принципы:**

* Гуманизма – утверждение норм уважения и доброжелательного отношения к каждому;
* Конфиденциальности – информация, полученная психологом, не разглашаема;
* Компетентности – психолог четко определяет и учитывает границы собственной компетентности;
* Ответственности – психолог заботится о благополучии детей и не использует результаты работы во вред;
* Самовыражения и спонтанности – каждый ученик в процессе занятий должен иметь возможность выразить свои эмоции и чувства;
* Сотворчества – организация совместной работы.

**Этапы:** 1) Подготовительный-1ый пункт тематического плана

2) основной-3,4,5,6,7,8,9 пункты

3) Заключительный- 10

**Сроки выполнения проекта**: 1 месяц (2 занятия в неделю)

**Целевая аудитория**: дети подросткового возраста (14-16 лет), а также их родители.

**Тематический план занятий «Профилактика наркомании в подростковой среде»**

**Темы**

**Цель**

**Форма**

**Кол. занят.**

1. Встреча. Проведение анкетирования на тему: «Наркотики и подросток» (Прил.1)

Знакомство с целевой аудиторией. Выявление начальных знаний о наркомании и наркозависимости.

Анкетирование.

1Что такое наркотики и наркомания? Как становятся наркоманами? (Прил.2)

Знакомство с понятием «наркомания» и как становятся наркоманами.

Вводная лекция

2.Модные убийцы (Прил.3)

Объективное информирование о последствиях употребления психоактивных веществ; формирование отрицающего отношения к наркомании.

Беседа

1Черные буквы (Прил.4)

Формирование осознанно отрицающего отношения к наркомании.

тренинг

1 Мечта

Осмысление проблемы наркомании и определение собственной позиции в этом вопросе.

Просмотр видеофильма, обсуждение.

1Практикум- презентация**«**Как избежать давления сверстников и отказаться от наркотиков» (Прил.5)

Сформировать свою позицию отказа и  не поддаваться давлению сверстников.

Беседа

1 Родительское собрание «Как уберечь детей от наркотиков» (Прил.6)

Обучить родителей, как нужно себя вести, чтобы уберечь своих детей.

Лекция, анкетирование

1 Плакаты «Жизнь без наркотиков»

Формирование у подростков ценностного отношения к жизни и отрицательного отношения к наркотикам.

Творческое занятие

1Конференция «Имя беды - наркотики» (Прил.7)

Помогает выработать зрелую, обоснованную позицию в отношении употребления наркотиков, аргументировать свою позицию, осознать глубину данной проблемы.

Познавательная игра

1 **Кадровое  обеспечение проекта**

Для реализации проекта необходимы следующие кадры:

1. Психолог школы – составление плана профилактики наркомании;   
2. Классный руководитель для организации и реализации плана профилактики наркомании;

3. Врач-нарколог, врач-психотерапевт – просвещение и помощь подросткам;  
4. Специалисты отдела по борьбе с наркооборотами при МВД;  
5. Специалисты отдела по делам молодежи – помощь в реализации плана профилактики наркомании.

**Механизм реализации проекта (условия)**

1. Организационные условия

Реализовывать проект будет психолог вместе со специалистами наркодиспансера.

2. Научно-методические условия

Это различные методические разработки, материалы, пособия, методики по работе с подростками в области наркомании. Будут проводиться лекции, беседы, анкеты, просмотр видеофильмов, игры, творческие задания.

3. Мотивационные условия

Для побуждения подростков к отказу от употребления наркотиков и других дурных поступков используются различные методы и средства профилактики.

4. Материально-технические условия

Нужен кабинет, стулья, столы, ТСО (телевизор, видеокассеты, видеомагнитофон), школьные принадлежности.

**Предполагаемый конечный результат**

После воплощения этого проекта в жизнь предполагается, что подростки узнают, что такое наркотики и наркомания; определят для себя, что лучше – наркотики или жизнь; научатся вести себя в ситуации давления сверстников и смогут сказать твердое «нет». А родители прислушаются к советам и предпримут меры, для того, чтобы уберечь своих детей от наркотиков.

**Приложение 1.**

**Анкета по теме «Наркотики и подросток»**

1. *Ваш пол*:

мужской -

женский -

всего:

2. *Возраст:* 15-17 лет

3. *Много ли у Вас свободного времени?*

1. да –
2. нет –

4. *Как Вы учитесь?*

1. Отлично -
2. Хорошо -
3. Удовлетворительно –

d) плохо -

5. *Чем Вы занимаетесь в свободное время?*

1. читаю (являюсь читателем библиотеки) –
2. занимаюсь в спортивной секции –
3. занимаюсь в кружке, в студии –
4. часто смотрю телевизор –
5. слушаю музыку -
6. собираемся со сверстниками во дворе, подъезде, подвале -
7. что-то другое (указать что) -

6. *Знаете ли Вы, что такое наркомания?*

1. да -
2. нет –
3. затрудняюсь ответить –
4. не знаю

7. *Предлагал ли Вам кто-нибудь наркотик?*

1. да –
2. нет –

9.*Если предлагал, то кто:*

1. приятель –
2. одноклассник-
3. родственник –
4. незнакомый человек -
5. старший по возрасту –
6. знакомый, сам употребляющий наркотики –
7. другое

10.*Пробовали ли Вы наркотическое вещество?*

1. да –
2. нет –

11*.Где Вы впервые попробовали наркотик?*

1. на дискотеке –
2. у себя дома –
3. дома у приятеля-
4. в школе –
5. на улице -
6. в подъезде -
7. в подвале –
8. другое (укажите) -

12. *Знаете ли Вы, где можно купить наркотик?*

1. да: дискотека, школа, рынок –
2. другое (укажите) -
3. не знаю –

13. *Употребляете-ли Вы наркотики?*

1. Изредка –
2. Периодически -
3. Постоянно –
4. не употребляю -

14. *Пробовали-ли Вы наркотики или их употребляет кто-либо из Ваших друзей или знакомых?*

1. Да –
2. Нет –
3. затрудняюсь ответить -

15.*Знаете ли Вы о пагубном действии наркотиков на здоровье человека?*

1. да –
2. знаю, но со мной этого не случится –
3. знаю, но я всегда смогу бросить принимать наркотики –
4. нет –

16*. Из каких источников Вы получили сведения о наркотиках?*

1. от сверстников –
2. от родителей –
3. из литературы –
4. из бесед в школе –
5. из телепередач –

17*. Каковы, на Ваш взгляд, причины употребления наркотиков?*

1. Любопытство –
2. стремление к подражанию -
3. страх перед жизненными трудностями –
4. потребность в самоутверждении –
5. желание следовать традиции компании –
6. желание испытать необычные ощущения –
7. для завоевания популярности –
8. безделье –
9. конфликты –
10. стремление к подражанию –
11. для облегчения контактов –

*18. Ведет ли наркомания к моральному и физическому самоуничтожению*?

а) да –

b) нет –

с) затрудняюсь ответить –

*19.Способствует ли наркомания распространению ВИЧ/СПИДа?*

а) да –

b) нет –

с) затрудняюсь ответить –

*20. Причина смерти человека, злоупотребляющего наркотиками?*

1. Самоубийство –
2. Отравление –
3. Убийство –

в авариях -

затрудняюсь ответить -

*21. Как Вы думаете, чем можно предотвратить употребление наркотиков?*

1. достоверной информацией о наркотиках и последствиях –осознанием гибельного пути –
2. запретами со стороны родителей и взрослых -
3. ужесточением законов –
4. другое -
5. затрудняюсь ответить –

*22.* *Кому Вы доверяете, к чьим словам стоит прислушаться в вопросах о наркомании?*

1. Друзьям -
2. людям, испытавшим на себе действие наркотиков –
3. знакомым –
4. работникам правоохранительных органов –
5. родителям, родственникам –
6. одноклассникам –
7. врачам-наркологам –
8. учителям –
9. средствам массовой информации –
10. никому доверять нельзя –
11. другое (укажите) -

*23. Как на Вас действует информация о наркотиках, которую Вы получаете из бесед в школе, телепередач, публикаций в газетах?*

1. вызывает негативное отношение к употреблению наркотиков –
2. вызывает желание попробовать -
3. не влияет на мое отношение к наркотикам -
4. затрудняюсь ответить -

*24. Нужна ли информация о наркотиках, наркомании и последствиях?*

а) да

b) нет

с) затрудняюсь ответить -

*25. Где бы Вы хотели получить эту информацию?*

1. в школе -
2. от родителей -
3. из телепередач -
4. из специальной литературы -
5. затрудняюсь ответить -
6. другое -

*26. В каком возрасте, на Ваш взгляд, Вы хотели бы получить информацию о наркотиках?*

1. до 10 лет **-**
2. в 11-12 лет -
3. в 13-14 лет -
4. затрудняюсь ответить -

*27. Что бы Вы предприняли, если бы узнали, что Ваш друг употребляет наркотики?*

1. сообщил бы родителям -
2. посоветовал бы обратиться в наркологический диспансер –
3. сообщил бы классному руководителю –
4. поговорил бы с другом и предложил свою помощь –
5. другое (укажите) -
6. ничего бы не сделал, это его личное дело -

**Приложение 2.**

**Лекция № 1**

**Что такое наркотик и как человек превращается в наркомана**

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

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

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

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

Есть и другой распространенный вариант “приобщения” к наркотикам. Часто подростки их принимают, что называется, за компанию, чтобы не быть “белой вороной” или для того, чтобы повысить свой “авторитет” среди друзей. У кого-то наркотическая зависимость вырабатывается сразу, уже после приема наркотика, а у кого-то в ответ на прием наркотика включается защитная реакция организма и развивается картина отравления (организм как бы не принимает наркотик). Вместо обещанного удовольствия начинается головная боль, расстройство желудка, рвота. Несмотря на это, чтобы не упасть в глазах товарищей, подросток чаще всегопретворяется, что испытывает блаженство и в следующий раз от наркотика не отказывается. После нескольких таких проб защитная реакция исчезает и наркотическая зависимость все равно вырабатывается. А авторитета заработанного с помощью наркотика хватает совсем не на долго. Подумайте сами какой может быть авторитет у наркомана, который выглядит как живой труп: *“...он был до того исколот, что у него везде были открытые раны. Он просто гнил заживо: ступни ног были черные от некроза - еле ходил. От него так дурно пахло, что запах ощущался за два метра. Когда ему говорили, чтоб он лег в больницу, он только ухмылялся - как череп оскаливал остатки черных зубов. Он действительно ждал одного - смерти...” Примечание автора: цитаты писем наркоманов взяты из книги Станислава Гурски “Внимание, родители: наркомания!”.*Если человек продолжает принимать наркотик, то со временем у него развивается и**физическая зависимость**. Попробуем объяснить что это такое.Наркотик оказывает сильное отрицательное воздействие на все клетки организма. Пытаясь приспособиться к его постоянному присутствию, организм вынужден изменять нормальный обмен веществ и включать в него наркотик. То есть наркотик становится “штатным” участником обмена веществ и его отмена приводит к нарушению работы клеток и всего организма.

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

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

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

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

**Можно ли вылечиться от наркомании?**

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

**Что испытывает наркоман**

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

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

**Где наркоманы берут деньги**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Наркотики и здоровье**

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

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

Даже если наркоману удается “завязать”, изменения в головном мозге, а значит и в характере и мышлении полностью не восстанавливаются.

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

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

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

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

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

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

**Сколько живут наркоманы и от чего погибают**

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

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

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

Как уже говорилось, причиной смерти наркомана может стать сепсис - заражение крови, а также воспалительные заболевания внутренних органов, патология печени.

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

**Единственный способ не стать наркоманом - не пробовать наркотик вообще.**

**Приложение 3.**

**Тренинг: «Черные буквы»**

**Цель:** Формирование осознанного отрицательного отношения к наркома­нии.

**Материалы:**Листы формата «А4», фломастеры (карандаши, краски) черного и синего (зеленого) цветов (по количеству участников), хронометр.

**Помещение:** Изолированная комната со столами и стульями. Наличие свободного пространства, на котором можно построить участников тренинга в круг.

**Особенности работы ведущего:** В подготовке тренинга важно учиты­вать уровень знаний участников (он может быть достаточно высо­ким), подготовить дополнительный материал для стимуляции хода дискуссии. Важным обстоятельством тренинга является его дина­мизм, поэтому ведущий должен ограничивать выступления участ­ников по времени. К каждой обсуждаемой теме тренинга дается примерное резюме ведущего, которое по необходимости можно использовать для подведения итогов обсуждения каждой темы.

**Х о д т р е н и н г а**

1) Приветствие участников. Психогимнастика (разминочные упражнения).

2) Вводная часть: ведущий рассказывает о цели тренинга, его ходе.

**Ведущий.** Тема нашей сегодняшней встречи – наркотики, и тот вред, который они могут нанести людям. Вы, наверняка, уже слышали о наркотиках, а значит, задумы­вались над этой проблемой.

Сегодня мы будем писать слова, которые помогут нам в нашем общении, в обсуждении темы «Наркотики и человек».

Итак, положите перед собой лист бумаги и возьмите синий флома­стер. Слов будет девять, поэтому писать их можно достаточно крупно.

Первое слово – «НЕЗАВИСИМОСТЬ». Вы пишете это слово с боль­шой буквы,  
а я предлагаю несколько вопросов. Отвечать на них вы буде­те, поделившись на две группы – «Темные» и «Светлые».

«Темные» будут выступать в качестве людей, интересующихся нарко­тиками, колеблющихся, принимать их или нет, склоняющихся к идее «почему бы и не попробовать?».

«Светлые» будут выступать в качестве активных противников приема наркотиков. Итак, вопросы (задаются серией):

*Как вы думаете, наркотики помогают стать человеку более незави­симым? Снять какие-либо барьеры? Почувствовать себя более свободным?*

(Обсуждение – 3-5 минут). Участники высказывают свою точку зре­ния на тему «Наркотики и независимость». Первыми всегда отвечают «Тем­ные», «Светлые» завершают обсуждение. Ведущий просит группы высказы­вать только свое мнение, не споря с точкой зрения оппонентов. В случае, если группа «Темных» не может привести аргументы в пользу своей позиции, ведущий помогает ей, используя провокационную «Затравку», если «Светлые» в затруднении, приходит на помощь к ним (возможно используя «Резюме»). Затем ведущий подводит итог обсуждения («Резюме»).

**Затравка.** Наркотики принимают не ограниченные придуманными условностями люди, наркотики позволяют расслабиться, чувствовать се­бя менее скованным и более свободным.

**Резюме.** К сожалению, не все сразу осознают, что наркотики да­ют ложное ощущение свободы. Для тех, кто принимает наркотики, чем дальше, тем больше возникает зависимость. Зависимость от многого: от наркодилера, который в обмен на дозу может потребовать ваши деньги, ваше тело, сломать вашу гордость, превратить вас в раба.

Зависимость от дозы – ради нее можно пойти на любые преступле­ния и проступки, немыслимые для нормального человека, сделать то, о чем вы и не думали и не хотели думать.

К сожалению, почти никто не сможет противиться этой тяге, этой зави­симости – ведь участвовать в этой пытке будет ваш организм. Ваше тело будет умолять о новой передышке от ломки. Но даже если бы этой пытки не было, вы будете зависимы от наркотиков психологически, то есть привык­ните к ним. Очень скоро они подменят собой ваши увлечения, привязанно­сти, хобби. Они заберут ваших друзей, близких и любимых людей.

**Ведущий.** В слове «НЕЗАВИСИМОСТЬ» черным фломастером мы закраши­ваем букву «Н», остальные буквы перечеркиваем черной полосой.

Следующее слово – «АКТИВНОСТЬ» – вы пишете ниже, с большой бук­вы.

Вопросы:

*Могут ли наркотики сделать человека сильнее, выносливее, ак­тивнее? Какие проблемы могут возникнуть в этом случае?* (Обсуждение 3-5 минут.)

**Затравка.**Некоторые наркотики резко подстегивают активность человека, увеличивают его силу и выносливость. Если даже спортсмены прибегают к допингу, чтобы достичь успеха, то...

**Резюме.** Говорят, что некоторые наркотики (экстези и др.) обес­печивают на короткий срок невиданную активность. Возможно и так, хотя представьте автомобиль, который гоняют по дороге на предельной скорости ночь напро­лет. Скорее всего, после такой практики многие де­тали в нем придется заменить.

Наш организм изнашивается так же сильно, вот только «ремонти­ровать» его гораздо сложней, если вообще возможно.

Но дело не только в этом. Если вы принимаете наркотики, – подав­ляющее количество времени будете ощущать упадок сил, депрессию, отвратительное настроение. Это значит, что об активности – физической (в спорте) или умственной (в учебе) – можно забыть.

Кстати, в перспективе, многие наркоманы теряют способность лю­бить другого человека, как духовно, так и физически, становятся пассив­ными и в этом плане.

Можно ли считать активным человека, который угрюмо сидит в углу и думает о том, где бы достать очередную дозу?

Нам остается обвести черным букву А и перечеркнуть одной чер­ной полосой оставшееся слово.

Следующее слово – «РАБОТОСПОСОБНОСТЬ». Рассмотрим вопрос: *Можно ли успешно работать, регулярно принимая наркотики?*

(Обсуждение 3–5 минут).

**Затравка.** Успешные и много зарабатывающие люди (в сфере шоу-бизнеса, моды, рекламы и т. п.) вроде бы в свободное от работы время при­нимают наркотики – и ничего... работе не мешает. Опять же, кто-то рас­слабляется при помощи водки, а кому деньги позволяют – допингами посиль­нее. Карьере не мешает.

**Резюме.** Люди, регулярно употребляющие наркотики и успешная карьера, – вещи, заведомо не совместимые. В современных условиях – эф­фективная работа отнимает много времени и сил – зато вознаграждается высокой оплатой, стабильностью, высоким положением в обществе. Места наркотикам здесь нет. Сложно представить Билла Гейтса, сидящего на игле. Гораздо лучше со словом «наркотики» сочетается образ неудачника, пы­тающего в забытьи утопить мысли о собственном ничтожестве. Наркоманы почти не работоспособны – от них мало толку и под «кайфом» (когда они плохо контролируют окружающую действительность) и во время ломки.

**Ведущий.** Итак, в слове «РАБОТОСПОСОБНОСТЬ» мы оставляем лишь черную «Р», остальные буквы зачеркиваем.

Следующее слово «КРАСОТА» мы пишем строчкой ниже.

Вопросы для обсуждения: *Наркотики и красота – совместимы ли эти понятия?*

(Обсуждение 3-5 минут)

**Затравка.** Красив человек или нет, для того, чтобы решить, прини­мать ему наркотики, значения не имеет. Некий шарм наркотики даже добав­ляют.

**Резюме.** Многие действительно красивые люди пострадали от нар­котиков, расплатившись своей красотой за короткий мираж счастья. Кра­сива ли девушка, чьи вены по всему телу иссушены, исколоты иглой? Красив ли парень с бледным лицом и красными глазами? Наркотики, осо­бенно тяжелые, основательно разрушают организм, – кожа разрушается, зубы и волосы выпадают, глаза слезятся и хуже видят, кости становятся хрупкими. От былой красоты не остается следа. Да и регулярно принимаю­щим наркотики людям зачастую безразлично, как они выглядят.

**Ведущий.** От «КРАСОТЫ» мы оставляем черное «К», остальное слово перечеркиваем черной полосой.

«ОБАЯНИЕ» – наше следующее слово. Способны ли вас обаять лю­ди, которым в большей степени не интересно ничего, кроме наркотиков?

**Затравка.** Но они такие прикольные, разве нет?

**Резюме.** Любое обаяние рассеивается, когда видишь человека во время ломки. Страх и жалость – эти чувства наркоманы вызывают гораз­до успешнее.

(Обсуждение 3–5 минут).

**Ведущий.** От «ОБАЯНИЯ» остается лишь первая буква «О», закрашен­ная черным, остальные зачеркиваем.

Следующее слово – «ТВОРЧЕСТВО» – мы пишем ниже.

*Могут ли наркотики помочь в процессе творчества?*

(Обсуждение 3-5 минут).

**Затравка.** Многие творческие личности (от «БИТЛЗ» до «НИРВАНЫ») исполь­зовали в жизни и творчестве наркотики. Существует «кислотная» музыка, фильмы и книги, вдохновленные наркотиками.

**Резюме.** Траурный список погибших от наркотиков звезд вызвал к жизни лозунг «no drugs – no problem».

Многим наркотики сломали успешную карьеру, у некоторых отняли жизнь, у других – много времени и денег на лечение. Да и нас, зрителей и слушателей, они лишили новых песен и фильмов, картин и книг. Они могли бы появиться на свет, но не появились из-за смерти их творцов. Многие из тех, кто пробовал наркотики как стимулятор творчества или как средство расслабиться, сейчас принимают участие в концертах против наркотиков.

**Ведущий.**Смерть – слишком большая плата за творчество. От сло­ва «творчество» остается только черная буква «Т». Следующее слово – «ИСКРЕННОСТЬ».

*Может ли человек, употребляющий наркотики, быть честным и искренним в общении с окружающими? Держать данное им слово?*

(Обсуждение 3-5 минут).

**Затравка.** Если был честным, никакие наркотики это не изменят.

**Резюме.** О таком понятии как искренность, людям, регулярно употреб­ляющим наркотики, можно просто забыть. Всю дальнейшую жизнь им при­дется лгать и изворачиваться, скрывать и прятать, избегать вопросов окру­жающих. Слову наркомана, человека, готового все предать и продать, нельзя верить. Перефразируя Киплинга: Слово наркомана? Ветерок, прошелестев­ший в листве... Капля дождя, упавшая в лужу... Эхо, затерявшееся в лесу...

Наркоманы постоянно обманывают родителей и друзей, соседей и зна­комых, учителей, милицию и даже самого себя, когда говорят, что легко могут бросить наркотики. От слова «искренность» остается лишь черное «И».

«КОММУНИКАБЕЛЬНОСТЬ» – следующее слово в нашем списке.

*Могут ли наркотики разрушить барьеры в общении? Помогут ли они раскрепоститься?*

**Затравка.** Людей с комплексами много, а наркотики помогают это скрыть.

**Резюме.** В стремлении раскрепоститься можно зайти настолько да­леко, что можно превратиться в человека «без тормозов», о чем впослед­ствии можно пожалеть. Если наркотики принимаются долгое время, то партнеры по общению становятся просто не нужны. Оставим только бук­ву «К» и закра­сим ее черным.

Последнее слово – «ИНТЕЛЛЕКТ» – способность накапливать знания и опери­ровать ими.

*Как соотнести наркотики и интеллект? Можно ли успешно учиться, употребляя наркотики?*

**Затравка.** Были поэты и писатели, мастера и ученые, которые принимали наркотики и ничего ужасного не произошло.

**Резюме.** Если от знаний нужно избавиться, то наркотики, несомнен­но, помогут вам в этом. Насчет приобретения новых знаний они вам, одно­значно, не помощники. Один из научных работников решил испытать на се­бе действие наркотиков. Находясь под их воздействием, он почувствовал, что открыл новый закон. Чтобы не забыть, он записал его на клочке бумаги.

Очнувшись, он первым делом прочитал записанный закон: «Банан большой, а кожура еще больше». Эта история – хорошая иллюстрация к теме наркотики и интеллект.

Куда мрачнее выглядит судьба тех, кто долго принимает наркоти­ки. Мозг в результате разрушается так же сильно, как и печень, сердце и почки. Так что об интеллекте можно забыть. Зачеркнем слово и оставим только черную «И».

**Подведение итогов:**

**Ведущий.** В итоге, слово «НАРКОТИКИ» проходит черной нитью через написанные нами слова. Наркотики отнимают независимость, ак­тивность, работоспособность, красоту, обаяние, творчество, искренность, коммуникабельность, интеллект. Все это люди могут потерять ради не­скольких ярких, но пустых, уходов от действительности. Список далеко не полон, но и этих слов достаточно, чтобы задуматься.

Вчитайтесь еще раз в эти слова, представьте, что вы лишены всех понятий, перечеркнутых черным. Подумайте об этом.

(Время на размышление – 1-2 минуты. Желающие могут выска­заться).

Мало бояться наркогиков, важно осознать, почему они действи­тельно опасны. На листе, с которым мы работали, черные буквы пере­черкнули многие важные слова. В жизни многое зависит только от нас, и мы в состоянии не допустить такой мрачной картины. Давайте разорвем сейчас листки, на которых чернеет слово НАРКОТИКИ! Рвем! Смелее!

**Примечание:** Если занятие проходит на воздухе – листки можно сжечь. В этом случае проследите за выполнением правил противопожар­ной безопасности.

**Ведущий.** Я верю, что в случае искушения наркотиками вы посту­пите так же решительно! Благодарю вас за ваши мысли и мнения, за ту работу, которую вы сейчас проделали. Давайте встанем в круг.

**Игра на снятие напряжения.**

**Ведущий.** Закройте глаза, расслабьтесь. Нам нужна полная тишина. По моей команде мы будем поднимать руки и «мычать», чем выше руки, тем громче звук, который мы издаем. Когда руки достигнут уровня груди, мы разжимаем губы и начинаем кричать. Когда руки полностью подни­мутся, мы открываем глаза и кричим секунду с максимальной громко­стью и разрываем круг. Все плохое уйдет с нашим криком.

А теперь встряхните руками, глубоко вдохните и выдохните!

Большое спасибо всем за участие! Удачи вам

**Приложение 4.**

**Краткая характеристика наркотических средств и психотропных веществ**

**Опиатные наркотики**(приготовляются из мака**)**

**Героин** - серовато-коричневый, иногда белый порошок с неприятным запахом и горьким вкусом. Обычно развешен в пакетиках по 0,1 грамма (так называемый “чек”). Стоимость одного “чека” - около 100 рублей, иногда дешевле. Героин обычно содержит примеси, например, сахарную пудру или стиральный порошок. Наркоманы растворяют его в воде и вводят внутривенно, для чего чаще используют тонкие инсулиновые шприцы.

**Опий-сырец (“ханка”)** - чаще всего выглядит в виде темно-коричневых лепешек размером чуть больше таблетки. Это застывший сок маковых коробочек. Иногда им пропитывают бинты или марлю, которые после этого становятся коричневыми и ломкими.

**Маковая соломка** - выглядит как измельченная сушеная трава, иногда можно разглядеть измельченные маковые коробочки. “Ханку” и маковую соломку перед внутривенным введением наркоманы обрабатываюторганическими растворителями и ангидридом уксусной кислоты. Эти химические вещества ядовиты и разрушают печень и нервную систему.

**Морфин**- выпускается промышленностью в ампулах.

**Кодеин, кодтерпин** - выпускается промышленностью в таблетках.

**Метадон** - выглядит как героин, производится синтетически. По своему действию на организм напоминает героин.

Кроме повреждающего действия на весь организм (см. выше), опиатные наркотики вызывают вымывание кальция из костей и зубов. В результате зубы у опиатных наркоманов быстро разрушаются. Обычно уже через 2-3 года от них остаются только торчащие черные корни. Наличие таких зубов у молодого человека может служить одним из признаков наркомании.

**Признаки опьянения опиатными наркотиками**: очень узкий, не реагирующий на перемену освещения зрачок (как уже говорилось в норме зрачок должен расширяться в темноте и суживаться на свету), по этой причине опьяневший плохо видит при слабом освещении. Сонливость, растянутая замедленная речь, задумчивость, зацикленность на одной и той же теме (но может быть и веселым, добродушным, остроумным). Бледное лицо. У начинающих опьянение длится около 10 часов, у наркоманов со стажем может сокращаться до 3-4 часов и менее.

**Признаки абстиненции**: расширенные зрачки, насморк, озноб (больной мерзнет и кутается), жалобы на ломоту в пояснице, мышцах, костях, суставах, боли в животе, может быть тошнота и рвота, потливость, слабость. Психическая депрессия, бессонница. Если стаж наркомании небольшой, дело может ограничиться только падением настроения, вялостью, раздражительностью.

**Препараты конопли**

“**Марихуана” -**сушеная травянистая часть конопли, напоминает табак.

“**Анаша” (“гашиш”, “план”, “хэш”)**- напоминает темно-коричневый пластилин. Смесь смолы, пыльцы и измельченных верхушек конопли.

Препараты конопли имеют горький вкус и специфический резкий запах, наркоманы смешивают их с табаком, забивают в папиросы и курят. По этой причине большинство курильщиков конопли страдает хроническим бронхитом.

Конопля действует токсично на весь организм, но в первую очередь она повреждает клетки головного мозга, в результате мышление наркомана через некоторое время становится похожим на мышление шизофреника.

**Признаки опьянения**: расширенные зрачки, покраснение лица и склеры глаз. Опьяненный возбужден, подвижен, быстро и много говорит. Настроение легко меняется: может быть весел, возбужден, а уже через несколько секунд - плаксив и раздражителен. Через некоторое время после курения конопли, как правило, пробуждается сильнейший аппетит. Все вышеописанное касается средних доз конопли, если же доза была большая, то картина опьянения выглядит по-другому: узкие зрачки, бледное лицо, сухие губы, заторможенное “пьяное” поведение, специфический запах конопли от одежды, волос, изо рта.

**Признаки абстиненции**: плохое самочувствие, вялость, заторможенность, сонливость, раздражительность, плаксивость.

**Психостимуляторы**

**Эфедрин** - белый порошок горький на вкус, может так же встречаться в виде раствора в ампулах. Эфедрин содержится в препарате ”Солутан” и мази “Сунореф”. Производные эфедрина - псевдоэфедрин, эфедрон, меткатинон - приготовляются из эфедрина и “Солутана” (на жаргоне - “винт”, “белый раствор”). Растворы вводятся внутривенно.

**Кокаин** - белый, похожий на питьевую соду, порошок. При попадании на язык вызывает чувство онемения. Порошок кокаина обычно вдыхают носом через трубочку, редко вводят в виде раствора внутривенно.

**Амфетамин (фенамин)** - может встречаться в виде таблеток, порошка, капсул. Обычно употребляется внутрь.

“**Экстази”, “ХТС”** - производные амфетамина. Производятся в виде таблеток разного цвета и разной формы, на их поверхности могут быть выдавлены рисунки. Употребляют внутрь.

О действии психостимуляторов на организм можно судить уже по названию. Все они стимулируют (подхлестывают) работу нервной системы, поэтому во время опьянения человек чаще возбужден, энергичен, не может усидеть на месте. На фоне психостимуляторов человек может не спать и быть активным в течение нескольких суток. Психостимуляторы усиливают обмен веществ и подхлестывают работу сердца - увеличивается частота сердечных сокращений и артериальное давление (поэтому некоторые психостимуляторы незаконно используются в спорте в качестве допинга). На все это требуется большое количество энергии, которая берется за счет самообкрадывания организма. В любом организме имеются запасы внутренней биологической энергии, которая поддерживает жизнедеятельность всех органов и систем. Психостимулояторы “транжирят” эту энергию в большом количестве. Поэтому при регулярном их приеме наступает психическое и физическое истощение, человек сильно худеет и стареет. Сердце не успевает восстанавливаться, что приводит к его дистрофии (истощению) и увеличивает вероятность смерти из-за сердечной недостаточности и остановки сердца. Истощение нервной системы приводит к тяжелым депрессиям, которые часто заканчиваются самоубийством.

Психостимуляторы повреждают клетки головного мозга, что приводит к развитию психозов с бредом и галлюцинациями. Поведение больного становится похожим на поведение больного шизофренией. У многих развивается мания преследования. Больные теряют реальную связь с окружающим миром, что часто приводит к трагическим последствиям (например прыжку из окна с большой высоты).

**Признаки опьянения**: зрачок расширен, частый пульс, сухая кожа; опьяневшие активны, быстро говорят, часто и бессвязно перескакивают с одной мысли на другую.

**Признаки абстиненции**: заторможенность, слабость, потливость, бледность, угнетенное настроение, раздражительность, пугливость, страх; при длительном стаже употребления - бред, галлюцинации.

**Галлюциногены**

**Ядовитые грибы Psilotsibum** - наркоманы употребляют как свежими, так и сушеными.

**ЛСД** (эл-эс-де) - встречается в виде порошка, иногда в виде разноцветных бумажных квадратиков, похожих на марки, пропитанных препаратом. Принимается внутрь, редко внутривенно.

**Фенциклидин (РСР), мескалин, псилоцибин, псилоцин** - выглядят в виде порошков.

На жаргоне наркоманов галлюциногены называются “кислота”. Все галлюциногены в первую очередь повреждают головной мозг и разрушают психику. Очень быстро (обычно хватает одного года) наркоман становится похожим на больного шизофренией. Периодически его посещают психозы с паническим страхом, галлюцинациями, бредом преследования.

Если больной не умирает раньше, то со временем он обычно прекращает прием галлюциногенов, так как превращается в слабоумного.

“Любители” грибов часто погибают от отравления.

**Признаки опьянения**. Так как галлюциногены изменяют сознание, наркоманы ведут себя очень “неординарно” - совершают неадекватные поступки, прислушиваются к собственным галлюцинациям, смотрят на стене или в окне “мультики”, бредят, разговаривают с “голосами”. Речь бессвязная, мысли обрывочные, противоречивые.

**Снотворно-седативные средства**

**Фенобарбитал, барбамил, реладорм, феназепам, радедорм, реланиум, элениум** - выпускаются промышленностью в виде таблеток.

При употреблении снотворно-седативных средств довольно быстро развивается поражение головного мозга, сердца, печени. Поражение головного мозга приводит к развитию у больного эпилептического синдрома - судорожных припадков с потерей сознания. Уже через год у больного могут начаться психозы с галлюцинациями и бредом.

**Признаки опьянения**. Опьянение очень напоминает алкогольное опьянение, только без запаха алкоголя, зрачки расширены, кожа бледная; у больных стираются морально-нравственные установки, обычно они становятся грубыми, агрессивными.

**Абстинентный синдром.** Также напоминает алкогольный абстинентный синдром; после прекращения приема снотворно-седативных средств развивается выраженная бессонница. Больные угрюмы, подавлены, раздражительны, могут быть агрессивны, не находят себе места.

**Летучие наркотически действующие вещества (ЛНДВ)**

**К ЛНДВ относятсятся: клей “Момент”, бензин, ацетон, растворители, краска (можно их называть растворителями)**. Чаще всего эти растворители используют малолетние подростки, вдыхая их летучие пары. Для этого смачивают тряпку и одевают на голову полиэтиленовый мешок.

Как уже говорилось, растворители представляют для подростков особую опасность из-за их высокой токсичности и доступности. Прежде всего от них погибают клетки печени, головного мозга, легких. Необратимые изменения в этих органах - такие, как цирроз печени и печеночная недостаточность, энцефалопатия и слабоумие, пневмония и пневмосклероз - могут развиться уже через полгода-год при употреблении растворителей всего один раз в неделю. Все они могут стать причиной смерти. К необратимым изменениям может привести и однократное сильное отравление.

Часто случается так, что, надев мешок с растворителем на голову, токсикоманы теряют сознание и самостоятельно снять его уже не могут. В конце концов они задыхаются в ядовитых парах (так называемая “смерть в мешке”). Смерть может наступить так же из-за рефлекторной остановки сердца и дыхания во время вдыхания концентрированных паров растворителя.

**Признаки опьянения**. Напоминает алкогольное опьянение; характерен запах бензина или ацетона от одежды и волос.

При регулярном употреблении лицо становится отечным, приобретает землистый цвет. Подростки отстают в развитии, теряют мыслительные способности вплоть до развития слабоумия.

**Уголовная ответственность**

**Статья 228 УК РФ.** **Незаконные изготовление, приобретение, хранение, перевозка, пересылка либо сбыт наркотических средств или психотропных веществ.**

1. Незаконное приобретение или хранение без цели сбыта наркотических средств или психотропных веществ в крупном размере - наказывается лишением свободы до трех лет.

2. Незаконное приобретение и хранение в целях сбыта, изготовление, переработка, перевозка, пересылка либо сбыт наркотических средств или психотропных веществ - наказывается лишением свободы на срок от трех до семи лет с конфискацией имущества или без таковой.

3. Деяния, предусмотренные частью второй настоящей статьи, совершенные: а) по предварительному сговору группой лиц; б) неоднократно; в) в крупном размере - наказывается лишением свободы на срок от 5 до 10 лет с конфискацией имущества или без таковой.

4. Деяния, предусмотренные частями второй и третьей, совершенные организованной группой либо в отношении наркотических средств или психотропных веществ в особо крупных размерах наказываются лишением свободы на срок от семи до пятнадцати лет с конфискацией имущества.

*Примечание автора: в этой статье есть и пятая часть, которую я не привожу, т. к. она непосредственно наркоманов не касается.*

**Статья 230 УК РФ. Склонение к потреблению наркотических средств или психотропных веществ.**

1. Склонение к потреблению наркотических средств - или психотропных веществ - наказывается ограничением свободы на срок до трех лет, либо арестом на срок до шести месяцев, либо лишением свободы на срок от двух до пяти лет.

2. То же деяние, совершенное: а) группой лиц по предварительному сговору или организованной группой; б) неоднократно; в) в отношении заведомо несовершеннолетнего либо двух или более лиц; г) с применением насилия или с угрозой его применения - наказывается лишением свободы на срок от трех до восеми лет.

3. Деяния, предусмотренные частями первой и второй настоящей статьи, если они по неосторожности повлекли за собой смерть потерпевшего или иные тяжкие последствия, - наказываются лишением свободы на срок от шести до двенадцати лет.

**Крупные и особо крупные размеры количеств**

**наркотических средств и психотропных веществ, обнаруживаемых в незаконном хранении и обороте** (на основании протокола заседания “Постоянного комитета по контролю наркотиков № 53/9-96 от 17.12.96 и № 54/10-96 от 25.12.96 г.).

**Производные конопли**

1) марихуана высушенная - от 0,1 до 500 г;

2) марихуана невысушенная - от 0,5 до 2500 г;

3) смола каннабиса - до 40 г;

4) гашиш - до 100 г.

**Опиатные наркотики**

5) героин (независимо от наличия сопутствующих веществ) - до 0,005 г;

6) морфин (основание и соли) - до 1 г (100 ампул 1 % р-ра);

7) солома маковая высушенная - от 0,2 до 250 г;

8) солома маковая невысушенная - от 1,0 до 1250 г;

9) опий (в том числе медицинский) независимо от наличия нейтральных наполнителей - до 10,0 г (1000 табл. по 0, 01 г);

10) опий ацетилированный (“черный раствор”) - до 5,0 г;

11) опий экстракционный (в том числе сухой остаток от выпаривания водных извлечений в виде отвара, инфуза, настойки из соломы любых видов мака, содержащих наркотические средства, перечисленные в данном списке, в частности: морфин, кодеин, табеин, орипавин) - до 10,0 г;

12) кодеин (основание и соли) - от 0,2 до 10,0 г (от 12-14 до 660 табл. по 0,15 г);

13) кодтерпин (кодеин 0,015 г, натрия гидрокарбоната 0,25 г, терпингидрата 0,25 г) - от 12 до 660 таблеток;

14) метадон (фенадон) - основание и соли - до 1,0 г;

**Психостимуляторы**

15) кокаин - до 1,0 г;

16) амфетамин (фенамин) - до 3,0 г;

17) фенаминсодержащие препараты - до 50 мл;

18) МДМА (метилендиоксиметамфетамин) - основание и соли (экстази) - от 1,0 г;

19) эфедрин - или псевдоэфедринсодержащие кустарно изготовленные препараты - от 100 мл;

20) эфедрон (независимо от наличия сопутствующих веществ) - до 3,0 г.

**Галлюциногены**

21) диэтиламид лизергиновой кислоты (ЛСД, ЛСД-25) - до 0,0001 г;

22) плодовое тело грибов, содержащих псилоцин или псилоцибин - до 50,0 г.

*Примечание автора: в списке приведены количества крупных размеров; количества, превышающие указанные в списке, относятся к особо крупным размерам, так, например, количество героина более 0,005 г относится к особо крупным размерам.*

**Причины формирования наркозависимости**

**Собственная наркотическая система организма**

О том почему и как формируется наркотическая зависимость можно рассказать более подробно.

В головном мозге человека (как впрочем и животных) имеется зона, называемая “центром удовольствия” (другое название - зона подкрепления). При ее возбуждении человек испытывает эйфорию, т.е. удовольствие, наслаждение, блаженство. Если до этого он был тревожен, озабочен, напряжен, то после возбуждения центра удовольствия, все эти неприятные ощущения проходят, проблемы кажутся несерьезными, человек расслабляется.

Ученые провели такой эксперимент: вживили лабораторным крысам в центр удовольствия электроды и сконструировали механизм, позволяющий крысам самостоятельно его возбуждать. Крыса нажимает на специальную педаль - по электроду идет небольшой ток, возбуждающий центр удовольствия - крыса испытывает удовольствие. Первоначально крысы нажимали на педаль случайно, однако, скоро “сообразили” и стали нажимать целенаправленно для получения удовольствия. Постепенно частота нажатий увеличивалась, и некоторые крысы уже не отходили от педали и доводили себя до полного истощения.

В этом эксперименте центр удовольствия возбуждался искусственно, а чем он возбуждается в обычных естественных условиях? В организме существует целый ряд веществ, называемых эндорфинами и энкефалинами, которые обладают способностью возбуждать центр удовольствия и вызывать эйфорию. Можно сказать, что это**естественные внутренние наркотики**. Они выполняют защитные функции. Например: человек получил травму и испытывает боль; чтобы чрезмерная боль не повредила организму (и прежде всего нервной системе), происходит выброс внутренних наркотиков, и боль уменьшается. Наверное, многие замечали, что после того, как ударишься, возникшая боль через несколько секунд сменяется чувством приятной заторможенности, расслабления, умиротворенности. Это происходит за счет выброса внутренних наркотиков. Точно также внутренние наркотики сглаживают, заглушают неприятные ощущения, возникающие во время болезни - боль, недомогание, ломоту и т.п.

Внутренние наркотики поддерживают хорошее настроение и защищают организм от психических стрессов. Благодаря им неприятности кажутся не такими уж серьезными и непоправимыми. От того, сколько вырабатывается в организме внутренних наркотиков, во многом зависит характер человека. Чем больше их выработка, тем оптимистичнее смотрит человек на жизнь.

По разным причинам у некоторых людей выработка внутренних наркотиков может быть понижена. У таких людей часто бывает плохое настроение, они более раздражительны, неуравновешенны, плохо спят. Люди с недостаточной выработкой внутренних наркотиков более других чувствительны к отрицательным факторам, они тяжелее переносят неприятности, боли, болезни. Им труднее расслабиться и переключиться. Такие люди чаще других пытаются восполнить недостаток внутренних наркотиков**наркотиками внешними искусственными** - алкоголем, табаком, собственно наркотиками. Можно сказать, что с помощью искусственных наркотиков они пытаются корректировать свое состояние, т.е. в каком-то смысле занимаются самолечением.

Механизм развития зависимости от искусственных наркотиков упрощенно можно представить так. Все клетки организма имеют на своей поверхности образования называемые рецепторами. Включение рецептора приводит к возбуждению клетки. Сам рецептор включается при попадании на него молекул определенной конфигурации, т.е. молекула должна подходить к рецептору как ключ к замку. Молекулы имеющие другую конфигурацию включить рецептор не могут.

На поверхности клеток из которых состоит “центр удовольствия” имеются, так называемые, опиатные рецепторы. Они включаются при попадании на них внутренних наркотиков. Включение опиатных рецепторов внутренними наркотиками возбуждает “центр удовольствия” и сопровождается эйфорией. Таким образом, в организме имеется **внутренняя наркотическая система**, состоящая из следующих элементов: клетки вырабатывающие внутренние наркотики - внутренние наркотики - опиатные рецепторы - “центр удовольствия”.

Молекулы искусственных наркотиков по своей конфигурации похожи на молекулы внутренних наркотиков и так же способны включать опиатные рецепторы и вызывать эйфорию. Однако есть у искусственных наркотиков и отличия - если внутренний наркотик подходит к опиатному рецептору точно, как ключ к замку, то искусственный наркотик подходит, скорее, как отмычка. При каждом “вскрытии” искусственный наркотик повреждает и видоизменяет рецептор “под себя”. В результате при систематическом употреблении искусственного наркотика форма рецептора меняется настолько, что он практически перестает реагировать на собственные внутренние наркотики и реагирует только на искусственный наркотик. Кроме того, искусственный наркотик увеличивает активность веществ разрушающих собственные внутренние наркотики.

Таким образом, при систематическом употреблении искусственных наркотиков в организме появляется**конкурентная искусственная наркотическая система**, которая вытесняет и подавляет естественную. *Примечание: при многих хронических заболеваниях источник болезни (например, вирус или опухоль) активно подавляет защитную систему организма, то есть, образно выражаясь, стремится обезопасить свое существование. Примерно так же действует в организме и искусственный наркотик - он разрушает составную часть защитной системы организма - внутреннюю наркотическую систему.*

После прекращения приема искусственного наркотика организм (и в первую очередь нервная система) остается без защищающего “прикрытия” наркотиков как собственных, естественных, так и искусственных, что и проявляется в виде психической депрессии (подавленное, угнетенное настроение, мрачные тревожные мысли, плохое самочувствие, часто бессонница, потеря интереса к жизни). Если не предпринимать мер, направленных на восстановление внутренней наркотической системы, то такая депрессия может длиться месяцами и годами (особенно, если употреблялись такие сильные “разрушители” внутренней наркотической системы, как собственно наркотики). Все, кто сталкивался с этой проблемой знают, как меняется характер “завязавшего” человека - он становится замкнутым, раздражительным, теряет интерес к жизни. Жить без защиты внутренних наркотиков очень тяжело, и поэтому большинство “завязавших”, не зная, как восстановить собственную наркотическую систему, вынуждены вновь вернуться к искусственному наркотику. Так формируется психическая зависимость от искусственного наркотика.

Итак, **психическая зависимость** - это состояние, когда для поддержания нормального психического самочувствия (проще говоря, более менее нормального настроения) необходим прием искусственного наркотика. Основная причина психической зависимости - подавленное состояние собственной наркотической системы. При регулярном приеме искусственного наркотика психическая зависимость формируется первой. Со временем к ней может присоединиться и зависимость физическая.

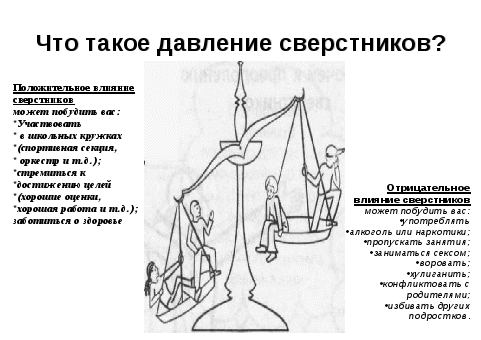
**Физическая зависимость** - это состояние, когда для поддержания нормального физического самочувствия необходим прием искусственного наркотика. Попробуем упрощенно представить механизм развития физической зависимости.

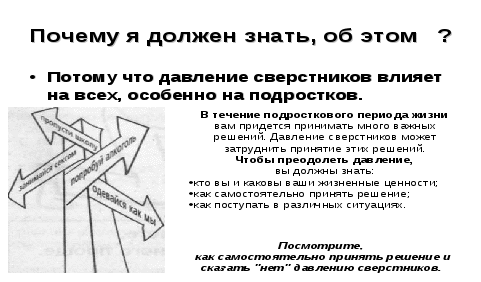
Искусственный наркотик оказывает сильное отрицательное воздействие на все клетки организма. Пытаясь приспособиться к его постоянному присутствию, организм вынужден изменять нормальный обмен веществ и включать в него искусственный наркотик. То есть искусственный наркотик становится “штатным” участником обмена веществ и его резкая отмена приводит к нарушению работы клеток. Это состояние, когда “каждой клетке организма чего-то не хватает” очень верно описал М.А. Булгаков в рассказе “Морфий” : “Воздух не сытный, его глотать нельзя... в теле нет клетки, которая бы не жаждала... Чего? этого нельзя определить, ни объяснить.”

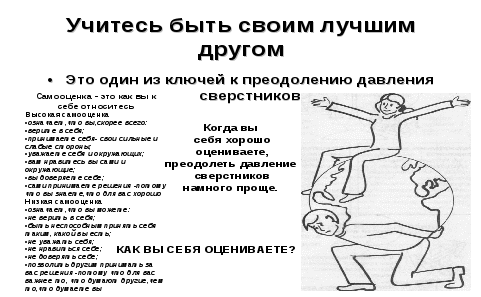
Есть и еще один механизм развития физической зависимости. Любой искусственный наркотик обладает токсическим действием, говоря проще, он повреждает клетки организма. Эти повреждения человек воспринимает в виде боли. Когда повреждений, а значит и боли накапливается много, человек вынужден продолжать принимать искусственный наркотик, для ее уменьшения. Образуется замкнутый круг: чем больше доза искусственного наркотика, тем больше повреждений, а чем больше повреждений, тем больше приходится увеличивать дозу. В результате через некоторое время возникает ситуация, когда весь искусственный наркотик как бы расходуется на борьбу с болью и практически не доставляет удовольствия. Однако, наркоман вынужден продолжать принимать наркотик, чтобы избежать боли.

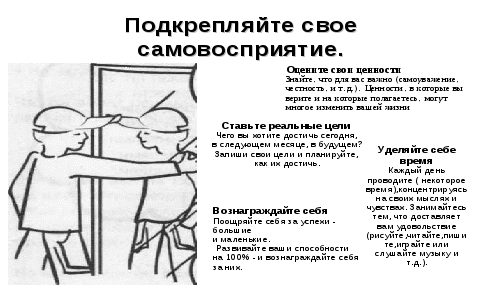
**Приложение 5.**

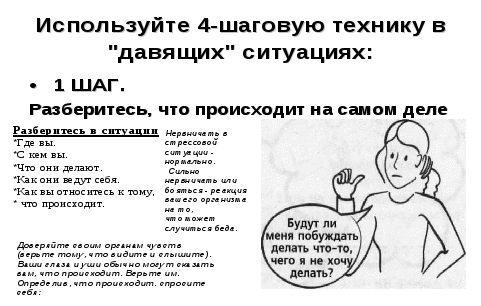
**Практикум- презентация для подростков «Как избежать давления сверстников и отказаться от наркотиков и от дурных поступков».**



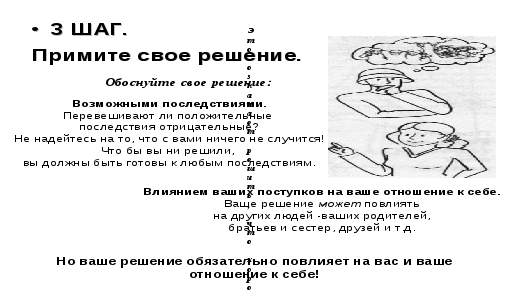


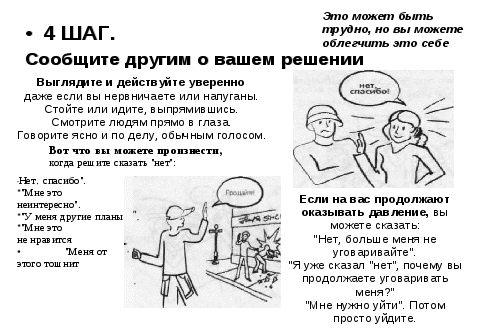


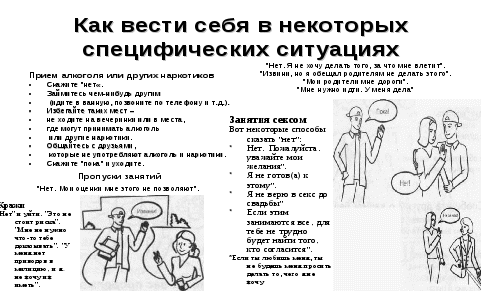


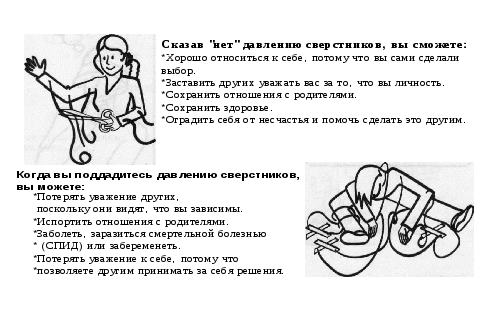


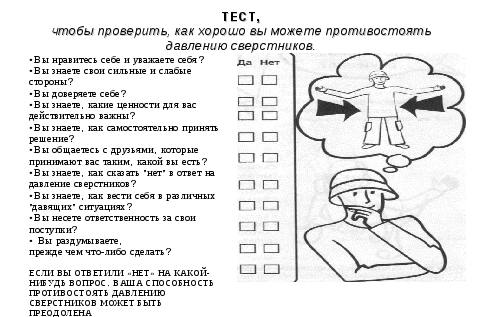














**Приложение 6.**

**Лекция для родителей:**

**«Подросток и наркотик»**

Сколько печальных минут в этом мире,

Сколько проблем и забот.

Неумолимо, все шире и шире,

Круг обреченных растет.

Круг из забвенья, из пойманных в сети

Смертной, пустой тишины.

Кто среди них? И подростки, и дети.

Цели их жизни просты:

Взять и уйти, в нереальности скрыться,

Встретить фантазии сон.

Не замечать надоевшие лица,

Мир. Для чего нужен он?

Кажется все незабвенно, красиво.

Но ярко пылающий свет,

Тот, что жить обещает счастливо,

В черное платье одет.

*Анна Арькова*

**Цель:**информировать родителей о причинах и последствиях наркомании среди несовершеннолетних.

Методический материал:

* Что такое токсикомания?
* Признаки употребления наркотических веществ.
* Гендерные мотивы употребления наркотиков.
* Формирование зависимости от психоактивных веществ.
* Памятка для родителей “Что делать, если Вы подозреваете, что Ваш ребенок употребляет наркотики”.
* Анкета для родителей.

Лекционная часть

Страшная беда – наркомания – не обошла и нашу страну. Она пришла сегодня в каждую десятую российскую семью.

Наркотики и дети. Само сочетание двух этих слов кажется противоестественным, но сегодня все чаще они стоят рядом. Специалисты предполагают, что в крупных российских городах каждый второй школьник в возрасте от 13 до 16 лет знаком с одурманивающим препаратом не понаслышке. Распространение наркотиков в среде несовершеннолетних принимает характер эпидемии: они становятся неотъемлемым компонентом молодежной субкультуры.

Статистика говорит о том, что до 16 лет 70 % подростков пробуют наркотик. Многие из них пробуют курить анашу. Затем ощущений от анаши становится недостаточно, далее следует внутривенное введение наркотиков. Исследовав ответы юных наркоманов на вопрос, о том, почему они начали курить марихуану, психологи пришли к выводу: в компании сверстников, курящих анашу и употребляющих внутривенные наркотики, подростки ищут взаимопонимание, принятие, поддержку, т.е. суррогат той любви, которую они недополучили в семье, в школе.

Риск стать наркоманом возрастает для ребенка, если у него есть: перенесенные родовые поражения центральной нервной системы; последствия травм и нейроинфекций, если ребенок живет в семье, где есть хотя бы один алкоголик.

Психологи выделяют личность, склонную к употреблению наркотиков, которую характеризуют такие признаки:

* депрессивные состояния, пассивность;
* беспокойство;
* отсутствие чувства собственной значимости, т.е. низкая самооценка;
* агрессивность и гиперактивность;
* нетерпимость;
* незрелость к личности, склонность к детскому поведению;
* эгоцентризм, стремление к легкому достижению удовольствия;
* не выносит боли, напряжения.

Практическое задание для родителей

Предлагаем вам тест, который поможет сориентироваться в проблемах ваших взаимоотношений с детьми и определить, имеют ли они опыт употребления наркотиков:

* Сын (дочь) стал часто задерживаться, надолго пропадает неизвестно где.
* Он (она) не хочет разговаривать с вами, отдаляется от вас.
* У него (нее) часто и резко меняется настроение, иногда он (она) бывает очень раздражительным и даже агрессивным, иногда очень вялым и безразличным.
* Ребенок стал плохо учиться, прогуливает уроки.
* У сына (дочери) возникли проблемы с милицией.
* Вы находите шприцы, таблетки, закопченные ложки и другие атрибуты наркомана.
* У сына (дочери) появились подозрительные друзья.
* Ребенок становится скрытным: например, прекращает разговор по телефону при вашем появлении.
* Непонятно, на что он (она) тратит свои карманные деньги.
* Пропадают ваши деньги и вещи из дома.
* Сына (дочь) мучают сонливость или бессонница.
* Ребенок выглядит бледным.
* Сын (дочь) периодически бывает в “непонятном” состоянии: нарушена координация движения, глаза странные, несвязная речь.
* В квартире часто появляются запахи горелой травы, уксуса, ацетона или клея.
* У ребенка есть пятна крови на одежде.
* На руках сына (дочери) видны следы инъекций или синяки.
* Ребенок безразличен к своему физическому состоянию и внешнему виду.
* У него (нее) то пропадает аппетит и он худеет, то, наоборот, ест без меры.
* Ребенок носит одежду только с длинными рукавами.
* Он (она) часто лжет.
* Вы просто чувствуете, что что-то с ним не так.

Если больше **7 признаков** подходят для вашего ребенка, то следует уделять больше внимания здоровью ребенка, интересоваться его окружением.

Для диагностики степени риска раннего начала употребления наркотиков можно использовать различные анкеты и тесты (см. методическое обеспечение семинара).

Лекционная часть

Выделим ряд признаков, помогающих установить факт использования ребенком наркотических средств.

Γ **Вас должны насторожить:**

* всегда длинные рукава одежды, независимо от погоды и обстановки;
* неряшливый вид, сухие волосы, отекшие кисти рук;
* неестественно узкие или широкие зрачки, независимо от освещения;
* невнятная, растянутая речь, неуклюжие движения при отсутствии запаха алкоголя изо рта;
* стремление избегать встреч со старшими членами семьи;
* раздражительность, порой циничность в разговорах с вами;
* исчезновение вещей или денег из дома.

Γ **В карманах одежды, в мусорном ведре вы можете обнаружить:**

* шприцы с жидкостями и пустые, а также инъекционные иглы;
* десертную или чайную ложку для приготовления раствора (как правило, с обломанной ручкой);
* марганцовку;
* прозрачную бесцветную или желтого цвета жидкость с резким “уксусным” запахом;
* различные лекарственные препараты (димедрол, теофедрин, бронхолитин, солутан), порошки и ампулы;
* измельченное вещество зеленого цвета с пряным запахом (марихуана), смолообразное либо в виде комочков, брусочков вещество зеленовато-коричневого цвета с пряным запахом (гашиш); эти наркотики могут находиться в сигаретах и папиросах;
* обожженные купюры (используемые как мундштук при курении марихуаны);
* смолообразное вещество коричневого цвета с запахом сырого мака (опий);
* отрезки прозрачной пленки (чаще всего прямоугольные размером 5 × 5 см) с наслоениями коричневого вещества и без наслоений;
* химическую посуду, проведение опытов (если раньше ваш ребенок ненавидел химию);
* коробочки мака целиком и измельченные – вещество светло-коричневого цвета;
* органические растворители.

Практическое задание для родителей

Родители делятся на две подгруппы. Каждая подгруппа должна придумать историю семьи, где кто-то страдает зависимостью от психоактивных веществ. Вся группа участвует в написании истории, распределении ролей. Задача каждого родителя – найти способы решения проблемы и подумать, как лично он может повлиять на ситуацию.

Группа разыгрывает ситуацию. После этого необходимо обсуждение наиболее приемлемых способов решения проблемы.

Лекционная часть

Существует ряд технических приемов или последовательность действий, которые вы можете использовать, чтобы удержать своих детей от употребления наркотиков.

**Прием 1:**Учите вашего ребенка иметь свою индивидуальность. Расскажите ему, что делает человека особенным, уникальным. Поговорите с ним о людях, которых он уважает, спросите, что, на его взгляд, делает их особенными, заслуживающими уважение. Попросите вашего ребенка рассказать о его собственных индивидуальных качествах, не забудьте напомнить ему те положительные и прекрасные качества, которые он может упустить.

**Прием 2:**Изучите с вашим ребенком значение слова “дружба”. Попросите его составить список понятий, которыми он охарактеризовал бы друга, и другой список – о недруге. Пока ваш ребенок составляет эти списки, напишите свои собственные. Сравните, чей список более полный.

**Прием 3:** Объясните ребенку, что существуют предложения, на которые можно и нужно отвечать твердым отказом. Многие родители учат своих детей быть всегда вежливыми, почтительными и покладистыми. Несмотря на то, что в большинстве жизненных ситуаций такие черты характера являются позитивными, они не позволяют ребенку быть самим собой и развивать свою индивидуальность. Часто дети нуждаются в родительском разрешении, чтобы сказать “нет”, когда на них оказывают давление. Объясните вашему ребенку, что в определенных ситуациях каждый имеет право высказывать свое собственное мнение. Например, когда ровесники оказывают на него давление с целью заставить принимать наркотики.

**Прием 4:** Изучайте особенности употребления алкоголя и наркотиков в молодежной среде. Существуют ситуации, в которых подростки считают это необходимым. Вы можете помочь вашему ребенку избежать таких неприятных ситуаций. Не разрешайте вашим детям ходить в гости к друзьям, когда их родителей нет дома. Не допускайте, чтобы ребенок становился членом “скрытых” компаний, то есть не контролируемых взрослыми.

**Прием 5:**Используйте пример сверстников. Существует множество ситуаций, когда позитивный пример ровесников оказывает существенное влияние на ребенка. Например, в некоторых школах и подростковых группах спонсорами программ профилактики являются ровесники, и в этом случае дети поддерживают друг у друга положительные ценности. Может быть, у вас появится желание побольше узнать о такой программе в школе, где учится ваш ребенок.

В конце семинара учитель раздает родителям памятки “Что делать, если вы подозреваете, что ваш ребенок употребляет наркотики”.

Методический материал

**Что такое токсикомания?**

***Токсикомания*** – это заболевание, которое вызвано злоупотреблением какими-либо веществами (токсическими, лекарственными), к наркотикам не отнесенными. Состояние, вызываемое их непосредственным действием на мозг, называется состоянием токсического опьянения.

Термин “токсикомания” появился в литературе сравнительно недавно. Ранее использовалось обобщенное понятие “наркомания”, т.е. привыкание и болезненное пристрастие к наркотическим веществам. К ним относятся некоторые вещества растительного происхождения и лекарственные препараты – они внесены в специальный перечень наркотических веществ. Однако одурманивающим действием, способностью вызывать привыкание и болезненное пристрастие обладают многие другие лекарственные препараты, если их употреблять не в лечебных целях, а без назначения врача в отравляющих дозах, а также многие токсические вещества бытовой химии. Они не только токсичны или, говоря иначе, ядовиты, но и способны вызывать привыкание и болезненное пристрастие к ним. Употребление токсических веществ с целью опьянения называется токсикоманией. С медицинской точки зрения принципиального различия между наркоманией и токсикоманией нет: последствия для здоровья в том и другом случае одинаково опасны. Разница лишь в том, что наркотические вещества запрещены законом, находятся под строгим контролем, а токсические – доступны каждому.

Признаки употребления наркотических веществ

* Внешний вид и поведение в той или иной мере напоминает состояние алкогольного опьянения, но при отсутствии запаха алкоголя изо рта или при слабом запахе, не соответствующем состоянию;
* изменение сознания: сужение, искажение, помрачение;
* изменение настроения: беспричинное веселье, смешливость, болтливость, злобность, агрессивность, явно не соответствующие данной ситуации;
* изменение двигательной активности: повышенная жестикуляция, избыточность движений, неусидчивость или обездвиженность, вялость, расслабленность, стремление к покою (независимо от ситуации);
* изменение координации движений: их плавность, скорость, соразмерность (размашистость, резкость, неточность), неустойчивость при ходьбе, покачивание туловища даже в положении сидя (особенно явное при закрытых глазах), нарушенный почерк;
* изменение цвета кожных покровов: бледность лица и всей кожи или, наоборот, покраснение лица и верхней части туловища; блеск глаз;
* сильно суженные или сильно расширенные зрачки, не реагирующие на свет;
* изменение слюноотделения: повышенное слюноотделение или, наоборот, сухость во рту, сухость губ, осиплость голоса;
* изменение речи: ее ускорение, подчеркнутая выразительность или же замедленность, невнятность, нечеткость речи.

*При употреблении конопли* – у наркомана расширены зрачки, красные глаза, покраснение губ, сухость во рту. Наркоман подвижен, весь в движении. Речь ускоренная, торопливая. Очень верный признак – зверский аппетит, обычно на исходе опьянения.

*При приеме опиатов* – сонливость, в самые неподходящие моменты, может забыть о прикуренной сигарете и обжечься, либо выронить ее, периодически просыпается и сразу начинает принимать участие в разговоре. Речь наркомана медленная, он растягивает слова, может по несколько раз говорить об одном и том же. В этом состоянии он добродушен, спокоен, если ему ничего не мешает. Очень верный признак – зрачок, который необычно узкий, не реагирует на свет, т. е. не расширяется. Кожа – бледная, но губы могут быть припухшими, покрасневшими. Сильно снижена болевая чувствительность. Общий признак – это нарушение режима сна и бодрствования (поздно ложится и поздно встает (если есть наркотик или деньги).

*При приеме психостимуляторов* – наркоман необычайно оживлен, стремителен в действиях и решениях. Не может сидеть на одном месте. Очень быстро говорит, перескакивает с одной темы на другую. Расширенные зрачки. Быстро выполняет все дела. Если у наркомана есть наркотик или деньги на него, то он может находиться в таком состоянии несколько суток. Некоторые виды психостимуляторов сильно повышают половое желание наркомана, поэтому часто психостимуляторы употребляют вдвоем с женщиной. Наркоманы могут по несколько часов заниматься каким-то одним делом, к примеру, убираться дома.

*При приеме галлюциногенов*– признаки вытекают из названия, разнообразные галлюцинации – визуальные, когда наркоману видятся разные животные – крысы, крокодилы, мухи, жуки, змеи, он может смотреть на пол, и ему кажется, что там болото со змеями, из телевизора кто-то может с ним разговаривать и т. п., слуховые галлюцинации – когда наркоману слышатся голоса, что кто-то с ним говорит, наркоман может говорить с этим “кем-то”. При длительном употреблении или при прекращении приема часто бывают депрессии, психозы.

*При приеме снотворных препаратов* – похоже на алкогольное опьянение. Речь невнятная, заплетающаяся. Бывает сухость во рту. Координация движений нарушена. При приеме некоторых снотворных препаратов в больших дозах могут быть – галлюцинации.

*При приеме летучих наркотически действующих веществ* – тоже напоминает алкогольное опьянение, шумное, вызывающее поведение. От ребенка пахнет ацетоном, бензином, клеем “Момент”. Часто бывают галлюцинации, из-за них подростки и начинают употреблять, галлюцинации они называют “мультиками”.

Гендерные мотивы употребления наркотиков

Исследование мотивов, которыми руководствовались подростки при первой пробе наркотика, показало, что они имеют гендерные различия – различия, связанные с полом человека. Обследование школьников (10 классы) с аддиктивным поведением выявило гендерные мотивы инициации.

**Для юношей** ранжированный ряд мотивов оказался следующим:

1. Любопытство.

2. Подражание сверстникам.

3. Конфликты с учителями.

4. Желание уйти от проблем.

5. Скука.

6. Конфликты с родителями.

7. Желание сблизиться с представителем противоположного пола, употребляющим наркотики.

**Для девушек:**

1. Скука.

2. Желание сблизиться с представителем противоположного пола, употребляющим наркотики.

3. Конфликты с родителями.

4. Подражание сверстникам.

5. Любопытство.

6. Конфликты с учителями.

7. Желание уйти от проблем.

Формирование зависимости   
от психоактивных веществ

Приобщение подростка к употреблению психоактивных веществ проходит, как правило, через несколько последовательных стадий. К сожалению, самостоятельного, добровольного отказа ребенка от наркотика, в процессе развития зависимости, ожидать не приходится, кроме, иногда, этапа первых проб.

1. Первые пробы. Они возможны “во дворе” или даже в учебном заведении из любопытства, стремления “стать как все”, при определенном стечении обстоятельств.
2. Групповая зависимость. Она формируется по механизму условного рефлекса: прием вещества в обычных для этого условиях или в определенной знакомой компании. Вне указанных рамок желания к употреблению психоактивных средств ребенок не испытывает.
3. Психическая зависимость. Появление потребности принимать психоактивное вещество, чтобы вновь и вновь испытывать приятные ощущения.
4. Патологическое (неодолимое) влечение к наркотику. Состояние, проявляющееся неудержимым побуждением к немедленному – во что бы то ни стало – введению в организм психоактивного вещества. Может выступать как крайнее проявление зависимости.
5. Физическая зависимость. Включение химических соединений, входящих в состав наркотика (токсиканта) в обмен веществ организма. В случае резкого прекращения приема препаратов могут наступить расстройства, определяемые как абстинентный синдром, причиняющий подростку выраженные страдания, в том числе физические расстройства, эмоции тоски, тревоги, злобности и агрессии на окружающих и самоагрессии, вплоть до попыток самоубийства (суицидальные попытки).
6. Повышение толерантности (чувствительности) к наркотику. Состояние организма, когда отмечается все менее выраженная ожидаемая реакция организма на определенную дозу вводимого препарата. Происходит привыкание к наркотику, и в результате необходимая доза возрастает в 10–100 раз, по сравнению с первоначально вводимой. Соответственно увеличивается токсическое, разрушительное действие препарата на организм.

**Памятка для родителей   
“Что делать, если вы подозреваете, что ваш ребенок   
употребляет наркотики”**

1.*Разберитесь в ситуации.*

Не паникуйте. Если вы уловили подозрительный запах, это еще не означает, что теперь ваш ребенок стал наркоманом. Найдите в себе силы спокойно во всем разобраться. Решите для себя, сможете ли вы справиться с ситуацией или вам необходима помощь. И постарайтесь с первых минут стать для своего ребенка не врагом, от которого нужно скрываться, а союзником, который поможет справиться с надвигающейся бедой.

2. *Сохраняйте доверие.*

Ваш собственный страх может заставить вас прибегнуть к угрозам, крику. Будет лучше, если вы сможете поговорить со своим ребенком на равных, обратиться к взрослой части его личности.

3.*Оказывайте моральную поддержку.*

“Мне не нравится то, что ты делаешь, но я все же люблю тебя и хочу помочь”, – вот основная мысль, которую вы должны донести до подростка. Он должен чувствовать, что бы с ним ни произошло, он сможет с вами откровенно поговорить об этом, получить внимание и поддержку. Оставайтесь открытыми для своего ребенка. Постарайтесь найти больше времени для общения и совместных занятий и еще помните, что сильнее всего на вашего ребенка будет действовать ваш собственный пример. Подумайте о своем собственном отношении к некоторым сомнительным вещам, например, табаку, алкоголю. Будьте уверены, дети видят, как вы справляетесь с собственными зависимостями, пусть даже не такими сильными, как наркотики.

4.*Обращайтесь к специалисту.*

Если вы убедились, что у подростка еще не выработалась зависимость, можно начать с психолога, которому вы доверяете. Стоит обсудить, какое поведение взрослого может помочь преодолеть кризис, а какое, наоборот, лишь будет способствовать наркотизации подростка. Если вы почувствуете, что у вашего ребенка уже сформировалась стойкая зависимость, не теряйте времени – обращайтесь к наркологу.

Но для того, чтобы помощь нарколога была эффективной, необходимо искреннее желание самого подростка освободиться от зависимости. Наркомания – тяжелое и коварное заболевание. Будьте готовы к тому, что спасение вашего ребенка может потребовать от вас серьезных и длительных усилий.

**Анкета для родителей**

Дорогие родители!

Проблема наркомании и токсикомании по социальной опасности занимает одно из первых мест в мире. Последствия очень страшны – стойкая интеллектуальная, моральная и социальная деградация личности, проституция, преступность. Сформировавшийся наркоман влечет за собой за год еще 4 человека. И в первую очередь – это подростки, молодежь… Как обезопасить подрастающее поколение, своих собственных детей? Как свести степень риска к минимуму?

Предлагаемая вам анкета содержит ряд вопросов, ответы на которые сориентируют вас в ваших проблемах взаимоотношений с детьми и помогут определить степень риска раннего начала употребления наркотиков.

**Замечали ли вы за вашим ребенком:**

* Резкое снижение успеваемости…
* Потерю интереса к спортивным и другим занятиям…
* Пропажу одежды, кассет, ваших ценных вещей…
* Наличие у них значимых сумм денег без объяснений…
* Частую, непредсказуемую, резкую смену настроения…
* Самоизоляцию, уход от участия в семейных событиях…
* Избегание общения с домашним окружением…
* Агрессивность, вспыльчивость, потерю энтузиазма…
* Высказывания о бессмысленности жизни…
* Общие психологические изменения (нарушение памяти, неспособность мыслить логически), вид нездорового человека (бледность, отечность, покраснение глазных яблок, коричневый налет на языке, следы от уколов)…
* Частые синяки, порезы без объяснений (“Просто упал!”)…
* Бессонницу, повышенную утомляемость, сменяемую необъяснимой энергичностью…
* Чрезмерно расширенные или суженные зрачки…
* Наличие шприца, закопченной посуды, уксусной кислоты, растворителей, неизвестных таблеток, порошков, соломы, травы и т. п., в особенности, когда вещи скрываются?..

Если нашли основания для констатации более чем **10 признаков**, есть необходимость вашего обращения за консультац

**Приложение 7.**

**Конференция «Имя беды - наркотики»**

**Эпиграф:**

«Ничто нельзя взять у природы искусственно…  
с помощью опиума или вина. То, что называют   
у нас наркотическими веществами, не есть вдохновение,  
а искусственное возбуждение и раздражение»

*Ральф Эмерсон, американский поэт, философ.*

**Цель конференции:** обратить внимание учащихся на то, что духовно-нравственное падение человека - это путь к самоуничтожению земного сообщества; показать на конкретных примерах опасность употребления наркотических средств, наркотической зависимости и ее последствиях; оградить учащихся от беспечного отношения к людям, принимающим наркотики, заставить задуматься над вопросом: "Предрасположен ли я к наркотикам?"

**Предварительная подготовка:**

* тематическая выставка «Размышления о наркомании»;
* оформление зала и материалов по теме;
* подготовка вопросов по заданной теме;
* привлечение классных руководителей к проведению конференции;
* изготовление памяток;
* приглашение учащихся групп.

**Ход конференции**

Ведущий: Буквально каждый человек, живущий в современном мире, каким-либо образом сталкивается с проблемой наркомании. С каждым годом наркотики затягивают все больше и больше молодых людей, и число наркоманов в России растет с катастрофической быстротой. Многие знают, как легко начать употреблять наркотики, но не все знают как трудно, да почти невозможно вырваться из паутины героинового безумья. Возраст, с которого дети знакомятся с наркотиками, с 1991 года снизился на 6 лет. Доля наркоманов и пробовавших наркотики среди подростков и молодежи - 45%, т.е. более 5 млн. человек. По последним данным, продажа наркотиков в Алтайском крае в 2 раза больше, чем по России. Денежный оборот от продажи наркотиков составляет 25-26 миллиардов рублей в год. Это почти бюджет Алтайского края. На Алтае проживает 60 тысяч наркоманов, что составляет 5% населения. В Михайловском районе зарегистрировано наркоманов: в 2006 – 37 человек, в 2007 – 51. По официальным данным только за 2002 год в России умерли 1 млн.200 тысяч человек, так или иначе связанных с потреблением наркотиков. Сегодня в России более 6 млн. наркоманов. Наркомания официально признана эпидемией. Необходимо понять, что речь идет о национальной катастрофе, о выживании и спасении нации.

Пожалуйста, задавайте вопросы.

Вопрос. Что такое наркотики?

Ответ.   Наркотики   -  это  ядовитые вещества   и   соединения.   Их классификация такова:

*во первых*, это яды растительного происхождения, используемые в чистом виде (марихуана, гашиш, получаемые из индийской конопли; грибы);  
*во вторых*, это ядовитые вещества растительного происхождения, подвергаемые химической переработке (гашишное масло, опий, морфин, героин, кофеин, кокаин, крэк);  
*в третьих*, синтетические, то есть искусственно созданные соединения («Экстази», ЛСД, фенциклидин, амфетамины, барбитураты, «Винт», ацетон, бензин, клей «Момент»).

Вопрос. Как человек втягивается в употребление наркотиков?

Ответ. Условно этот процесс можно разделить на несколько стадий: первая проба происходит, как правило, в группе сверстников по совету более «опытных», из стремления «быть как все», значительно реже - самостоятельно, из любопытства или по каким-либо личным мотивам («назло» родителям или как способ ухода от проблем). Дальше наблюдается «знакомство» с разными видами наркотиков или так называемое «поисковое» поведение («эксперименты» с различными наркотиками).  
Затем    возникает    групповая    зависимость,    то    есть    наркотики употребляются только в определенных условиях, например в знакомой компании,    отсюда    рукой    подать   до    формирования    психической зависимости - наркотик употребляется для того, чтобы вновь испытать наркотическое опьянение или чтобы улучшить настроение. И, наконец, неизбежно формируется физическая зависимость:  
наркотическое вещество включается в систему обмена веществ в организме (человек уже не  может обходиться  без наркотика,  его отсутствие причиняет физические и душевные страдания.)

Вопрос. Кто становится наркоманом?

Ответ. Любой человек, употребляющий наркотики. Подростки чаще и легче становятся наркоманами из-за неустойчивости обмена веществ и психики. Среди подростков наркоманами обычно становятся те, кто избегает любых физических или психологических нагрузок, нуждается в притоке легкой, развлекающей информации. Почти всегда они зависят от круга общения.  
Другой тип характера подростков — наркоманов проявляется в склонности к «сильным» ощущениям, наркотическое опьянение для них - это способ «разрядиться», «ударить по мозгам».  
Еще одна категория подростков - те, кто любит покрасоваться перед сверстниками, быть в центре внимания. На самом же деле они нередко испытывают сильную неуверенность в себе и используют наркотик для повышения активности, преодоления страха, как способ «казаться больше, чем есть на самом деле».  
Вопрос. Что может привести к развитию наркомании у человека?   
Ответ. Во-первых, наследственная предрасположенность, то есть наличие среди близких родственников двух и более людей с зависимостью к алкоголю или наркотикам. Во-вторых, ослабленность вследствие физического или психического заболевания. И, в-третьих, временная неустойчивость психики из-за каких-либо житейских проблем. Кстати, стрессовым может быть и событие, значительно меняющее жизнь человека в лучшую сторону. Большой успех, например. Среди наркоманов немало успешных и благополучных людей.  
Большую роль играет возраст, именно в подростковом возрасте риск формирования наркотической зависимости наиболее высок.

Вопрос. Почему подростки наиболее подвержены наркомании?

Ответ. В подростковом возрасте очень сильно желание освободиться от контроля и постоянного руководства со стороны взрослых, от необходимости выполнять «взрослые» правила и нормы? Особенно привлекает то, что не дозволено. «Запретным плодом», который, как известно, сладок, в этой ситуации становится наркотик. Подростки часто стремятся доказать в группе сверстников свою «крутизну»; употребление в этих целях наркотиков представляется им очень сильным аргументом. Если же в компании кто-то предлагает попробовать наркотики, то не каждый сумеет отказаться, так как именно группа сверстников становится для подростка источником норм, ценностей, стандартов поведения.

Вопрос. Как вести себя, когда предлагают попробовать наркотики?

Ответ. Часто именно окружение начинает «давить» на подростка, провоцировать его, вынуждая попробовать наркотик. Чтобы избежать этого, необходимо помнить: совсем необязательно выполнять требования группы. И вообще, нужны ли «друзья», стремящиеся нанести тебе вред? Умей сказать: «Нет!». Можно использовать различные варианты отказа, например, назвать причину («Я знаю, что это опасно для меня», «Я уже пробовал, и мне не понравилось»). Ты не обязан объяснять всем свои причины. Иногда достаточно просто сказать: «Нет».  
Часто  бывает  проще  избегать  ситуации  (места, компании),   в которых предлагают наркотики.

Вопрос. Можно ли узнать наркомана по внешнему виду?

Ответ. Достаточно точно определить, употребляет ли человек наркотики, может только специалист. Среди внешних признаков чаще всего выделяют: чрезмерную худобу, нездоровый цвет лица, бледность мимики (лицо похоже на маску), сухость и бледность кожных покровов, суженный или расширенный зрачок (отсутствие реакции на свет), иногда наблюдаются отечность, нарушение пластичности (замедленный или ускоренный темп движений, дрожание рук   и   головы),   суетливость.   На   поздних   стадиях   заболевания наступает истощение, наркоман перестает следить за своим внешним видом, становится неопрятен.

Вопрос. В каких состояниях наркоман может представлять опасность?

Ответ. Наркоман представляет опасность, как для окружающих, так и для себя самого, если он находится в состоянии сильного опьянения, с потерей способности правильно воспринимать окружающий мир. Когда наркоман страдает от отсутствия наркотика и пытается добыть деньги на его покупку, он может причинить вред здоровью и благосостоянию окружающих, а также себе самому

Вопрос. Как лечат наркоманов?

Ответ. Если говорить о видах лечения, то их существует достаточно много, но все они сводятся к двум основным подходам, дополняющим друг друга: медикаментозному (с применением лекарственных средств) и психотерапевтическому (лечение «словом»). Лечение наркомании - сложный, длительный процесс, который может растянуться на годы. Он проходит в несколько этапов: устранение острых проявлений заболевания (ликвидация опьянения и «ломки») с помощью медикаментов, коррекция нарушений настроения и поведения (депрессии, агрессивности и других) с помощью медикаментозных и психотерапевтических методов. А затем начинается самый продолжительный этап: психологической и социальной реабилитации - во время этого периода лечения большинству больных лучше находиться в специальных реабилитационных центрах. К сожалению, наркомания на сегодняшний день - одно из самых трудноизлечимых заболеваний и очень много больных погибает от наркотиков, не сумев избавиться от «наркотического рабства».

Вопрос. Есть ли противоядие от наркотиков?

Ответ. В случае передозировки героином очень часто возникает состояние, когда прекращает работать так называемый дыхательный центр, расположенный в мозге, при этом, если не оказана своевременная медицинская помощь, человек умирает от остановки дыхания. Для того чтобы его спасти, врачи вводят такой препарат, который блокирует действие героина на организм, что приводит к восстановлению дыхания и нейтрализует введенный наркотик. Но существуют другие виды наркотиков, для которых такие препараты еще не найдены.

Вопрос. Можно ли насильно излечить наркомана?

Ответ. Наркомания - заболевание хроническое, значит, говорить об окончательном излечении будет неправильным; можно добиться длительного (иногда пожизненного) отказа от употребления наркотиков. Решающую роль в этом играет желание самого больного, но бывают ситуации, когда человек, погибая от наркотиков, не может решиться на то, чтобы обратиться за помощью к врачам. В этом случае возможно применение мер принуждения. Теоретически можно создать условия, в которых больной не сможет употреблять наркотики, но, в конце концов, выбор - погибать от наркотиков или стараться выжить, избавившись от них, - делает сам больной.

Вопрос. Какова средняя продолжительность жизни наркомана?

Ответ. Если наркоман употребляет наркотики внутривенно, то при благоприятном стечении обстоятельств примерно через 7-10 лет непрерывного злоупотребления он может умереть. Конечно, есть наркоманы, живущие 15-20 лет и более. Это в тех случаях, если периоды приема наркотиков у них перемежаются со временем, когда наркотики не принимаются. Но есть и такие, которые погибают через 6-8 месяцев после начала регулярного приема.

Вопрос. Что делать, если друг (подруга) наркоман?

Ответ. На этот счет существуют различные точки зрения.  
Профессиональные психиатры советуют держаться от него подальше. Исправить его не удастся, от этого можно отказаться сразу. Здесь возможны две ситуации: либо ты еще не употребляешь наркотики, в таком случае 80 % за то, что он приучит тебя к ним со временем. Либо ты уже употребляешь, тогда ты никогда не прекратишь, пока будешь общаться с другом-наркоманом.  
Даже если вы оба решите бросить наркотики и лечиться одновременно, само общение будет постоянно провоцировать вас к возобновлению наркотизации.

Вопрос.  В  какие места  наркоманы делают себе инъекции  и  как увидеть их следы?

Ответ. Во все места, где есть вены: на сгибах рук, бицепсах, в то место, где носят наручные часы (кисть), в ноги, пах, шею. От уколов остаются следы - маленькие красные точки, они идут по ходу вены, очень часто остаются гематомы (синяки). При вдыхании наркотиков через нос таких следов не будет, однако нос при этом становится припухшим.

Вопрос. Почему наркоманы приобщают других людей к наркотикам?

Ответ. Первая причина в том, что наркоман ощущает чувство вины или неполноценность из-за употребления наркотиков.  
Наркоман чувствует, что окружающие его трезвые и здоровые люди не понимают его, не хотят с ним общаться, и поэтому предлагает наркотики кому-то еще, чтобы снять с себя часть вины, приобщить другого человека к собственной неполноценности, уверив себя, что он «не один такой плохой». Предлагая наркотики неопытным подросткам, наркоман чаще добивается успеха.  
Вторая и главная причина в том, что наркоман вынужденно и обязательно становится распространителем наркотиков дилером. Наркоман покупает, например, 20 доз наркотиков по оптовой цене. Потом он перепродает по розничной цене 15 доз, оставшиеся 5 бесплатных доз - для себя. Так он обеспечивает других и себя.  
Чтобы заработать побольше, наркоман стремится найти неопытного покупателя - новичка, не информированного ни о вреде наркотиков, ни о ценах на «зелье». Иногда наркоманы просто грабят или вымогают деньги и ценности.

Вопрос. Какие могут быть дети у наркоманов?

Ответ. Человек, начавший употреблять наркотики в подростковом возрасте, редко становится родителем (в связи с резким сокращением продолжительности жизни и нарушением репродуктивной функции). Дети наркоманов часто рождаются с уже сформировавшейся зависимостью от наркотиков, через 6 часов после родов у таких младенцев начинается «ломка». Если в роддоме не знают, как оказать новорожденному наркоману экстренную помощь, он, как правило, погибает. Но даже тех, кого врачам удается спасти, ждет в будущей жизни много испытаний, в том числе букет психических и физических болезней. Кроме того, у этих детей чаще, чем у других, имеются пороки развития внутренних органов и конечностей.

Вопрос. Каковы последствия после приема разных видов наркотиков?

Ответ.

I. Психостимуляторы (винт, фенамин, кокаин):

это группа наркотиков, от которых наркоману становится сразу, с первых секунд введения наркотика в вену, приятно. После введения данных наркотиков, человек, как бы испытывает радость, может в течение 16 часов делать одну и ту же работу (сидеть на корточках, выводить закорючки, разбирать, но не собирать радиоприборы). Но обычно к утру стимуляция кончается и за ней следует справедливое возмездие за ночное удовольствие, настроение портится, всё раздражает, даже бесит.  
*Последствия*: Кроме нервозности развивается наркотический психоз с галлюцинациями, вылезают волосы, трескаются зубы, портится кожа, нарушается сон, пищеварение.

II. Галлюциногены (ЛСД, грибковые паразиты (грибы), РСР, кетамин, пейотль)

Самая культовая группа наркотиков, они как бы  расширяют границы своего подсознания, помогают выйти за пределы реальности. Иногда некоторые предметы принимаются как одушевленные. Один из наркоманов два часа разговаривал с яичницей, прежде чем её съел. Кетамин оказывает такое действие, будто бы человек улетает в космос, бессвязно бормочет, поет песни на неизвестном языке. У тех, кто часто употребляет кетамин, лицо становится почти резиновым, нечеткая координация движений, нарушенная дикция.  
*Последствия* после употребления галлюциногенов:

* очень сильно садится память;
* с головой, мягко говоря, становится не всё в порядке. Бывает, кладешь нож в холодильник, наливаешь сок в пепельницу, куришь незажженную сигарету и т.п.;
* понижаются умственные способности, забываешь написание самых простых слов.

III. Каннабис (марихуана, гашиш, пыль, шишки).

Марихуана обостряет чувствительность. Плохое настроение усугубляется, депрессия может перерасти в тревогу, панику, измену и хочется поскорее выйти из этого состояния.  
*Последствия*: очень сильно портится память.

IV. Опиаты (героин, морфий, опиум).

Люди, употребляющие эти наркотики, в общении не нуждаются. При постоянном употреблении морфия или героина обмен веществ в организме изменяется и человек испытывает страшную физическую боль.  
«Смерть от жажды – райская, блаженная смерть по сравнению с жаждой морфия. Так заживо погребенный, вероятно, ловит последние ничтожные пузырьки воздуха в гробу и раздирает кожу на груди ногтями» - пишет Берроуз.   
У человека ломит всё тело, слезятся глаза, текут сопли, от спокойствия не остается и следа. Такой готов лгать, мошенничать, красть, убивать, всё, что угодно, лишь бы удовлетворить свою потребность. Он – больной человек, который не может поступать по-другому.

Вопрос. У наркоманов только одна дорога – на кладбище? Или можно что-то ещё сделать?

Ответ. У наркоманов две дороги. Первая – на кладбище, вторая – лечиться. Если выбрал первую, то всё на этом заканчивается.   
Вторая – предъявляет несколько предварительных условий.  
*Во-первых*, отчетливо представь, что другого пути нет. У каждого в жизни бывает момент, требующий кардинальных действий: сегодня или никогда. Если этот момент не наступил, напрягись, поищи помощи у тех, кто сумел уйти от наркотиков.  
*Во-вторых*, настройся на великую борьбу за себя. Не менее года, изо дня в день ты должен просыпаться и ложиться с желанием победы. Нагружай себя спортом с большими физическими нагрузками.  
*В-третьих,* - должна быть хорошая, захватывающая работа, которая принесет не только материальное, но и моральное удовлетворение.  
*В-четвертых*, - создай семью, основанную на любви и взаимоуважении.  
*В-пятых*, - ищи хорошего, грамотного врача, которого должен полюбить и поверить, как отцу родному. Помни, что любое, назначенное им лекарство, должно ПОМОГАТЬ, а не создавать новые проблемы. Будь готов, что лечение будет продолжительным и потребует от тебя максимальных усилий.

Предлагаю провести тест «Предрасположен ли ты к наркотикам?»   
Многие считают, что меня это не касается. На самом деле так ли это?

**Предрасположен ли ты к наркотикам?**

1. К сожалению, табак, сигареты в нашей жизни очень распространены среди молодежи, а ведь никотин «атакует» не только легкие, но и сердце, кровообращение. А как ты относишься к «голубому дымку» и к курильщикам?

A) я полагаю, что курильщики отравляют любое помещение и превращают всех окружающих в пассивных курильщиков;  
Б) каждый должен сам решать, где курить, всякие ограничения излишни;  
B) курить можно везде.

2. Скоро экзамен. Все твои товарищи нервничают, волнение достигло наивысшего накала. Кто-то принес успокаивающие таблетки, и предлагают их тебе. Возьмешь?

A) да, я возьму таблетку, но только в том случае, если я уже совсем «в ауте»;  
Б) нет, мне лень думать о том, где брать эту таблетку в следующий раз, когда ее не предложат;  
B) нет, я не нуждаюсь в искусственном успокаивании.

3. На вечеринке по кругу идет сигарета «с травкой». Все твои друзья один за другим затягиваются, и вот настала твоя очередь. Как ты поступишь?

A) я в любом случае хоть разок да попробую;  
Б) нет, я не стану этого делать, лучше уйду с такой вечеринки;  
B) я сам не возьму сигарету, а над этими дураками вдоволь посмеюсь.

4.    Собралась веселая компания, гости смеются, танцуют. Ты приходишь с опозданием, когда другие уже немного выпили. Как ты поведешь себя?

A) выпью 2-3 рюмки, чтобы догнать других;  
Б) терпеть не могу, когда в компании хорошее настроение зависит от выпивки, я лучше побуду немного и уйду;  
B) мне безразлично, если другие пьют, у меня самого настроение хорошее и без того.

5. Некоторые говорят: «Наркотики вовсе не опасны, нужно лишь правильно обращаться с ними». А ты тоже в это веришь?

А) тот, кто так считает, обманывает самого себя;  
Б) да, это соответствует действительности за исключением особо сильных наркотиков.

6. Существует мнение, что «крутую» музыку и наркотики нельзя разделить. А ты как считаешь?

А) можно делать прекрасную музыку, не прибегая к наркотикам;   
Б) приняв наркотики, вообще нельзя воспринимать музыку;  
В) все музыканты что-нибудь принимают.

7. Твой приятель настоятельно просит тебя срочно дать ему некоторую сумму денег в долг. Ты знаешь, что он регулярно принимает наркотики. Одолжишь ли ты ему деньги?

А) да;   
Б) нет;  
В) только в том случае, если буду знать, зачем они ему.

8.  Ты по уши влюбился! С твоей новой пассией вы проводите вечера вместе в компании. Ты замечаешь, что все в этой компании, включая твою возлюбленную, не прочь пропустить рюмку - другую, а то и принять что-нибудь похлеще. Будешь ли ты чувствовать себя в своей тарелке?

A) если там весело, почему бы и нет?  
Б) не обязательно часто проводить время в компании;  
B) эта компания вредит моей любви.

**Подсчитай результаты**

По таблице подсчитай число очков. Исходя из полученной суммы, определи свой тип

А

Б

В

1

10

0

5

2

5

0

10

3

0

10

5

4

0

10

5

5

10

0

-

6

10

5

0

7

0

10

5

8

0

5

10

0-25 очков: ты ведешь себя так, словно проблем с наркотиками вообще не существует. Оказывается, ты не относишь к наркотическим веществам алкоголь и никотин. А ведь опасны не только героин или кокаин, обрати внимание, что большинство наркоманов - алкоголики. Задумайся еще раз над своим отношением к наркотикам! Пожалуй, тебе стоило бы посоветоваться с тем, кому ты доверяешь, - с любимым учителем или с кем-то из родителей, со знакомым врачом.  
25-35 очков: ты относишься к «группе риска», тебе нужно быть очень осторожным.  
35-60 очков: нельзя утверждать, что ты заядлый трезвенник. Время от времени ты не прочь пропустить рюмку, но считаешь, что тебе ничто не угрожает, что ты контролируешь ситуацию. Но следует быть на чеку: под влиянием друзей ты можешь поддаться искушению и попробовать наркотики.  
60-80 очков: наркотики никогда не станут для тебя серьезной проблемой. Но не впадай в другую крайность и не выступай по отношению к остальным в роли проповедника!   
(раздаю карточки с вариантами ответов.  Подсчитывают  очки. Зачитываю итог).

Есть ли опасность того, что кто-то из присутствующих может стать наркоманом?  
Все передовые показатели в России связаны с негативным аспектом. Наркотики, алкоголь, ВИЧ-инфекция, аборты. Сердце сжимается от боли за нашу страну, за будущее наших детей и внуков: Когда же будет по-другому?  
Ответ скрывается за нашим отношением к этой проблеме не тогда, когда она коснулась именно нас,  а намного раньше.  Тогда,  когда каждый гражданин нашей страны задумается:  «А не я ли должен помочь?» Сегодня   везде и всюду распивают пиво, курят подростки, дети   сквернословят,   «зависают»   от   воздействия   наркотиков   на улицах, а мы равнодушно проходим мимо. Равнодушие - это самый серьезный порок. Лучше плохо относиться к какой-нибудь проблеме, или поддерживать ее, чем быть равнодушным. Каждый должен начать с себя, заглянуть в свое сердце, задуматься:  «куда катится наше общество сегодня?».  
Наркомания названа чумой 20 и 21 веков. Чума - значит смерть. Как страшно  звучит это слово. Предлагаю закончить пресс-конференцию стихотворением студента Барнаульского Торгово-экономического колледжа Е. Костогладова, опубликованным в газете «Тревога»:

**Послание молодежи!**

Мой юный друг, к тебе я обращаюсь  
С болезненным посланием своим.  
Мою тревогу выразить стараюсь  
Тебе и всем товарищам твоим.  
Кайфуете вы, дозу принимая,  
Но я сказать желанием горю:  
«Наркотики сегодня покупая,  
Вы продаете Родину свою».  
Господство мировое многим снится,  
Есть много тайн ведения войны.  
Наркотики - оружье экстремистов  
И боль цивилизованной страны.  
Найдете ль дураков таких, не знаю:  
Фостен или иприты принимать,  
Но кайф от наркоты вы получая,  
Как будто не боитесь умирать.   
А этот яд сильнее гексогена,   
Которым подрывают города,   
Он действует, конечно, не мгновенно,   
Зато приводит к гибели всегда.   
Грядущее за вами - нету спора,   
Есть в этом только маленький изъян,   
Подумайте, ведь вы - страны опора, -  
Гнилой опорой станет наркоман!

Благодарим  всех за  участие и  внимание. Каждая  группа  получит памятки.

**Список литературы**

1. Буянов М.И. Размышления о наркомании. – М.: Просвещение, 1990.
2. Габиани А.А. На краю пропасти: наркомания и наркоманы. – М.: Мысль, 1990.
3. Гаткин Е. Д. Расплата за легкомыслие. – Барнаул: Алтайское книжное издательство, 1985.
4. Каспер В.В. Наркотики – это что?// Тревога. – 2008. - №6. – с.1.
5. Мороз О. Группа риска. – М.: Просвещение, 1990.
6. Чертова Т.И. Авторитарное воспитание и наркотики// Тревога. – 2007. - №12. – с.3.
7. Ягодинский В.Н. Уберечь от дурмана. – М.: Просвещение, 1989.