

## **Методические материалы для проведения антинаркотических уроков**

**По мере взросления человек задается многими вопросами об окружающем мире. Почти каждому подростку однажды приходится задумываться о том, что такое наркомания. Этот буклет для тех, кто никогда раньше не сталкивался с проблемой наркотиков, но по каким-то причинам хочет разобраться в том, что это такое. В нем собраны вопросы, которые обычно задают подростки о наркомании, и даны ответы специалистов, имеющих непосредственное отношение к решению этой непростой проблемы: врачей, психологов, социологов, юристов, педагогов.**

### **Что такое опьянение?**

Организм человека можно представить как биохимическую систему, равновесие которой обеспечивается соотношением в организме различных химических веществ. Психоактивные вещества по своей структуре схожи с веществами, которые вырабатываются самим организмом. Схожи настолько, что при приеме внутрь организм принимает их за свои и включает в свои обменные процессы. Тогда равновесие биохимической системы нарушается, что приводит к искажениям восприятия, потере ориентации в пространстве, замедлению или ускорению субъективного восприятия времени. Различные опьяняющие вещества при приеме внутрь по-разному влияют на организм и создают разные состояния опьянения, отличающиеся друг от друга по интенсивности, характеру переживаний и последствиям.

### **Почему люди употребляют опьяняющие вещества?**

Переживания эмоций, мыслительные процессы, устойчивость внимания, реагирование на приятные, или, наоборот стрессовые ситуации - все эти психические процессы сопровождаются усилиями человека по регуляции своего состояния. Можно сказать, что саморегуляция - то, чем человек занят с момента рождения и до самой смерти. При этом именно глубина и качество саморегуляции, на которые способен человек, определяют уровень удовольствия, которое он получит в течение жизни.

Наивысшее удовольствие доступное человеку, он получает именно тогда, когда самостоятельно управляет своей жизнью, умеет мобилизовать все свои силы, проявляет все самое лучшее, на что способен. Занимается любимым делом и творчеством в самом широком смысле этого слова.

Все люди осознанно или неосознанно постоянно стремятся к удовольствию. Однако далеко не все готовы прилагать усилия для его достижения и пытаются искать легкие пути. Самым простым из таких путей является использование опьяняющих веществ.

Эти вещества при попадании в организм якобы берут на себя управление человеком, имитируя саморегуляцию. Начальная стадия опьянения создает кратковременную иллюзию глубокого контроля над своим состоянием, которую человек субъективно переживает как эйфорию. Именно ради воспроизведения этого чувства люди обращаются к опьяняющим веществам снова и снова.

При этом важно понимать, что вовсе не опьяняющие вещества являются источником удовольствия. Им может быть только сам человек и его усилия по самосовершенствованию. Человек способен на значительно более глубокие и удивительные переживания, чем те, которые возникают при приеме наркотиков.

После стадии эйфории, полученной в результате приема опьяняющего вещества, человек переживает неприятные ощущения. Конечно, ведь удовольствие не было получено естественным путем в результате собственных усилий! Со временем неприятные ощущения накапливаются в памяти, что обычно приводит к прекращению употребления опьяняющих веществ. Человек находит более естественные способы получения удовольствия.

Однако некоторым людям расстаться с опьяняющими веществами не так просто. Они продолжают их принимать, несмотря на резко ухудшающееся состояние здоровья и потерю чувства эйфории при приеме вещества. Поэтому это происходит, мы говорим ниже.

### **Как опьяняющие вещества влияют на организм человека?**

При всем своем многообразии и все опьяняющие вещества влияют на человека похожим образом.

1. Эти вещества нарушают естественный обмен веществ в организме, что приводит к накоплению токсинов и разрушению тех или иных органов тела.

2. Опьяняющие вещества нарушают естественный биохимический баланс организма, который лежит в основе процессов восприятия и поведения. Регулярное употребление любых опьяняющих веществ приводит к психотическим состояниям, преодоление которых может потребовать психиатрического лечения.

3. Все опьяняющие вещества в той или иной мере формируют зависимость. Это связано с тем, что все они схожи с веществами, которые вырабатываются самим организмом. Искусственный избыток в организме такого вещества приводит к тому, что организм перестает вырабатывать его самостоятельно и ожидает поступления извне. Таким образом, формируется зависимость.

Переживание недостатка какого-то вещества в организме и соответственно стремление его восполнить, может быть очень сильным. Такое состояние человека называется абстинентным синдромом. Наркозависимые называют его «ломкой». Именно в таком состоянии они идут на преступление, чтобы любыми путями добыть средства на наркотики.

### **Что такое наркомания?**

Наркомания - слово, образованное из двух греческих корней: «нарко», что означает оцепенение, и «манья», что означает безумие, страсть, влечение. Это болезнь, относящаяся к кругу психических расстройств и расстройств поведения, связанных с употреблением психоактивных веществ. Но в отличие от других заболеваний наркомания приобрела статус серьезного социального заболевания.

**С точки зрения медицины наркомания представляет опасность для здоровья человека.**

**С точки зрения психологии наркомания - это тотальное поражение личности, затрагивающее все стороны внутреннего мира, отношений с другими людьми и способов существования.**

**С точки зрения социологии, наркотики давно перестали быть проблемой только отдельных людей они стали социальным явлением, которое получило специальное название «наркотизм». Это означает, что употребление наркотиков сегодня не просто распространено среди отдельных людей, а подчиняется определенным социальным закономерностям. Поэтому государствами всех стран созданы специальные социальные институты и организации, задача которых состоит в изучении проблемы наркомании на глобальном уровне.**

**С точки зрения права употребление наркотиков является нарушением закона. Действия с наркотиками, неизбежно сопровождающие процесс их употребления, также попадают под те или иные статьи Уголовного и Административного Кодексов Российской Федерации. Любой человек, вовлеченный в какие-либо действия с наркотиками, с точки зрения правоохранительных органов, становится правонарушителем или преступником.**

**Мы уже говорили о том, что для достижения состояния опьянения некоторые употребляют не наркотические, а токсические средства – летучие органические соединения к которым относятся вещества, используемые в быту и химической промышленности. Это явление называется токсикоманией.оборот многих токсических веществ не запрещен законодательно, однако, с клинической точки зрения, токсикомания от наркомании ничем не отличается. Кроме, пожалуй, того, что летучие соединения оказывают самое разрушительное и необратимое воздействие на организм по сравнению со всеми остальными веществами, используемыми для опьянения.**

**Необходимо отметить, что наркомания относится к неизлечимым заболеваниям. Очень немногим наркозависимым после прохождения лечения удастся оставаться в устойчивой ремиссии. Так врачи называют состояние длительного воздержания от приема наркотика или срыва после лечения. Ремиссия может длиться годы, десятилетия или всю оставшуюся жизнь, но это не означает полного выздоровления. Переживания, связанные с желанием получить наркотик (абстинентный синдром) настолько болезненны, что впечатываются в память навсегда. Спустя годы и десятилетия бывшего наркозависимого могут мучить ночные кошмары и внезапные фантазии о возвращении к наркотикам. Поэтому наркологи воздерживаются говорить о наркозависимых, прошедших лечение, как о бывших или выздоровевших. Если вам придется слышать от кого-нибудь истории о безобидности наркотиков или о том, что с ними можно легко завязать – постарайтесь составить о наркомании независимое мнение. Поинтересуйтесь реальными историями людей, у которых были проблемы с наркотиками.**

### **Почему наркотики это молодежная проблема?**

**Подрастающие поколения являются наиболее быстро меняющейся частью общества. По причинам, заложенным самой природой подростки склонны экспериментировать с формами поведения, которые несвойственны старшим**

поколениям. Наиболее успешные формы поведения закрепляются и остаются в опыте всего общества, когда подростки сами становятся взрослыми.

Для объяснения особенностей подросткового поведения социологи используют современный термин – подростковая девиантность (от англ. «отклонение»), что означает отклоняющееся от общепринятых норм поведение. Социологи разделяют девиантность позитивную и негативную.

В основании позитивной девиантности лежит естественная, необходимая для выживания любого биологического вида потребность в разнообразии поведения, что обеспечивает развитие общества и его устойчивость к изменяющимся условиям. Вся человеческая история создавалась наиболее активными людьми.

Однако у подросткового экспериментирования есть обратная сторона, которая проявляется, как только человек пытается получить удовольствие, не прилагая собственных усилий, а различными легкими путями. Тогда в поведении человека появляется склонность к неоправданному риску, которая может представлять угрозу для жизни. Социологи называют это негативной девиантностью.

Известно, что наибольшее количество первых проб приходится на возраст 14-15 лет, когда подростки склонны к необдуманным и рискованным поступкам. В этом возрасте у человека складывается первая собственная мировоззренческая картина, и ему важно понять ее границы, ответить самому себе на вопросы о пределах возможностей понимания окружающего мира.

### **Что нужно знать, чтобы избежать вредных привычек?**

С самого рождения человек начинает учиться, и накапливает в течение жизни знания и навыки делают его все более самостоятельным. В молодом возрасте человек самостоятельно выбирает жизненные ценности, находит друзей, определяет карьерные интересы, учится общаться и сотрудничать с другими людьми как полноправный член общества, распределяет свой свободное время. Каждый из этих навыков в конечном итоге определяет всю дальнейшую жизнь человека.

Но не у всех жизнь складывается успешно, так как многие тратят свое время и силы на то, что никоим образом не помогает им стать лучше.

Бесцельное времяпрепровождение, отсутствие интереса к познанию нового, проведение значительного времени перед телевизором и компьютером, устойчивый интерес к алкоголю и наркотикам, быстрая раздражительность, фанатичная вера – все это симптомы зависимого поведения, которые делают человека слабым и в конечном итоге несчастным.

Во все времена победа человека над собой считалась самой достойной из побед. Используйте несколько правил, чтобы воспитывать в себе самостоятельность.

1. Подумайте, есть ли в Вашем поведении черты, которые Вам не нравятся. Анализируйте причины своих недостатков. Не оставляйте их без внимания, пытайтесь их преодолеть.

2. Если Вам сложно избавиться от какой-то привычки, попробуйте заменить ее на другую, но полезную.

3. Наблюдайте за другими людьми. Учитесь у них справляться с проблемами.
4. Познавайте мир. Именно знания делают человека самостоятельным.
5. Если вы попали в трудную жизненную ситуацию, не можете решить проблему самостоятельно или чувствуете зависимость от вредной привычки – не стесняйтесь обратиться за профессиональной помощью.

### **Кризис подросткового возраста**

Подростки переживают два противоречащих друг другу стремления. Первое – стремление задержаться в детстве, которое выражается нежеланием брать на себя постоянные социально значимые обязательства, кроме занятия учебной. Второе – стремление к взрослой социальной самостоятельности, желание казаться взрослее, экспериментировать с атрибутом взрослой жизни.

Физиологической основой кризиса является половое развитие. Это временной промежуток от 10 до 18 лет. В течение относительно короткого периода, занимающего в среднем четыре года, тело подростка претерпевает значительные изменения. Решаются две основных задачи – во-первых, осознание себя как мужчины или женщины и, во-вторых, постепенный переход к взрослой гениальной сексуальности, характеризующейся взаимным влечением и эротическими переживаниями.

Подростки ориентируются в поведении на образы мужественности и женственности. Следовательно, повышается интерес к своей внешности и формируется новое видение себя. Основные поведенческие черты этого возраста – повешенная чувствительность и раздражительность, беспокойство, легкая возбудимость, а также физическое и душевное недомогание, которые находят свое выражение в драчливости и капризности. К этому присоединяется ряд новых внутренних влечений к тайному и запрещенному, необычному. Непослушание, увлечение тем, что запрещено, обладают в это время особенно притягательной силой.

Резко меняется характер взаимоотношений с родителями. Подростки перестают делиться какой-либо информацией о личной жизни. Любое замечание вызывает всплеск эмоций, ссору и конфликт. Подростки начинают стесняться вербальных и тактильных выражений любви своими родителями.

Главный круг общения в это время – сверстники. Подростки начинают применять навыки социализации на практике – впервые заводят собственный круг знакомств не зависимо от взрослых. Они часто вступают в неформальные группы. Это тоже необходимый этап социализации, когда подростки учатся жить в условиях групповых отношений, приобретают социальный статус, осваивают социальные роли.

Со сверстниками подростки удовлетворяют одну из главных потребностей человека – принадлежность к группе, которая в их глазах предстает маленькой моделью общества. Именно поэтому подростки часто очень болезненно реагируют на неудачи в своей адаптации в группе, боятся быть непринятыми другими подростками.

Окончание подросткового возраста связано с завершением телесного созревания. Перед подростком открываются новые источники радости, к которым он до этого времени не был восприимчив: познание нового, совместная деятельность, взаимопомощь, «переживание природы», сознательное переживание прекрасного, любовь.

### **Существует ли юридическая ответственность за употребление наркотиков?**

Понятие «втягивания» человека в проблемы, связанные с наркотиками, означает не только медицинские последствия, но и криминализацию его поведения. Российским законодательством предусмотрена ответственность за потребление наркотиков. Так статья 6.9 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях (КоАП) непосредственно предусматривает санкции за «Потребление наркотических веществ без назначения врача».

### **Ниже приведен список статей Административного и Уголовного Кодексов Российской Федерации, которые необходимо знать, чтобы не совершать необдуманных поступков или предотвратить их совершение среди друзей:**

незаконный оборот наркотических и психотропных веществ (статья 6.8.КоАП);

вовлечение несовершеннолетних в употребление спиртных напитков или одурманивающих веществ (статья 6.10КоАП);

появление в состоянии опьянения несовершеннолетних, а равно распитие ими алкогольной и спиртосодержащей продукции, потребление ими наркотических или психотропных веществ в общественных местах (статья 20.22.КоАП);

незаконное приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка наркотических веществ или их аналогов (статья 228 УК);

организация либо содержание притонов для потребления наркотических средств или психотропных веществ (статья 232 УК).

Существует еще одна причина, по которой люди, имеющие дело с наркотиками, рано или поздно становятся преступниками. Эта причина носит экономический характер – человек не может зарабатывать достаточно денег, чтобы при этом регулярно употреблять наркотики. **Поэтому главная мишень продавцов наркотиков – дети из благополучных в экономическом смысле семей.** Только эта категория молодежи может себе позволить какой-то период тратить свое время и деньги родителей на наркотики.

### **Что делает государство для противодействия наркомании?**

Сегодня Россия является одной из стран мира, наиболее пораженных этой проблемой. Система профилактики наркомании представляет собой скоординированную деятельность ряда социальных инстинктов и организаций, направленную на обеспечение здоровой социализации подрастающих поколений, предупреждение приобщения к наркотикам и преодоление последствий наркопотребления.

Вместе с тем никакие усилия государства не могут заменить сформированную взвешенную позицию самих молодых людей в отношении сохранения собственного здоровья. Важно помнить, что здоровье и счастье человека зависит от него самого. И только он сам несет за него ответственность

*Если вам, вашим близким или знакомым необходима психологическая помощь – обращайтесь к специалистам.*

| Наименование учреждения  | Адрес, телефон, время работы  |
|--|---|
| <b>Общероссийский детский телефон доверия</b>  | 8-800-2000-122 (бесплатно, круглосуточно)   |
| <b>Телефон доверия для подростков и молодёжи до 21 года по проблемам детско-родительских отношений</b>     | (8843) 571-13-71<br>работает в будние дни<br>9.00 час. - 19.00 час.   |
| <b>Круглосуточный телефон доверия</b>  | (8843)277-00-00   |
| <b>Реабилитационный центр для наркозависимых «Роза Ветров»</b>   | (8843) 555-13-04<br>круглосуточный телефон  |
| <b>Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Росток»</b>                                    | г. Казань ул. Ак. Королева д. 4б<br>(8843)563-35-16<br>работает в будние дни<br>9.00 час. - 17.00 час.            |
| <b>Центр психолого-педагогической диагностики и консультирования» Бугульминского муниципального района</b> | г. Бугульма, ул. 14 Павших д. 39<br>(885594) 6-22-00<br>работает в будние дни<br>9.00 час. - 17.00 час.           |
| <b>Центр диагностики и консультирования «Шанс»Елабужского муниципального района</b>                        | г. Елабуга, ул. Т. Гиззата д.26<br>(885557) 3-71-47<br>работает в будние дни<br>9.00 час. - 17.00 час.            |
| <b>Центр диагностики и консультирования Нижнекамского муниципального района</b>                            | г. Нижнекамск, ул. Химиков д.74а<br>(88555) 42-00-49<br>работает в будние дни<br>9.00 час. - 17.00 час.           |
| <b>Центр психолого-медико-социального сопровождения №85 г. Набережные Челны</b>                            | г. Набережные Челны, пр. Московский, д.100<br>(88552) 58-70-51<br>работает в будние дни<br>9.00 час. - 17.00 час. |
| <b>Школьный центр психолого-медико-социального сопровождения «Ресурс» Московского района г. Казани</b>     | г. Казань, ул. Фурманова д. 5а,<br>(8843) 520-79-55<br>работает в будние дни<br>9.00 час. - 17.00 час.            |