**КУРЕНИЕ, АЛКОГОЛЬ, НАРКОТИКИ И ЛИЧНОСТЬ**

***Классный час для подростков***

**Цель**

Предоставление подросткам   информации  по проблеме употребления психоактивных веществ

**Задачи**

Обсуждение причин употребления психоактивных веществ; обсуждение воздействия психоактивных веществ на организм человека; описать процесс превращения человека в зависимого от табака, алкоголя и наркотиков; показать, что употребление психоактивных веществ не является эффективным способом разрешения проблем; обратить внимание на то, что употребление психоактивных веществ становится всё более социально неприемлемым.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

***Вступительное слово.****Наше занятие будет посвящено проблеме употребления психоактивные веществ (ПАВ). Мы поговорим о том, почему люди употребляют ПАВ, обсудим последствия воздействия ПАВ на организм человека и на его личность.*

*Для того чтобы наше занятие было продуктивным, необходимо соблюдать правила эффективного общения.*

* Можно делать всё, что не мешает никому из присутствующих.
* Можно быть уверенным, что когда ты говоришь, тебя не будут перебивать.
* Можно надеяться, что тебя никто не оскорбит.

Правила вывешиваются так, чтобы все имели возможность их видеть.

В начале занятия можно выполнить несколько разогревающих упражнений («Хлопки», «Дирижёр оркестра» и т.п.)

***Психолог.****Юность – это такой период в жизни, когда мы решаем очень многие и, наверное, самые важные задачи, стоящие перед личностью. Я и мир, Я и моя жизнь, Я и окружающие меня люди. Хочется познать мир. Хочется узнать всё любой ценой и прямо сейчас. Всё – потому что не хочется ничего упустить (вдруг это самое главное в жизни?). Любой ценой – потому что пока всё равно непонятно, что сколько стоит и есть ли ценность человеческой жизни вообще. Прямо сейчас, потому что вдруг потом уже не успеешь. И кажется, что самая главная ценность – свобода. Как возможность делать то, что хочется.*

*И часто первыми атрибутами свободной, самостоятельной жизни становятся сигарета, алкоголь и наркотики.*

Обсудить вопросы:

1. Что такое психоактивные вещества?
2. Как вы считаете, что обозначают слова «соблазн», «вредные привычки», «зависимость»?
3. Все ли они одинаково опасны?
4. Когда возникает соблазн, а когда появляется зависимость?
5. Какие бывают зависимости?
6. Актуальна ли проблема употребления ПАВ в нашей местности?

***Психолог.****Давайте попробуем разобраться, почему люди употребляют  или не употребляют ПАВ.*

Разделить доску на две части. Озаглавить одну половину «Причины употреблять ПАВ», а другую – «Причины не употреблять ПАВ». Попросить подростков перечислить причины того и другого. Каждое мнение записывается отдельно.

***Психолог.****Самыми тяжёлыми зависимостями являются пристрастие к курению, алкоголю и наркотикам.*

ИНФОРМАЦИЯ О КУРЕНИИ.

*Курение табака возникло  в глубокой древности. При раскопках могил фараонов в Египте были найдены глиняные курительные трубки. Изображения трубок сохранились и на древних индийских картинах. Но широкое распространение курения началось после открытия Колумбом Америки (1492 год). Матросы увидели, что индейцы сворачивают в трубочку листья какого-то высушенного растения, поджигают один конец, а дым вдыхают. Эти трубочки индейцы называли «сигаро». Для курения они также использовали трубки.*

*Семена табака вывезли с острова Гаити в Испанию. Табак быстро распространился по Европе. В России широкое распространение табак получил в 17 веке. Произошло это благодаря Петру Первому, который, бывая  в Европе, сам стал заядлым курильщиком, а затем в 1697 году снял все запреты на табак.*

*Вначале табаку приписывались целебные свойства. Но уже в 18 веке стали появляться сведения о вреде табака. И все иллюзии относительно его лекарственных свойств рассеялись. В организме нет ни одного органа, который не был бы подвержен отрицательному действию никотина. Увеличивается риск сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний лёгких, раковой болезни. 90% случаев рака лёгких наблюдается у людей, которые курят.*

*Сигареты опасны, потому что содержат или выделяют при горении ядовитые вещества – смолы, никотин, угарный газ. Наиболее ядовит никотин. Это один из самых опасных ядов растительного происхождения. Птицы погибают, если к их клюву поднести палочку, смоченную никотином. Собака погибает от 0, 5 капли никотина. Человеку нужно 2-3 капли.*

*Выкурив 20-25 сигарет, человек  получает смертельную дозу. Не погибает потому, что эту дозу получает не сразу. Известны примеры, когда люди погибали, выкурив сразу большое количество сигарет ( юноша погиб, выкурив подряд 10 сигарет).*

*Приобщение к курению происходит в 14-19 лет. После 25 лет происходит постепенное уменьшение числа курящих, особенно этот процесс заметен после 40-45 лет. А вот женщины часто начинают курить в 20-30 лет.*

Обсудить следующие вопросы:

1. Как вы считаете, какой процент подростков курит? *(Реальные цифры - 11, 4%)*
2. Какой процент взрослых курит? *(Реальные цифры – 30,8%)*

Подчеркнуть тот факт, что курильщики находятся в меньшинстве.

***Психолог.****Курят гораздо меньше людей, чем мы думаем. В действительности курильщики составляют меньшинство. Большинство взрослых и подростков не курят. С 1975 по 1985 год количество старших подростков, которые курили, снизилось с 29 до 18,7 %. 33,3% взрослых мужчин и 54% взрослых женщин никогда не курили.*

Попросить детей ответить на вопросы:

1. Как курит тот, кто только начал? В группе или один?
2. Отличается ли это от того, как курят давно курящие?
3. Думаете ли вы, что взрослым курильщикам трудно бросить курить? Почему? Могут ли люди в самом деле зависеть от сигареты?

***Психолог.****Большинство курильщиков проходят через одни и те же стадии: пробуют курить, курят от случая к случаю, становятся заядлыми курильщиками.*

*Люди, курящие много (30 и более сигарет в день), обычно с огромным трудом отказываются от этой привычки, потому что становятся психологически и физиологически зависимыми.*

*Курение становится сейчас всё более неприемлемым социально, всё больше и больше взрослых людей бросают курить. За последние 20 лет число курящих снизилось на 12%. Сегодня главная проблема – это возрастание количества девочек подростков, которые курят. За 10 лет их количество возросло на 7%.*

***Главные выводы:***

* *Количество курящих людей переоценивается. Некурящих большинство.*
* *Существует множество немедленных и отсроченных влияний курения на организм.*
* *Курильщики проходят ряд стадий при формировании вредной привычки.*
* *Курении постепенно становится всё менее  и менее социально приемлемым.*
* *Дым от сигарет потенциально опасен для некурящих.*

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АЛКОГОЛЕ.

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

*Дикий виноград существовал на Земле ещё до появления человека. Развитие культурного виноградарства происходило постепенно. Сначала люди научились из винограда получать вино. А примерно в 800 году н.э. арабские алхимики путём возгонки научились получать алкогольные напитки.*

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

*Небольшие дозы алкоголя:*

* *Снижают способность ясно мыслить и принимать решение*
* *Заставляют почувствовать небольшое расслабление*
* *Заставляют почувствовать себя более свободным и смелым, чем обычно*

*Большие дозы алкоголя:*

* *Замедляют деятельность отдельных областей мозга*
* *Вызывают головокружение*
* *Снижают координацию*
* *Приводят к затруднениям речи, ходьбы, стояния*
* *Приводят к эмоциональной взрывчатости или подавленному настроению*
* *Некоторые люди могут временно отключиться или потерять память*

*Поведенческие проявления воздействия алкоголя:*

* *Драки, ссоры, насилие*
* *Громкие разговоры, крик*
* *Неприятное поведение*
* *Глупость, дурашливость*
* *Легкомыслие*

Обсудить следующие вопросы:

1. Как вы считаете, какой процент населения употребляет алкогольные напитки? *(реальные цифры – 70%, т.е. треть взрослого населения не пьёт вообще)*
2. Как вы считаете, какое количество людей являются сильно пьющими?*(реальные цифры – 10-12% взрослых людей являются сильно пьющими, выпивают за один приём 150 г водки и больше, пьют не реже чем раз в неделю)*

***Психолог.****Существует несколько моделей употребления алкоголя.*

1. *Полная трезвость. Около 30% взрослых не пьёт вообще. Причины: нелюбовь к спиртному, религиозные убеждения, аллергия, бывшие алкоголики, которые излечились и боятся рецидива.*
2. *Ритуальное употребление алкоголя. Это употребление алкоголя в контексте религиозных служб или семейных ритуалов и обрядов.*
3. *Социальное употребление алкоголя (за компанию). Около 55% всех взрослых людей называют себя пьющими за компанию. Они употребляют алкоголь в подходящее время и в подходящем месте.*
4. *Проблемное употребление алкоголя. Алкоголь используется как средство для устранения проблем и отрицание чувств. В этом случае пьют слишком много и слишком часто. Такое поведение является разрушающим и часто усиливает проблемы человека, вместо того, чтобы их устранить.*

*Итак, некоторые варианты употребления алкоголя (ритуальный, социальный) обычно считаются приемлемыми для большинства взрослых людей. Тем не менее отдельные модели употребления могут быть опасными и разрушительными.*

*Чем больше человек употребляет алкоголя, тем больше ему надо, чтобы получить тот же самый эффект. Это является результатом привыкания к алкоголю. Организм постепенно становится толерантным к алкоголю. Важно знать, что возрастание толерантности означает возникновение физической зависимости.*

*Банка пива или бокал вина содержат столько же алкоголя, сколько стопка водки, виски, джина или рома.*

***Главные выводы:***

* *Алкоголь – психоактивное вещество, относится к категории депрессантов, он замедляет работу коры головного мозга и нервной системы в целом.*
* *Хотя около 70% взрослых употребляют алкоголь, подавляющее большинство делает это от случая к случаю и в умеренных дозах. Треть всех взрослых вообще не пьёт. Только небольшая часть взрослых – пьяницы и алкоголики.*
* *Алкоголь не может сделать человека умнее, сильнее, сексуальнее, могущественнее и т.п. Употребление алкоголя не является эффективным способом разрешения проблем, фактически он их усугубляет.*
* *Умение пить не пьянея ничего общего не имеет с силой или другими положительными качествами человека.*
* *Опьянение или постоянное употребление алкоголя не делает человека старше или лучше.*

ИНФОРМАЦИЯ О НАРКОТИКАХ

*Наркотики — это химические вещества растительного или синтетического происхождения, способные вызывать изменение психического состояния, систематическое применение которых приводит к зависимости.*

*Наркотические вещества отвечают следующим характеристикам:*

* *способность вызывать эйфорию (приподнятое настроение) или, по крайней мере, приятные субъективные переживания;*
* *способность вызывать зависимость (психическую и (или) физическую), т.е. потребность снова и снова использовать наркотик;*
* *существенный вред, приносимый психическому и (или) физическому здоровью потребителя наркотика;*
* *опасность широкого распространения этих веществ среди населения;*
* *потребление указанного вещества не должно быть традиционным в данной культурной среде.*

*Наркомания — заболевание, обусловленное зависимостью от наркотического средства или психотропного вещества.*

*Различают психическую и физическую зависимость от наркотиков.*

*Состояние психической зависимости проявляется в том, что человек с помощью наркотика желает добиться внутреннего равновесия и стремится вновь и вновь испытать действие наркотика. Наркотик, его действие, постепенно замещает собой все обычные для человека положительные эмоции. На этом этапе человек еще сохраняет способность контролировать употребление, он еще может выбирать, в каких ситуациях и в какой момент принять наркотик. При этом желание употребить наркотик сохраняется всегда, но разум может победить в борьбе мотивов. Частичная возможность контролировать прием наркотика создает у потребителя иллюзию того, что наркотик еще не влияет на его жизнь, он свободен в своих решениях и сможет прекратить употребление в любой момент.*

*Физическая зависимость — проявляется в том, что организм не может нормально функционировать без наркотика и в его отсутствие развивается синдром отмены (абстинентный синдром.) Он характеризуется физическими и психологическими нарушениями, связанными с тем, что наркотик стал частью обменных процессов организма.*

*В механизме формирования психической зависимости важную роль играет влечение к наркотическому опьянению и эйфории, которые наступают в результате активации наркотиком центра положительных эмоций в головном мозге.*

*Разберем процесс формирования зависимости на примере опийной наркомании: действие опия связано с тем, что его молекула очень похожа на эндорфины — вещества, естественно вырабатываемые нашим мозгом. Эндорфины не случайно называют «гормонами радости», т.к. они играют важную роль в формировании хорошего настроения, чувства благополучия, спокойствия и уверенности. Особенно много их вырабатывается в моменты душевного подъема, любви, успеха.*

*Кроме того, эндорфины отвечают за уровень болевой чувствительности, влияют на темп дыхания, сердцебиения, тонус сосудов, величину зрачка, активность кашлевого центра, работу желез и перистальтику кишечника. При регулярном поступлении опия выработка собственных эндорфинов значительно снижается. У каждого человека в организме есть опиатные рецепторы. Это особые участки нервной системы, которые реагируют на эндорфины, а значит, и на наркотики опийной группы. При постоянном поступлении наркотика организм снижает чувствительность опиатных рецепторов, что приводит к необходимости увеличивать дозу для достижения эффекта.*

*В России к наркотическим средствам отнесены:*

* *опиаты (морфин, героин, промедол, кодеин, синтетические опиаты — морфин, метадон);*
* *галлюциногены или психоделические средства: каннабиноиды (гашиш, анаша, марихуана), ЛСД  (диэтиламид лизергиновой кислоты), псилоцибин (финоциклидин);*
* *некоторые психостимулирующие вещества (кокаин и его производные, фенамин, первитин, эфедрон и другие амфетамины);*
* *психостимуляторы с галлюциногенным компонентом (экстази).*

*Токсические средства:*

* *разнообразные растворители, лаки, клеи, содержащие ароматические углеводороды (бензол, толуол);*
* *снотворные медицинские препараты (седуксен, реланиум, реладорм, тазепам, люминал, фенобарбитал);*
* *галлюциногенные медицинские препараты (циклодол, пар\_копан, тремблекс, кетамин, калипсол).*
* *алкоголь, табак.*

*Лечить наркоманию очень сложно. Это хроническое заболевание характеризуется периодами обострений и периодами ремиссии. При правильном лечении ремиссии могут быть очень и очень продолжительными — хоть всю жизнь. Несмотря на это, все равно сохраняется опасность обострения, если человек оказывается в условиях, провоцирующих новый всплеск болезни. Следовательно, полностью излечить зависимого с этой точки зрения невозможно — всегда остается риск рецидива. Но это абсолютно не означает, что человек не в состоянии избавиться от зависимости и болезненного пристрастия к наркотикам. Любой зависимый от наркотиков человек может вернуться к полноценной жизни, восстановить все, что было отнято наркотиком, и до конца своих дней находиться в ремиссии. Единственное нерушимое правило для любого зависимого — никогда не возвращаться к наркотикам. Одного раза будет достаточно — все начнется сначала.*

*В последние десятилетия человечество постоянно ищет универсальный, простой и дешевый способ лечения наркомании. Предлагаются различные системы гипноза и кодирования, хирургические методы (специальные операции на головном мозге, блокирующие центры, отвечающие за формирование зависимости), многочисленные методы медикаментозного лечения, психотерапевтические методики и реабилитационные программы. Опыт показывает, что действенными оказываются только те методы лечения, которые ставят своей целью научить человека жить без наркотиков.*

*В решении этой задачи принимают участие три совершенно равноправные стороны: сам зависимый, его окружение (родители, родственники, друзья) и специалисты.  На первом этапе происходит снятие физической зависимости (детоксикация). Это самый непродолжительный этап лечения. Во время детоксикации наркозависимый выступает скорее как пассивная сторона: он выполняет указания врачей, получает лекарственную терапию и проходит процедуры, цель которых очистить организм от физического присутствия наркотика и исключить его из процесса обмена веществ. За счет этого прекращаются проявления абстинентного синдрома, и пациент перестает испытывать физические страдания и органическую потребность в получении новой дозы наркотика. Продолжительность детоксикации — 5—10 дней. За это время, как правило, удается полностью восстановить пациента физически. Детоксикация — короткий промежуток времени, за который зависимому нужно приготовиться к дальнейшему лечению.*

*После возвращения из клиники необходимо как можно быстрее (в идеале — немедленно) приступить к следующему этапу — реабилитации. Эта часть лечения — самая длительная и трудоемкая. За время реабилитации пациенту предстоит избавиться от психической зависимости от наркотика. Реабилитация — процесс восстановления утраченных навыков, социальных связей, налаживания разрушенных человеческих отношений. Поэтому обязательное условие успешной реабилитации — наличие коллектива или группы, в которой под руководством специалиста происходят указанные процессы.*

*Вслед за этапом реабилитации необходим этап вхождения в реальную жизнь (социальная реабилитация). Эта часть пути в значительной степени проделывается человеком самостоятельно. Социальная реабилитация (трудоустройство, обучение, обретение друзей) помогает человеку избавиться от мыслей о том, что он «не такой, как все», «больной». Этого можно добиться, только приобретая социальные связи в реальном обществе и живя по его правилам.*

***Главные выводы:***

* *Наркотики вызывают сильную психическую и физическую зависимость*
* *Наркотики приносят сильный  и часто непоправимый вред психическому и физическому здоровью наркопотребителя*
* *Лечить наркоманию очень сложно*
* *Наркотики как и алкоголь производят временный эффект. Вместе с их выводом из организма уходит и хорошее настроение. Период хорошего настроения сменяется плохим настроением, которое обычно сопровождается депрессией, усталостью, тревогой*
* *Наркотики не дают избавления от проблем*

***Психолог.****Рассмотрим некоторые причины того, почему люди употребляют психоактивные вещества (чтобы расслабиться, стать более популярным, чтобы самоутвердится и т.п.). Вы действительно думаете, что курение, алкоголь и наркотики всё это могут?*(Выслушать ответы подростков)

*На самом деле психоактивные вещества – не магическое средство и не могут сделать всё то, что им приписывается. Они не дают избавления от проблем. Наилучший способ поднять настроение – это естественные способы: физкультура, спорт, танцы, объятия, прикосновения, музыка, романтические чувства, молитвы.*

***Главные выводы занятия:***

* *Психоактивные вещества – это вещества, действующие на мозг  и нервную систему человека и вызывающие привыкание.*
* *Существует множество немедленных и отсроченных воздействий психоактивных веществ на организм человека.*
* *Употребление психоактивных веществ не делает человека сильнее, умнее, взрослее и т.п. и не является способом разрешения проблем.*
* *Употребление психоактивных веществ является социально неприемлемым. Подавляющее большинство людей не употребляют Психоактивные вещества.*

**Рефлексия.***В завершении давайте подведём  итоги нашего занятия. Что нового узнали? Что было самым интересным? Что было самым необычным? Где вы можете применить полученные знания?*