

Государственное бюджетное учреждение Рязанской области
«Областной клинический наркологический диспансер»

**Профилактическое занятие с элементами тренинга
«Наркотики: не влезай – убьёт!»**

Рязань
2019

Цели:

1. Формирование неприятия наркопотребления среди подростков;
2. Подготовка профилактических волонтеров к антинаркотической работе со сверстниками по принципу «равный-равному».

Задачи:

1. Дать представление о причинах и последствиях наркозависимости;
2. Сформировать у подростков негативное отношение к наркотикам;
3. Сформировать навык отказа от приёма наркотиков, даже лёгких;

Целевая аудитория:

1. Подростки 12-17 лет;
2. Участники программы подготовки профилактических волонтеров.

Время занятия – 45 минут.

План занятия:

1. Лекция-дискуссия.
2. Практическая часть
3. Заключение (рефлексия).

Лекция-дискуссия:

Сегодня тема нашего занятия – «Наркозависимость».

- Что такое наркотики, как вам кажется?

Выслушайте ответы участников

Наркотическая зависимость

Зависимость — непреодолимое стремление к уходу от реальной действительности путём изменения психического состояния искусственным образом: при помощи приёма каких-либо веществ, в частности с помощью наркотиков.

Химическая зависимость — это зависимость, вызванная потреблением веществ растительного или синтетического происхождения, веществ, которые вызывают у человека измененное состояние сознания.

Особенностью химических зависимостей является то, что принимаемое вещество становится частью обменных процессов организма.

В организме человека существуют специальные вещества — эндорфины. Они отвечают за торможение боли, снятие её остроты. Эндорфины просто блокируют часть болевых импульсов в нервных клетках. Кроме того, они поддерживают у человека нормальный эмоциональный фон, оказывая влияние на зоны головного мозга, отвечающие за удовольствие. Эндорфины человеческий организм вырабатывает сам.

Когда у человека в жизни происходят радостные и приятные события, таких веществ вырабатывается больше, когда печальные — меньше.

Наркотики очень похожи на эндорфины. Клетки нашего организма путают их с эндорфинами. Прежде всего, воздействию наркотика подвергаются клетки головного мозга. Как и эндорфин, наркотик оказывает влияние на зоны головного мозга, отвечающие за удовольствие.

Попадая в организм, наркотик с током крови разносится по всему организму. Проникая в нервную систему, он блокирует все болевые импульсы. Болевой импульс не проходит, т. е. человек не чувствует боли.

Боль — уникальная функция нервной системы, это сигнал опасности. Если что-то начинает разрушать клетку, она подает болевой сигнал. Регулярный прием наркотиков неизбежно приводит к разрушениям в клетках организма. В первую очередь, наркотики разрушают нервные клетки человека. Сами клетки нервной системы начинают подавать сигнал опасности — болевые импульсы. Но их «никто не слышит», т. к. наркотик блокирует эти сигналы. Со временем человеку нужно потреблять все больше и больше наркотика, чтобы сдерживать боль.

Привыкнув к наличию наркотика, организм человека перестает вырабатывать эндорфины. Зависимый человек уже не может без наркотика испытывать положительные эмоции, не может справляться с болезненными ситуациями, просто общаться «на трезвую голову».

Когда наркоман лишается наркотика, возникает так называемый абстинентный синдром. Человека начинают мучить мышечные и головные боли, желудочные колики, тошнота, резкая боль в суставах. Суставная боль бывает такой сильной, что наркоманы говорят: «кости ломаются». Отсюда появился просторечный синоним абстинентного синдрома — «ломка».

Наркотики — это химические вещества, большинство из которых относятся к токсинам, т. е. к ядам. Все они, вызывая отравление, приводят человека в состояние «опьянения». Опьянение вызывает большое количество новых ощущений. Наркотики употребляют различными способами. Наркотики вызывают сильнейшую зависимость, и человек, пристрастившийся к наркотикам, уже никогда не сможет забыть о них. Наркотики вызывают кучу болезней и часто являются причиной несчастных случаев. По Российскому законодательству за действия с наркотиками предусмотрена административная или уголовная ответственность.

Если участники спросят: «Как можно рассуждать о том, чего не пробовал?», ответьте: «Не обязательно пробовать яд, чтобы понять, что это такое. Достаточно уметь его определять».

Пробуя наркотик, почему-то все верят, что не станут зависимыми, что их это не коснется, что они смогут удержаться от этой напасти.

Вступая на этот путь, мы даже не представляем, куда он нас приведет. Мы знаем, что зависимость — это ужасно, но по-настоящему не осознаем это и думаем, что это «ужасно» именно нас не коснется.

Практическая часть:

Упражнение «Дерево проблем»

Цель: показать, что причины приобщения к наркотикам могут быть разными, а последствия – одинаково тяжелыми.

Сделайте заготовку — рисунок корней и кроны дерева.

В корнях дерева записать причины. Последствия записываются в кроне дерева.

Причины:

Одиночество;
За компанию;
Заставили;
Чтобы повеселиться;
Проблемы в семье;
Конфликт с учителем;
Показать другим, что взрослый;
Жизненная трагедия;
Не знал, что ему предлагают;
Любопытство;
Забывать про проблемы;
Болезнь — чтобы было легче;
Был пьян — не помнит;
Как все;
Не смог отказать;
и др.

Последствия:

Потеря друзей;
Проблемы в семье;
Безденежье;
Воровство;
Продажа имущества своего и своей семьи;
Разрыв с семьей;
Болезни, проблемы со здоровьем;
Потеря работы;
Потеря интереса к чему-либо вообще, кроме наркотиков;
Проституция;
ВИЧ/СПИД;
Одиночество;
Проблемы с психикой;
Потеря возможности зачать и родить ребенка;
Потеря интереса к жизни;
Бродяжничество;
Нарушение закона и наказание (тюрьма);
Смерть (сам умрет или убьет).

Любая зависимость влияет на человека негативно, приводит к печальным, а зачастую страшным последствиям. Употреблять что-то или нет, заниматься тем или иным делом – этот выбор человек делает сам (мы не будем говорить о случаях, когда человек подвергся насилию или его вынудили, ведь большинство людей сделали выбор в пользу наркотиков все-таки самостоятельно). Неужели человек хочет именно этих последствий для себя и своих близких? Скорее всего, нет.

Проводим линии по нарисованному дереву от «любопытства» – к «тюрьме», от «за компанию» – к «проституции», от «забыть про проблемы» – к «проблемы со здоровьем» и «смерть».

Нередко подростки начинают употреблять наркотики просто потому, что не смогли отказаться, не сумели сказать «НЕТ».

Давайте попробуем научиться технике мотивированного отказа.

Правила сопротивления уговорам:

1. Сразу встаньте на свою позицию, не увильвайте и не придумывайте уважительных причин (если вы вступаете в дискуссию, пытаясь аргументировать свой отказ, вас легче сбить с толку, особенно если на вас пытаются давить малознакомые люди);
2. Отказ начинается всегда со слова «НЕТ»;
3. Повторяйте свое «НЕТ» вновь и вновь без объяснения причин и без оправданий: «НЕТ! Это мое решение. Я не должен вам объяснять, почему НЕТ»;
4. Всегда следует повторять одну и ту же фразу отказа;
5. При усилении давления откажитесь продолжать разговор: «Я не хочу об этом больше говорить»;
6. Если давление продолжается, желательно покинуть эту компанию и это место.

8 способов СКАЗАТЬ НЕТ!

1. **Выбрать союзника:** Поискать, нет ли в компании человека, который согласен с Вами. Это помогает получить поддержку и сократить число сторонников употребления.
2. **Перевести стрелки:** Сказать, что Вы не принуждаете никого из них что-либо делать, так почему же они так назойливы?
3. **Сменить тему:** Придумать что-нибудь, что тоже интересно и не связано с приемом наркотиков (спортзал, танцы, интересный фильм).
4. **Продинамить:** Сказать, что как-нибудь в другой раз...
5. **Задавить интеллектом:** Если они утверждают, что это безвредно, указать, где они лгут (нужно знать, чем вредны алкоголь, наркотики, табак).
6. **Упереться:** Говорить «нет» несмотря ни на что. Это, кстати, свидетельствует о твердом характере.

7. **Испугать их:** Сообщить о каких-нибудь страшных последствиях (можно даже придумать их).
8. **Обходить стороной:** Если есть подозрение, что в какой-то компании могут предложить наркотики, то следует просто обходить ее стороной.

Нужно вызвать добровольцев и проиграть каждую из техник. Добровольцы меняются после каждого упражнения.

Заключение. Рефлексия:

Любые действия с наркотиками в нашей стране являются административно или уголовно наказуемыми, будь то:

- хранение,
- транспортировка,
- продажа,
- потребление,
- организация потребления,
- изготовление.

Наркомания — страшная неизлечимая болезнь, причем купленная за наши собственные деньги. Покупая «дозу», мы, на самом деле, покупаем «комплексный обед»: цирроз печени и болезнь сердца — на первое, деградацию личности и умственную неполноценность — на второе, а на десерт — потерю друзей и близких. Постоянным клиентам — подарок от фирмы. Какой? Правильно — ранняя смерть.

Наркотики — это дорога в никуда!

Это шаги в пропасть:

Первый шаг — это первый приём наркотика.

Второй шаг — это втягивание в этот процесс, прием более сильного наркотика.

Третий шаг — это зависимость со всеми вытекающими последствиями: ломкой, ВИЧ, алкоголизм, воровство, продажей своего имущества. Четвёртый шаг — это продажа себя в наркобизнес за дозу. Распространение наркотиков, втягивание других, только бы самому добыть дозу.

Стоит ли наша жизнь того, чтобы вот так её закончить?