|  |
| --- |
|  **Методические рекомендации** **по профилактика наркомании****В. Овчаренко,**кандидат медицинских наук, преподаватель Мытищинского медицинского училища, Московская область **Можно ли избавиться от наркомании?**Цель урока:  продолжать формировать у учащихся психологический иммунитет против наркотиков, убедить их в том, что наркомания - тяжелая болезнь, трудно поддающаяся лечению; научить подростков определять признаки употребления наркотиков у окружающих, обучить способам решительного противодействия попыткам вовлечь их в употребление наркотиков. **Основные понятия: признаки потребления наркотиков; как сказать наркотику «нет»; наркомания - почти неизлечимая или крайне трудно излечимая болезнь.****Основные положения урока:**На какой стадии наркомания излечима? Когда не поздно лечить наркоманию?С наркоманией бороться не поздно никогда. Но она неизлечима. Как только человек получает психическую зависимость от наркотиков, он приобретает неизлечимое заболевание. Это не значит, что он не сумеет жить без наркотиков. Просто всегда будет иметь высокий риск возобновить регулярную наркотизацию - даже если он этого не хочет и не ожидает от себя. Лекарств, которые могли бы предотвратить развитие наркомании или полностью ликвидировать желание употреблять наркотики, не существует до сих пор. И вряд ли они появятся в ближайшие 50 лет. Может и выясниться, что их создание вообще невозможно.Некоторые новые «достижения» в лечении наркомании весьма небезопасны. Например, в газете «Аргументы и факты» было опубликовано сообщение, согласно которому российские ученые открыли эффективный способ избавления от наркомании путем вымораживания участка мозга, отвечающего за влечение к наркотикам. Однако таким образом вряд ли можно вылечиться, так как у наркомана весь организм подвержен разрушительному процессу, а не только отдельные центры ЦНС.У этого метода есть серьезные противники в профессиональной среде: «Существование центра удовольствия — это гипотеза, предположение, а не доказанный факт. И если даже он существует, удалить его из мозга невозможно, не рискуя сделать человека психическим инвалидом на всю жизнь».Преподаватели-нейрохирурги медицинского института убеждены, что результат даже самой точной операции на мозге бывает непредсказуем. Можно удалить огромную опухоль, и в психике пациента ничего не изменится. Можно провести крошечную операцию на участке нервной ткани менее миллиметра и сделать слабоумным человека до конца дней.**Общие признаки потребления наркотиков и токсических веществ:**• Изменение внешнего вида и поведения, напоминающее состояние алкогольного опьянения, но при отсутствии запаха алкоголя изо рта.• Изменения настроения - беспричинное веселье, злобность, агрессивность, не соответствующие данной ситуации.• Изменение речи - ускорение, замедленность, невнятность.• Изменение цвета кожных покровов - бледность или покраснение лица, блеск глазили их «мутность», сильно суженные или сильно расширенные зрачки независимо от освещения, круги или мешки под глазами.• Изменение двигательной активности и координации движений - повышенная избыточность движений или же, наоборот, вялость, неустойчивость при ходьбе, покачивание туловища даже в положении сидя, нарушение почерка.• Специфический запах от одежды, волос, изо рта, неопрятность, неряшливость.• Частый насморк.• Следы от уколов на руках.Если у вас возникли подозрения, что школьник употребляет наркотики, необходимо обязательно сообщить об этом учителю или родителям подростка. В данном случае табу недоносительства не должно действовать, поскольку сокрытие такой важной информации может нанести непоправимый вред здоровью учащегося.Где бы и в какой бы ситуации ты ни оказался - скажи себе твердо и решительно: НАРКОТИКУ-НЕТ!**Отказ от употребления наркотика - не такое уж легкое дело. Как же можно ответить при отказе от предложенного нар-котика?**«Спасибо, нет. Я хочу отдавать себе отчет в том, что я делаю». «Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями и учителями».«Спасибо, нет. Если приму наркотик, потеряю власть над собой».«Спасибо, нет. Это не в моем стиле».Какие еще формы отказа вы можете предложить?**Именно отказ от наркотика, а не его применение - признак сипы, взрослости и защиты от страшной беды - наркомании.**Люди, заинтересованные в распространении наркотика, могут быть легко разоблачены по их высказываниям. Приведем самые типичные из них, а заодно факты, им противоречащие.Они говорят:«Наркотики употребляют сильные и талантливые люди».ФАКТ: все они, если даже были такими, очень скоро потеряли и силу свою, и талант.«Наркотики бывают «всерьез» и «не всерьез» - от них всегда можно отказаться».ФАКТ: всерьез можно отказаться только один раз - первый.«Наркотики избавляют от прозы жизни».ФАКТ: избавляют, но только вместе с самой жизнью.Как еще можно разоблачить наркодилера?Для оценки уровня осведомленности о **социальных последствиях** употребления наркотических средств учащимся можно представить следующие утверждения, с которыми нужно согласиться или опровергнуть.1. Наркоману не добиться успеха в жизни, мысли о будущем ему только мешают.2. Наркоман теряет контакт с родными и близкими, любые привязанности для негопомеха.3. Наркоман не может создать собственной семьи, вряд ли кто-то согласится связать свою жизнь с больным человеком.4. Человек, пристрастившийся к наркотику, не в состоянии получить образование,профессию и занять достойное место в жизни.5. Удел наркомана - одиночество, так как в конце концовон становится обузой для семьи, близких и общества.Для оценки уровня осведомленности о **юридических последствиях** употребления наркотических средств учащимся можно представить следующие утверждения, с которыми нужно согласиться или опровергнуть.1. Рано или поздно у наркомана обязательно возникнут проблемы с законом; итогом часто является тюрьма.2. Нехватка денег на наркотики и собственное безволие часто толкают наркоманов на преступления.3. Бесплатный сыр бывает только в мышеловке, рано или поздно за все приходитсяплатить.4. Наркотики толкают женщин на путь проституции, в том числе за «дозу».5. Окружение наркомана - сплошной криминал, где убийства, изнасилования итяжкие телесные повреждения - обычное явление. **Домашнее задание:** • Излечима ли наркомания?• По каким признакам можно установить, что подросток употребляет наркотики? Перечислите их.• Каковы причины, по которым ты должен сказать «НАРКОТИКУ-НЕТ»?• Вспомните, известны ли вам люди, которые употребляли наркотики, а потом перестали?• Кто из них порвал с наркотиком окончательно и как это ему удалось, а кто много раз пытался «завязать», но не смог?[**Вводная статья: В. Овчаренко. Педагогическая профилактика наркомании.Методические рекомендации.**](http://www.school-obz.org/topics/narco/020.htm)1[**.** Что такое наркомания и токсикомания? Медицинские последствия употребления наркотических средств.](http://www.school-obz.org/topics/narco/021.htm)2[**.** Стадии развития болезни. «Сильные» и «слабые» наркотики.](http://www.school-obz.org/topics/narco/022.htm) [**3.** Инфекционные заболевания лиц, употребляющих наркотики. Действие наркотических веществ на внутренние органы.](http://www.school-obz.org/topics/narco/023.htm) [**4.** Психические нарушения при употреблении наркотических и токсических средств.](http://www.school-obz.org/topics/narco/024.htm) [**5.** Угрожающие состояния и неотложная помощь при передозировке.](http://www.school-obz.org/topics/narco/025.htm)[**6.** Специфические осложнения при употреблении наркотических средств.](http://www.school-obz.org/topics/narco/026.htm)**7.** Можно ли избавиться от наркомании? **Занятие по теме: «НАРКОМАНИЯ».****Цель:*** Закрепить у учащихся знания о том, что здоровье – главное условие счастливой жизни;
* Внушить, что о своем здоровье и здоровье окружающих необходимо заботиться;
* Раскрывать последствия наркомании для здоровья человека;
* Сформировать у учащихся навыки педагогической культуры, связанные с решением проблем развития ребенка, в том числе и проблемы предупреждения наркомании;
* Развивать навыки групповой работы.

**Материалы для занятия:**1. Плакаты, иллюстрации , выдержки о здоровье и здоровом образе жизни, подготовленные учащимися.
2. Выставка литературы, анализ которой идет на уроке.
3. Витрина с вырезками из центральных и местных газет, журналов.
4. Бумага, фломастеры для работы в группах.
5. Видеокассета «Наркозависимость».
6. Девиз урока:

«Для кого на Земле все вершится не зря? Для тебя!Кто способен достичь мастерства высоты? Только ты!Кто поднимет тебя к небесам? Только сам!Где искать тебе ключ в предстоящей судьбе? Лишь в себе!»Учитель: Горская пословица гласит: «…добрая жизнь – чистый ручей». И чтобы жизнь была доброй , счастливой, необходимы разные составляющие, среди которых самое важное место занимает здоровье. Ещё великий Гёте сказал: «Единственная красота, которую я знаю, - это здоровье».На уроках мы уже с вами говорили , что такое здоровье, обозначали его разными символами , в которых непременно участвовали солнце, любовь, улыбка, счастье, добро. Да, здоровье – это бесценный дар, данный нам Природой. И вы, конечно, знаете , что народ славит здоровье в пословицах и поговорках. Назовите, пожалуйста, какие вы знаете поговорки и пословицы о здоровье?1. Здоровье и горе – не горе**,**и беда не в зарок.
2. Здоровье на деньги не купишь.
3. Здоровье дороже золота.
4. Было бы здоровье, а все остальное приложится.
5. Здоровому и врач не надобен.
6. Здоровью цены нет.
7. Здоровье дороже всего.

Вспомните, какие вы сами составляли высказывания о здоровье.Учащиеся читают :* 1. Здоровье – наш бесценный дар.

Оно не безгранично.Оно напоминает шар,И все в нем гармонично.В нем есть любовь и красота,Есть ценность и величье.Все укрепляет доброта.А символ – наша личность.2. Любовь, надежда, дружба, свет –Критерии здоровья.Ценнее их на свете нет.Они доступны многим.И если вдруг нагрянет гром,Теряется мы не будем.Идет надежда с нами в дом –И свет приносит людям.3. Здоровье – наш бесценный дар,Который дан от Бога.И все готовы мы отдать,Лишь только б быть здоровым.Но так бывает не всегда –Сердиться мы не будем,И если вдруг придет беда,Мы встанем все,Поможем людям.Учитель: Мы видим, что здоровый человек счастлив. А в чем заключается счастье? Представим на минуту, что у человека т.д., но нет друзей. Будет ли он счастлив, проводя жизнь в одиночестве? Конечно ,нет. А это значит, что для достижения настоящего счастья одного преуспевания мало. Самое важное – создать хорошие взаимоотношения с другими людьми.Есть три универсальных принципа, которые помогут достичь успеха и счастья (на доску вывешивается плакат с напечатанными прнинципами):* Жить по совести, чтобы уметь принять правильные решения;
* Воплощать заложенный в нас творческий потенциал, чтобы стать интересной и полноценной личностью;
* Любить других, чтобы испытывать счастье в межличностных отношениях.

Если человек не научился правильно строить отношения с людьми, то его жизнь будет наполнена одиночеством. А такие люди чаще всего становятся жертвами наркотиков, а значит, - теряют и счастье, и здоровье. Поэтому и говорят, что наркомания – это болезнь незащищенных слоев общества, а точнее, самых слабых его членов.Слово наркомания переводится с греческого «narke» - оцепенение, «mania» - страсть, безумие. Посмотрите, пожалуйста, фрагмент фильма «Реквием».**После просмотра фильма**Учитель: ответьте, пожалуйста, вопросы: Как люди приходят к такому поведению? Каковы причины наркомании?Выступления учащихся. На доске вывешиванием плакат «Причины наркомании»:1. Низкая культура.
2. Естественное любопытство, желание «просто попробовать».
3. Активный поиск «смысла жизни», новых видов «кайфа».
4. Незнание последствий и механизмов возникновения зависимости.
5. Неумение сказать: «Нет!».
6. Попадание под влияние различных мифов о химических веществах.
7. Страх прослыть «белой вороной» или «маменькиным сынком».
8. Неосознанное желание убежать от жизни.
9. Безделье, скука, неумение организовать досуг.
10. Желание снять стресс.
11. Отсутствие важных жизненных ценностей.
12. Дань моде.

Обобщение педагога:Ложная романтика и подражание избранным сгубили не одно поколение талантливой молодежи.Наркомания является проблемой, так как приходит незаметно и безжалостно засасывает каждого, кто проявил глупое любопытство. Жизнь, похожая на ад, и смерть в расцвете лет – вот цена излишнего любопытства и ложной романтики . Посмотрите, пожалуйста, фрагмент видеофильма «Исповедь» , в котором о себе рассказывают сами наркоманы. Обратите внимание на то, какие изменения в поведении, личности к жизни происходят у наркоманов.**После просмотра**Учитель : Ответьте, пожалуйста, на вопрос : Чем вызвано неадекватное поведение наркоманов?(Следует ответы учащихся.)Наркотики называют психоактивными веществами, так как это различные по своей химической структуре средства, которые обладают способностью изменять настроение, поведение и другие психические проявления человека.Наркотические вещества растительного поисхождения, обладают дурманящем действием, известно человечеству очень давно.Посмотрите, пожалуйста, фрагмент видеофильма «Наркозависимость» и запишите а тетради: где и с какой целью человек употребляет наркотики.**После просмотра. Беседа по просмотренному фрагменту**Обобщение учителя : Итак,1. представители различных религиозных течений использовали наркотики для достижения состояния мистического экстаза при исполнении культовых обрядов и ритуалов.
2. для чего используется наркотики в медицине?

В медицине наркотики применяют в лечебных целях в качестве успокоительных, обезболивающих и снотворных средств;3. и третий тип их традиционного употребления – с целью достижения состояния удовольствия, комфорта, «кайфа».В начале XIX столетия английский поэт Томас де Куинси, страдавший алкогольной зависимостью, обосновал гипотезу лечения алкоголизма с помощью наркотиков. Цель благодарная, но одной зависимости человек попадал в другую, более тяжелую.Особенно употребление наркотиков во всем мире стало господствовать вXIX-XX веках в связи с быстрым развитием химии. Расширяется производство лекарственных препаратов, как следствие выросла доступность наркотиков, их применение вышло из-под контроля медиков, юристов; стали возникать эпидемии употребления наркотиков, что привело к заболеванию – наркомании, суть которого в постоянной зависимости человека от приема наркотиков.В чем притягательная сила наркотиков?Как происходит формирование наркозависимости?Узнать об этом мы сможем, просмотрев еще мы один фрагмент видеофильма «Наркозависимость». (Обратите внимание: в этом фрагменте раскрывается возникновение физиологической и психологической зависимости.)(Если нет этого фильма, учитель сам раскрывает данную тему.)Каковы последствие наркотикомании?(Выступления учащихся.)Вывешивания плакатов:1. Проблемы со здоровьем (ломка, неприятные ощущения; инфекционные заболевания – гепатит, переходящий в цирроз печени; предраковый изменения в легких; импотенция; ослабление иммунитета; атрофия мозга, эпилептические припадки; шизофрения).
2. Потеря контроля над поведением (травмы, насилие, криминал).
3. Распад личности в результатах торможения, потеря таких качеств как самообладание, самоконтроль, самокритика, быстрота реакции. Появляется развязность, самонадеянность, агрессивность и грубость.
4. Снижение умственной работоспособности, плохая координация.
5. Скандалы в семье.
6. Проблемы в учебе, неприятности в школе.
7. Финансовые трудности ( долги, пропажа дома, постоянный поиск денег).
8. Конфликты с друзьями.
9. Основной круг общения – те, кто употребляет наркотики.
10. Конфликты с законом, приводы в милицию.
11. Конечный результат – смерть, чаще от передозировки.

Обобщение учителя : Мы видим, к чему приводит наркомания.При передозировке наркотиков происходит физиологические изменения в организме:* Подавляются активность дыхательного центра, в результате происходит остановка дыхания;
* Можно захлебнутся рвотными массами, в результате наступает смерть.

**Оказание помощи при передозировке наркотиков»*** Повернуть больного на живот;
* Очистить полость рта от слизи и рвотных масс;
* Поднести к носу ватку с нашатырным спиртом;
* Вызвать «скорую помощь»;
* Наблюдать за характером дыхания до прибытия врачей;
* Приступить к искусственному дыханию «изо рта в рот» при частоте дыхательных движений меньше 8-10 раз в минуту.

**Недопустимо!*** Оставить человека в состоянии комы лежать на спине;
* Не приступить к искусственному дыханию при признаках остановки дыхания;
* Не вызвать врача и скрыть от близких факт наркотического отравления.

Существует три направления в работе по снижению наркомании:* 1. Лечение наркоманов (но это очень дорого).
	2. Реабилитация.
	3. Профилактика (конкурсы, стихи, плакаты, концерт, спортивные мероприятия, тренинги, дискуссии, но они требуют времени, желания, условий т.д.)
 |