

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования «Детско-юношеская спортивная школа»**

«Профилактика наркомании»

**Выполнил: инструктор-методист
Ярушин С.Д.**

с. Еткуль 2015

Информационные материалы для подготовки лекций и бесед по вопросам профилактики наркомании

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. Не смотря 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 изменяться. 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. Но 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 самоубийство). 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% 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 полраза.

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 наркотики). Вместо обещанного удовольствия начинается головная боль, расстройство желудка, рвота. Несмотря на это, чтобы не упасть в глазах товарищей, подросток чаще всего притворяется, 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 надолго. 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 черными от некроза - еле ходил. От него так дурно пахло, что запах ощущался за 2 метра. Когда ему говорили, что б 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 описывают «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 непрерывном 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 наполнилась 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 стен 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 не говорить, не 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 «ломку», - это и есть физическая зависимость.

Наркотики и здоровье

В первую очередь наркотики повреждают нервную систему и головной мозг. Из-за гибели нервных клеток головного мозга снижаются интеллектуальные способности человека. 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 вялым, замкнутым, нудным, пугливым, раздражительным. Поэтому друзья и подруги очень скоро от него отворачиваются - им просто неинтересно и неприятно общаться с таким человеком.

Даже если наркоману удастся прекратить употребление наркотиков, изменения в головном мозге 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 лошадей. 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 не стерильный 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 выдать 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 удастся прекратить употребление, 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 летучими наркотически действующими веществами (ЛНДВ). Они опасны тем, что очень ядовиты (даже однократное отравление ими может привести к необратимым изменениям в мозге и печени) и в то же время дешевы и легкодоступны. К тому же на растворители среди подростков существует определенная “мода”.

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 воспринимает 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, идиота и вора, опуститесь на самое дно жизни. А оттуда редко кто возвращается.

Единственный способ не стать наркоманом - не пробовать наркотик вообще.

Наркомания: подходы к проблеме

Мнения разных специалистов по проблеме наркомании выстроены следующим образом:

1. Что такое наркотическая зависимость;
 2. Кто такой наркоман;
 3. Подходы к лечению.
- Употребление наркотических средств имеет психологическую и социальную функцию, а также как желательные, так и нежелательные эффекты.
 - Наркозависимый - человек, употребляющий наркотики, у которого настолько снижен самоконтроль, что развивается зависимость от них.
 - Лечение: клиент должен получить мотивацию, чтобы ограничить употребление наркотиков или полностью отказаться от них и таким образом избежать негативных последствий.
 - Цель - восстановление самоконтроля и уменьшение количества проблем.

Социальное или системное видение проблемы:

- Употребление наркотиков - это реакция на «болезни» окружения (семьи или общества).
- Давление окружения приводит к тому, что зависимость становится постоянной.
- Лечение - улучшение общения в семье и отказ от позиции аутсайдера в обществе, которую усвоил для себя пациент.
- Цель - интеграция в общество.

Акцептация (видение проблемы, при котором происходит принятие существующего положения вещей):

- Наркотическая зависимость - поведение, при котором происходит отклонение от общепринятых норм и ценностей, другой жизненный стиль.
- Наркоман - человек, употребляющий наркотики.
- Реакция на употребление наркотиков по крайней мере также интересна как и сама зависимость.
- Лечение - легализация, свободное предоставление и потакание интересам пациента приводят к концу дискриминации и преследования, от которых страдал наркобольшой.
- Цель - снижение вреда, интеграция в общество, избавление от страха и осуждения

окружения.

Видение проблемы с позиции духовных ценностей:

- Наркотическая зависимость - утрата духовных ценностей, потеря пути в жизни.
- Наркоман - человек, употребляющий наркотические средства, чтобы обрести новый духовный опыт, лучше узнать свой внутренний мир, общество, в котором он живет, приблизиться к богу (антиматериалистическая позиция).

Реакция окружения на употребление наркотиков также создает проблему. Лечение направлено на снижение зависимости от наркотиков и новое обретение духовных ценностей в жизни (часто религиозных).

Цель - духовное развитие.

Наркотики и дети

Наркотики и дети. Само сочетание этих двух слов кажется противоестественным, но сегодня они все чаще стоят рядом. Специалисты предполагают, что в крупных городах нашей страны 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. Кто же они, те, которые стали наркоманами? В какой семье росли и воспитывались эти подростки? Кто их родители? Какое они получили образование? Где работали? Есть ли нечто общее, что характеризует семьи, где случилась беда, или же «каждая несчастная семья несчастлива по-своему»?

Среди тех, кто использовал одурманивающие вещества до 13 лет - исключительно мальчики. Это объясняется тем, что мальчикам в большей степени, чем девочкам свойственно рискованное поведение, стремление испытать себя, произвести впечатление на окружающих. Все, что обладает повышенной опасностью, притягательно для мальчиков. Но в группе несовершеннолетних, познакомившихся с наркотиками и токсическими веществами в 14-15 лет, приблизительно 35% составляют девочки. Так, проблема постепенно перестает быть исключительно «юношеской и мужской». Что касается семей, то выяснилось, что большинство детей, начинающих свою наркотическую «карьеру» до 13 лет - живут в семьях, относящихся к социально-уязвимой группе. Их родители - рабочие, мелкие служащие, пенсионеры, безработные или не имеющие постоянного места работы, перебивающиеся случайными заработками. А среди подростков, начинающих употребление наркотиков после 13-14 лет, много тех, кто воспитывался в социально-благополучных семьях. Среди профессий родителей - престижные, высокооплачиваемые профессии, гарантирующие определенный общественный статус. Профилактику необходимо вести с подростками из всех социальных групп.

До последнего времени не выявлена единая причина развития наркомании. Следует выделить биологические, психологические, социологические факторы. Прежде всего - это личностные особенности. Здесь и психофизический инфантилизм, и такие черты характера, как пассивность, зависимость, мнительность, иногда, наоборот, стремление к лидерству, акцентуация личности. Имеет значение диспропорция между психической и физической акселерацией. Наиболее часты случаи наркомании среди лиц с психопатическими чертами,

преимущественно эмоционально неустойчивых или истерических. Для них характерны раздражительность, гневность, агрессивность, дисфорический фон настроения, конфликтные отношения с окружающими, суицидальные попытки. Такие подростки и прибегают к поиску средств, облегчающих состояние, с целью расслабления, снятия тягостных ощущений. Прием препаратов начинает носить систематический, регулярный характер. Склонны к приему наркотических средств личности с психостеническими чертами, невротики. Психические и соматические нарушения также способствуют наркотизации. Может иметь значение патологическая наследственность.

Велика роль отрицательных социально-культурных воздействий. К ним можно отнести безыдейность, неразвитость духовных потребностей. Это связано с неумением занять свой досуг. Излишки свободного времени превращаются в питательную среду для антиобщественного поведения. Значимы большие недостатки в воспитательной работе, прежде всего в среде молодежи, слабости школьного и семейного воспитания. Недостаточны уровень и качество контрпропаганды в противовес западному влиянию. К наркомании могут вести характерные для городского населения общая урбанизация, связанная с дистрессами, нервными перегрузками, потребность расслабиться, разрядиться, утвердить себя в малой группе. Имеют значение низкая профессиональная квалификация, низкий уровень образования как самого лица, приобщающегося к наркотику, так и его семьи. Огромно влияние микросоциальной среды. Подвержены наркотику лица с затрудненной социальной адаптацией, педагогически и социально запущенные, легко поддающиеся отрицательному влиянию микросреды.

К факторам, способствующим началу приема наркотиков, относятся:

- определенная доступность наркотических веществ;
- положительное и даже стимулирующее отношение со стороны товарищей (школа, ПТУ и пр.) к приему препаратов, влияющих на настроение;
- возрастающая мобильность, особенно молодых лиц;
- обилие информации о действии препаратов и источников их получения;
- наличие и рост неблагополучных семей.

У наркомании опасная черта - это болезнь коллективная. Наркоманы хотят, чтобы знакомые, друзья, супруги тоже попробовали наркотик. Подростковый возраст наиболее подвержен приобщению к наркотикам. Анатомо-физические и психические особенности возрастных кризисов пубертатного (подросткового) периода являются своеобразной благоприятной почвой, на которой наркотики дают быстрое развитие болезни. Подростковый возраст - период выбора самостоятельного образа жизни и собственных ценностей, период негативистского отношения к словесному воздействию и отрицанию принятых критериев, авторитетов. Влияние группы, стремление не отставать от сверстников, определенная мода, любопытство и зачастую гипертрофированное желание получить удовольствие, «вкусить запретный плод», скука, при которой подросток готов пойти на любое безрассудство - вот главные причины приобщения молодых людей к наркотикам. При этом следует подчеркнуть издержки родительского влияния, когда два поколения не могут воздействовать друг на друга, найти общий язык. Улица становится более привлекательной, чем семья и школа. Нездоровая обстановка, царящая в тех семьях, в которых отец или мать выпивают или употребляют наркотики, влияют на не сформировавшуюся нервную систему подростка. В таких ситуациях они не только становятся свидетелями непристойного поведения отца или матери, но и нередко становятся

жертвами побоев, скандалов, прямого отрицательного влияния.

Подросток нуждается в друге, наставнике - взрослом. Это может быть родитель, педагог, тренер, любой другой человек, способный положительно воздействовать на ребенка. Родители должны иметь специальные знания в этой области. Для этого нужно только обратиться к квалифицированным специалистам. Но не менее важным является для подростка формирование новых привычек. Ребенок должен сам выстроить собственную иерархию ценностей.

Признаки употребления наркотиков

Признаки, которые должны насторожить родителей, а также могут указать на возможное употребление подростком наркотических и других одурманивающих веществ:

- неожиданные перемены настроения от радости к унынию, от оживления к заторможенности;
- проявления необычных реакций: «взвинченное» состояние, раздражение, агрессивность, чрезмерная болтливость;
- ухудшение памяти, неспособность мыслить критически;
- ® неадекватное повышение (говорливость, болтливость) или понижение настроения в течение дня;
- ® нарастающая скрытность и лживость;
- неряшливость: подросток не заботится о гигиене и смене одежды, предпочитает носить вещи с длинными рукавами в любую погоду;
- потеря прежних друзей, частые разговоры с одним и тем же узким кругом приятелей;
- потеря интереса к прежним увлечениям;
- ® резкое ухудшение успеваемости в школе;
- частые пропуски занятий в школе;
- самоизоляция в семье: ребенок начинает избегать родителей, не участвует в семейных делах;
- ® частые просьбы денег на различные мероприятия в школе, или исчезновение денег;
- ® появление дома новых вещей, не купленных родителями;
- ® исчезновение из дома драгоценных вещей;
- хранение подростком, якобы для опытов, уксусного ангидрида, перманганата калия, наличие подозрительных порошков и химикатов;
- наличие среди личных вещей лекарственных препаратов или облаток от них; ® расширенные или суженные зрачки;
- следы инъекций на руках, подколенных ямках или других местах;

Можно ли вылечиться от наркомании?

И да, и нет. Избавиться от физической зависимости, то есть облегчить «ломку», современная медицина может помочь каждому. Но избавиться от психической зависимости гораздо труднее, так как лекарства от нее современная медицина еще не изобрела, поэтому большинство наркоманов рано или поздно умирают от наркотиков.

Тех же, кто принимал наркотики, назвать полностью вылечившимися нельзя, так как наркотик осуществляет 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 не употребляют выражение «вылечившийся или выздоровевший наркоман», а говорят «не активный наркоман», то есть наркоман, не употребляющий наркотики в данный момент.

Наша цель - помочь специалистам, работающим в социальных агентствах молодежи и молодежных центрах, предупредить наркоманию подростков.

Известно, что у 30-50% подростков психическая зависимость от наркотика вырабатывается уже после первого его приема. И лучший способ не стать наркоманом - это вообще не пробовать наркотики.

В то же время, столкнуться с наркотиком подросток может где угодно, даже в школе. Поэтому важно выработать у ребенка антинаркотическую настороженность для того, чтобы предложение принять наркотик не застало его врасплох.

Есть и другие способы, как помочь ребенку не стать наркоманом.

В организме человека имеется собственная гормональная система, вырабатывающая вещества, которые можно назвать естественными внутренними «гормонами радости». Они поддерживают хорошее настроение, помогают бороться со стрессами и болезнями. Если собственная система работает плохо и естественных гормонов не достаточно, человек испытывает душевный дискомфорт и иногда пытается восполнить их недостаток наркотиками, алкоголем, табаком.

Поэтому важно научить подростков получать ощущения радости от занятий спортом, общения с друзьями, отдыха.

Обзор рынка наркотиков.

(Информация подготовлена для специалистов).

1). Наркотики, действующие угнетающе на центральную нервную систему.

В медицине они употребляются для снятия психического напряжения, как обезболивающее. Это опиум и его производные.

Опиум. В переводе с древнегреческого означает “сок мака” - самый древний из известных наркотиков. Существует легенда: двое влюбленных не расставались ни на минуту. Но девушка заболела и умерла. Юноша горевал и даже хотел покончить жизнь самоубийством. Ночью ему приснилась возлюбленная, которая сказала: “Утром рядом с тобой вырастет яркий красный цветок. Когда он отцветет, надрежь головку - и увидишь белый сок. Пока ты будешь пить этот сок, я всегда буду с тобой”. Впрочем, древние люди использовали опиум как лекарство. Наркоманы, употребляющие его, получают в результате укола полное расслабление и покой. Физическая зависимость от опиума наступает очень быстро, и потом его приходится колоть уже не ради удовольствия, а чтобы избежать ломки.

Морфин. Выделен из опиума в начале 19 века, назван в честь бога сна Морфея. Широко использовался как обезболивающее средство во время гражданской войны в Америке. Привыкание развивается через три недели ежедневного применения.

Героин. Полусинтетический наркотик. Сильнее морфина в 20-25 раз, привыкание может развиваться уже после пары уколов. Некоторые специалисты считают, что чистый героин наименее токсичный среди наркотиков и зависимость от него переносится легче, чем от “суррогатов”. Но, увы, его употребление также приводит к инвалидности.

2) Наркотики, действующие возбуждающе на нервную систему.

Синтетические наркотики - **амфетамины** - были изобретены в 1920 году. Натуральный - **кокаин** - известен европейцам со времен открытия Америки, а жрецы древних инков

употребляли его для того, чтобы устранить чувство голода и вызвать прилив сил. Современная медицина использует эти психостимулирующие средства аналогично. Но более высокие дозы пробуждают в человеке агрессивность, а при длительном применении могут вызвать острые психотические состояния. В отличие от опиомана, кокаиноман в состоянии наркотического опьянения агрессивен и способен на все, вплоть до убийства.

3) “Клубные” наркотики.

Особой популярностью в тусовочной среде пользуется “экстази” - “коктейль”, содержащий либо героин, либо кокаин. Как правило, он продается в капсулах или таблетках, реже - в порошке. Стоимость дозы колеблется от 25 до 50 долларов. Но даже за эти деньги можно получить подделку с аспирином, сахаром или кормом для рыбок вместо наркотических веществ. Посетители ночных клубов уверяют, что “экстази” и подобные ему средства совершенно безвредны. Врачи-наркологи придерживаются иного мнения уже хотя бы потому, что при отказе от “коктейля” наступает все та же ломка, может быть, чуть мягче традиционной: апатия, глубочайшая депрессия, нежелание что-либо делать. И выход из этого состояния только один - повторить дозу. Последствия “экстазимании” пока не изучены, наверняка известно лишь, что “коктейль” разрушает печень, приводит к бессоннице, потере веса, повышает вероятность всевозможных заболеваний. Даже в порядке эксперимента “экстази” нельзя употреблять во время беременности, при диабете и глаукоме.

4) Наркотики, вызывающие галлюцинации.

Их еще называют психоделики, так как они позволяют психике перейти в другую реальность. Они вызывают очень серьезные сдвиги психики, которые сопровождаются искаженным восприятием времени и пространства. Ощущения от приема психоделика бывают настолько сильными, что психическое привыкание наступает достаточно быстро. К относительно слабым психоделикам относится **марихуана (или гашиш)**. Количество действующего вещества, находящегося в листьях, нектаре и пыльце цветущей конопли, зависит от сезона сбора растения, места произрастания и способа обработки. Наркоманы утверждают, что самый сильный гашиш - афганский. При его курении действующее вещество - каннабинол - попадает в кровь и активно в течение 2-4 часов. Один из наиболее сильных синтетических наркотиков - ЛСД. Специалисты утверждают, что 30 г хватит для 300000 человек. Эффект, то есть галлюцинации, длится несколько часов. Они могут быть как очень приятными, так и ужасными. Впрочем, даже приятные ощущения чрезвычайно опасны. В реанимацию Института им. Склифосовского нередко привозят наркоманов, вообразивших себя птицей и “слетевших” с верхних этажей высотных зданий. По мнению врачей, сильные психоделики очень быстро разрушают мозг и даже, по некоторым исследованиям, вызывают изменения на уровне хромосом. Некоторые психиатры считают, что у одного человека из 100 нервная система слишком неустойчива и ему достаточно всего один раз принять сильное наркотическое вещество, чтобы перейти грань безумия.

Мифы о наркотиках.

Миф: “Наркотики употребляют сильные и талантливые люди”.

Факт: Если они и были такими, то скоро изменились, причем в худшую сторону.

Миф: “Наркотики делают человека свободным”.

Факт: Наркоманы абсолютно свободны от всех радостей жизни.

Миф: “Наркотики бывают “ВСЕРЬЕЗ” и “НЕ ВСЕРЬЕЗ” - всегда можно отказаться”.

Факт: Отказаться можно только один раз - первый.

Миф: “Наркотики, как приключенческий роман - избавляют от обыденности жизни”.

Факт: Часто при этом наркотики избавляют и от самой жизни.

Миф: “Наркотики помогают решать жизненные проблемы”.

Факт: Зато появляется много новых, решить которые порой просто невозможно.

Миф: “Наркотики бывают “легкими” и “тяжелыми”. Некоторые из них не дают привыкания, например, “травка”.

Факт: Между рогаткой и револьвером громадная разница, но убить при желании можно и из того, и из другого, главное - прицелиться. Наркотик бьет без промаха.

Миф: “Наркотики дают ни с чем не сравнимое ощущение “кайфа”.

Факт: Ощущение кайфа при первых инъекциях очень быстро исчезает и в дальнейшем наркотик принимается уже только для того, чтобы снять болезненные, мучительные ощущения (ломку).

Тест на устойчивость к внешнему давлению.

1. Вы первый раз идете в гости к своему знакомому, при этом лишь в общих чертах представляете дорогу. Как вы поступаете:
 - а) сразу обращаетесь за помощью к окружающим;
 - б) вначале пытаетесь отыскать дорогу сами и лишь затем обращаетесь с просьбой к окружающим.
2. Вспомните ситуацию, когда у вас пропала вещь и вы никак не могли ее найти. Как вы обычно поступаете:
 - а) начинаете заглядывать во все уголки квартиры, переставлять все предметы в надежде отыскать пропажу;
 - б) не паникуете и пытаетесь спокойно припомнить, где и когда последний раз видели пропажу.
3. Вам представилась возможность посетить экзотическую страну. Вы предпочтете:
 - а) воспользоваться групповым туром;
 - б) воспользуетесь индивидуальным туром (будете самостоятельно разрабатывать маршрут).
4. В ситуации, когда у вас возникли очень серьезные проблемы, вы обычно пользуетесь следующим жизненным правилом:
 - а) что на роду написано, того не избежать;
 - б) кто не рискует, тот не побеждает.
5. Вы идете со знакомым по улице. Прямо на вас летит на большой скорости автомобиль. Ваш товарищ бросается влево. Вы . . .
 - а) побежите влево;
 - б) побежите вправо.
6. Вы опаздывали на очень серьезную для вас встречу, когда позвонил ваш знакомый. У него что-то случилось, и он очень рассчитывает на вашу помощь. Вы . . .

- а) выслушаете его и попытаетесь вместе придумать выход из положения;
- б) объясните, что вы опаздываете, и договоритесь о том, когда вы сможете обсудить проблему.

7. Вещь, о которой вы так долго мечтали и которая вам, увы, не по карману, вам предложили в долг. Вы . . .

- а) соглашаетесь;
- б) отказываетесь.

8. Вы примеряете костюм, который вам очень идет. Однако его покрой и расцветка отличаются от того, что принято носить в этом сезоне.

Вы . . .

- а) с трудом решаетесь на покупки или совсем отказываетесь;
- б) купите без особых сомнений.

После того, как участники группы ответят на вопросы теста, ведущий предлагает им подсчитать количество набранных баллов. Вариант ответа “а” оценивается в 0 баллов, а вариант “б” - 1 балл. Затем каждому подростку передается бланк с расшифровкой результатов тестирования:

“0 - 3”. Может быть хватит? Хватит выполнять роль зеркала, которое лишь послушно отражает окружающее и окружающих. Вы не пластилин, из которого каждый может лепить все, что ему заблагорассудится. Пора перестать плыть по воле волн и вспомнить о том “единственном и неповторимом” (т.е. о себе), который может и должен самостоятельно строить свою жизнь.

“4 - 6”. Вы достаточно самостоятельны в своих поступках. При этом можете гибко реагировать на изменяющуюся ситуацию. Вы знаете, когда стоит настоять на своем, а когда и “подчиниться судьбе”. Главное - не впадайте в крайность.

“7 - 8”. Вы - крепкий орешек. Несмотря ни на что, вы уверенно идете к намеченной цели. Остановить вас практически невозможно.

Но . . . Подумайте, не отнимает ли у вас роль мистера или мисс “Нет” любовь и дружбу близких?

Способы сказать “нет” в ситуации наркотической (алкогольной и т.д.) провокации.

1. Спасибо. Я этим воспользуюсь, как только мне это понадобится.
2. Я больше в этом не нуждаюсь.
3. Я не курю.
4. Не похоже, чтобы мне сегодня стало от этого хорошо.
5. Я не собираюсь загрязнять организм.
6. Я не в настроении, поэтому не хочу сегодня это пробовать.
7. Не сегодня или не сейчас.
8. Нет, не хочу неприятностей.
9. Когда мне понадобится это, я дам тебе знать.
10. Я таких вещей боюсь.

11. Когда-нибудь в другой раз.
12. Эта дрянь не для меня.
13. Нет, спасибо.
14. Если тренер узнает, он заставит меня бежать 20 кругов.
15. Нет, спасибо, у меня и так хватает неприятностей с родителями.
16. Я за витамины!
17. Нет, спасибо, препаратов не хочу.
18. Я и без этого превосходно себя чувствую.
19. Нет, спасибо, у меня завтра проверочная работа за четверть, и мне сегодня вечером надо подготовиться.
20. Нет, спасибо, у меня бывает на это аллергическая реакция.
21. Я вчера поздно лег спать, у меня и без того красные глаза.
22. Нет, я за рулем.
23. Нет, мне понадобятся все мозги, какие есть.
24. Нет, спасибо, это опасно для жизни.
25. Ты с ума сошел? Я даже не курю сигарет.
26. Эти химические радости не для меня.
27. Нет. Я это пробовал и мне не понравилось.
28. Мне не хочется умереть молодым.
29. Нет, я и так много воюю с родителями.
30. Нет, когда-нибудь я могу захотеть иметь здоровую семью.
31. Нет, спасибо, я только что прочел статью о вредных эффектах этого.
32. Я хочу быть здоровым.
33. Это мне ничего не дает.
34. У меня завтра большая контрольная, и я хочу хорошо запомнить то, что сегодня буду учить.
35. Я начинаю вести себя глупо, когда курю (пью и т.д.).

Список жизненных ценностей.

- Интересная работа
- Любоваться красотой природы и искусства
- Отсутствие материальных затруднений
- Уважение окружающих
- Саморазвитие (духовное совершенствование)
- Развлечения (приятные занятия, отсутствие обязанностей)
- Жизнь
- Самостоятельность, независимость
- Счастливая семейная жизнь
- Вера в бога
- Счастье других
- Умение разбираться в современной музыке
- Здоровое тело
- Творчество

- Быть лидером
- Аккуратность
- Любовь
- Уверенность в себе
- Богатство
- Воспитанность (хорошие манеры)
- Дружба
- Чувство юмора
- Азартные игры
- Образованность (широта знаний, высокая общая культура)
- Смелость в отстаивании своего мнения, своих взглядов
- Иметь свою тусовку
- Секс
- Твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями)
- Красивое тело
- Честность (правдивость, искренность)
- Мастерство в любимом деле
- Умение следовать моде
- Жизнерадостность (оптимизм)
- Умение владеть современной техникой
- Поиск необычных, острых ощущений
- Ум
- Возможность получать запретные удовольствия
- Свобода сексуальной ориентации
- Власть над другими людьми
- Возможность самому выбирать что-то в жизни
- Хобби

Соматическое и медицинское видение проблемы:

- Наркотическая зависимость - это физический и хронический недуг или болезнь, которая имеет наследственные компоненты (может отразиться на последующих поколениях).
- Наркотическое вещество становится неотъемлемой частью организма и участвует в обмене веществ.
- Наркоман - это пациент.
- Полностью избавиться от физической зависимости нельзя.
- Наркотическую зависимость можно частично лечить при помощи медикаментов (рефузал, метадон, либриум, наксанон, налтрексон, кампрал).
- Цель: отказ от наркотиков на протяжении всей жизни.

Психиатрическое видение проблемы:

- Наркотическая зависимость - это психиатрическое расстройство или симптом такого расстройства (депрессия, психоз, синдром посттравматического стресса).
- Употребление наркотических средств - это неудачная попытка самолечения.
- Наркоман - это пациент.
- Лечение с помощью психотерапии и медикаментов (антидепрессантов, анксиолитиков, антипсихотических средств, ап1югаут§ средств (препаратов снижающих тягу к наркотическим средствам)).
- Цель - отказ от наркотиков.

Правовое видение проблемы:

- Употребление наркотиков (а также алкоголя, новых синтетических препаратов) является нарушением закона и выступает сигналом утраты норм и ценностей.
- Наркоман - это преступник.
- Лечение: принудительный отказ от наркотиков во время предварительного заключения, перевоспитание.
- Цель: отказ от наркотиков.

Видение проблемы с позиции терапии поведения:

- Наркотическая зависимость - форма поведения при которой происходит отклонение от нормы и очевидна потеря контроля над собой.