

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Ханты-Мансийский автономный округ – Югра, Березовский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
ИГРИМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1



Утверждаю
Директор
Л.А. Маслакова

Программа
«Профилактики безнадзорности и
правонарушений
несовершеннолетних»

(Период сопровождения 2021 - 2025 гг.)

Составители:
Т.А. Городова
педагог-психолог
Социальный педагог
Е.Г. Бойко

Игрим, 2021г.

1. Краткая аннотация программы

Основными стратегическими целями Программы являются:

- Создание комплекса профилактических мероприятий, направленных на предупреждение формирования негативных ценностей и мотивов употребления ПАВ.
- Создание среды, способствующей обучению и воспитанию учащихся, обладающих потребностью в здоровом образе жизни.

Программа предполагает решение следующих задач:

- Формирование ответственного отношения к своему здоровью.
- Выработка умений и навыков сохранения и укрепления здоровья, безопасного и ответственного поведения.
- Закрепление гигиенических навыков и привычек.
- Обучение умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения.
- Увеличение объема и повышение качества внеклассных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья, профилактику употребления ПАВ.
- Создание благоприятных условий и оптимального психологического микроклимата, способствующих воспитанию физически здоровой, духовно богатой, высоконравственной, образованной личности, уважающей традиции и культуру своего и других народов.
- Ознакомление с физиологическими, психологическими и социальными последствиями употребления психоактивных веществ.
- Формирование точки зрения на употребление психоактивных веществ, как слабость воли, социально-психологическую зависимость.
- Формирование знаний о наступлении уголовной ответственности.
- Осознание коммерческого характера рекламы алкогольных и табачных изделий.
- Осознание ответственности за свое поведение.
- Обучение разрешению конфликтных ситуаций, способам поддержания

общения, навыкам поведения, преодоление повышенной социальной зависимости.

- Формирование способности критического восприятия и переосмысления информации.
- Включение понятия «здоровый образ жизни» (далее ЗОЖ) в систему ценностей.
- Изучение имеющихся способов удовлетворения потребностей;
- Обучение технологиям антинаркотического поведения.
- Предоставление информации по вопросам здорового образа жизни, выявление «группы риска».

Ожидаемые результаты: Результатом реализации поставленных задач является снижение количества учащихся, употребляющих ПАВ, изменение отношения к своему здоровью, увеличение количества учащихся, ведущих здоровый образ жизни.

Профилактическая деятельность образовательного учреждения регламентируется:

- Законом Российской Федерации "Об образовании", устанавливающим ответственность образовательного учреждения за жизнь и здоровье обучающихся во время образовательного процесса, в том числе и за защиту обучающихся от незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ;
- Федеральным законом "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних", устанавливающим правовые основания для проведения индивидуальной профилактической работы с несовершеннолетними, употребляющими наркотические средства или психотропные вещества без назначения врача либо употребляющими одурманивающие вещества, а также совершающими правонарушения и антиобщественные действия (в том числе связанные с незаконным оборотом наркотиков);
- Письмом Министерства образования и науки России, МВД России и

ФСКН России «Об организации работы по предупреждению и пресечению правонарушений, связанных с незаконным оборотом наркотиков в образовательных учреждениях»;

2. Характеристика проблемы, на решение которой направлена программа.

В образе жизни многих людей наблюдается широкая распространенность поведенческих факторов, оказывающих отрицательное влияние на здоровье человека: курение, гиподинамия, злоупотребление лекарствами и др. В России наблюдается рост алкоголизации и наркотизации, что является неотъемлемой частью широко распространенных социальных недугов. Тревогу вызывает распространение психоактивных веществ среди подрастающего поколения.

Образ жизни современного человека в России формируется под бесконтрольным агрессивным влиянием рекламы (в т.ч. скрытой), теле-, видеопродукции, СМИ, которые навязывают моду на употребление алкоголя, табакокурение, беспорядочные половые отношения, здоровье через лекарства и другие поведенческие факторы, оказывающие отрицательное влияние на здоровье человека. Поразительно быстро сформировался у россиян, так называемый, «пивной образ жизни». Потребление табака в России приняло угрожающие размеры. **В то же время научно обоснованная информация по вопросам сохранения и укрепления здоровья, о профилактике заболеваний и употребления психоактивных веществ (далее ПАВ) для населения малодоступна.**

Особая опасность употребления ПАВ в юношеском возрасте заключается в том, что указанный контингент в силу незавершенности возрастного психического и физического развития быстрее, чем взрослые, попадает в болезненную зависимость.

В данной ситуации актуальность ведения профилактической работы по предупреждению употребления ПАВ является бесспорной. В профилактике употребления ПАВ одним из приоритетных направлений признано предупредительное образование и обучение здоровому образу жизни (далее ЗОЖ). В рамках нашего учебного заведения разработан комплекс

профилактических мероприятий направленных на предупреждение формирования негативных ценностей и мотивов употребления ПАВ, пропаганду здорового образа жизни (далее ЗОЖ), которые включают в себя вовлечение учащихся в общественно – полезную творческую и научно-исследовательскую деятельность, занятия спортом, искусством, организацию здорового досуга и т.д. При этом следует исходить из признания того, что только совокупное действие (как элементов единой воспитательной системы) таких условий воспитания, как создание здоровьесберегающего образовательного пространства, влияние личности педагога и его деятельности, эффективная организация социальной ситуации развития, личностное и социально – ролевое общение, осуществление деятельностного сотрудничества в коллективе, активная, творческая деятельность учащихся может дать положительный воспитательный и профилактический эффект.

Основные условия реализации.

1. Заинтересованная занятость учащихся: научно-исследовательская работа учащихся, спорт, хобби, общение по интересам в разнообразных кружках, секциях и т. п. Когда человеку интересно и без употребления ПАВ, если он самореализуется и достигает определенных результатов, он повышает самооценку и у него появляется уверенность в себе. Этот фактор делает не нужным прием ПАВ для избежания тревожности, неуверенности или ухода от проблем. К тому же, заинтересованный, движущийся к определенным целям человек не страдает скукой и не защищается от нее опьянением.

2. Внимание к окружению подростка. Личное знакомство с друзьями, знание условий их жизни, интересов, событий. Это довольно сложно осуществить, не нарушая естественного стремления молодого человека к самостоятельности, не прибегая к сверхконтролю. Знание обстоятельств его личной жизни возможно только при условии взаимного доверия. Высказывания в адрес приятелей, употребляющих ПАВ, не должны быть уничижающими их личность, но мнение об их действиях должны быть категоричными.

3. Однозначное и четко выраженное отрицательное отношение к

наркотикам и другим ПАВ со стороны педагогов, воспитателей, членов семьи. Это мнение должно проявляться в каждом случае, когда заходит речь об употреблении ПАВ и косвенно в процессе обучения, при обсуждении жизненных ситуаций, фильмов и т. д. Вряд ли помогут специальные нотации. Это мнение должно выражаться прямо по случаю и подразумеваться во всей линии поведения педагогов, воспитателей, членов семьи.

4. Правдивая информация о губительных последствиях употребления ПАВ.

Информация должна быть правдивой до конца. Поэтому нельзя избегать разговоров о том удовольствии, которое получает принимающий ПАВ. Но также ясно должна быть показана и цена за это удовольствие. Школьников плохо убеждают слова об ухудшении состояния здоровья и ранней смерти: это кажется им далеким и невероятным. Но угроза импотенции, невозможность иметь здоровых детей и семью, психозы, умственная деградация способны произвести на них впечатление.

5. Воспитание лидерских качеств. Это дает возможность противостоять влиянию, оказываемому извне, и отстаивать собственную позицию.

6. Психологическая грамотность и навыки, позволяющие конструктивно и своевременно разрешать проблемы и конфликты. Неблагополучное психологическое состояние может накапливаться подспудно, если проблемы и конфликты, которые вполне естественно возникают в жизни каждого человека, не будут вовремя разрешаться. В таком случае желание разрядки может привести к употреблению наркотических веществ.

7. Здоровые взаимоотношения в коллективе. Доверие, принятие, уважение, поддержка — это то, что дает каждому члену коллектива опору и возможность устоять в сложных жизненных ситуациях. Они не возникают сами собой, а являются результатом обучения.

8. Общие интересные занятия и увлечения членов семьи. Влияния сверстников все равно не избежать, но если в дружной семье есть интересное общение и общие цели, ее ценности перевесят деструктивные ценности уличного окружения. Более того: мнение семьи влияет на выбор друзей не по

принуждению, а как авторитетный «внутренний судья».

Реализация поставленных задач осуществляется в тесном взаимодействии различных специалистов, семьей, активом детской организации «Губернии».

➤ ***Педагоги и классные руководители***

- Организация классных часов по профилактике злоупотребления ПАВ и формированию здорового жизненного стиля;
- Организация просветительской работы по профилактике злоупотребления ПАВ и формированию здорового жизненного стиля;

➤ ***Педагог и психолог***

- установление контактов с семьей;
- обучение учащихся безопасному поведению;
- проведение тренингов по позитивной профилактике наркомании, алкоголизма и других видов асоциального поведения;

➤ ***Педагог и медицинский работник***

- просвещение педагогов и учащихся о тяжелых социальных и медицинских последствиях употребления ПАВ;

➤ ***Педагог и педагог***

- Создание межпредметных связей по вопросам формирования здорового жизненного стиля и профилактике злоупотребления ПАВ;

➤ ***Педагог и семья***

- Постоянный контакт с семьей;
- Совместное решение возникающих проблем в области злоупотребления ПАВ и формирования здорового жизненного стиля.

➤ ***Педагог и педагог – организатор***

- Организация культурного досуга учащихся;
- Создание условий для творческой самореализации учащихся;
- Организация органов ученического самоуправления;

➤ ***Педагог – Специалисты профилактических центров***

- Проведение профилактических мероприятий (лекции, беседы, тренинги).

➤ ***Педагог – Учащийся***

- Совместная организация внеклассных мероприятий;
- Совместная организация мероприятий по профилактике ПАВ.

Индикативные показатели отслеживания результативности программы:

- Доля учащихся, вовлеченных в профилактические мероприятия;
- Снижение количества учащихся, употребляющих ПАВ;
- Увеличение количества учащихся, ведущих здоровый образ жизни;
- Повышение социальной компетенции подростков, их успешная адаптация в современных условиях жизни;

3. Структура и направления реализации программы.

1. Организационно – методическая деятельность подразумевает решение следующих задач:

1. Разработка концептуальных подходов к формированию культуры здоровья с учетом региональной специфики.
2. Определение содержания педагогического процесса в образовательном учреждении, способствующего формированию культуры здоровья, профилактики употребления ПАВ.
3. Координация содержания рабочих программ, совершенствование методов обучения и форм организации учебной деятельности с целью снижения перегрузки учащихся и как следствие уменьшения стрессов и подготовки к здоровому образу жизни.
4. Создание условий для совместной деятельности медицинского и педагогических работников в оздоровлении учащихся и профилактики употребления ПАВ.
5. Определение эффективных форм подготовки педагогических работников по оздоровлению.
6. Создание программно – методического обеспечения педагогического процесса, соответствующего современным требованиям дидактики и возрастной физиологии.

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Создание теоретического, методологического и научно – методического обеспечения педагогического процесса.	В течение года	Зам. директора по ВР, психолог, соц
2.	Работа с педагогами. Организация методической учебы педагогов по проблеме «Здоровьесберегающие технологии».	Август Март	Зам.директора по УВР
3.	Совершенствование теоретической основы мониторинга употребления ПАВ.	В течение года	Мед. работник, психолог, зам. директора по УВР

2. Формирование представлений о здоровом образе жизни реализуется через решение следующих задач:

- Помочь учащимся осознать необходимость здорового образа жизни для человека;
- Способствовать становлению убеждений, стремлений вести здоровый образ жизни;
- Формировать знания и умения, составляющие основу здорового образа жизни;
- Развивать личную ответственность за распространение знаний о здоровом образе жизни.

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	В рабочих программах классных руководителей предусмотреть мероприятия, направленные на формирование здоровьесберегающего мировоззрения.	Август	Зам. директора по ВР

2.	Подготовка методических рекомендации для учащихся по физическому совершенствованию.	Сентябрь	Преподаватели
3.	Проведение фотоконкурсов по теме «Если хочешь быть здоров...»	Апрель	Педагог - организатор
4.	Проведение встреч с работниками здравоохранения по вопросам ЗОЖ.	В течение года	Зам. директора по ВР. мед. работник
5.	Проведение Дня Здоровья. - конкурс плакатов, листовок «Мы за здоровый образ жизни»!	Апрель	Зам. директора по УВР
6.	Издание газеты с тематическими рубриками о ЗОЖ и профилактике ПАВ.	Ноябрь Апрель	Педагог - организатор, классные руководители

3. Профилактика употребления ПАВ в ученической среде осуществляется через решение следующих задач:

- Ознакомление с физиологическими, психологическими и социальными последствиями употребления психоактивных веществ;
- Формирование точки зрения на употребление психоактивных веществ, как слабость воли, социально-психологическую зависимость;
- Осознание коммерческого характера рекламы алкогольных и табачных изделий;
- Осознание ответственности за свое поведение;
- Обучение разрешению конфликтных ситуаций, способам поддержания общения, навыкам поведения, преодолению повышенной социальной зависимости;

- Формирование способности критического восприятия и переосмысления информации;
- Ознакомление с психологическими механизмами возникновения и развития зависимости;
- Включение понятия «здоровый образ жизни» в систему ценностей;
- Изучение имеющихся способов удовлетворения потребностей;
- Обучение технологиям антинаркотического поведения;
- Предоставление информации по вопросам здорового образа жизни, выявление «группы риска».

№	Мероприятия	Сроки	ответственные
1.	Участие в городских акциях: «Защита» «Дети улиц» «За здоровый образ жизни»	Ноябрь Февраль Апрель	Зам. директора по ВР, соц.педагог
2.	В рабочих программах дисциплин общеобразовательного цикла предусмотреть темы, направленные на первичную профилактику употребления психоактивными веществами.	Август	Зам. директора по УВР, психологи.
2.	Организация профилактической работы о последствиях употребления ПАВ в рамках работы объединений: 1. «Футбол» 2. «Волейбол», 3. «Юный журналист» 4. «Юный турист»	В течение года	Зам. директора по ВР, психологи, педагоги дополнительного образования
3.	Организация профилактических мероприятий в рамках ежегодного проведения:		Зам. директора по ВР, кл. руководители,

	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Всемирного дня здоровья ▲ Международного дня отказа от курения ▲ Всемирный день борьбы со СПИДОМ 	<p>7 апреля</p> <p>18 ноября</p> <p>1 декабря</p>	<p>педагог-организатор, психологи</p>
3.	<p>Организация внеклассных мероприятий, направленные на антинаркотическую, антиалкогольную и антитабачную пропаганду:</p> <p>- Классные часы по темам:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Скажем «Нет» курению» ➤ Скажем «Нет» алкоголю ➤ Скажем «Нет» наркотикам! <p>- Учащимися школы создаются проекты по теме:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Наркомания – зло века. ➤ Куришь ты – дышим мы! ➤ Не погибай по неведению!!! ➤ Мотивация здоровья ➤ Энергетические напитки: пить или не пить. ➤ Алкоголь, личность и здоровье. <p>- Конкурсы и выставки:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Выставка сан бюллетеней о вреде курения, алкоголя и наркотиков ➤ Выставка сан бюллетеней о профилактике ВИЧ-инфекции 	<p>В течение года</p> <p>ноябрь</p> <p>апрель</p> <p>сентябрь</p> <p>сентябрь</p> <p>ноябрь</p> <p>апрель</p> <p>(В рамках проведения городской акции «За здоровый образ жизни»</p>	<p>Зам. директора по ВР, кл. руководители, педагог-организатор, психологи</p>

	- <i>Деловая игра – конференция на тему «Здоровье или курение»</i>	апрель	
	- <i>Конкурс агитбригад «За здоровый образ жизни»</i>	апрель ноябрь апрель	
4..	Проведение встреч по проблемам употребления ПАВ с участием работников наркодиспенсера и т. д.	В течение года	Зам директора по ВР, мед. работник
6.	Проведение бесед, дискуссий по вопросам здорового образа жизни. Предоставление информации о том, как бросить курить	В течение года	Педагоги, кл. руководители, мед. работник
7.	Проведение мониторинга с целью изучения ситуации по употреблению ПАВ	Сентябрь Апрель	Психолог, зам. директора по ВР
8.	Консультации, информация о телефонах доверия и др. социальных службах, которые оказывают поддержку в критических ситуациях	Постоянно	Соц.педагог, психолог, зам. директора по ВР

4. Спортивно-оздоровительная работа.

Задачи:

- Приобщение к активным занятиям физической культурой и спортом максимального количества учащихся;
- Укрепление здоровья учащихся, поддержание высокой работоспособности.

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Организация работы спортивных	В течение	Зам.директора

	секций. - Секция баскетбола - Секция волейбола - Секция футбола	года	по ВР
2.	Организация массовых оздоровительных и спортивных мероприятий: - Спортивные соревнования по баскетболу, волейболу и футболу среди учащихся; - «Кросс нации» - Осенний кросс «Золотая осень» - Эстафета ко «Дню здоровья».	По плану работы.	Преподаватели физ. культуры.
3.	Индивидуализация спортивных нагрузок учащихся на занятиях по физической культуре, в соответствии с их группой здоровья.	Постоянно	Преподаватели физ. культуры мед. работник
4.	Расширять состав участвующих в спортивных соревнованиях, играх за счет разнообразия их форм и доступности.	В течение года	Преподаватели физ. воспитания
5.	Обеспечить участие команд учащихся в городских соревнованиях среди школ	В течение года	Преподаватели физ. культуры

5. Организация досуга.

Задачи:

- Профилактика бездуховности, эмоциональной бедности, интеллектуальной узости, практической ограниченности;
- Привлечение учащихся к работе по сохранению и приумножению культурных, духовно- нравственных ценностей;

- Поиск новых форм организации досуга;
- Привлечение социальных партнеров в организации досуга учащихся.

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Организация работы кружков: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Школа юного журналиста ➤ Юный турист ➤ Музей и дети ➤ Вокальный кружок ➤ Легоконструирование 	В течение года	Педагог – организатор, психолог, педагоги дополнительного образования
2.	Привлечение учащихся к внеклассным мероприятиям: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Экскурсии по культурным и историческим местам; ➤ Посещение театров, выставок, кинотеатров; ➤ Проведение конкурса «Фестиваль талантов»; ➤ Проведение конкурса «Военно–патриотической песни», «Валентинок». ➤ Участие в городских и областных конкурсах, мероприятиях; ➤ Встречи с интересными людьми. Классные часы по темам «Истории той войны», «О друзьях и дружбе», «Еще раз про любовь...», «Семья в жизни человека», «На пути к счастью»,	В течение года	Зам.директора по ВР, педагог-организатор, педагог дополнительного образования.

	<p>«Поклонись Отчизне», «Поговорим о деньгах», «К чему люди стремятся в жизни», «Каким мне быть», «Можно ли быть свободным без ответственности», «Этикет и мы».</p> <p>➤ Пополнение экспозиции школьного музея .</p>		
--	--	--	--

6. Волонтерское движение по профилактике асоциальных явлений и пропаганде здорового образа жизни.

Задачи:

- Привлечение учащихся к активной пропагандисткой и профилактической работе;
- Формирование желания поделиться полученными знаниями.

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	<p>Организация мероприятий по привлечению учащихся старших классов к пропаганде здорового образа жизни, предупреждению асоциальных явлений.</p> <p>- «Школа укрепления здоровья»</p> <p>- «Шоу – нет наркотикам!»</p>	В течение года	Педагоги, зам. директора по ВР

7. Психопрофилактика и развивающая работа решает следующие задачи:

- Развитие познавательной и созидательной творческой мотивации, интеллектуального и творческого потенциала, навыков самоорганизации и самоуправления;
- Поддержка творческой личности;
- Выявление стрессовых ситуаций и обучение навыкам релаксации,

снятия напряжения;

- Выявление личностных особенностей, негативно влияющих на взаимоотношение с окружающими (заниженная самооценка, боязнь сказать «нет» и т.д.) с их последующей коррекцией;
- Профилактика невротических срывов учащихся, выявление «группы риска»;
- Помощь в осознании ценности здоровья и формирование ответственности за собственную жизнь, и жизнь окружающих людей;
- Определение психологических барьеров с последующей работой по снятию или смягчению их последствий;
- Оптимизация социально-психологических процессов в учебных группах, обучение принципам бесконфликтного общения;

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Создание системы мониторинга о развитии личности учащихся и их психологических особенностях.	Сентябрь Апрель	Психолог, Кл. руководители
2.	Проведение психологических исследований личностного и интеллектуального развития учащихся.	Сентябрь	Психолог
3.	Индивидуальные консультации	В течение года	Психолог
4.	Проведение специального курса тренинговых занятий Автономной некоммерческой организацией «Источник жизни»	Ноябрь	Зам.директора по ВР
5.	Индивидуальная работа с учащимися из «группы риска»	В течение года	Психолог

8. Психолого-педагогическое просвещение и консультирование родителей по профилактике курения, употребления алкоголя, наркотиков и пропаганде здорового образа жизни среди обучающихся.

Задачи: повышение психолого-педагогической культуры родителей и воспитательной функции семьи.


	Содержание и формы деятельности	Сроки	Ответственные
1	Родительский лекторий: «Чтоб ребенок рос здоровым» «Предупреждение вовлечения детей в алкоголизацию и наркотизацию». «Основы формирования трезвого образа жизни»	Сентябрь Октябрь Ноябрь	Зам.директора по ВР
2	Семинар для родителей: «Подростковый алкоголизм и пути его предупреждения».	Апрель	Зам.директора по ВР, психолог
3	Родительский всеобуч. Классные родительские собрания: «Права и обязанности семьи». «Наркомания — надвигается беда». «Боремся с вредными привычками». «Здоровый образ жизни». «Семья и физическая культура подростка»	В течение года	Зам.директора по ВР, классные руководители
4	Оказание консультативной помощи во время посещения на дому «неблагополучных семей»	В течение года	Соц.педагог, классные руководители.
5	Индивидуальное семейное консультирование родителей из проблемных семей по предупреждению алкоголизации. Наркоголизации безнадзорности и		Психолог


правонарушений.


Приложение 1

Памятка «Как бросить курить»


Не зависимо от того, какой метод вы выбрали для того, что бы бросить курить, соблюдение определённых правил увеличит ваши шансы на успех.

 Назначьте дату, имеющую для вас какой-то особый смысл, если эта дата на подходе. Это может быть ваш день рождения, день рождения супруги (супруга) или ребенка, Новый год или какая-то годовщина. Если вы курите из-за стресса на работе, бросайте эту привычку во время отпуска. Не назначайте дата в отдалённом будущем, вы можете потерять душевный запал.


 Договоритесь с курящим другом бросить курить вместе, чтобы вы могли поддержать друг друга.

 Скажите всем своим знакомым, что вы бросаете курить. Они постараются вас


поддержать. Определите круг людей, которым вы можете позвонить в любое время, когда вам очень захочется покурить.


 Попробуйте заменить курение другими занятиями - физическими упражнениями, новыми увлечениями, жевательной резинкой или низкокалорийными закусками. Избегайте есть высококалорийную пищу; многие люди при прекращении курения набирают вес.

5.Лучше всего бывает бросить курить сразу и полностью. Постепенное избавление от привычки курить даёт худшие результаты. Однако те, кто приобрёл пристрастие к никотину, могут выходить из курения постепенно (или применять никотиновую жвачку), с тем, чтобы избежать симптомов лишения. Если вы собираетесь прекратить курить постепенно, заранее разработайте схему и твёрдо ей следуйте.

 Не зажигайте сигарету, пока не пойдёт пять минут с момента возникновения у вас потребности покурить. В течение этих пяти минут попытайтесь изменить ваш эмоциональный настрой или заняться чем-то другим. Позвоните кому-нибудь из вашей «группы поддержки».

 Сделайте курение настолько неудобным, насколько это возможно.

 Всегда покупайте только одну пачку сигарет и только после того, как закончилась предыдущая.

 Никогда не носите сигареты при себе - ни дома, ни на работе. Не носите при себе спичек или зажигалки.

10. Составьте список вещей, которые можно было бы купить на сэкономленные на курении деньги. Переведите стоимость каждой из них в дни не курения.

11. Всегда спрашивайте себя, действительно ли вам нужна эта сигарета или это просто рефлексорная реакция.

12. Как только бросили курить, сходите к зубному врачу, чтобы отчистить ваши зубы от табачной желтизны.

13. Проводите свободное время в новых занятиях, избегайте развлечений, которые были связаны у вас с курением (сидение в баре, перед телевизором и т. д.) Станьте более активными в физическом плане.

Сценарий классного часа «Скажем, нет курению»

Цель:

- Формировать отрицательное отношение к курению;
- помочь осознать масштабы вреда курения для здоровья человека.

Предварительная подготовка Учащимся предлагается найти материал по заданной теме (статьи в периодике, информация из медицинской литературы и т. д.) и подготовить доклады. Изготовление учащимися плаката или стенгазеты на тему классного часа.

Ход классного часа

Трудно себе представить то благотворное изменение, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать и отравлять себя водкой, вином, табаком и опиумом.

Л. Н. Толстой

I. Вступительное слово классного руководителя.

О том, что табак вреден для здоровья, знали давно. Видели, что курильщиков мучает надсадный кашель, знали, что в накуренном помещении трудно дышать, что табак мешает умственной работе.

Опыты показали, что животные гибнут под действием никотина. Тогда и родилась фраза: «Капля никотина убивает лошадь». Если быть точным, то каплей чистого никотина можно убить не одну, а целых три лошади. Но курильщики только посмеивались: «Видно, я крепче лошади, сколько никотина потребил, а жив!» Утешали себя: табачный деготь остаются на фильтре. А как врачи? Разве они не боролись против курения?

II. Доклад учащегося.

Врачи также выяснили, что рост числа курящих параллельно увенчивает количество опасных болезней. Начиная с начала 60-х годов XX века, стали публиковать в газетах и журналах результаты научных исследований. И люди ужаснулись! Оказывается, если человек курит в день от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь в среднем на 4,6 года по сравнению с некурящими; если курит от 10 до 19 сигарет - то на 5,5 года; если выкурено от 20 до 39 сигарет - на 6,2 года.

Установили, что люди начавшие курить до 15-летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те, которые начали курить после 25 лет. Длительно и много курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 - инфарктом миокарда, в 10 раз - язвой желудка и в 30 раз - раком легких.

Нет такого органа, который бы не поражался табаком: почки и мочевой пузырь, половые железы и кровеносные сосуды, головной мозг и печень,

Ученые выяснили, что курение в 2 раза опаснее для растущего организма, чем для взрослого. Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростков - в половине пачки. Были даже зарегистрированы случаи смерти подростков от подряд выкуренных двух-трех сигарет из-за резкого отравления жизненно важных центров, в результате которого наступала остановка сердца и прекращалось дыхание.

Сердце у курящего делает в сутки на 15 тысяч сокращений больше, а питание организма кислородом и другими необходимыми веществами происходит хуже, так как под влиянием табака кровеносные сосуды сжимаются. Вот почему у курящих ребят слабеет память, вот почему среди них чаще встречаются неуспевающие в учебе.

Ученые выяснили, что в табаке содержится масса ядовитых веществ. Среди, них наиболее известен никотин: по своей ядовитости он равен синильной кислоте.

Оксид углерода (угарный газ) вступает в соединение с гемоглобином, который является переносчиком кислорода. При курении происходит резкое уменьшение содержания кислорода в крови. А это очень тяжело переносит головной мозг подростка. Аммиак раздражает слизистую оболочку рта, гортани, трахеи, бронхов. Вот почему у курильщиков не редкость рыхлость десен, язвочки во рту, часто воспаляется зев, что приводит к возникновению ангины. От длительного курения происходит сужение голосовой щели, появляется осиплость ГОЛОСа.

В последние годы ученые уделяют пристальное внимание веществам, вызывающим рак. К ним в первую очередь относятся бензолпирен и радиоактивный изотоп полоний-210. Если курильщик наберет в рот дым, а затем выдохнет его через платок, то на белой ткани останется коричневое пятно. Это и есть табачный деготь. В нем особенно много веществ, вызывающих рак. Если ухо кролика несколько раз смазать табачным дегтем, то у животного образуется раковая опухоль.

Трудно даже перечислить вредные вещества, содержащиеся в табаке, их ведь насчитали почти 1200!

За последние десятилетия ученые выяснили, что у людей некурящих стали обнаруживаться болезни, присущие курильщикам. Причина?

Некурящие люди длительное время находились в помещении вместе с курильщиками. При курении в организм человека проникает 20-25% ядовитых веществ, а 50% вместе с выдыхаемым дымом поступают в воздух. А им дышат окружающие. Получается, что некурящие «курят». Появился даже специальный термин - «пассивное» курение.

Даже в США, при засилье табачной рекламы, десятки миллионов американцев бросили курить. Тоже происходит и в Англии, Швеции и Финляндии. Норвегия твердо решила стать некурящей нацией в XXI в. многих странах приняты законы, запрещающие подросткам курить.

III. Беседа и подведение итогов классного часа.

В нашей стране нельзя курить во Дворцах спорта, бассейнах, спортзалах, учебных и медицинских заведениях, санаториях и курортах, на транспорте.

Почему же все-таки продают сигареты в киосках?

Да потому что категорическим запретом не всегда повлияешь на заядлого курильщика. Всякого рода самоделки, суррогаты куда вреднее, чем табак, приготовленный в фабричных условиях. Просто запретить людям курить, наверное, еще невозможно, а вот убедить бросить курить можно.

IV. Слово классного руководителя.

Вред табака доказан, многие люди бросили курить, идет борьба против «пассивного курения»... Сторонники же табака часто ссылаются на то, что многие выдающиеся люди, например, Дарвин, Ньютон, А.М. Горький, композитор С.В. Рахманинов и даже ученый-терапевт С.П. Боткин, курили. Значит, курение не мешало им достичь успехов?

Хочу привести здесь некоторые высказывания известных деятелей культуры и науки.

Писатель А. Дюма-младший: «Я отложил свою сигарету и поклялся, что

никогда не буду курить. Эту клятву я твердо сдержал и вполне убежден, что табак вредит мозгу также определенно, как и алкоголь».

Л.Н. Толстой, бросив курить, сказал так: «Я стал другим человеком. Просиживаю по пяти часов кряду за работой, встаю совершенно свежим, а прежде, когда курил, чувствовал усталость, головокружения, тошноту, туман в голове...»

Великий врач СП. Боткин был заядлым курильщиком. Умирая, еще сравнительно нестарым (57 лет), он сказал: «Если бы я не курил, то прожил бы еще 10-15 лет».

Шахматист А. Алехин: «При курении першит в горле, учащенно бьется сердце, во рту появляется противный вкус. Все эти неприятные ощущения, связанные с первой сигаретой, не случайны. Это защитная реакция организма, и надо ею воспользоваться - отказаться от следующей сигареты. Пока не наступил час, когда сделать это будет не так легко.

Дополнительный материал для проведения классного часа

«Высадившись на берег, мы отправились в глубь острова. Нас встретило множество почти голых людей, очень стройных и сильных, которые шли из своих деревень с горящими головешками в руках: травой, дым которой они пили. Иные несли одну большую сигару и при каждой остановке зажигали ее. Затем каждый делал из нее 3-4 затяжки, выпуская дым через ноздри. (Х. Колумб)

Туземцы угощали путешественников табаком, причем сначала курили сами, потом передавали трубку, гостям. Отказ от «трубки мира» хозяева рассматривали как недружелюбные действия. Испанцы же не хотели портить отношения с туземцами. Вероятно, эти испанцы и были первыми европейцами, пристрастившимися к курению.

На вернувшихся в Испанию моряков смотрели с подозрением: человек выпускает изо рта и носа дым, значит, спутался с нечистой силой.

Курильщики завезли семена табака и стали его культивировать.

Распространение табака встречало в странах сильное противодействие. В Турции курение табака рассматривалось как нарушение законов Корана, и виноватых сажали на кол. Персидский шах Аббас приказал сжечь торговца, который завез табак в военный лагерь. Римский папа Урбан VII отлучал от церкви тех, кто курил или нюхал табака, а однажды за курение сигар монахов живыми замуровал в стену.

В Россию табак, по-видимому, попал в конце XVI в. и тоже встречен не очень приветливо. За курение полагалось весьма серьезное наказание - от палочных ударов и порки кнутом до отрезания носа ушей и ссылки в Сибирь. Торговцев табаком ждала смертная казнь.

Но постепенно запрет на курение отменялся в разных странах. С годами к вредной привычке приобщились мужчины, женщины, молодые люди, подростки и даже дети. Возникла мода на курение: сигареты, придают девушкам особую элегантность, а юношам - мужественность. Сигарета стала обязательной принадлежностью теле- и киногероев.

Приложение 2

КЛАССНЫЙ ЧАС "НИКОТИН – МЕДЛЕННЫЙ ЯД"

Цели: профилактика курения среди учащихся; создать предпосылки для курящих учеников задуматься о последствиях этой привычки; развитие у учащихся навыков совместной деятельности, коммуникативных умений; развитие навыков работы с различными источниками информации, умений выбирать главное; способствовать расширению кругозора учащихся; развивать навыки публичных выступлений; способствовать формированию творческого отношения к выполняемой работе.

Оформление: в кабинете (перед всеми учащимися) организуется стол, за которым сидят представители групп “специалистов”, обозначенных табличками “Медики”, “Историки”, “Социологи”, “Химики”, “Ботаники”, “Математики”; на доске записаны тема классного часа, эпитафия, вывешены газеты, рисунки, диаграммы; необходим магнитофон, демонстрационный прибор для курения.

Эпитафия: “Яд, который не действует сразу, не становится менее опасным” Г.Э. Лессинг

Форма проведения классного часа: ток-шоу.

Подготовка к классному часу: учащиеся по интересам и желаниям делятся на группы “специалистов” и получают задание: подобрать материал, соответствующий профилю группы и теме классного часа, подготовить газету, демонстрацию опыта (“химики”), рисунки и т.д.

Ход классного часа

На фоне тихой музыки звучат слова (запись на аудиокассете)

Из газет, и с телеэкрана

Часто слышим вновь и вновь:

“Индивид имеет право

На свободную любовь”.

Только мы про СПИД слышали

И в расчет его берем.

Без любви свободной этой

Очень славно проживем.

Есть проблемы и с куреньем,

Я вам правду говорю:

“Кэмел”, “Мальборо”, “Монтану”

Рекламируют всюду!

А такую сигарету

Не закуришь за углом.

Эх, построить бы “курилку”

С креслом, музыкой, чайком!

Ведущий (учитель или ученик). Здравствуйте! Вы прослушали лишь небольшую информацию о курении. Именно об этом социальном явлении мы будем говорить сегодня. Итак, мы начинаем ток-шоу! В нашей программе участвуют специалисты в области истории, социологии, биологии, медицины, химии, математики, и, конечно, вы, наши зрители.

Звучит отрывок из песни “Дым сигарет с ментолом” группы “Нэнси”

Ведущий. Сегодня курение прочно вошло не только в наш быт, но и в культуру. А ведь были времена, когда курение считалось несовместимым с обликом цивилизованного человека. Откуда же пришла к нам эта пагубная привычка? Я передаю слово историкам.

Историк. Табак известен человечеству с древних времен, но использовался он для религиозных ритуалов. Один из европейских путешественников - Христофор Колумб - 12 октября 1492 года увидел, как краснокожие люди Америки выпускают изо рта и носа клубы дыма. Они сворачивали сухие листья в длинные трубки. Такой сверток называли ТАБАКО. Европейцы смотрели на это с удивлением и отвращением. Индейцы дымом табака отпугивали москитов. У них курили не только мужчины, но и женщины, и дети. Матросы Колумба вынуждены были в знак дружбы выкуривать “трубки мира”, некоторые из них пристрастились к табаку. В Европу табак в качестве декоративного растения завез в 1496 году испанский монах Роман Панно. В 1559 году Жан Нико, именем которого назван никотин, подарил Екатерине Медичи нюхательный табак для лечения головных болей. Появилась мода нюхать табак, причем ему приписывались целебные свойства. О вреде табака стало известно гораздо позже, в связи с чем Людовик XII издал декрет, по которому только аптекарям разрешалось продавать табак как лекарство. Но табак продолжали нюхать и курить. За это в разных странах были различные наказания. В Сантьяго в 1692 году за курение замуровали в стену пятерых монахов. В Турции курение рассматривали как нарушение

законов Корана: человека избивали и возили на осле по улицам Константинополя. Когда в Константинополе возник пожар - курение запретили под страхом смертной казни. Состоялись массовые казни курильщиков. В Персии запрещали курение под страхом лишения носа и губ, а торговцев табака сжигали на костре. Табак в Россию завезли англичане через Архангельск в 1585 году. Позже царь Михаил Федорович Романов запретил курение из-за частых пожаров. Курильщиков наказывали 60-ю ударами палкой по пяткам, а если они попадались с курением вторично, то им отрезали нос или уши. В 1698 году Петр I снял запрет на курение, так как продажа табака приносила немалые доходы. С тех пор курение стало быстро распространяться среди широких слоев населения.

Ведущий. Спасибо. Трубки, сигары, папиросы, сигареты... Все мы видели не раз эти предметы, но вряд ли задумывались о том, что у них внутри. О том, чем набита сигарета, мы попросим рассказать ботаника.

Ботаник. Табак относится к семейству пасленовых, роду табак (никотина). Этот род включает 66 видов, 45 из них произрастает в Америке, а 21 вид - в Австралии и Полинезии. Обычно это однолетние травы, реже многолетние, имеющие трубчатые или колокольчатые цветки, которые опыляют насекомые и колибри. Листья у табака цельные, очередные. Плод - коробочка с многочисленными мелкими семенами, в 1 г содержится 10 тысяч семян. Растение имеет неприятный и тяжелый запах. Многие виды содержат никотин и другие ядовитые алкалоиды. В странах, где табак растет в диком виде, часто наблюдаются отравления домашних животных листьями и побегами табака. В культуре чаще встречаются табак настоящий и махорка. Сначала завезенный в Европу табак выращивали как декоративное и лекарственное растение. Сейчас табак выращивают более 120 стран мира, ежегодно мировое производство табака составляет более 6 миллионов тонн. Из семян в парниках выращивают рассаду, затем ее переносят в открытый грунт. Листья собирают вручную, нанизывая их на шнуры и подвешивают в сушильных сараях на несколько дней для томления. За это время листья

желтеют и приобретают характерный запах. Затем их сушат и измельчают. В северных районах России выращивают махорку, из ее листьев выделяют лимонную кислоту, витамин РР, никотин-сульфат, который используют для борьбы с вредителями сельского хозяйства.

Ведущий. Человек - существо любознательное, его тянет к новым ощущениям. Весьма осведомленный во всем Мефистофель заявил Фаусту по поводу табака: "Полезная травка, не лопух какой-нибудь. Кто хоть раз закурит, тот не оставит этой забавы". Почему так происходит, почему возникает привыкание к табаку? С этим вопросом мы обращаемся к медикам.

Медики.

Ведущий. Так забава, шалость превращается в привычку. Но почему же люди начинают курить? Что на это скажут социологи?

Социологи. Известно, что в мире систематически курит 60% мужчин и 20% женщин. Из систематически курящих мужчин 17% начали курить в 8 - 9 лет. Большинство подростков начинают курить под влиянием товарищей в компании (27%), из любопытства (40%), в подражание взрослым (17%). Показательно, что 85% курящих подростков - из семей, где хотя бы один родитель курит, остальные 15% - из некурящих семей. Среди девушек причины курения такие: желание привлечь к себе внимание, выглядеть модно, современно, эффектно, казаться окружающим независимой, уверенной в себе. Еще в начале XX века курящая женщина была редкостью, сейчас среди 17 - 18-летних курящих девушек столько же, сколько курящих парней. Интересно, что большинство школьников в состоянии назвать причину, по которой они начали курить, но среди студентов многие не смогли вспомнить причину и ответили, что курят по привычке. Итак, мы видим, что следование моде, примеру товарищей в курении перерастает в привычку, от которой трудно избавиться. Установлено, что 80% закуривших детей не бросают этой привычки, а если подросток выкурил 2 сигареты, то в 70% случаев он будет курить систематически.

Ведущий. Почему же люди не бросают курить, даже зная о негативных последствиях? Какие сведения на этот счет у социологов?

Социологи. Примерно 65% курильщиков хотят бросить курить, но 80% из них не могут сделать этого самостоятельно. Некоторые не пытаются бросить курить, так как считают, что это не вредит их здоровью, а наоборот, помогает успокоиться, сосредоточиться, снять напряжение. Примерно 20% молодых людей не знают о негативных последствиях длительного курения. Часть курильщиков считают, что действие табака избирательно и на них он не действует.

Ведущий. Огромное число людей на Земле курит и продолжает жить. Так ли опасно курение для нашего организма? Что по этому вопросу могут сказать химики?

Химики. В 1828 году два американских исследователя Ройман и Посельт впервые получили высокотоксичное средство из листьев табака - сильнодействующий яд НИКОТИН. В момент затяжки на кончике сигареты развивается температура 600 - 900⁰С. При этом происходит сухая перегонка табака, при которой образуется около 6000 веществ, из которых 120 ядовиты. 29 % общей токсичности приходится на никотин. При медленном курении в дым переходит 20% никотина, при быстром - 40%. Никотин всасывается слизистыми оболочками и разносится по всему организму в течение 21 - 23 секунд. Обезвреживается никотин в почках и печени. Смертельная доза никотина для человека 2 - 4 капли, однако, внутривенно достаточно ввести никотин из 1 сигареты, чтобы вызвать смерть человека.

За 30 лет курильщик поглощает от 800 г до 1 кг никотина. Кроме никотина в табачном дыме содержатся аммиак, угарный газ, синильная кислота, сероводород, радиоактивные изотопы калия, мышьяка, свинца, висмута, полония. Радиоактивный полоний-210 постоянно облучает курильщика и окружающих: 300 сигарет - доза радиации, равная по воздействию ежедневному посещению рентгеновского кабинета в течение года. Выкуривая пачку сигарет в день, курильщик получает дозу облучения, в 3,5

раза превышающую предельно допустимую. В табачном дыме присутствуют тяжелые металлы, канцерогены, табачный деготь. В легкие из сигарет попадает сажа, за 20 лет в легких скапливается до 6 кг сажи. 25% веществ в табаке сгорает и разрушается, 50% попадает в воздух, 20% - в организм курильщика, только 5% остается в фильтре. За год курильщики Земли выбрасывают в атмосферу 720 т синильной кислоты, 384 000 т аммиака, 108 000 т никотина, 600 000 т табачного дегтя, 550 000 т угарного газа.

Далее демонстрируется опыт. Для изготовления демонстрационного прибора для курения используются: пластиковая бутылка с крышкой (из-под моющего средства), резиновая трубка длиной 5 см, ватные шарики, пластилин, сигарета (лучше без фильтра), спички. В крышке пластиковой бутылки проделать отверстие размером с диаметр трубки. Вставить трубку и замазать щели пластилином. В один конец трубки вставить ватный шарик, в другой сигарету. Завернуть крышку. Прибор готов. Бутылку можно заменить системой для переливания крови и выкурить сигарету с помощью резиновой груши. Химики обращают внимание зрителей на изменение цвета ваты, которая становится желтой из-за поглощения табачного дегтя. Вата вынимается из бутылки, делится на две части. Одна часть помещается в стакан с водой, а другая в стакан с 96% спиртом. Получаем вытяжку табачного дегтя в виде пожелтевших растворителей. В водную вытяжку добавляем раствор перманганата калия, он обесцвечивается. Это говорит о наличии химически агрессивных соединений. В спиртовую вытяжку добавляем хлорид железа (III), окраска получается черно-фиолетовая. Это говорит о наличии канцерогенов (фенола и его производных).

Ведущий. Впечатляет. А что на это скажут медики?

Медики. Курильщики значительно подрывают свое здоровье и сокращают себе жизнь. Каждая сигарета сокращает жизнь на 8 - 15 минут. У курильщиков в 2 - 3 раза чаще бывают сердечно-сосудистые заболевания, в 15 - 30 раз чаще - рак легких, в 13 раз чаще - стенокардия, в 12 - инфаркт миокарда, в 10 - язва желудка. Курильщики чаще страдают ОРЗ, бронхитами, астмами, у

них нарушаются зрение и слух. Часто развивается рак губы, гортани, голосовых связок, пищевода. В медицине известен случай, когда при вскрытии трупа скальпель заскрежетал о камень. Это оказалось, что в легких скопилось около 1,5 кг угля. Курил этот человек около 25 лет и умер от рака легких.

Ведущий. До недавнего времени у нас в стране курильщиков среди женщин было мало. Но сейчас число курящих женщин практически равно числу курящих мужчин. Курение наносит женскому организму непоправимый ущерб. Об этом я попрошу рассказать врача.

Медик. Курение женщины приносит больше вреда, чем курение мужчины, так как сказывается на потомстве. Под действием ядов табака происходят мутации в яйцеклетках.

Если женщина курит во время беременности, то повышается вероятность самопроизвольных абортов, преждевременных родов, маточных кровотечений, рождения мертвых детей. Курящие женщины в 42% вообще не могут иметь детей. Дети, родившиеся у курящих матерей, ослаблены и больны. 30% курящих женщин страдают заболеваниями щитовидной железы, а инфаркт миокарда у курящих женщин бывает в 3 раза чаще, кожа становится серой, неэластичной, зубы и пальцы - желтыми от никотина.

Ведущий. Женщина и ребенок - неразделимые понятия. Как курение матери отражается на ребенке? Как детский организм реагирует на табачный дым? Слово - медикам.

Медики. Дети более подвержены действию ядов табачного дыма. Известен случай, когда девочку положили спать в комнате, где сушились листья табака, через несколько часов ребенок умер. Смертность новорожденных у курящих матерей на 28% выше, чем у некурящих. Дети курящих родителей чаще болеют, у них ослаблен иммунитет, бывают судороги, эпилепсия. Такие дети отстают в интеллектуальном развитии, им сложнее учиться в школе, часто бывают головные боли.

Ведущий. Мы любим точность в доказательствах. Что же о курении могут сказать математики?

Математики. Подсчитано, что каждый из нас выкуривает за год 1,55 кг табака. Если я не курю, то тот, кто рядом выкуривает 3,1 кг; а если и он не курит, то тот, следующий выкуривает 4,5 кг, а то и 6 кг табака. Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 15 минут, а каждые 13 секунд умирает человек от заболевания, связанного с курением. Отсчитайте 13 секунд - и нет жизни. За год - это 2,5 миллиона человек. Подсчитано, что население земного шара за год выкуривает 12 миллиардов папирос и сигарет! Поистине астрономические цифры. Общая масса окурков - 2 520 000 тонн.

Ведущий. Да! Страшные цифры услышали мы от математика. Какая же борьба ведется с курением в современном мире. Что могут добавить историки?

Историки. Англия - вычитают деньги из зарплаты за время, проведенное в курительной комнате. Дания - запрещено курить в общественных местах. Сингапур - курение - 500 долларов штраф. Нет рекламы на табачные изделия. Финляндия - врачи установили 1 день - 17 ноября, когда курильщики приходят на работу без сигарет. Япония, город Ваки - 3 дня в месяц без курения. Франция - после антитабачной компании число курильщиков сократилось более чем на 2 миллиона человек. В России федеральный закон об ограничении курения принят еще в июне 2001 года. В силу он вступил 14 января 2002 года. Статья 6 закона гласит, что "в целях снижения вредного воздействия табачного дыма запрещается курение табака на рабочих местах...". Московская городская дума приняла постановление, регламентирующее проект изменений этого законодательства. Постановление гласит, что курение табака на рабочих местах влечет за собой сначала предупреждение, а потом наказание в виде различных штрафов. "То же нарушение, совершенное повторно в течение года... влечет наложение административного штрафа в размере трех минимальных размеров оплаты труда", - говорится в постановлении. Третий раз с нарушителя взимают штраф в размере уже пяти минимальных окладов.

Ведущий. Итак, начав курить, получаешь привыкание к никотину - медленному наркотику, убивающему нашу жизнь, жизнь наших детей и окружающих людей. Выбор остается за нами.

Конкурс пословиц о курении.

Лучше знаться с дураком, чем с табаком!

Кто не курит и не пьет, тот здоровеньким растет!

Курить - здоровью вредить!

Любить курение - вредить сердцебиению!

Если куришь - быстро бросай и здоровье поправляй!

Поскорей бросай курить, чтобы рост не прекратить!

Конкурс антирекламы о курении

Минздрав предупреждает: курение опасно для вашего здоровья

Не пью вина, не отравляю сердце табачищем

Звучит фрагмент песни А. Буйнова "Бросаю курить!"

Ведущий. После всего услышанного и увиденного здесь, что бы вы пожелали курящему человеку?

Пожелания учащихся.

Приложение 3

Сценарий классного часа «Скажем, нет алкоголю»

Цель:

Формировать у учащихся негативное отношение к употреблению алкоголя.

Ход классного часа

Алкоголизм делает больше опустошения, чем три исторических бича, вместе взятые: голод, чума, и войны.

У. Гладстон

I. Выступление классного руководителя (или специалиста - врача-нарколога, психолога).

В глубокой древности познакомился человек с необычным веселящим действием некоторых напитков. Самое обычное молоко, мед, соки плодов, постояв на солнце, меняли не только свой внешний вид, вкус, но и приобретали способность возбуждать, вселять ощущение легкости, беззаботности, благополучия. Не сразу люди заметили, что на следующий день человек расплачивался головной болью, разбитостью, дурным настроением. Разумеется, наши далекие предки и не догадывались, не могли какого страшного врага они приобрели. К сожалению, печальные последствия употребления спиртного привлекали к себе меньше внимания, чем улучшение настроения, сопутствующее употреблению алкоголя.

В мифах, легендах и сказках древнего мира - всюду фигурирует вино, опьянение, разгул. Пьянство процветало, а за ним следовали его неизменные спутники - разврат, преступления, тяжелые болезни. Основным действующим началом опьянения любого напитка являлся алкоголь -этиловый, или винный, спирт.

Принятый внутрь, он через 5-10 мин всасывается в кровь и разносится по всему организму. Алкоголь - яд для любой живой клетки. Проникнув в организм, алкоголь очень скоро расстраивает работу тканей и органов. Быстро сгорая, он отнимает у них кислород и воду. Клетки сжимаются, деятельность их затрудняется. При значительном и частом попадании алкоголя в организм клетки разных органов, в конце концов, погибают.

Под действием алкоголя нарушаются, чуть ли не все физиологические процессы в организме, а это может привести к тяжелым заболеваниям. Перерождается ткань печени, почек, сердца, сосудов и др.

Быстрее и губительнее всего алкоголь действует на клетки головного мозга, при этом, в первую очередь, страдают высшие отделы мозга. Быстро доставленный потоком крови к головному мозгу алкоголь (проникает в нервные клетки, при этом, разрушая их, в результате чего связь между

различными отделами мозга расстраивается).

Алкоголь влияет также на кровеносные сосуды, несущие кровь к мозгу. Сначала они расширяются, и насыщенная алкоголем кровь бурно приливает к мозгу, вызывая резкое возбуждение нервных центров. Вот откуда чрезмерно веселое настроение и развязность пьянеющего человека.

Ученые выяснили, что под влиянием спиртных напитков в коре больших полушарий головного мозга вслед за усиливающимся возбуждением наступает резкое ослабление процессов торможения. Кора перестает контролировать работу низших, так называемых подкорковых отделов мозга. Вот почему опьяневший человек как бы теряет контроль над собой и критическое отношение, к своему поведению утрачивая сдержанность и скромность, он говорит и делает то, чего не сказал и не сделал бы в трезвом состоянии. Каждая новая порция спиртного все больше парализует высшие нервные центры, словно связывая их и не позволяя вмешиваться в хаотическую деятельность резко-возбужденных отделов мозга.

Известный русский психиатр С.С. Корсаков так описывает это состояние: «Опьяненный не думает о последствиях своих слов и действий и относится к ним крайне легкомысленно... Страсти и дурные побуждения выступают без всякого прикрытия и побуждают к более или менее диким поступкам». А ведь в нормальном состоянии тот же человек может быть и хорошо воспитанным, и скромным, даже застенчивым. Всё в его личности, что сдерживается воспитанием, навыкая приличия, как будто вылезает наружу. В состоянии опьянения человек может выболтать любую тайну, он теряет бдительность, перестает быть осторожным. Недаром говорится: «Что у трезвого на уме, то у пьяного на языке».

То, что мы в быту благодушно называем опьянением, в сущности, есть не что иное, как острое отравление алкоголем, со всеми вытекающими отсюда последствиями. Хорошо, если через определенное время организм, освободившийся от яда, постепенно возвращается к нормальному состоянию. А если пьянство продолжается, и новые порции алкоголя систематически

поступают в организм? Что тогда?

Ученые выяснили, что алкоголь, введенный в организм, не выводится оттуда, и какое-то количество этого вещества продолжает свое вредное действие на органы в течение одного-двух дней, а в некоторых случаях и больше.

Алкоголь вызывает приятное, приподнятое настроение, а это побуждает, к повторному употреблению спиртного напитка. В первой время при желании и твердости характера еще можно отказаться вина. В противном случае под влиянием алкогольной интоксикации (да и уговоров друзей) воля ослабевает, и человек уже не может противостоять влечению к алкоголю. Под влиянием алкоголя усиливаются инстинкты, ослабляется воля и самоконтроль, и нередко люди совершают проступки и ошибки, в которых раскаиваются всю жизнь.

Очень опасен алкоголь для юных, особенно для девушек, поскольку их организм в период роста легче подвергается воздействию наркотиков и алкоголя. С незапамятных времен наши предки считали единственно пригодными напитками для детей воду и молоко. В Древней Греции и юношам до определенного возраста вообще запрещалось пить вино.

Алкоголь оказывает отрицательное влияние на потомство. Об этом пали еще в глубокой древности. В Греческой мифологии богиня Юнона родила от опьяневшего Юпитера хромого Вулкана. Правитель Спарты Ликург запрещал в день свадьбы употребление спиртных напитков под угрозой тяжелого наказания. Гиппократ указывал, что причиной идиотизма, эпилепсии и других нервно-психических заболеваний является пьянство родителей, которые пили вино в день зачатия.

Пьющие люди под влиянием алкоголя делаются развязными, болтливыми, несдержанными, не достаточно критичными своему поведению. В пьяном виде женщина теряет стыд, женское достоинство, она склонна к легкомысленному поведению, половой распущенности. Последствия случайных половых связей, наступивших в результате опьянения, бывают трагичными.

Венерические заболевания, рождение неполноценных детей - это ведь не только слова, за ними искалеченная, безрадостная жизнь.

Если пьянство - результат неправильного воспитания, слабоволия, распущенности, подражания дурным привычкам, то алкоголизм - серьёзная болезнь, требующая специального лечения. Нужны большие усилия, чтобы перевоспитать человека, злоупотребляющего алкоголем. Нередко эти усилия оказываются напрасными. Нет ничего ужаснее мужа-пьяницы, заставляющего страдать жену и детей.

Исследования ученых доказали, что у юношей и девушек алкоголизм как тяжелая, трудно излечимая болезнь возникает и развивается в 4 раза быстрее, чем у взрослых. Разрушение личности также происходит гораздо быстрее.

Нелишне повторить, что при употреблении вина, у девушек и юношей поражаются все органы, но особенно ранима центральная нервная система, резко падает память, нарушается психика, снижается контроль за своими действиями.

П. Обсуждение учащимися полученной информации, ответы на вопросы учащихся.

Приложение 4

Сценарий классного часа «Скажем, нет наркотикам»!

Цель:

Формировать у учащихся отрицательное отношение к наркотикам, обучение учащихся пониманию и осознанию влияния наркотиков на будущее человека.

Предварительная подготовка

Учащимся класса предлагаются различные задания, которые они выполняют в зависимости от собственного интереса и желания.

Задание для всех учащихся - продолжить предложения, предложенные в

анкете.

Продолжи предложение:

- а) Существует мнение, что наркотики - это...
- б) Есть мнение, что наркотики положительно влияют на...
- в) Есть мнение, что наркотики отрицательно влияют на...
- г) Существует мнение, что ты не станешь наркоманом, если...
- д) Существует мнение, что ты станешь наркоманом, если...
- е) Существует мнение, что с наркотиками нужно бороться...
- ж) Существует мнение, что с наркотиками нельзя бороться...

Анализ ответов становится основой для подготовки классного часа.

Результаты ответов учащихся на вопросы должны быть оформлены в виде плаката и могут быть заранее предложены специалистам для анализа и подготовки к участию в обмене мнением в ходе классного часа.

Учащимся также предлагается составить список причин, в результате которых человек становится наркоманом. Классный руководитель анализирует список и с помощью ребят готовит плакат «Наиболее частые причины наркотической зависимости человека».

Учащиеся разбиваются на пять групп и выполняют следующие задания:

1. Поиск статистики негативного влияния наркотиков на организм человека.
2. Поиск в художественной литературе описания состояния человека в период принятия наркотиков и после принятия наркотиков.
3. Разработка мер по профилактике наркотической зависимости в социуме.
4. Создание рекламных роликов «Молодежь против наркотиков».
5. Подготовка вопросов для обсуждения. Ход классного часа.

1. Вступительное слово ведущего.

Слово «наркотики» прочно существует в словаре XXI века как одно из самых употребляемых слов. Готовясь к сегодняшнему разговору, было интересно узнать, как реагируют люди на это слово чисто внешне. Улыбаются, морщатся, машут руками, крестятся и т. д.

2. Анализ плаката «Наиболее частые причины наркотической зависимости

человека».

3. Обмен мнением по теме «Наркотики - свобода или зависимость, полет или падение?»

4. Мнение специалиста. Состояние человека в период принятия наркотиков и после них.

5. «Если бы я был президентом...» - разработка учащимися мер по преодолению наркотической зависимости молодежи.

6. Защита проектов рекламных роликов «Молодежь против наркотиков».

Проблемные вопросы для обсуждения:

1. Как можно избежать наркотической зависимости?
2. Куда нужно обращаться, если тебе предлагаются наркотики?
3. Нужно ли бороться с наркотиками, если ты убежден, что тебе это не коснется?
3. Должен ли быть наркоман в изоляции?

Подведение итогов классного часа

Приложение 5

Деловая игра – конференция «Здоровье или курение»

Игры и игровые методы используют в своей повседневной практике практически все педагоги, поскольку игра позволяет повысить познавательный интерес учащихся, дает возможность преподнести, применить и закрепить знания в более яркой форме и в непринужденной обстановке.

Достоинства ролевых игр:

- дает возможность для получения дополнительных знаний; студенты

могут показать умение применять полученные знания в решении поставленных задач;

- способствует развитию навыков участия в дискуссии, сотрудничества в достижении поставленной цели, развиваются творческие способности при решении поставленных проблем;

- студенты пытаются занимать разные позиции, находить аргументы и формулировать взгляды в той или иной роли (часто не совпадающей с их собственными взглядами), формируется толерантное отношение к другим мнениям;

- позволяет направить в полезное русло избыточную активность студентов, дает возможность самовыражения, проявления эмоций в социально приемлемых формах.

Такое подробное описание основных качеств, свойств игры обусловлено тем, что о них важно помнить при организации первичной профилактики употребления ПАВ в учебно-воспитательном процессе, эффективно использовать достоинства игровой деятельности в разных формах занятий.

Сценарий

Ведущий. Вредная привычка курить – это враг, который может искусно притворяться другом, якобы помогая лучше настроиться на работу, снять нервное напряжение, помочь поддержать беседу, создать взаимопонимание, заполнить паузу, отвлечь, скрасить одиночество.

Но что может хуже коварства друга! Иллюзия – вот что имеет курящий человек, расплачиваясь за свою привычку здоровьем, причем самой дорогой ценой. Давайте разберемся, в чем же истина?!

Химик. Табак - это однолетнее растение из семейства пасленовых, высушенные листья которого после специальной обработки измельчают и используют для курения. В состав листьев табака входят никотин, белки, углеводы, органические кислоты, смолы и эфирные масла: последние придают табаку характерный запах. Главная особенность табака, которая отличает его от

других растений семейства пасленовых, - содержание никотина.

Никотин - один из сильнейших ядов и основная часть табачного дыма. В чистом виде это бесцветная маслянистая жидкость с неприятным запахом, горькая на вкус, легко растворимая в воде, спирте, эфире и легко проникающая через слизистые оболочки полости рта, носа, бронхов, желудка.

Английский врач Ричардсон описал случай острого отравления никотином. Привычный курильщик в возрасте 40 лет после утомительной работы выкурил в течение 12 часов 40 сигарет и 14 больших сигар. При этом он почти не ел. К вечеру у него развились беспокойство, возбуждение, а затем выраженная слабость. Ночью он не мог заснуть. Утром врач обнаружил у него широкие зрачки, холодный липкий пот, понижение температуры тела до 35,5 градусов. Через некоторое время у больного развились судороги, и к вечеру он скончался от паралича сердца. Непривычно большая доза никотина оказалась смертельной даже для опытного курильщика.

Ведущий. Во Франции, на приморском курорте, два молодых человека скончались одновременно, став победителями «оригинального» состязания. Имена погибших, очевидно, сразу вошли в знаменитую Книгу рекордов Гиннеса. Победители выкурили без остановки 60 сигарет. «Серебряные призеры» отделались сильнейшим отравлением. Однако трагедия может возникнуть и при меньшей дозе никотина.

Химик. Но не только никотин делает вредным курение. По данным фармакологов, при выкуривании одной пачки сигарет с общей массой табака в 20грамм образуется 0,18грамм никотина, 0,0012грамм синильной кислоты, приблизительно столько же сероводорода, 0,22грамма пиридиновых оснований, 0,64 грамма аммиака, 0,92грамм оксида углерода. Проследим биохимическое действие угарного газа. Мы знаем, что кровь, проходя через легкие, насыщается кислородом, который затем разносится по всему организму. Кислород необходим для нормальной деятельности всех органов и тканей человеческого организма. Находящиеся в крови красные

кровяные тельца (эритроциты) содержат особые вещества (гемоглобин) - белок, который связывает кислород. Однако гемоглобин способен связываться и с другими газами, например, с оксидом углерода угарным газом, причем в триста раз быстрее, чем с кислородом. При этом образуется стойкое соединение - карбоксигемоглобин. Кровь теряет способность отдавать тканям кислород, развивается кислородное голодание. Степень кислородной недостаточности после выкуривания одной сигареты оказывается такой же, как при подъеме нетренированного человека на высоту 3000 метров над уровнем моря. Если курит подросток, то хроническое кислородное голодание приводит к тому, что он отстает в росте, становится хилым. Особенно чувствителен к кислородному голоданию головной мозг. В результате недостатка кислорода возникает головная боль, головокружение.

Но самая главная опасность для курильщика - табачный деготь. Установлено, что в состав табачного дегтя входят различные ароматические вещества и смолы, способные вызвать злокачественные опухоли - канцерогены («канцер» по латински означает рак). Наиболее активным канцерогеном является бензопирен. Если ухо кролика несколько раз смазать табачным дегтем, то на этом месте возникает злокачественная опухоль. Киевский ученый Ю. П. Борисюк вводил табачную смолу в трахею лабораторным крысам и получил у них типичный рак легкого. В одном английском журнале напечатана горестная шутка: «В прошлом году более 30 тысяч британцев перестали курить... Они умерли от рака легких».

Врач. Первый удар принимает на себя дыхательная система - трахеи, бронхи, легкие. Слизистая оболочка трахеи и бронхов покрыта клетками, которые имеют реснички (ресничный эпителий). В результате колебательных движений ресничек трахеи и бронхи освобождаются от мельчайших инородных частиц, которые попадают туда при дыхании.

Под воздействием табачного дыма реснички теряют способность к колебательным движениям, очищение трахей и бронхов становится возможным только при кашле, развивается хроническое воспаление - бронхит или трахеит.

Легочная ткань некурящего человека розового цвета, эластична, у курильщика легкие почти черные от отложения копоти. Входящие в состав табачного дыма канцерогенные вещества способствуют развитию рака легкого. Курящие заболевают раком легкого в 30 раз чаще, чем некурящие.

Заболевания сердечно-сосудистой системы - еще одна проблема курильщика. Никотин повышает тонус сосудистой стенки, что приводит к сужению сосудов и замедлению скорости тока крови. В результате плохого питания мышцы сердца появляются мучительные боли. Крайняя степень расстройства кровоснабжения сердечной мышцы - омертвление участка мышцы сердца, которое называется инфарктом миокарда. Вероятность инфаркта миокарда у курящих в 12 раз больше, чем у некурящих.

Никотин оказывает пагубное действие и на сосуды нижних конечностей. При этом длительный спазм сосудов приводит к необратимым изменениям в сосудистой стенке. Она утолщается, просвет сосуда уменьшается, отсюда и название болезни облитерирующий (облитерация - закрытие просвета) эндартериит. При прогрессировании заболевания просвет сосуда закрывается полностью, кровь не поступает к периферическим отделам ног; наступает гангрена. Многие инвалиды с ампутированными ногами расплачиваются за выкуренные в юности сигареты.

Химик. Исследования последних лет выявили вещества, не менее опасные, чем никотин, деготь, угарный газ. Еще более токсичны радиоактивные изотопы табака, которые не только способствуют онкологическим и сосудистым заболеваниям, но и вызывают генетические нарушения. Кстати, человек, выкуривающий за день 20 сигарет, получает такую же дозу радиации, как если бы ему сделали 200 рентгеновских снимков.

Врач. Добавлю еще, что при курении в организме происходит распад витаминов, нарушение иммунной системы, и организм, который должен сам справляться с массой вирусов, бактерий, теряет эту способность.

Ведущий. Откуда берется такое большое количество соединений у маленькой сигареты?

Химик. Все дело в том, что тлеющий табак имеет температуру 300 градусов Цельсия, а во время затяжек температура увеличивается до 900-1000 градусов. Таким образом, в этой маленькой сигарете происходят разнообразные химические процессы, и она превращается в своего рода химическую фабрику.

Ведущий: Мы хотим показать эту фабрику в миниатюре.

Химик: Возьмем пластиковую бутылку с крышкой, резиновую трубку длиной 5см., ватные шарики, пластилин, сигарету без фильтра, спички.

В крышке пластиковой бутылки сделаем отверстие размером с диаметр трубки. Вставили трубку и замазали ее пластилином. В один конец трубки вставили ватный шарик, в другой - сигарету.

Сжав бутылку, выдавим из нее часть воздуха. Зажжем сигарету и начнем равномерно ослаблять давление на бутылку. Сигарета начала дымиться. На дне бутылки вы видите ватные шарики.

Ведущий: Как выглядит ватный шарик после эксперимента? Как выглядят стенки бутылки? Как, по-вашему, выглядят легкие курильщика?

Врач. Но ведь и тепловое воздействие оказывает определенный вред на организм человека. Температура табачного дыма на выходе сигареты не очень высокая - 50-60 градусов. Но если сравнить с температурой человеческого организма - 36,6 градусов, - разница велика. Если считать, что при выкуривании одной сигареты делается 10 затяжек, а в среднем выкуривается 20 сигарет в день, то получится двухсоткратное тепловое воздействие в сутки, что, безусловно, нарушает нормальное функционирование клеток слизистой оболочки.

К чему это ведет? Слизистая оболочка не полностью выполняет свои функции по предохранению организма человека от проникновения микробов и других воздействий.

Педагог. В последние 20 лет произошло резкое увеличение курящих женщин. Надо помнить, что все выше сказанное еще более пагубно для женского и подросткового организма, но совершенно недопустимо курение беременной женщины. Исследователи установили, что в то время, когда будущая мать вы-

куривает даже одну сигарету, ее плод корчится в судорогах. Угарный газ, образующийся при курении, свободно проникает через плаценту матери в кровь плода, блокирует дыхание, отравляя организм живого существа. Зависимость между курением, выкидышами и преждевременными родами не подлежит сомнению.

Юрист: 10 июля вступил в силу закон № 87-ФЗ «Федеральный закон об ограничении курения табака», который определяет правовые основы ограничения курения табака в целях снижения заболеваемости населения.

В статье данного закона сказано: В целях снижения вредного воздействия табачного дыма запрещается курение: табака на рабочих местах, в городском и пригородном транспорте, на воздушном транспорте при продолжительности полета менее трех часов, в закрытых спортивных сооружениях, организациях здравоохранения, образовательных организациях и организациях культуры, помещениях, занимаемых органами государственной власти, за исключением курения табака в специально отведенных местах. Нарушение положений данной статьи влечет за собой привлечение к административной ответственности.

Ведущий. Я не буду приводить цифры о количестве смертей, связанных с курением, о количестве не дожитых лет. Такая статистика есть, и она оправдывает фразу в обширном докладе Британского королевского колледжа: «Курение в настоящее время остается столь же важной причиной смертей, как крупные эпидемии в прошлом». Давайте все-таки обратимся к историку с просьбой рассказать, как мы дошли до жизни такой, как вся мировая цивилизация оказалась приобщенной к этому злу.

Историк. История приобщения европейцев к курению началась так. Когда в 1492 году Колумб высадился на побережье Кубы, жители встречали пришельцев с головнями в руках и с травой, употребляемой для курения, которую они называли «сигаро». При курении каждый делал из нее три-четыре затяжки, выпуская дым через ноздри. Колумбу пришлось оставить часть экипажа в построенном форте. Эти европейцы и научились курить от местных

жителей. И растение, получившее название от имени провинции Табаго острова Гаити, начало свое победоносное шествие по странам и континентам. После второго похода Христофора Колумба (1493-1496) семена табака были завезены в Испанию. Затем они попали в соседние страны и в период великих открытий морскими и караванными путями были доставлены во все уголки земного шара. В середине 30-х годов XVI века знаменитый шведский естествоиспытатель Карл Линней, создавший классификацию животного и растительного мира, присвоил табаку кодовое название «никотина» в честь Жана Нико, начавшего первым культивировать табак в Европе.

Жан Нико, французский посланник в Португалии, в 1559 году преподнес французской королеве Екатерине Медичи сухие листья табака с рекомендацией нюхать их при головных болях, приступы которой часто беспокоили королеву. Аромат табачных листьев облегчал боль. Ника узнал об этом от испанского ботаника и врача Николая Менардеса, опубликовавшего книгу, в которой он представлял табак чуть ли не лекарствам от всех болезней. Ко времени Людовика XIV нюхание табака было введено в круг придворного этикета.

В Россию табак был завезен английскими купцами в 1585 году через Архангельск, а затем начал широко культивироваться на российской земле. Официально торговля табаком и курение были разрешены в 1697 году, в царствование Петра I, который сам был заядлым курильщиком после посещения Голландии. Нельзя сказать, что табак беспрепятственно, проникал всюду. В ряде стран, например, в Италии, был объявлен «забавой дьявола». В назидание потомству пятеро монахов, уличенных в курении, были заживо замурованы в монастырской стене.

А в Англии по указу Елизаветы I курильщиков приравнивали к варам и водили по улицам с веревкой на шее. В России после опустошительного пожара в Москве в 1634 году, причин ай которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни.

Юрист. В истории юридической практики есть одна интересная страница, связанная с курением. В начале 90-х годов житель США Антонио Чипаллане

выиграл судебную тяжбу с тремя крупнейшими фирмами, производящими всемирно известные сигареты. Руководители фирм «Филипп Морис», «Лиггет групп», «Лориллард» предстали ответчиками по делу в сознательном и преднамеренном убийстве жены жителя Нью-Джерси Чипаллане. Его жена, мать троих детей, умерла от рака легких в 1984 году. Слепо следовав советам рекламы, она курила якобы самые качественные, самые безвредные сигареты в мире. Пять лет длилась тяжба. 50 миллионов долларов были вынуждены истратить корпорации. Но все-таки Антонио выиграл процесс.

Искусствовед. В разных странах сейчас появляются национальные программы борьбы с курением. Запрещается курить в определенных местах, людям различных профессий.

Вот что рассказывает певица Алена Апина: «Отвратительно ощущать, что зависишь от сигареты. И потом, я сама себе не нравилась в образе курящей дамы. После многочисленных попыток бросить курить я избавилась не только от этой пагубной привычки, но и от иллюзий. Метод 25 –го кадра помог мне».

Александр Панайотов, победитель конкурса «Народный артист»: «Сначала казалось, что бросить курить будет непросто. Сигареты помогали мне успокоиться, расслабиться... Но теперь я знаю, что существует море других, более безопасных способов снять стресс и напряжение. С 30 на 31 декабря прошлого года, за пару минут до встречи нового года, я публично пообещал своему окружению, что после боя курантов не бывать сигарете в моих руках. И я держу слово».

Иногда сама жизнь предлагает ситуации, которые потрясают курильщиков до глубины души. Приведу конкретный пример. Несколько лет назад в США скончался известный и любимый публикой актер Юл Бриннер. Умер он от рака легких. Врачи определили причину смерти - неумеренное курение. Через несколько дней после похорон Америка увидела лицо умирающего Юла на телеэкране. Запись была сделана за несколько часов до смерти. «Сейчас, когда я уже ушел из жизни, я говорю вам - никогда не курите» - предупреждал зрителей Юл.

Социолог. Действительно, впечатляющая история. Но наша беда в том, что вред, который причиняет курение здоровью, не очевиден.

Когда-то курильщика коснется язва или глаукома. Однако вред нашему кошельку наносится постоянно. Посчитаем: если 1 пачка сигарет по 10 рублей расходуется в 2 дня, за месяц мы теряем около 150 рублей, за год - сумму, которую хватило бы на пятидневную экскурсию в Санкт-Петербург, за 3 года мы бы купили видеомagniтофон. Суммы, которую курильщик прокуривает за 5 лет, хватило бы на хороший компьютер.

Ведущий. Вот вы и увидели, сколько вреда приносит желание получить удовольствие без особых усилий. Конечно, в первую очередь страдает здоровье. Резко уменьшается продолжительность жизни.

Иногда, даже завязав с пагубной привычкой, человек долгое время расплачивается за «грехи молодости». Страдает семья, ухудшается здоровье потомства, страдает семейный бюджет. И когда ваша рука потянется к сигарете, подумайте, надо ли?

Ведущий: Как же относятся к курению учащиеся?

Ведущий: Я бы хотела, чтобы наш психолог дал некоторые советы, тем, кто хочет избавиться от этой вредной привычки.

Психолог: 1. Если вы используете курение как повод для общения, научитесь другим способам завязывать знакомства. В этом вам поможет тренинг межличностного общения.

2. Если вы курите, чтобы продемонстрировать свою взрослость, вам поможет тренинг уверенности в себе.

3. Если таким образом вы снимаете напряжение, то вам необходимо обучиться релаксации.

4. Рациональная психотерапия осуществляется в форме целенаправленной беседы с пациентом, закрепляя различные установки. Пример: «Я обязательно брошу курить», «Я не раб этой привычки», «Я избавлюсь от этой привычки, которая рано или поздно сделает меня инвалидом». Беседы могут быть индивидуальными или групповыми.

5. Медикаментозная терапия преследует 2 основные цели: помощь в преодолении фармакологической зависимости от никотина, терапия синдрома отмены табака, проявляющегося раздражительностью, головными болями: слюноотделением, кашлем. Обычно это проявляется в первый месяц после отказа от курения.

При оказании помощи в отказе от курения могут применяться седативные средства, биостимуляторы (настойки лимонника, женьшеня), отхаркивающие средства.

Лицам с выраженной табакозависимостью рекомендуют средства, имитирующие действие никотина:

Табл. «Табекс»

Жевательная резинка «Никоретти», «Таёжная смолка»

БАД:

Коррида 0,5NI00 сублингвально

Антисмок

Бальзам «Золотая розга Анти-табак», безалкогольный на травах - 1 ч.л. на 200 мл чая

Чай для курильщика

Фиточай «Здоровье курильщика»

Гомеопатические препараты:

Табакум

Табакум-композиту

Эдас-961,962

Конфеты «Никотинет»

Если вы твердо решили бросить курить и отказались от сигареты, выполняйте следующие правила:

- Наладьте режим дня: спать не меньше 8-ми часов в день, заранее планируйте распорядок дня. Очень важно, чтоб не было недосыпа. Организм ослаблен, ему нужно восстановиться, а сон – лучший отдых.
- Желательно есть больше овощей и фруктов.

- Важная часть программы отвыкания от никотина – физические упражнения.
- Свежий воздух – в парке, сквере или на даче - необходим, чем больше, тем лучше.

Приложение 6

Работа «Школы укрепления здоровья»

Цель:

Формирование культуры здоровья учащихся.

Организована деятельность «Школы укрепления здоровья», в которой учащиеся приобретают опыт по пропаганде здорового образа жизни. Классные руководители проводят классные часы, акции по пропаганде здорового образа жизни .

Для выступлений выбираются темы, которые имеют наибольшее

социальное значение: «Алкоголь – личность и здоровье», «Профилактика наркомании», «Правильное питание», «Профилактика ВИЧ-инфекции», «Профилактика туберкулеза», «Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний», «Куришь ты, дышим мы» (защита прав некурящих), «Оказание первой медицинской помощи» и др.

Для деятельности «Школы укрепления здоровья» разработаны следующие формы работы.

1. «Урок здоровья» - по продолжительности равен обычному уроку и посвящен одной теме.

В зависимости от возраста учеников, темы урока в доступной форме излагается теоретический материал. Для повышения эффективности работы используются различные приемы: загадываются загадки, проводятся конкурсы и соревнования, используется наглядный материал, проводится оценка физического здоровья учеников (измеряется жизненная емкость легких, измеряется кистевая динамометрия).

2. «Акция» - заключается в проведении коротких выступлений (10-20 минут), посвященных одной теме. При этом ставится целью охватить данным мероприятием как можно больше классов.

Приложение 7

«КАК СКАЗАТЬ «НЕТ» И НЕ ПОТЕРЯТЬ ДРУЗЕЙ: МАНИПУЛИРОВАНИЕ ГЛАЗАМИ ПСИХОЛОГА

Манипуляции и психологическое давление группы как феномены широко известны психологам. Тем не менее, до последнего времени в работах отечественных авторов эти темы были непопулярны. До сих пор нет достаточного числа профессиональных программ диагностики и коррекции поведения, которые необходимы для тех, кто является "жертвой" чьих-то манипулятивных воздействий. Жертвы не чувствуют себя свободными,

ощущают, что их используют другие в своих целях или что они втянуты в какую-то бесконечную "игру".

Что же это за феномен, столкновения с которым столь неприятны? "Манипуляция — это вид психологического воздействия, используемый для достижения одностороннего выигрыша посредством скрытого побуждения другого к совершению определенных действий" (Е.Л. Доценко. Манипуляция: психологическое определение понятия/ Психологический журнал. 1993. №4. с. 137).

В своей работе психолог сталкивается с проблемами, которые связаны с неконструктивным поведением. Одним из них является манипулятивное поведение в молодёжной среде.

Девушки и юноши могут использовать достаточно жесткие манипулятивные приемы. Защитные механизмы и умения сопротивляться манипуляциям у них еще не достаточно сформированы, это может быть связано с тем, что молодые люди не обладают достаточно устойчивой Я-концепцией. Недостаточно развитая позитивная Я-концепция, проблемы в становлении адекватной самооценки, особенности стереотипов поведения, принятых в данном обществе, неуверенность в себе, а также, как правило, отсутствие навыков и умений достойного поведения в провокационных ситуациях делают молодого человека беспомощным в ситуациях манипулирования.

Кратко опишем основные моменты, которые стоит учитывать при создании коррекционных программ, цель которых — научить молодых людей сопротивляться манипулированию собой.

Самооценка не является постоянной, она изменяется в зависимости от обстоятельств. Усвоение новых оценок может изменять значение усвоенных прежде. Есть три момента, существенных для понимания самооценки. Во-первых, важную роль в ее формировании играет сопоставление образа реального "Я" с образом идеального "Я", т. е. с представлением о том, каким человек хотел бы быть. Кто достигает в реальности характеристик,

определяющих для него идеальный "образ Я", тот должен иметь высокую самооценку. Если же человек ощущает разрыв между этими характеристиками и реальностью своих достижений, его самооценка, по всей вероятности, будет низкой.

Другой фактор, важный для формирования самооценки, связан с интериоризацией социальных реакций на данного человека. Иными словами, человек склонен оценивать себя так, как, по его мнению, его оценивают другие. Наконец, еще один взгляд на природу и формирование самооценки заключается в том, что человек оценивает успешность своих действий и проявлений через призму своей идентичности. Он испытывает удовлетворение не оттого, что он что-то делает хорошо, а оттого, что он избрал определенное дело и именно его делает хорошо. В целом картина выглядит таким образом, что люди прилагают большие усилия для того, чтобы с наибольшим успехом "вписаться" в структуру общества.

Для того чтобы молодой человек был способен лучше адаптироваться и преодолевать трудности, ему необходимо сохранять позитивное представление о себе. И, напротив, люди с низкой самооценкой так реагируют на ту или иную неудачу, что это затрудняет всякую возможность улучшения "Я-концепции". Кроме того, они не только сами очень низко оценивают результаты своей деятельности, но и крайне озабочены мнением других, если со стороны последних наиболее вероятна неблагоприятная оценка.

Поскольку манипуляция — скрытое и косвенное воздействие, необходимо отметить, что не каждый человек может защитить себя и не испытывать негативных эмоций. Одним из жестких приемов является достаточно распространенный "а слабо", который можно расшифровать примерно так: "Если ты настоящий мужчина, то ты сделаешь это... ". Проблемными являются темы, связанные с недостатками, особенно физическими: "С такой рожей, как у тебя, только на девочек засматриваться".

Молодые люди стремятся во что бы то ни стало доказать свою силу, взрослость. Часто взросление понимается ими слишком утилитарно: перенять

такие атрибуты взрослой жизни, как курение, алкоголизация, наркотики, сексуальные отношения. В этом возрасте также начинают проявляться и межполовые манипуляции, которые могут быть связаны с сексуальным принуждением, с давлением ("доказать любовь" и т. д.). Сильнее всего страдают от манипуляции отношения, построенные на любви, дружбе и взаимной привязанности.

Процесс группового давления.

Манипулирование может осуществляться и в групповом варианте. В этом случае, как правило, используется термин "групповое давление". Наблюдения показывают, что особенно усердствуют в уговорах и провокациях те члены группы, которые чувствуют себя в группе наименее уверенно и тем самым пытаются, с одной стороны, продемонстрировать преданность группе, с другой — подстегнуть самих себя на несправедливое общее дело (феномен описан для случаев психологического принуждения к принятию наркотиков и алкоголя). Многие в таких ситуациях ощущают себя в тупике: "И отказать друзьям не могу, и делать, что они уговаривают не могу и не хочу, нет никакого выхода". Отсюда подавленное состояние и абсолютная беспомощность.

Программы психологической помощи должны учитывать механизмы группового давления. Они могут стать предметом анализа и обсуждения в классе, на занятиях с психологом.

Выделяют следующие виды группового давления: лесть, шантаж, уговоры, запугивания, подчеркнутое внимание, похвала и т. д.

Почему же так трудно противостоять такому давлению? Известно, что в ходе групповой жизни возникают и закрепляются определенные групповые нормы и ценности, которые в той или иной степени должны разделять все участники. Групповые нормы — это определенные правила, выработанные группой, принятые ее большинством и регулирующие взаимоотношения между членами группы. Для обеспечения соблюдения этих норм всеми членами группы, вырабатывается также и система санкций. Санкции могут носить поощрительный или запретительный характер. В первом случае группа

поощряет своих членов, исполняющих требования группы — повышается уровень их эмоционального принятия, растет статус, применяются другие психологические меры вознаграждения. Во втором случае группа в большей степени ориентирована на наказание тех членов группы, поведение которых не соответствует нормам. Это могут быть бойкот, снижение интенсивности общения с "провинившимся", понижение его статуса, исключение из структуры коммуникативных связей и др. Наиболее болезненны эти меры именно для молодых людей, в связи с возрастными особенностями.

В ситуациях с групповым давлением также могут иметь место и самоманипуляции: "Уже поздно отказываться от выпивки, потому что истрачены деньги; потому что надо было бы сразу сказать..." и т.д. Смещение выбора в будущее может выглядеть так: "Отказаться в этой ситуации для меня было не так важно, вот в другой раз, более серьезный, например, с наркотиками я обязательно сделаю так, как необходимо мне". Такой вариант является еще и бальзамом, позволяющим смягчить удар по самооценке.

Особенно остро стоит проблема принятия системы групповых норм для нового члена группы, адаптирующегося в непривычной для него системе отношений. Потому как перед ним встает вопрос о принятии или отвержении этих норм, правил, ценностей данной группы. Битянова М.Р. выделяет четыре варианта отношения к данному вопросу:

- сознательное, свободное принятие норм и ценностей группы;
- вынужденное принятие под угрозой санкций группы;
- демонстрация антагонизма по отношению к группе (по принципу «не такой, как все») и
- свободное, осознанное отвержение групповых норм с учетом всех возможных последствий, вплоть до ухода из группы.

Второй и третий вариант иллюстрируют поведение, зависимое от группы — либо принятие ее норм под давлением, либо противопоставление себя данной конкретной группе. При этом и тот, и другой вариант позволяют человеку оставаться в этой группе, играя роль "козла отпущения" или

"аутсайдера". Как показывают исследования, подробно описанные в литературе, второй вариант поведения человека по отношению к группе является очень распространенным. Феномен вынужденного принятия человеком норм и ценностей группы под угрозой потери этой группы или своего устойчивого положения в ней получил название конформизма и рассматривается сегодня как один из важнейших механизмов поддержания целостности группы, единства ее ценностей и целей.

Конформизм — это подчинение суждения или действия индивида групповому давлению, возникающее из конфликта между его собственным мнением и мнением группы. То есть человек демонстрирует конформное поведение в ситуации, когда предпочитает выбрать мнение группы в ущерб своему собственному (Битянова М.Р., 1994). С социально-психологической точки зрения принято говорить о конформности как о черте личности, склонности индивида разрешать конфликт в пользу группы и о конформизме как социальном приспособленчестве.

От чего зависит величина конформности человека? Прежде всего, от значимости для него высказываемого мнения. Чем оно важнее лично для него, тем ниже уровень конформности. Во-вторых, от авторитетности людей, высказывающих в группе те или иные взгляды. Чем выше их статус и авторитетность для группы — тем выше конформность членов группы. Конформность зависит и от количества членов группы, высказывающих позицию, от их единодушия. Особенно ярко феномен конформизма работает, когда на человека оказывает давление групповое большинство, и оно единодушно в своих убеждениях. Уровень конформности зависит от возраста и пола человека. Так, женщины более конформны, чем мужчины, а дети — чем взрослые.

Люди с высоким уровнем конформности склонны подчиняться групповому давлению, уступать психологическому давлению вопреки своему мнению, менять его под давлением группы. Одна из разновидностей давления —

подражание окружающим, психическое заражение ("стадное чувство"). Человек "заражается" эмоциями толпы (например, ситуация паники).

Необходимость общения со сверстниками своей референтной группы также порождает повышение конформности. Этому способствует отсутствие определенных коммуникативных умений: отказать, принимать критику и критиковать, адекватно реагировать как на похвалу, комплимент, так и на отрицательное высказывание в свой адрес, принятие ответственности за свое поведение и т.д.

ПРОГРАММА «КАК СКАЗАТЬ «НЕТ» И НЕ ПОТЕРЯТЬ ДРУЗЕЙ»

(сопротивление давлению группы сверстников)

Программа данного тренинга направлена на формирование уверенного, но не агрессивного поведения.

Цели программы:

- научить учащихся отстаивать свои интересы в критических ситуациях,
- познакомить учащихся с тремя неотъемлемыми правами личности;

- обучить учащихся пяти психологическим техникам сопротивления давлению.

Навыки, формируемые в ходе данного тренинга и происходящее в результате изменение отношения к ситуациям группового давления делают школьников более устойчивым к ранней алкоголизации, наркомании и половым связям, более независимым и поэтому, как правило, более уважаемым в среде сверстников.

Форма занятий: классный час или малая группа, предварительно «разогретая».

Методическое обеспечение: сценарий, вопросы для дискуссии для каждого участника, видеоматериалы для обсуждения, карточки с ситуациями для разыгрывания.

Тема 1. Типичные ситуации группового давления. Ошибки и последствия неуверенного поведения.

Разыгрываются ситуации, предложенные самими участниками тренинга или ведущим. Например, ситуации, когда молодые люди на «слабо» делают что-то опасное для жизни и здоровья. Ситуации, в которых значимые сверстники предлагают выпить, «уколоться», «раскурить косячок», пойти на сомнительную вечеринку и т.п.

Темы конфликтов традиционные: АЛКОГОЛЬ, НАРКОТИКИ.

Психологические характеристики таких ситуаций, когда молодые люди не хотят идти, но не знают, как отказать и при этом боятся оказаться высмеянными или отверженными группой.

Ошибки спонтанного неуверенного поведения, которые не позволяют защитить себя: смущение и поиск благовидных предлогов. Опасность такого поведения. Обсуждение проблемы.

Тема 2. Три базовых права личности.

Три права каждого:

1. Право делать то, что для тебя лучше.
2. Право самому выбирать.
3. Право переменить решение.

Групповая дискуссия на данную тему.

Проигрывание трех ситуаций, в которых представлены примеры неконструктивного поведения молодых людей, которые не знают своих прав.

Тема 3. Пять техник конструктивного сопротивления

(Техники даются по мере усиления давления)

1. немедленно встаньте на свою позицию, не увиливайте и не придумывайте «уважительных» причин;
2. повторяйте свое «нет» вновь и вновь без объяснения причин и без оправданий;
3. поменяйтесь местами и начните сам давить на противника: «Почему ты на меня давишь?»;
4. откажитесь продолжать разговор: «Я не хочу об этом больше говорить»;
5. предложите компромисс или альтернативный вариант.

Выполнение упражнений на овладение навыками, проигрывание ситуаций с дублерами.

Как вас могут заставить отказаться от вашего намерения или принять чье-то предложение

Форма воздействия	Пример
1. Подавлять вас	- Ты просто боишься
2. Убеждать	- Почему нет? Все это делают.
3. Угрожать	- Соглашайся или расстанемся. Я могу тебя ударить, если не согласишься.
4. Говорить, что нет никакой проблемы	- Ничего плохого не случится. Не волнуйся.
5. Приводить доводы	- Ты мне обязан/а. Ты уже достаточно взрослый/ая.
6. Уводить от темы	- У тебя прекрасные глаза. Мне нравится, когда ты сердисься.

Тема 4. Решительное поведение в реальной жизни.

Признаки решительного поведения.

Позы и мимика, язык тела. Интонации, взгляды и жесты.

Просмотр видеофрагментов.

Дискуссия о широте применения данного метода. Обмен личным опытом участников.

Приложение 8

Стадии формирования зависимости от ПАВ и психологическая помощь на каждой стадии

1. Социальная стадия

О социальной зависимости говорят тогда, когда человек еще не начал употреблять ПАВ, но вращается в среде употребляющих, принимает их стиль поведения, отношение к ПАВ и внешние атрибуты группы. В такой ситуации «близости» к ПАВ человек, зачастую, сам внутренне готов начать

употребление.

Часто к такой группе можно принадлежать, только исповедуя ее принципы и подчиняясь ее правилам. Желание не быть отторгнутым может быть столь сильным, что способно заслонить привычные представления и изменить поведение человека. Неотъемлемое условие этой стадии заболевания — наличие группы, которая может сформироваться даже вокруг одного потребителя ПАВ.

В такой группе всегда есть лидер. Противостоять ему может только молодой человек, который:

- имеет другого, «положительного» лидера: кто-то из родителей или из других близких людей;
- обладает достаточной степенью самостоятельности, ответственности, чувства собственного достоинства и самоуважения;
- имеет определенные интересы, увлечения, жизненные цели;
- располагает широким спектром навыков и возможностей проводить свободное время радостно и интересно без наркотиков и алкоголя;
- имеет модели поведения и навыки конструктивного поведения в конфликтной и трудной социальной ситуации;
- вырос в семье, где между ее членами царит взаимопонимание.

Соответственно, профилактика данной стадии заключается в выработке необходимых качеств у молодого человека. Однако разрыв между тем, чему обучают юношей и девушек на тренингах, и тем стилем отношений, которые они видят в семье и ближайшем окружении сверстников, значительно снижает эффективность подобного обучения. Это, в свою очередь, делает необходимым психологическое развитие близких людей молодого человека, находящегося в группе риска.

Не питая иллюзий, будто многие из родителей юношей и девушек, находящихся в группе риска, захотят всерьез заниматься психологическим развитием, тем не менее перечислим темы семинаров-тренингов, которые могли бы войти в курс подобного психологического развития:

- эмпатическое внимание и эффективное межличностное взаимодействие;
- развитие навыков конструктивного разрешения конфликтов;
- развитие навыков асертивного поведения;
- эффективное разрешение жизненных проблем;
- навыки самореабилитации при переживании негативных эмоциональных состояний;
- самоопределение в основных экзистенциальных позициях (смысл жизни, ответственность, выбор, одиночество и любовь);
- осознание, анализ и разрешение внутренних конфликтов;
- осознание своей склонности к созависимости, в том числе с партнером, ребенком и со своими родителями, и определение пути для снижения потребности в симбиотических отношениях.

Реабилитационная работа с близкими человека, находящегося в группе риска, на данной стадии состоит в совместных встречах с целью:

- анализа семейных отношений;
- осознания своей роли и стиля взаимодействия в деструктивных или неэффективных взаимоотношениях;
- признания особой роли «спасателя» или жертвы в сложившихся взаимоотношениях;
- обнаружения личностных качеств, приводящих к склонности к «спасательству», сверхконтролю или неумению создавать оптимальные взаимоотношения;
- вычленения и отслеживания неэффективных моделей взаимодействия;
- поиска эффективных моделей взаимодействия;
- отработки новых навыков взаимодействия.

В случае необходимости может и должна проводиться работа по повышению самооценки, разрешению внутренних конфликтов и т. п., способствующих установлению деструктивных взаимоотношений в семье, а также по развитию всех навыков, обозначенных как профилактические для данного этапа зависимости.

2. Психическая зависимость

Даже после нескольких эпизодов, связанных с употреблением ПАВ, у молодых людей может быстро формироваться психическая зависимость. Она проявляется в том, что человек хочет вновь вернуть состояние, которое он испытывал, находясь в наркотическом опьянении. Он стремится или получить приятные ощущения, или отвлечься от неприятных переживаний и отрицательных эмоций.

Психическая зависимость часто возникает как средство ухода от скуки, которая, как известно, является трудным состоянием и возникает там, где отсутствует заинтересованность в работе или в какой-либо другой целенаправленной деятельности. Возможно и более широкое и глубокое происхождение — ее корни могут крыться в отсутствии смысла жизни, жизненных целей. В. Франкл назвал это состояние «экзистенциальным вакуумом». В наши дни экзистенциальный вакуум и, как следствие, тяжелая скука получили широкое распространение по целому ряду причин.

Профилактика данной стадии при работе с близкими употребляющего ПАВ совершенно очевидно совпадает с профилактической и реабилитационной работой предыдущей стадии.

Реабилитационная работа с близкими употребляющего ПАВ на этой стадии значительно усложняется. Здесь консультант должен:

- предоставить информацию о признаках во внешности, в общении и в поведении, свидетельствующих об употреблении наркотиков;
- сообщить сведения о наркологических службах, в которых можно получить необходимую консультацию;
- разработать совместно с клиентом план действий и обсудить его во всех подробностях;
- создать совместно с клиентом стратегии взаимодействия с молодым человеком, экспериментирующим ПАВ, осуществлять поиск путей формирования у зависимого мотивации на отказ от ПАВ;
- реализовывать те аспекты реабилитации, которые перечислены в

реабилитационной работе на социальной стадии зависимости;

- обучить техникам самопомощи и самовосстановления, поскольку совершенно очевидно, что близкие человека, употребляющего ПАВ, вступили в тяжелый период хронического стресса;
- провести кризисную интервенцию, в том числе с использованием различных психотехник снятия эмоционального и физического стрессового напряжения.

3. Физическая зависимость

При более продолжительном употреблении наркотиков у человека формируется физическая зависимость, которая появляется вследствие включения ПАВ в процесс обмена веществ. В этом случае при прекращении приема наблюдается состояние физического дискомфорта различной степени тяжести: от легкого недомогания до тяжелых проявлений абстинентного синдрома.

Профилактика данной стадии включает в себя все направления работы и с самим зависимым, и с созависимыми на более ранних стадиях развития зависимости и, соответственно, созависимости.

Реабилитационные мероприятия близких употребляющего ПАВ на данной стадии могут включать в себя все направления работы, перечисленные для предыдущей стадии. Однако все большее внимание приходится уделять:

- психотерапии по снижению уровня сильных негативных эмоций;
- беседам с целью осознания определенной формы созависимых отношений, принятых в семье и своей роли в их создании;
- работе по осознанию своей роли в треугольнике «спасательства»;
- самоопределению созависимого;
- сопровождению при переориентации созависимого: пересмотру деструктивных убеждений, предубеждений и иллюзий;
- работе по восстановлению психического равновесия и физического здоровья;
- возможно, предоставление созависимому информации о том, где он может пройти медикаментозное лечение.

4. Необратимая степень зависимости

Степень зависимости может быть настолько сильной, что близкие человека, употребляющего ПАВ, уже ничем не могут ему помочь. Одновременно, это крайне тяжелая фаза созависимости, когда жизнь всего близкого окружения наркомана буквально разрушается: появляются серьезные психосоматические заболевания, бессилие и ощущение собственной неспособности помочь приводят к депрессии, немотивированной агрессивности и другим эмоциональным нарушениям.

Реабилитация созависимого в данном случае полностью совпадает с описанной реабилитацией созависимого при физической зависимости. И, кроме того:

- в интенсивной психологической поддержке созависимого;
- в работе по программе «Жесткая любовь».

Не исключено, что на этом этапе созависимый будет переживать предвосхищенное горе, то есть он заранее начнет переживание неминуемой смерти своего близкого человека, умирающего от злоупотребления ПАВ. Консультанту необходимо знать закономерности работы с горем и специфику психологической поддержки в этот период.

Приложение 9

Корни и ветви дерева зависимостей

Давайте представим зрительно некоторые трудности нашей жизни. Для этого используем образ дерева.

У всех зависимостей общие корни, то есть причины (страх, злость, одиночество, стыд и др.).

Выздоровление от зависимостей предполагает постепенное выращивание

прекрасных плодов на дереве. Необходимо удобрять это дерево новыми навыками (например, активным слушанием, зрительным контактом, одобрение мужественности, женственности и др.), поливать это дерево настоящей любовью. Корни могут переродиться и сделаются надежным фундаментом нашей жизни.

В основание выздоровления мы положим доверие, принятие, безопасность, защищенность. Тогда корни древа жизни перестанут питать нежелательные для нас проблемы, которые находятся в кроне.

Между корнями и кроной – ствол жизни. Это наш строй мыслей и чувств, мировоззрение и стереотипы реакций.

