

Алкоголь? Наркотики? Паління?

Ні!

Обери ЖИТТЯ!

/ круглий стіл /

Мета. Розглянути і обговорити історію виникнення і поширення і наслідки шкідливих звичок у суспільстві, проаналізувати сучасний стан даної проблеми, вказати на шляхи виходу із наявної важкої ситуації та способи запобігання виникненню шкідливих звичок.

Обладнання і матеріали. Статистичні дані про наркоманію, алкоголізм, куріння серед молоді, номер «телефону довіри» у вигляді плакатів, матеріали для тренінгу.

Учасники. Учні, вчителі, адміністрація, практичний психолог, лікар-нарколог, представник дитячої кімнати міліції.

І. Вступне слово організатора.

Речовини, які вважають наркотиками, визначені Конвенціями від 1961, 1971, 1988 рр. та Національним переліком речовин, які визнають наркотиками. Наркотиками визнаються речовини, які за трьома критеріями (медичним, соціальним, правовим) приносять величезне лихо як особистості, так і суспільству в цілому.

До поняття токсичні речовини входять окремі види ліків, що не визнані наркотиками згідно з Конвенціями і Національним переліком, але мають суттєвий вплив на розвиток наркотизації.

Протягом останніх десяти років спостерігається стрімке збільшення кількості дітей і підлітків, що є наркотично залежними. Неповнолітніх в Україні вживають наркотичні речовинами різних видів якості. Найбільш характерним для підліткового віку є комбіноване вживання різних груп і видів

наркотиків. Дорослий наркоман, як правило, вживає обмежену кількість наркотиків однієї групи.

Згідно з Класифікацією ВООЗ останнього десятого перегляду (1989р.) до переліку психоактивних речовин включено:

- алкоголь;
- опіати;
- канабіс;
- седативи (гіпнотичні);
- кокаїн;
- стимулятори (у тому числі кофеїн);
- галюциногени;
- тютюн;
- летючі речовини;
- неіндентифіковані речовини, що приймаються з псих активною метою.

Головна ознака наркотиків – наявність визначеного, або невизначеного психоруйнівного ефекту.

Відповідно до специфіки дії наркотиків, їх можна розділити на такі групи:

- гіпнотичні засоби;
- стимулюючі засоби;
- галюциногенні засоби;
- неідентифіковані.

II. Слово психологу.

Причини поширення наркоманії серед дітей і підлітків та механізм виникнення залежності.

Серед головних причин дитячої та підліткової наркоманії чинне місце посідає вплив оточення, друзів, компанії. Потрапивши у компанію, підліток часто починає вживати наркотики, щоб не бути «білою вороною». Для нього дуже важливо влитися у компанію, пристосуватися до неї, відчувати у ній підтримку. Товариші починають курити сигарети, вживати алкогольні напої, наркотики, а підліткові досить важко сказати «ні», боячись втратити друзів, якраз тоді як

конче потрібно зробити правильний вибір. Якщо дитина шукає розуміння і підтримки у такій компанії, значить вона відчуває брак уваги, довіри і взаєморозуміння у сім'ї, серед близьких людей.

Установки на вживання наркотиків швидко формуються під тиском негативного оточення: це може бути як неблагополучна родина, так і негативно спрямована група підлітків. Залучення підлітка до норм таких груп (так званих субкультурних груп) відбувається через:

- навіювання – через молодіжну філософію вільного поводження з наркотиками, провокуючі знання;
- відчуття – задоволення від участі у незвичайних групах;
- свідомість – залежно від ставлення оточуючих і групи, коли спонукання до вживання наркотиків є обов'язковою умовою для участі у групі.

Наркомани зі стажем знають, що вороття назад майже немає, але ніхто з них не стане зупиняти новачка, бо втягування його у «систему» буде вигідним, оскільки потенційно він стане джерелом надходження грошей на придбання наркотиків. Злочинний світ має величезні прибутки від виробництва та пролажу наркотичної сировини і препаратів. Коли підліток вживає наркотики ще нерегулярно, відчуваючи «кайф», для нього стає характерним прозелітизм – це певний альтруїзм: коли у стані ейфорії хочеться поділитись враженнями з однолітками, розказати як це круто, залучити друзів, поділитись наркотиком, навчити вживати. Одночасно відбувається рольове визначення новачка у групі: якщо він слабкий, йому судилось стати «шісткою», «кроликом», сильний стане «діловим» – з'являються проблеми поведінкового характеру, які відповідають цим ролям. Але головною метою стає придбання наркотику. Для субкультурних груп характерна спільна психічна залежність. Одним з її проявів є так званий стан контактного «наркотичного кайфу», коли у новачків виникає паталогічна симпатія до товаришів по нарковживанню, їм приносить задоволення спостерігати, як інші поряд вживають наркотик, швидко зав'язуються приятельські стосунки і молода

людина відчуває потребу допомагати товаришам. Якщо вона працює, то віддає гроші на купівлю наркотиків для себе і приятелів, якщо ж роботи не має, то готова піти на злочин, аби здобути гроші на дозу, може вдатись до обману і пограбування своїх близьких. У разі неможливості задовольнити своїх друзів, відчуває провину. Опинитись у «системі», «торбі» на жаргоні наркоманів означає стати наркозалежним. Людина всю свою волю, знання, бажання і зусилля підкоряє здобуттю наркотиків, інакше у разі відсутності наркотику настає тяжкий фізичний і психічний стан – абстиненція («ломка»).

Коли підліток починає вживати наркотики, він або недостатньо проінформований про такі речі, як брудна голка, брудне введення, передозування, або ігнорує цим, наївно покладаючись на тих, у кого є «досвід». Тому останнім часом зросла кількість ВІЛ-інфікованих підлітків з вищезгаданих причин.

III. Куріння.

Куріння тютюну – одна з «молодих» шкідливих звичок, яка має майже 500-літньою історію, початок їй було покладено відкриттям Колумбом Америки. Після захоплення тютюном, що нібито стимулює сон, знімає втому, заспокоює біль, людство побачило серйозні негативні наслідки, що спостерігалися внаслідок його систематичного вживання. Так, нікотин, що міститься в тютюні, впливає на настрій курця і викликає оманне відчуття певного благополуччя і спокою. Але це тільки на початку стадії виживання. Доведено, що систематичне куріння у підлітковому віці дуже шкідливо впливає на розвиток організму: гальмується процес статевого дозрівання, уповільнюється ріст, погіршується розвиток грудної клітки та м'язів, шкіра втрачає здоровий колір та еластичність, з'являються ранні зморшки. Внаслідок куріння у багатьох молодих людей постійно болить голова і послаблюється пам'ять, знижується концентрація уваги, порушується сон та апетит. Куріння сприяє розвитку серцево-судинних захворювань, росту злоякісних клітин, викликає захворювання на рак, може спричинити безпліддя. Куріння підступне і небезпечне –

людина не помічає і не відчуває наслідків куріння одразу, тому довго не вірить, поки нарешті не зрозуміє, помітивши погіршення стану здоров'я. Близько 90% курців вважають, що куріння небезпечно для їх здоров'я і здоров'я оточуючих, але лише 2/3 з них намагаються кинути курити. Слід сказати, що, крім впливу середовища, однією з причин куріння у дитячому та підлітковому віці є спершу проста цікавість, а потім данина «моді» і намагання бути «крутим» серед ровесників.

IV. Алкоголь.

Важко переконати людину в тому, що вживання алкоголю небезпечно, на тлі існуючих тверджень про його нібито тонізуючу дію, винахідливість сучасних виробників спиртних напоїв та розмаїття реклами цієї продукції. Статистика твердить, що двадцять вісім зі ста тисяч українців помирають передчасно через вживання алкоголю.

Алкоголізм – це хвороба. Зрозуміло, нечасте вживання алкоголю у помірних дозах, навіть періодичне зловживання – це ще не хвороба. Однак це той шлях, що приводить до хвороби, якщо людина недостатньо вольова, легко піддається впливу «авторитетів», має слабкі нерви, часто конфліктує з родиною, колегами, суспільними нормами. Як і курити, вживати алкоголь дитина часто починає під впливом середовища, з цікавості, намагаючись виглядати «дорослою» у компанії. На жаль, часто батьки не заперечують, навіть самі на свято пропонують випити на їхню думку безпечний ковток шампанського. І самі ж дорослі, святкуючи десятиріччя сина чи доньки, нерідко наповнюють спиртним келихи їх ровесників, дозволяючи відчути захмеління. Останнім часом діти все частіше потрапляють до лікарні з діагнозом алкогольне отруєння. І кого звинуватити в цьому?

Для підлітків особливу небезпеку становлять так звані слабоалкогольні напої – приємні на смак, вони стають незмінним атрибутом підліткових вечірок, відчуття оманливого тепла і розслаблення заохочує випити ще, а звикання у юному віці виникає дуже швидко. Дуже небезпечним є бажання молодих

людей пити «для настрою», для підтримки компанії. Бажання «втопити горе у чарці» останнім часом переслідує не лише дорослих. Іноді основним мотивом до вживання алкоголю підлітком є непорозумінні і конфлікти у сім'ї, складні стосунки з друзями.

Природа розвитку алкогольної залежності пов'язана з процесами обміну речовин у організмі людини, тому захоплення малими дозами «щоб розслабитись і зняти втому» часто переростає у систематичне вживання алкоголю. Поступово справа доходить до розвитку хвороби алкоголізму, а це – найкоротший шлях до деградації особистості. Людина у стані сп'яніння здатна до неадекватних вчинків, що межують з божевіллям, самогубства. На ґрунті алкогольного сп'яніння щороку кояться жахливі злочини: розбій і хуліганство, побутові конфлікти, ДТП, вбивства.

Добре, якщо поряд турботливі люблячі батьки, справжні друзі, які розуміють, підтримують, допомагають обрати вірний шлях у житті, сприяють розвиткові твоїх інтересів і захоплень, застерігають від помилок, оберігають. Але кожна молода людина повинна ставити перед собою мету у житті і жити заради здійснення, щоб життя наповнилось сенсом і у ньому не лишалось місця для суму, байдужості, розпачу.

Психоактивні речовини – наркотики можна умовно розділити на легалізовані – ті, які при помірному вживанні не визнаються шкідливими: ліки, алкогольні напої, тютюн, кава, чай, засоби побутової хімії, рослини тощо, і нелегалізовані – це наркотичні речовини, занесені до міжнародного переліку заборонених психотропних речовин: маріхуана, кокаїн, героїн, опіум, штучні наркотики ЛСД та інші. Всі наркотики характеризуються руйнівним впливом на фізичний та психічний стан здоров'я людини, на її соціальну поведінку. Трагедія полягає в тому, що для деяких людей, особливо дітей і підлітків, навіть одноразового вживання наркотику може бути достатньо, щоб опинитися у полоні залежності і згубити своє життя.

Алкоголь? Наркотики? Паління?

Ні! Обери ЖИТТЯ!

V. Тренінг.

Учасники: тренер, групи учасників (як з числа учнів, так і з числа дорослих), картки з викладом проблеми і картки з варіантами вирішення проблеми. Кожна група отримує завдання вирішити певну проблему. Учасники можуть обрати різні варіанти (на картках). Обравши варіант рішення, учасник обґрунтовує свій вибір. Тренер нагадує учасникам схему прийняття рішень, яка допоможе у вирішенні проблем та життєвих ситуацій.

Схема прийняття рішень

- 1. Формулювання рішення. Сформулюй своє рішення. Яке ти хочеш прийняти / проблему, яку хочеш розв'язати.*
- 2. Аналіз варіантів. Збери інформацію або розглянь можливі варіанти, з яких можна вибрати кращий. Розглянь добрі і погані наслідки кожного варіанту.*
- 3. Прийняття рішення. Вибери варіант, який розв'яже проблему, або буде найкращим рішенням.*
- 4. Прийняття відповідальності. Візьми на себе відповідальність за власне рішення.*
- 5. Оцінка рішень. Дай оцінку своєму рішення /плану/. Дай оцінку розвитку подій. Чи правильним було твоє рішення?*

Ситуація 1. Багато з моїх друзів курять і мені пропонують закурити.

Проблема: закурити чи не закурити?

Ситуація 2. Друзі пропонують один раз спробувати закурити маріхуану.

Проблема: підтримати, піти з компанії, відмовити друзів?...

Ситуація 3. Ти підозрюєш, що товариш почав вживати наркотики.

Проблема: мовчки не втручатись чи рятувати?..

Ситуація 4...

Алкогoль?
Наркoтики?
Паління?

Ні!

Обери
ЖИТТЯ!

