

С. С. КАНАВИНА

**КИНОПРОФИЛАКТИКА
НАРКОМАНИИ**

2015 г.

ББК 88.8
УДК 613.83 + 371.4:613.83
К 19

ISBN ??????????

Канавина С. С. Кинопрофилактика наркомании / С. С. Канавина. – Иркутск: ООО ПИФ «Круг», 2015. – 152 с.

Для психологов, педагогов и медицинских работников, занимающихся профилактикой аддиктивного поведения среди подростков и молодежи.

Обосновано использование кинопрофилактики наркомании. Приведены материалы для проведения занятий с использованием видеофильмов и компьютерной программы тестирования и обучения, основанные на исследовании причин начала употребления наркотиков и факторов, препятствующих вовлечению в наркоманию.

© **Канавина С. С.**, 2015

© Макет. ООО ПИФ «Круг», 2015

Редактор Л. П. Каминская

Корректор О. А. Викулова

Отпечатано в типографии ООО «Круг».

664039, г. Иркутск, ул. Клары Цеткин, 9а, офис 234.

Тираж 1500 экз. Заказ ?????494????.

По вопросам, связанным с замечаниями, дополнениями, использованием, обращаться по e-mail: sofia.kanavina@yandex.ru

В разработке этих материалов, требующих междисциплинарных знаний в области психологии, педагогики, медицины, производства видеофильмов и математического программирования, помощь и поддержку оказывали многие специалисты.

Выражаю большую признательность:

- Аксаментову И. Г., директору школы № 46 г. Иркутска;
- Барковой Н. П., профессору Иркутского государственного университета (ИГУ), доктору медицинских наук;
- Борисенко Е. Ю., доценту педагогического института ИГУ, кандидату педагогических наук;
- Гороховой М. В., секретарю Антинаркотической комиссии Иркутской области;
- Жогову О. В., психологу фонда «Национальные образовательные программы»;
- Канавину В. П., президенту фонда противодействия наркомании;
- Колабердиной О. В., директору областного государственного казенного учреждения «Центр профилактики наркомании»;
- Кыштымовой И. М., заведующей кафедрой психологии и культурологии ИГУ, профессору, доктору психологических наук;
- Прониной О. Ю., президенту фонда «Национальные образовательные программы»;
- Скребковой М. Д., методисту предметной области «Филология» муниципального казенного учреждения г. Иркутска «Информационно-методический центр развития образования» (МКУ «ИМЦРО»);
- Тереховой Т. А., профессору Байкальского государственного университета, доктору психологических наук;
- Храпкиной Л. А. и Черкашиной З. В., педагогам школы № 46;
- Яловицкой Н. И., директору МКУ «ИМЦРО».

Особо хочу поблагодарить председателя Попечительского совета фонда «Национальные образовательные программы» А. Ю. Егорова.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Введение | 5 |
| Кинопрофилактика..... | 9 |
| О наркоситуации | 13 |
| Факторы, способствующие употреблению наркотических веществ..... | 18 |
| Факторы, препятствующие употреблению наркотических веществ..... | 20 |
| Причины начала употребления наркотиков | 22 |
| Результаты опроса больных наркоманией..... | 24 |
| Особенности проведения мероприятий по профилактике наркомании..... | 26 |
| Примерный план мероприятий по профилактике наркомании в учебном заведении | 32 |
| Занятие-практикум «Что такое наркотики и наркомания?» | 35 |
| Занятие-практикум «Правда о синтетических наркотиках» | 55 |
| Компьютерная программа тестирования и обучения с использованием фрагментов видеофильма и компьютерной презентации..... | 65 |
| Материалы по профилактике наркомании для уроков русского языка | 68 |
| Материалы по профилактике наркомании для уроков английского языка..... | 91 |
| Использование уроков биологии для профилактики наркомании | 103 |
| Мифы о наркотиках и наркомании..... | 107 |
| Родительское собрание по теме: «Как уберечь детей от наркотиков?» | 110 |
| Тренинг «Развитие способности к отказу от употребления психоактивных веществ» | 120 |
| Тренинг «Профилактика наркомании у подростков и молодежи» | 127 |
| Результаты апробации созданных материалов | 133 |
| Одиннадцать опасностей наркомании..... | 135 |
| Признаки употребления наркотиков | 144 |

Приложение: DVD-диск с видеофильмами «Что такое наркотики и наркомания?» и «Правда о синтетических наркотиках», компьютерной программы тестирования и обучения, материалами для проведения занятий по профилактике наркомании и родительского собрания, другими информационными материалами.

ВВЕДЕНИЕ

В 2009 году Советом безопасности России было определено, что наркопреступность носит глобальный характер и представляет угрозу национальной безопасности страны. На основании этого в 2010 году президентом России была утверждена Стратегия государственной антинаркотической политики до 2020 года. В этот документ заложены два основных положения: борьба с наркоторговлей и со спросом на наркотики. Основным способом снижения спроса является профилактика.

Профилактика наркомании — это комплекс системных мероприятий, связанных с воспитанием, образованием и социальной средой. Важнейшим из них является воспитание, а в нем ключевую роль играет семья. Однако еще Николай Васильевич Гоголь иронически заметил, что «родители редко бывают хорошими воспитателями», так как молоды и в первый раз имеют детей. Действительно, одни родители не обладают достаточными знаниями и навыками воспитания, другие — необходимыми для этого временем или желанием.

Поэтому особая ответственность за организацию профилактики наркомании возлагается на учебные заведения. Основой профилактики этого опасного социального недуга является системная, последовательная работа по формированию духовно-нравственного мировоззрения и развитию личностных ресурсов, направленных на здоровый образ жизни.

Вместе с тем необходимо исходить из того, что в России регулярно или эпизодически употребляют наркотики 7,3 млн человек. Они явно или неявно являются распространителями наркомании. Многие подростки и молодые люди рано или поздно столкнутся с потребителями наркотиков, и для того, чтобы уберечь их от беды, необходимо сформировать у них устойчивое антинаркотическое мировоззрение.

В систему образования и воспитания обязательно должен быть включен цикл занятий о наркотиках. Первая проба наркотических веществ во многих случаях происходит во время учебы. Необходимо, чтобы учащиеся получали информацию о наркоти-

ках не от их потребителей и наркоторговцев, а из достоверных источников. В то же время во многих образовательных учреждениях психологи и педагоги испытывают недостаток соответствующих современных профилактических программ и материалов, а самостоятельно их подготовить сложно.

Нами предлагается использовать комплект материалов по профилактике наркомании на основе видеофильмов и компьютерной программы тестирования и обучения с фрагментами видеофильмов. Применение специально подготовленных видеофильмов значительно повышает эффективность профилактики. Участие в съемках врачей-наркологов и потребителей наркотиков делает фильмы достовернее и убедительнее, чем просто лекции и беседы школьных учителей. Технология стоп-кадра, активное участие учащихся в обсуждении изучаемой темы, в соответствии с разработанными рекомендациями по организации просмотра фильмов, еще более повышают качество занятия.

Кино уже давно используется для воздействия на сознание человека. Кинотерапия и кинотренинги занимают достойное место в арсенале психотерапевтов и психологов, хотя спектр их применения ограничен набором существующих художественных фильмов, а кинопрофилактика широко не использовалась по техническим причинам, а также из-за недостатка необходимых для этого фильмов. Сегодня ситуация кардинально изменилась. Каждое учебное заведение для повышения качества образования и воспитания оснащено компьютерной техникой и медиапроигрывателями. Производство фильмов стало общедоступным. Это открывает совершенно новые перспективы для кинопрофилактики. Можно утверждать, что кинопрофилактика вскоре станет одним из основных методов профилактики социально-негативных явлений.

Для кинопрофилактики наркомании предлагаем использовать видеофильмы «Что такое наркотики и наркомания?» и «Правда о синтетических наркотиках». При создании этих фильмов мы исходили из того, что надо правдиво и откровенно говорить о том, что прием наркотиков разрушает жизнь человека, вызывая деградацию и смерть. Фильмы, удовлетворяя интерес подростков к проблеме наркомании, должны воздействовать и

на их эмоциональную сферу, поскольку эмоции выполняют регуляторную функцию поведения. Воздействие одновременно на разум и чувства создает сильную мотивацию на отказ от употребления наркотических веществ.

Правильная организация просмотра и обсуждения этих фильмов с помощью разработанных рекомендаций еще более увеличивает эффективность проводимой профилактики. Подробное описание хода занятий с использованием видеофильмов позволяет учителю за относительно короткое время подготовиться к ним и квалифицированно провести их.

При создании фильмов и рекомендаций по организации их просмотра и обсуждения использовались результаты опроса больных наркоманий о причинах начала употребления наркотиков и факторах, которые могли бы предотвратить их употребление.

Так как основным звеном воспитания все же является семья, подготовлена подробная информация для проведения родительского собрания.

Компьютерная программа тестирования и обучения позволяет провести проверку знаний по профилактике наркомании и восполнить пробелы в знаниях, демонстрируя фрагмент видеофильма с правильным ответом.

Проведение тренингов повысит личные ресурсы и укрепит антинаркотическое мировоззрение.

Приведены основные мифы о наркотиках и наркомании, обсуждение которых снизит риск употребления наркотических веществ.

Чтобы снять противоречие между необходимостью систематично проводить профилактические занятия и недостатком для этого времени, предлагаются материалы по профилактике наркомании для использования на уроках русского языка, биологии, иностранного языка, на которых в той или иной форме учащиеся вспоминают информацию, полученную при просмотре и обсуждении фильмов.

Очень важно вводить вопросы здоровья в рамки различных учебных предметов. Первого июня 2012 года вышел указ № 761 президента Российской Федерации «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы». В соответствии с этим указом, реализация Национальной стратегии должна осу-

ществляться по шести основным направлениям, для каждого из которых определены основные задачи и первоочередные меры.

Одно из направлений посвящено здоровому образу жизни школьников, которое, в частности, включает в себя:

1. Повышение эффективности проведения мероприятий, направленных на профилактику ВИЧ-инфекции и вирусных гепатитов В и С, туберкулеза, а также немедицинского потребления наркотических средств и психотропных веществ.

2. Принятие мер, направленных на формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, всеобщую раннюю профилактику заболеваемости, внедрение здоровьесберегающих технологий во все сферы жизни ребенка.

Здоровьесберегающие технологии должны стать частью образовательных процессов. Их использование позволит не только углубить получаемые знания и осуществить межпредметные связи, но и показать ученику, как соотносится изучаемый материал с повседневной жизнью, приучить его постоянно заботиться о своем здоровье. Так, например, на уроках русского и иностранного языков мы предлагаем использовать специально подобранные тексты и упражнения, которые способствуют повышению уровня антинаркотического мировоззрения. Ими можно пользоваться при разработке новых заданий и упражнений в соответствии с изучаемой темой. Подойдут они и для диктантов, изложений и сочинений.

Совмещение в различных учебных дисциплинах процессов обучения и воспитания позволяет эффективнее формировать здоровьесберегающее мировоззрение.

Это соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, в соответствии с которыми программы отдельных учебных предметов, курсов должны обеспечивать социальную успешность, развитие творческих, физических способностей, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

КИНОПРОФИЛАКТИКА

Кино является эффективным способом воздействия на сознание человека. Это объясняется тем, что зрительная и слуховая сенсорные системы восприятия информации являются доминирующими. Тем более что в эпоху телевидения и интернета они развиваются сильнее.

Кино одновременно задействует три вида памяти: зрительную, слуховую и эмоциональную. Если при просмотре фильмов используется обсуждение, то усвоение информации становится особенно высоким.

Считается, что люди запоминают:

- 10% от того, что читают;
- 20% от того, что слышат;
- 30% от того, что видят;
- 50% от того, что видят и слышат;
- 70% от того, что видят, слышат и обсуждают с другими.

Эти цифры могут в разных случаях значительно изменяться. Многое зависит от того, что читают, слышат, видят, как проводится обсуждение, но в целом эти данные позволяют правильно оценить степень усвоения информации.

Кино широко используется в профилактике социально-негативных явлений и, конечно, может быть основой проводимых мероприятий по профилактике наркомании. Ведь далеко не все преподаватели имеют необходимые для этого знания и опыт, а неправильно проведенные мероприятия о вреде наркотиков могут вызвать у некоторых подростков и молодых людей желание их попробовать. Применение фильмов, прошедших апробацию и получивших положительные отзывы специалистов, позволяет избежать таких негативных последствий.

Кинопрофилактика представляет широкий спектр профилактических мероприятий, прямо или косвенно основанных на использовании фильмов и информации, заложенной в них.

Подходят для кинопрофилактики многие художественные фильмы, но лучше всего создавать их специально. Они должны носить научно-популярный характер. Участие в этих фильмах

специалистов, например, врачей, которые делятся со зрителями своими знаниями, и «жертв» социально-негативных явлений, рассказывающих примеры из их собственной жизни, делает фильмы достоверными и убедительными. Проведение кинопрофилактики не требует от преподавателей, ведущих занятия, глубоких знаний — основная информация содержится в фильме.

Главное преимущество специально созданных профилактических фильмов — в их направленности на решение конкретной проблемы. Погруженность в проблему дает необходимые знания, удовлетворяет любопытство, формирует необходимое мировоззрение.

Очень важно, что просмотр правильно выбранного фильма, художественного или научно-популярного, сопровождается определенным спектром эмоций, выражающих отношение человека к увиденному. Чем сильнее возникающие эмоции, тем прочнее откладывается в памяти заложенная в фильме информация. Мозг, обрабатывая полученную информацию, придает ей личностный характер, благодаря которому она остается в сознании человека.

Использование музыки в фильме усиливает эмоциональный отклик от его просмотра, а эмоции не только увеличивают способность запоминания материала, но и сами по себе выполняют регуляторную функцию поведения, удерживая от поступков с неблагоприятными последствиями.

Кинопрофилактика — одно из перспективных направлений в борьбе с социально-негативными явлениями. По своей природе она является достаточно сложной, так как требует междисциплинарных знаний. Можно сказать, что кинопрофилактика основана на двух китах: науке и искусстве. В ее разработке должны принимать участие психологи, медики, педагоги, сценаристы, режиссеры, операторы, инженеры монтажа, но от этого эффективность воздействия возрастает.

При разработке сценария и съемках фильма нужно ориентироваться на получение следующих результатов:

1. Информационно-образовательных: приобретение и закрепление необходимой информации.

2. Психологических: формирование установок на ответственное и безопасное поведение.

3. Социальных: ориентирование на осознание духовно-нравственных ценностей и следование им.

Высокой эффективности кинопрофилактики при просмотре и обсуждении фильма способствует метод стоп-кадра, при котором изучение сложной темы происходит поэтапно, путем ее разделения на отдельные части. Паузы во время просмотра фильмов, когда ведущий занятия делает перерывы и предлагает начать обсуждение «здесь-и-сейчас» фрагментов фильма, ведут к более глубокому осмыслению, запоминанию и воздействию информации на зрителей.

В ходе обсуждения знания и жизненный опыт участников съемок фильма и зрителей суммируются, обобщаются, конкретизируются; проводится анализ проблемы.

Кинопрофилактика:

- дает знания;
- вызывает эмоциональное переживание;
- создает установку на безопасное поведение;
- повышает уровень саморегуляции;
- усиливает здоровьесберегающее и духовно-нравственное мировоззрение (*переосмысление ценностей, новый взгляд на мир и т. д.*);

- формирует индивидуальность участников просмотра фильма (*в этот пункт интегрированы все указанные выше вопросы, поскольку каждый участник воспринимает полученную информацию по-своему и делает из нее свои личные выводы, которые так или иначе отражаются на его жизни*).

Все это достигается в результате многоэтапных профилактических занятий.

Первый этап — подготовительный, на котором происходит информирование учащихся о том, что скоро состоится занятие с показом фильма, посвященного определенной проблеме.

Второй этап — сами профилактические занятия, которые включают несколько ступеней:

1. Вводное слово ведущего, в котором кратко обрисовываются проблема и ее актуальность для человека, общества и государства.

2. Просмотр фильмов с использованием метода стоп-кадра: для реактивного обсуждения важных эпизодов.

3. Итоговое обсуждение, во время которого участники занятия делятся своими впечатлениями и переживаниями от просмотра и обсуждения фильма.

4. Задание на дом.

Третий этап — проверка результативности занятий. При помощи компьютерной программы тестирования и обучения определяется уровень знаний по теме фильма, неверные ответы корректируются с помощью демонстрации фрагментов из фильма или компьютерной презентации с правильным ответом.

Для закрепления результатов, полученных при просмотре и обсуждении фильма, необходимо проведение соответствующих тренингов для формирования навыков позитивного поведения. В учебных заведениях также надо систематически использовать полученную из фильма информацию на уроках русского и иностранного языков, биологии, ОБЖ, на общешкольных мероприятиях. Эффективность профилактики возрастает, если фильм продемонстрировать несколько раз с интервалами.

Кинопрофилактика обладает еще одним преимуществом. Материалы с ее использованием можно легко и быстро распространять в электронной форме. Стоимость их тиражирования минимальна, что немаловажно при ограниченных финансовых ресурсах.

О НАРКОСИТУАЦИИ

По информации председателя Государственного антинаркотического комитета, директора ФСКН России В. П. Иванова [1-5], 7,3 млн россиян регулярно или эпизодически употребляют наркотики, около 3 миллионов делают это ежедневно, свыше полутора миллионов употребляют героин инъекционным путем от 2-х до 8-ми раз в день. Наркопотребители совершают ежегодно две трети всех происходящих в России неквалифицированных мелких краж и грабежей, чтобы добыть себе деньги на дозу, а это 340 тысяч преступлений. ФСКН и МВД ежегодно привлекают к уголовной ответственности за преступления, связанные с незаконным оборотом наркотиков, 140 тыс. человек. Примерно 100 тыс. из них привлекается за хранение наркотиков для личного потребления. Наркопотребители создают для 30 млн своих родных и близких тяжелую жизненную обстановку. Наркомания подрывает экономику страны: ежедневно на приобретение наркотиков тратится до 4,5 миллиардов рублей.

По сообщению В. П. Иванова [6], неблагоприятно на наркоситуацию влияет распространение синтетических наркотиков. Если бы не спайсы, то число потребителей наркотиков снизилось бы с 7,3 млн по меньшей мере до 5 млн.

Самовольное потребление наркотиков в нашей стране запрещено и наказуемо. Поэтому оно носит скрытый характер. Государственным антинаркотическим комитетом (ГАК) разработаны методика и порядок осуществления мониторинга [7], позволяющие по данным различных министерств и ведомств качественно оценивать общую картину наркоситуации в Российской Федерации и ее субъектах, делать анализ и прогноз обстановки.

В соответствии с этой методикой, ситуация, связанная с незаконным оборотом наркотиков, оценивается по 4 параметрам:

1. Масштабом незаконного оборота наркотиков.
2. Масштабом немедицинского потребления наркотиков.
3. Обращаемостью за наркологической медицинской помощью.
4. Смертностью от употребления наркотиков.

Масштаб незаконного оборота наркотиков, в свою очередь, характеризуется 5 показателями оценки наркоситуации:

1. Распространенностью противоправных деяний в сфере незаконного оборота наркотиков;

2. Криминальной пораженностью;
3. Удельным весом наркопреступлений в общем количестве зарегистрированных преступных деяний;
4. Удельным весом лиц, осужденных за совершение наркопреступлений, в общем числе осужденных лиц;
5. Удельным весом молодежи в общем числе лиц, осужденных за совершение наркопреступлений.

Масштаб немедицинского потребления наркотиков определяется оценочной распространенностью употребления наркотиков *(по данным социологических исследований)*.

Обращаемость за наркологической медицинской помощью включает следующие показатели оценки:

1. Общая заболеваемость наркоманией и обращаемость лиц, употребляющих наркотики с вредными последствиями;
2. Первичная заболеваемость наркоманией;
3. Первичная обращаемость лиц, употребляющих наркотики с вредными последствиями;

Смертность от употребления наркотиков определяется смертностью, вызванной острыми отравлениями наркотиками по данным судебно-медицинской экспертизы.

Основными материалами для оценки наркоситуации является статистика Федеральной службы по контролю за оборотом наркотиков, Министерства внутренних дел, Федеральной службы исполнения наказаний и Министерства здравоохранения, результаты социологических исследований.

По статистическим данным различных министерств и ведомств, в соответствии с формулами, определенными методикой ГАКа, сначала рассчитываются все показатели оценки наркоситуации. Они могут быть «удовлетворительными», «напряженными», «тяжелыми», «предкризисными» и «кризисными». Если состояние наркоситуации по какому-то показателю оценивается как «удовлетворительное», то присваивается 1 балл, если «напряженное», то 2 балла, если «тяжелое», то 3 балла, если «предкризисное», то 4 балла, если «кризисное», то 5 баллов.

Далее рассчитывается среднеарифметическое значение баллов по всем 4 параметрам оценки наркоситуации.

Итоговая оценка наркоситуации определяется среднеариф-

метическим значением 4-х параметров согласно следующим пороговым значениям:

- «удовлетворительная» – менее 1,5;
- «напряженная» – от 1,5 до 2,5 (*не включительно*);
- «тяжелая» – от 2,5 до 3,5 (*не включительно*);
- «предкризисная» – от 3,5 до 4,5 (*не включительно*);
- «кризисная» – от 4,5 до 5.

В соответствии с этой методикой наркоситуацию во многих регионах России можно считать тяжелой или предкризисной.

Например, в Иркутской области наркоситуация в 2014 году является предкризисной; ее средняя оценка по 4 параметрам – 3,6 балла. Уровень наркопотребительства в Иркутской области составил 585,6 человек в расчете на 100 тыс. населения.

По данным статистики областного Министерства здравоохранения региона, в 2014 году было зарегистрировано чуть более 14 тысяч потребителей наркотиков, из которых 10 тысяч стояли на учете как больные наркоманией. Из числа зарегистрированных больных наркоманией 92,5% употребляют наркотики посредством внутривенного введения, и только 6,2% являются потребителями наркотиков каннабисной группы (*препаратов из конопли*). В действительности эти статистические показатели не отражают реальную картину наркопотребления.

Согласно социологическим исследованиям и мнению экспертов, большинство потребителей наркотиков используют препараты каннабисной группы из конопли или новые виды синтетических наркотиков (*курительные смеси*). Почти все они уверены, что им нет необходимости проходить лечение и реабилитацию в медицинских и социальных организациях.

Для оценки фактического числа лиц, употребляющих наркотики, группой исследователей Института экономики Уральского отделения РАН и других организаций разработана методика расчета коэффициентов латентности наркомании. В соответствии с этой методикой, с учетом регионального коэффициента латентности 5,84, определено, что в Иркутской области порядка 82,7 тысяч человек употребляют наркотические вещества (*3419,9 человек на 100 тыс. населения*), то есть более 80% потребителей наркотиков находятся вне поля зрения государственных органов.

Информация министерств и ведомств всегда требует осмысления. Их статистические данные показывают только отдельные

стороны незаконного оборота наркотических средств. Для определения правильной картины наркоситуации необходима сложная аналитическая работа. Одни и те же данные могут свидетельствовать как об улучшении наркоситуации, так и о ее ухудшении. Например, рост обращаемости за медицинской помощью может быть вызван увеличением числа больных наркоманией вследствие неэффективной профилактической работы и слабой работы правоохранительных органов, что является негативным процессом, или усилением борьбы с наркоторговлей, снижающим доступность приобретения наркотиков и побуждающим больных обращаться за медицинской помощью, что является процессом позитивным.

Оценивая наркоситуацию и планируя профилактическую работу, необходимо исходить из следующего: в соответствии с методикой ГАКа наркоситуация рассчитывается в основном по статистическим данным министерства здравоохранения и правоохранительных органов. Однако подавляющее большинство потребителей наркотиков использует препараты конопли и курительные смеси. Они редко обращаются в учреждения здравоохранения и попадают в сводки правоохранительных органов. Поэтому реальная картина наркоситуации может в ту или иную сторону отличаться от оценочной. Рано или поздно многие подростки и молодые люди столкнутся с потребителями наркотиков, и для того, чтобы они не вошли в их число, необходимо систематически проводить с ними профилактические мероприятия, создавая устойчивое антинаркотическое мировоззрение.

ИСТОЧНИКИ:

[1] Иванов В. П. «Повторное наказание не является лекарством» [Электронный ресурс] : интервью председателя Государственного антинаркотического комитета, директора ФСКН России Виктора Иванова газете «Коммерсантъ» / подготовил М. Варывдин // Федеральная служба Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков : Официальный сайт ФСКН России. — Режим доступа: http://www.fskn.gov.ru/includes/periodics/speeches_fskn/2015/0615/092238041/detail.shtml, свободный. (дата обращения: 06.09.2015). — Загл. с экрана.

[2] Иванов В. И. О ходе реализации государственной антинаркотической политики [Электронный ресурс] : выступление Виктора Иванова на заседании Президиума Государственного совета, посвященном реализации государственной антинаркотической политики // Федеральная служба Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков : Официальный сайт ФСКН России. — Режим доступа: <http://www.fskn.gov.ru/>

includes/periodics/speeches_fskn/2015/0617/084639730/detail.shtml, свободный. (дата обращения: 06.09.2015). — Загл. с экрана.

[3] Иванов В. П. Выступление на XVI Съезде психиатров России [Электронный ресурс]: выступление председателя Государственного антинаркотического комитета, директора ФСКН России В. П. Иванова на XVI Съезде психиатров России // Федеральная служба Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков: Официальный сайт ФСКН России. — Режим доступа: http://www.fskn.gov.ru/includes/periodics/speeches_fskn/2015/0924/121139872/detail.shtml, свободный. (дата обращения: 07.09.2015). — Загл. с экрана.

[4] Иванов В. П. Выступление на расширенном заседании Государственного антинаркотического комитета [Электронный ресурс]: выступление председателя ГАК, директора ФСКН России В. П. Иванова на расширенном заседании Государственного антинаркотического комитета // Федеральная служба Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков: Официальный сайт ФСКН России. — Режим доступа: http://www.fskn.gov.ru/includes/periodics/speeches_fskn/2015/0630/130838411/detail.shtml, свободный. (дата обращения: 07.09.2015). — Загл. с экрана.

[5] Иванов В. П. Выступление на заседании Правительственной комиссии по вопросам охраны здоровья граждан [Электронный ресурс]: выступление директора ФСКН России В. П. Иванова на заседании Правительственной комиссии по вопросам охраны здоровья граждан, посвященном предупреждению распространения в Российской Федерации ВИЧ-инфекции // Федеральная служба Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков: Официальный сайт ФСКН России. — Режим доступа:

http://www.fskn.gov.ru/includes/periodics/speeches_fskn/2015/1023/142340585/detail.shtml, свободный. (дата обращения: 06.09.2015). — Загл. с экрана.

[6] Иванов В. П. «90 % наркотиков в России имеют зарубежное происхождение» [Электронный ресурс]: интервью председателя Государственного антинаркотического комитета, директора ФСКН России Виктора Иванова РИА Новости // Федеральная служба Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков: Официальный сайт ФСКН России. — Режим доступа: http://www.fskn.gov.ru/includes/periodics/speeches_fskn/2015/0626/095938251/detail.shtml, свободный. (дата обращения: 09.09.2015). — Загл. с экрана.

[7] Методика и порядок осуществления мониторинга, а также критерии оценки развития наркоситуации в Российской Федерации и ее субъектах (второй пересмотр) [Электронный ресурс] // Федеральная служба Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков: Официальный сайт ФСКН России. — Режим доступа: <http://www.fskn.gov.ru/pages/gak/4605/4604/17004/index.shtml>, свободный. (дата обращения: 09.09.2015). — Загл. с экрана.

ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ УПОТРЕБЛЕНИЮ НАРКОТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ

Факторов, способствующих употреблению наркотических веществ, очень много: недостаток условий для полезных занятий, занятость родителей, их педагогическая неграмотность, слабая работа правоохранительных органов, несовершенство законодательной базы, особенности организма и т. д. Их принято разделять на четыре группы:

- 1. Биофизиологические.**
- 2. Макросоциальные.**
- 3. Микросоциальные.**
- 4. Индивидуально-психологические.**

1. К биофизиологическим факторам относятся: наследственная предрасположенность, некоторые хронические психосоматические и соматические заболевания, различные невротические расстройства, задержки в развитии, последствия нейротических травм и инфекций и т. д.

2. Макросоциальные факторы определяются негативными условиями жизни, сложившимися в обществе и государстве. Это высокий уровень безработицы, несовершенство законодательной базы, невысокий уровень духовно-нравственных ценностей общества, слабая работа правоохранительных органов и т. д.

3. Микросоциальные факторы: недостатки воспитания и проблемы в семье, товарищи с девиантным поведением, невысокий уровень антинаркотической работы в образовательном учреждении, безразличие к употреблению наркотиков в центрах досуга и т. д.

4. Индивидуально-психологические: высокие показатели агрессивности или депрессивности личности, заниженная самооценка, инфантилизм, нарушения общего уровня саморегуляции и самоконтроля, различные нарушения эмоционально-волевой сферы, различные психопатии и акцентуации характера, низкий уровень стрессоустойчивости и т. д.

На уровень употребления наркотиков влияют в совокупности все указанные факторы. Особенно значимыми из них являются индивидуально-психологические и микросоциальные.

Из множества факторов, способствующих употреблению наркотических веществ в нашей стране, можно выделить четыре наиболее важных.

1. Распространенность наркомании. В России насчитывается более семи миллионов потребителей наркотиков, которые ежедневно вовлекают в свои ряды новых и новых подростков и молодых людей.

2. Доступность наркотиков. Десятки тысяч наркоторговцев, которые, несмотря на ужесточение карательных мер и повышение качества работы правоохранительных органов, обеспечивают доступность наркотиков, способствуя распространению наркомании.

3. Пробелы в семейном воспитании. Далеко не все родители правильно воспитывают своих детей, уделяют им достаточное внимание, обладают необходимыми знаниями и опытом.

4. Невысокая эффективность профилактики наркомании в учебных заведениях. Профилактика употребления наркотических веществ, начиная с табакокурения, — часть образовательного и воспитательного процесса в учебных заведениях. Это очень сложный процесс, требующий не только желания, но и современных эффективных подходов, методов, учебно-методических материалов, в которых сегодня испытывается недостаток.

Если повысить педагогическую образованность родителей и эффективность профилактики наркомании в учебных заведениях, снизить доступность наркотиков и побудить потребителей наркотиков к отказу от них, к лечению и реабилитации, то вероятность приобщения подростков и молодых людей к наркотикам резко снизится.

ФАКТОРЫ, ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ УПОТРЕБЛЕНИЮ НАРКОТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ

Факторы, препятствующие употреблению человеком наркотических веществ, можно разделить на внутренние (*личностные*), определяющиеся его индивидуальными качествами, и на внешние (*социальные*), зависящие от условий жизнедеятельности.

Личностными защитными факторами, препятствующими употреблению наркотических веществ, являются высокие личностные ресурсы (*достаточный уровень знаний и навыков, уверенность в себе, самоуважение, самоконтроль, социальная адаптивность и компетентность*) и антинаркотические установки, включающие три компонента:

- **информационный** (*хорошие знания о негативных свойствах наркотиков и последствиях их употребления*);
- **оценочный** (*резкое негативное отношение к употреблению наркотиков*);
- **поведенческий** (*безопасное и ответственное поведение, способность противостоять негативному влиянию наркопотребителей и наркоторговцев*).

Прежде всего, антинаркотические установки формируются на основе оценочного компонента. Установлено, что информация о наркотиках, не вызывающая негативного эмоционального отношения к ним, может даже спровоцировать желание их попробовать.

Личностные факторы тесно взаимосвязаны с социальными, поскольку человек становится личностью, только будучи вовлеченным в процесс общественных отношений.

К важным внешним социальным факторам, препятствующим употреблению наркотических веществ, в соответствии с разработками специалистов NIDA (*National Institute on Drug Abuse*), можно отнести следующие:

1. Семейные протективные факторы (*хорошая семья, педагогическая компетентность родителей (понимание проблем*

и особенностей ребенка), их активное участие в воспитании и жизни детей, негативное отношение к употреблению наркотиков и т. д.).

2. Образовательные протективные факторы (*занятость в образовательном заведении, хорошее качество обучения, участие в общественных мероприятиях, формирование здоровьесберегающего и антинаркотического мировоззрения и т. д.).*

3. Протективные факторы в среде сверстников (*негативное отношение к употреблению наркотических веществ среди товарищей, позитивные отношения со сверстниками, возможность проявить себя и свои способности и т. д.).*

4. Протективные факторы, связанные с местом жительства и отдыха (*недоступность наркотиков, негативное отношение к наркопотребителям и наркоторговцам, благоприятные условия для здорового и нравственного образа жизни и т. д.).*

Совокупность перечисленных внутренних и внешних факторов, обеспечивающих целостную интеграцию человека в социум, представляет высокоэффективную систему снижения уровня наркомании.

ПРИЧИНЫ НАЧАЛА УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ

Побудительными причинами начала употребления наркотиков являются:

- любопытство;
- подражание;
- подчинение;
- желание повысить настроение;
- влияние товарищей;
- желание почувствовать себя взрослым;
- протест против окружающих;
- стремление к удовольствию;
- избавление от боли;
- избавление от страха;
- стремление к риску;
- достижение творческого вдохновения;
- достижение чувства расслабления;
- депрессия.

Все причины условно делятся на две группы: внешние, которые являются результатом влияния со стороны внешнего мира, и внутренние, в основе которых лежат личные побуждения человека.

К группе внешних причин можно отнести:

1. Влияние товарищей, употребляющих наркотики. Человек — существо социальное, стремящееся примкнуть к той или иной группе людей. И ради этого — членства в группе — он порой может рискнуть и попробовать наркотики, не задумываясь о вредных последствиях. Также возможны случаи давления со стороны постоянных потребителей наркотиков, желающих привлечь в свою компанию новых людей.

2. Конфликты с социумом (*в частности, с родственниками*), употребление наркотиков как способ протеста против чрез-

мерного давления родителей, как способ самоутверждения. Подростковый максимализм и стремление к самостоятельности часто приводят к тому, что ребенок начинает совершать плохие поступки из желания досадить родителям и сделать что-то вопреки их запретам. Таким образом подросток выражает свой протест против родительских советов и наставлений, которые он воспринимает как нравоучение и попытки контролировать его жизнь.

К внутренней группе причин относятся:

1. Любопытство — одно из основных свойств человеческой психики, которое часто, особенно в пубертатном периоде, становится причиной начала потребления наркотиков. В его основе — влечение к познанию неизвестного.

2. Стремление к удовольствию, которое лежит в основе большинства человеческих поступков.

3. Употребление наркотиков ради бегства от реальности. В некоторых случаях состояние человека может оказаться настолько психологически тяжелым, что он пытается снять напряжение при помощи наркотиков.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОСА БОЛЬНЫХ НАРКОМАНИЕЙ

С целью более точного определения причин начала употребления наркотиков, факторов риска приобщения к наркотикам и направлений профилактики наркомании проведен опрос 214 больных наркоманией (*164 мужчины и 50 женщин*).

Основные результаты исследования следующие:

1. Наиболее частой причиной начала употребления наркотиков, по мнению опрашиваемых, является любопытство. Второй по важности причиной они назвали влияние товарищей и желание не отставать от них.

2. Никто из опрашиваемых не предполагал, что употребление наркотиков перерастет в постоянную привычку и приведет к тяжелым последствиям.

3. Большинство больных наркоманией начали употребление наркотиков путем курения, но нередко первый прием наркотиков осуществлялся инъекционным путем.

4. На вопрос: «Почему вы не могли сразу бросить употребление наркотиков, после того как поняли свою ошибку?», больные наркоманией отвечали так: «Было навязчивое желание вновь испытать удовольствие», «При отсутствии наркотика наступали психологический дискомфорт и сильные физические страдания».

5. Необходимость сменить наркотик на более сильный вызвалась тем, что прежний уже не доставлял удовольствия.

6. Объясняя причины, по которым наркопотребители приняли решение пройти курс лечения и реабилитации, они указывали на желание избавиться от психологической зависимости, на отсутствие перспективы в жизни, просьбы родственников, страдания при отсутствии наркотика, страх перед смертью.

7. Среди ответов на вопрос: «Что могло бы предотвратить начало употребления наркотиков?», преобладали следующие: «Отсутствие среди товарищей потребителей наркотиков» и «Хорошее информирование о свойствах наркотиков и влиянии нар-

комании на жизнь человека». На третье место участники опроса ставили «Недоступность наркотиков», на четвертое — «Внимание и заботу родителей», на пятое — «Школьную занятость».

Гендерные особенности проявились в том, что женщины гораздо чаще начинали употреблять наркотики инъекционным путем. Первая проба наркотиков у них происходит в более старшем возрасте, чем у лиц мужского пола.

Результаты этого исследования позволяют более точно определить основные пути и содержание профилактики наркомании. В частности, все программы профилактики должны удовлетворять интерес к наркотикам и разъяснять опасность общения с потребителями наркотиков.

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ

Профилактика наркомании – это сложный процесс, требующий знаний, прежде всего, психологии.

По мнению наркологов Э. А. Бабаяна и М. Х. Гонопольского, авторов учебников по наркологии, «профилактика наркомании, прежде всего, не может и не должна быть публичной, так как может стать причиной нездорового интереса к наркотикам. Лекции, доклады, беседы – могут принести непоправимый вред, а не пользу, так как вызывают у слушателей повышенный интерес, любопытство к возможным ощущениям. И поэтому рекомендуется проводить лишь индивидуальные беседы с лицами, в отношении которых установлен факт немедицинского потребления наркотических средств, их родственниками, педагогами, работниками милиции, юридическими органами».

Психолог А. В. Сухарев так охарактеризовал распространенные способы профилактики наркомании: «Что понимается под профилактикой? Дети! Наркотики – это плохо, вредно, от них умирают, бывает СПИД. Но именно эти слова вызывают у подростков негативизм (*«А я попробую!»*) и любопытство (*«А что будет?»*)». «Нельзя проводить профилактику наркотической зависимости, говоря о наркотиках».

Такое отношение к профилактике наркомании основано на многочисленных негативных последствиях ее проведения. Приведем несколько примеров.

Одного хорошего педагога, защитившего диссертацию, попросили прочитать лекцию о вреде курения в лагере отдыха для молодежи. Он хорошо подготовился, собрал убедительную информацию о пагубном влиянии табака на здоровье человека, после выступления ему долго аплодировали. Но через неделю, когда он спросил начальника лагеря о результатах, тот ответил, что курить стали еще больше.

Некоторые молодые психологи и педагоги Центра профилактики наркомании, готовившие в течение нескольких месяцев материалы о вреде наркотиков, говорили, что в процессе работы

у них возникало желание попробовать марихуану. Конечно, это желание было единичное, контролируемое, но было.

После проведенных бесед по профилактике наркомании в некоторых районах Иркутской области, где есть плантации конопли, среди подростков отмечался рост случаев наркотического опьянения.

Как же проводить профилактику наркомании, если упоминание о вреде наркотиков может вызвать желание их попробовать?

Прежде всего необходимо разобраться в причине этого явления. Поведение человека во многом обусловлено рефлексами, как условными, так и безусловными. К безусловным, или же врожденным, рефлексам относятся пищевые, защитные, половые и ориентировочные.

Ориентировочный рефлекс, который И. П. Павлов еще называл «Что такое?», позволяет организму реагировать на появление нового стимула: помогает в его восприятии, оценке и готовности к соответствующей ответной реакции. Это один из наиболее важных рефлексов, поскольку он помогает повысить жизнеспособность организма.

При переключении внимания на объект и включении памяти — в попытке понять природу неизвестного, при постановке вопроса: «Что это такое?» — рефлекс усложняется и становится ориентировочно-исследовательским. Человек пытается понять, представляет ли сложившаяся ситуация для него опасность (*что будет сопровождаться чувством тревоги*), или же раздражитель продолжает оставаться нейтральным по отношению к нему (*в таком случае усиливается интерес к объекту*).

В дальнейшем ориентировочно-исследовательский рефлекс может трансформироваться в одноименную деятельность. В ее основе могут лежать такие эмоции, как интерес, удивление, гнев и даже смятение. Интерес, или же любопытство, формирует у субъекта нечетко осознаваемую цель — получить дополнительную информацию об интересующем объекте.

Человек нуждается в новой информации — такова природа его психики — и всегда реагирует на те раздражители, которые контрастируют с его обычной средой обитания.

Эмоционально окрашенный стимул с гораздо большей веро-

ятностью привлекает внимание, обращая его на неизвестные ранее свойства объекта. Вместе с вниманием в процесс включается и мышление, которое анализирует имеющуюся информацию об объекте и строит гипотезы, насколько тот может быть полезен/опасен для организма. Сила их воздействия на организм должна быть достаточно интенсивной, чтобы человек оказался заинтересован в новом объекте. От формы и степени развитости любознательности зависит и работа мышления. Оно перерабатывает полученную информацию об объекте, оценивает его пользу/опасность.

Этот объект становится целью ориентировочно-исследовательской деятельности: сначала организм испытывает в нем нужду как в объекте своего интереса, а затем и как мотив, который начинает организовывать и направлять деятельность.

Мотивация играет важную роль в организации деятельности, и условно составляющие ее мотивы можно разделить на две группы: ориентированные на получение удовольствия (*эгоистичные, нередко действующие в ущерб обществу*) и те, в которых преобладает альтруистическое или волевое начало.

Стремление к удовлетворению любопытства может повлечь за собой мотив: «Попробовать для удовлетворения своего интереса». В то же время у человека имеется определенная информация о вреде наркотиков, которая заставляет его задуматься о том, действительно ли нужно их пробовать и рисковать своим здоровьем. Здесь включается в действие другой мотив: сохранение здоровья и нацеленность на успешное будущее.

Поведение человека определяется доминирующим мотивом. Если он выбирает отказ от наркотиков, значит, на его поведение оказало влияние волевое действие, направленное на сохранение собственного будущего, «надо» оказалось сильнее, чем «хочу».

Любопытство к наркотикам, которые распространены в нашем обществе, о которых часто говорят в молодежной среде, по телевидению и радио, надо удовлетворять, но таким образом, чтобы мотив к неупотреблению наркотиков оказался сильнее, чем мотив попробовать их.

Для этого профилактическое мероприятие должно воздействовать не только на разум, но и на чувства. Можно согласиться

с мнением Р. Р. Гарифуллина: «Профилактика наркомании должна вызывать эмоциональный отклик. Или ее лучше не проводить». Возникающие эмоции значительно усиливают воздействие и запоминание профилактической информации, мотивацию на употребление наркотиков.

Впрочем, каждый человек индивидуален. Мировоззрение, рефлекс, исследовательская компетентность, волевые качества у всех разные. С некоторыми подростками и молодыми людьми можно проводить профилактику любым способом, а универсальными материалами для профилактики наркомании, как и табакокурения, подходящими для массовых мероприятий, должны быть только те, которые воздействуют и на эмоциональную сферу человека, формируя твердую убежденность во вредных последствиях приема наркотиков.

Материалы о вреде наркотиков должны являться только частью программного модуля профилактики наркомании. Тренинги социальных навыков, духовно-нравственное воспитание, занятость полезным делом значительно усиливают эффективность проводимой профилактики.

При проведении профилактических мероприятий необходимо учитывать, что учащиеся могут иметь собственное мнение об употреблении наркотических веществ, основанное на личном опыте или опыте своих знакомых, которое значительно отличается от информации учителя. Ведь вредные последствия приема наркотиков хотя и неизбежны, во многих случаях проявляются не сразу.

Задача учителя при проведении профилактического мероприятия – предоставить учащимся достоверную, убедительную, вызывающую эмоциональный отклик информацию, а также организовать и направлять ее обсуждение. Эффективность мероприятия определяется активностью детей, которые должны почувствовать, что своим отношением к употреблению наркотиков они сами определяют свое будущее.

При разработке профилактических мероприятий надо:

– исходить из того, что в подростковом возрасте усиливается стремление к самостоятельности и самореализации. В то же время многие подростки ощущают «вечность» своего здоровья и нереальность негативных последствий своего поведения;

– помнить слова профессора Н. К. Смирнова о том, что «здоровьесберегающие образовательные технологии – это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся»;

– информировать о наркотиках в пределах разумного (*не обсуждать их действие по повышению настроения и т. д.*);

– формировать эмоциональное отношение к проблеме (*при помощи конкретных, значимых фактов*);

– следовать принципу межпредметности (*использовать профилактические материалы в различных школьных дисциплинах*);

– помогать подростку в его личностном развитии (*поощрять любую его позитивную деятельность*);

– помнить значение различных мотивов, определяющих поведение человека, учитывать его ценности, нужды и цели.

Для успешного проведения профилактических мероприятий необходимо следовать нескольким советам:

1. Не рассказывать о том, как производят наркотики. Если у подростков уже был контакт с теми, кто употребляет наркотики, то они уже знают об этом, если же контакта не было, не стоит их заинтересовывать этим.

2. Делать акцент на том, какие социальные последствия бывают от употребления наркотиков, ради чего от них стоит отказаться, как сложно вылечиться.

3. Объяснять, какое следует наказание за употребление или хранение наркотиков – это ведь не игра, а нарушение закона с последующим наказанием для них или их родителей.

4. Вести беседу в доброжелательном ключе, поскольку подростки, в силу юношеского максимализма и упрямства, могут попробовать наркотики из чувства противоречия.

5. Стимулировать активность участников профилактических мероприятий: дать им возможность самим сформулировать свое отношение к проблеме. Если подростки активно будут обсуждать эту проблему, то антинаркотическое мировоззрение у них станет сильнее.

Следует обращать внимание на возраст группы, с которой будет проводиться профилактическая работа. Чем старше становятся дети, тем больше влияния на них оказывают товарищи, которые могут предлагать подросткам попробовать наркотик, убеждая их, что от одного раза зависимости не возникнет. Этому может способствовать факт уже свершившейся наркотической пробы. Подростки, потребляющие наркотики, уверены, что всегда могут от них отказаться.

Важно уделять особое внимание тому, с кем общается подросток. И школа, и родители должны обеспечивать занятость ребенка, чтобы уберечь его от общения с потребителями наркотиков.

Большую работу необходимо проводить и с родителями, чтобы повысить их педагогическую компетентность. Они должны быть готовы откровенно и честно говорить со своими детьми о проблеме наркотиков. Для этого следует проводить родительские собрания о сущности наркомании и принципах общения с ребенком, его воспитания.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ В УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

План мероприятий по профилактике наркомании должен быть составной частью программы профилактики употребления психоактивных веществ (*табака, алкоголя, наркотиков*), которая, в свою очередь, должна быть модулем комплексной программы формирования здоровьесберегающего и духовно-нравственного мировоззрения. Ведь все элементы этих программ взаимосвязаны между собой. Например, табакокурение резко повышает вероятность употребления марихуаны и спайсов, потребители которых потом нередко переходят на героин.

Проведение отдельных профилактических акций по тому или иному направлению нередко малоэффективно. Должна быть система взаимосвязанных между собой модулей одного процесса образования и воспитания.

В проведенном нами опросе больных наркоманией установлено, что мальчики при неблагоприятном окружении могут начать употребление наркотических веществ даже с 9 – 10-ти лет, а девочки – с 13-ти. Наиболее опасный возраст 14 – 16 лет. После 21-го года риск вовлечения в процесс употребления наркотиков небольшой.

План мероприятий по профилактике наркомании должен основываться на оценке наркоситуации. Чем она тяжелее, тем больше профилактических мероприятий должно быть включено в план и тем раньше он должен начать реализовываться. Самым простым и достаточно точным способом оценки наркоситуации в молодежной среде является опрос учащихся о числе потребителей наркотиков среди их знакомых. Но профилактику наркомании надо проводить в любом случае, даже если в их окружении нет таких людей. Ведь круг общения учащихся постоянно расширяется, и рано или поздно в нем могут появиться те, кто употребляет или распространяет наркотики.

Мероприятия по профилактике наркомании должны быть систематическими, убедительными в информационном и в эмоциональном аспектах и, главное, создавать мотивацию на безопасное поведение.

Понимая основополагающую роль родителей в профилактике аддиктивного поведения, необходимо ежегодно проводить с ними собрания, на которых должны обсуждаться базовые принципы воспитания при сложившейся наркоситуации.

Предлагается включать в план внеурочной и учебной работы по профилактике наркомании следующие мероприятия:

- 1. Тестирование учащихся, оценка наркоситуации.*
- 2. Занятие-практикум «Что такое наркотики и наркомания?» с просмотром одноименного видеофильма.*
- 3. Занятие-практикум «Правда о синтетических наркотиках» с просмотром одноименного видеофильма.*
- 4. Компьютерное тестирование учащихся (два занятия).*
- 5. Два урока русского языка с использованием материалов по профилактике наркомании.*
- 6. Урок иностранного языка с использованием материалов по профилактике наркомании.*
- 7. Урок биологии с использованием материалов по профилактике наркомании.*
- 8. Два тренинговых занятия.*

Необходимо для формирования устойчивого антинаркотического мировоззрения использовать и уроки ОБЖ, и различные общешкольные мероприятия, такие как «День борьбы с курением», «День борьбы с наркоманией», «Всемирный день памяти умерших от СПИДа» и т. д.

В план профилактических мероприятий обязательно должны быть включены и материалы, разрушающие мифы о наркотиках и наркомании. Ведь все знают о вреде наркотиков, тем не менее под влиянием мифов начинают их употреблять. Например, следует объяснить, что деление наркотиков на опасные и неопасные — не более чем хитрая уловка наркопотребителей, стремящихся вовлечь в свой круг новых людей. Миф о том, что курительные смеси безопасны, уже привел к инвалидности тысячи подростков и молодых людей. Почти все 7,3 млн жителей нашей страны, регулярно или эпизодически употребляющих наркотики, считали, что от одной пробы они наркоманами не станут.

План профилактических мероприятий должен обеспечить выполнение всех этапов процесса усвоения информации: восприятия – осмысления и понимания – обобщения – закрепления и применения на практике. Усвоение информации должно сочетаться с деятельностью, обеспечивающей формирование умений, а потом навыков.

На профилактические мероприятия необходимо приглашать медицинских работников и обязательно представителей правоохранительных органов. В случае, если становится известным, что кто-то из учащихся употребляет наркотические средства, то надо сделать все возможное, чтобы помочь ему избавиться от наркотической зависимости, а это можно сделать только незамедлительными, объединенными, нередко жесткими усилиями родителей, педагогов, врачей и сотрудников правоохранительных органов. Одновременно, вспоминая пословицу, что одна паршивая овца все стадо может заразить, надо не допустить вовлечение им в наркоманскую среду других детей, проводя эффективные профилактические мероприятия в среде, окружающей потребителя наркотиков, формируя сильное коллективное антинаркотическое мировоззрение.

ЗАНЯТИЕ-ПРАКТИКУМ «ЧТО ТАКОЕ НАРКОТИКИ И НАРКОМАНИЯ?»

Для проведения этого занятия необходимо два учебных часа.

Цель занятия: сформировать мотивацию на неупотребление наркотиков.

Задачи занятия:

1. Ознакомить с понятиями «наркотики» и «наркомания».
2. Рассмотреть причины начала употребления наркотиков.
3. Изучить последствия употребления наркотиков.
4. Дать рекомендации, как уберечься от потребления наркотиков.

Предварительный этап

Заранее проинформировать учащихся о том, что скоро будет проведено занятие на тему: «Что такое наркотики и наркомания?» с показом одноименного фильма. Существует очень тяжелая болезнь, которая разрушает здоровье и жизнь молодых людей. Она называется наркомания. Наркомания — это своего рода ловушка на пути к успешной жизни. Каждый человек должен знать свойства наркотиков, последствия их приема, и то, как избежать наркомании.

При показе фильма состоится его обсуждение в режиме стоп-кадра и конспектирование содержания. На занятие надо принести тетрадь.

Перед занятием, по возможности, провести тестирование учащихся на предмет употребления наркотиков и определения общего психического состояния.

Перед началом занятия рекомендуется написать на классной доске ключевые вопросы, которые предстоит обсудить на занятии:

1. Что такое наркотики и наркомания?
2. Причины начала употребления наркотиков.
3. Внутренний мир потребителя наркотиков.
4. Последствия употребления наркотиков для человека.
5. Последствия наркомании для общества и государства.
6. Как можно избежать употребления наркотиков?

Материально-техническое обеспечение: компьютер, акустическая система (*звуковые колонки*), проектор, экран, классная доска.

План занятия:

1. Вводное слово учителя.
2. Просмотр и обсуждение фильма «Что такое наркотики и наркомания?».
3. Заключительное слово учителя.
4. Задание на дом.

Памятка для учителя

Для повышения эффективности занятия ученикам необходимо наиболее важную информацию

не только записывать в тетрадь, но и несколько раз вместе проговаривать, задействуя участки мозга, связанные с речью.

Это будет способствовать лучшему усвоению материала.

Ход занятия

Учитель:

Сегодня мы с вами поговорим о наркотиках и наркомании. В настоящее время в России около семи миллионов потребителей наркотиков, и подавляющее большинство из них начало употреблять наркотики в юности. Казалось бы, все знают о печальных последствиях приема наркотиков, о том, что они разрушают человека, его планы на успешную и счастливую жизнь, тем не менее все новые и новые молодые люди начинают их употреблять. Причины этого явления разные, но итог всегда один – трагический.

Сейчас мы посмотрим фильм о том, что такое наркотики и наркомания. В нем врачи и другие специалисты, которые лучше других знают эту тему, расскажут нам о том, что это такое, к каким последствиям приводит. В съемках фильма приняли участие и потребители наркотиков, которые на себе испытали последствия употребления и теперь откровенно рассказывают об этом.

Говорят, что глупый учится на своих ошибках, а умный – на ошибках других. Думаю, что у нас здесь глупых нет, и поэтому никто не будет повторять ошибки участников фильма, которые начали употреблять наркотики.

Прежде чем начать просмотр фильма, ответьте на вопрос: а что такое наркотики? Наверно, у каждого из вас есть ответ на этот вопрос.

Учитель спрашивает нескольких учеников, которые дают ответы, после чего предлагает посмотреть фильм «Что такое наркотики и наркомания?» и подумать, какие изменения начинают происходить с человеком, употребляющим наркотики.

Он должен также сказать, что во время просмотра фильма будут паузы для записи содержащейся в нем информации. Поэтому следует приготовить тетради.

Начинается просмотр фильма

Диктор:

— Каждый человек мечтает прожить жизнь успешно. Однако жизнь прожить — не поле перейти. Мир устроен так, что в нем есть много того, что делает невозможным успешную жизнь. Рассмотрим такое негативное явление, как наркомания.

Каждый год наркомания уносит в могилу десятки тысяч молодых людей.

Каждый год сотни тысяч парней и девушек попадают из-за наркотиков в тюрьму.

Каждый день миллионы наркоманов просыпаются с одной мыслью: «Нужна доза». Теперь они на дне общества, и многие останутся в этой яме всю свою жизнь. Грязный наркопритон станет для них местом высшей радости и счастья.

Ни один человек, принимающий наркотики, не может достигнуть успеха. А что это такое — наркотики, что такое наркомания?

Титры: Что такое наркотики и наркомания?

Диктор:

— Есть природные и созданные человеком вещества, действующие главным образом на мозг. Под их влиянием человек изменяет свое психическое состояние: становится тихим, сонным или, наоборот, болтливым и энергичным. Такие вещества называются наркотиками. Употребление наркотиков хорошо запоминается структурами мозга, и явно или на подсознательном уровне у человека через какое-то время возникает желание снова употребить их.

Психиатр-нарколог:

— Наркотики изменяют психическое состояние, вызывают кратковременное повышение настроения, но и одновременно разрушают в человеке естественные механизмы образования удовольствия. В результате человек без наркотиков теряет удовлетворение от всего, что происходит в жизни. Что бы человек ни

делал, радости нет. Опустошенность, скука, плохое настроение...

Титры: Наркотики разрушают естественные механизмы образования радости в организме человека. Человек теряет удовольствие от всего, что происходит в жизни... радости нет... опустошенность... скука... плохое настроение...

Пауза

Учитель спрашивает, какими основными свойствами обладают наркотики, и почему больной наркоманией теряет удовольствие от всего, кроме наркотиков, что происходит в жизни? Результаты обсуждения ученики записывают в тетрадь.

«Наркотики – это вещества, обладающие тремя основными свойствами:

- **изменяют психическое состояние человека;**
- **порождают желание к их повторному употреблению;**
- **разрушают естественные механизмы образования радости».**

Учитель:

Наркотиков существует много. Их можно разделить на две большие группы: природные и синтетические. Среди природных распространены препараты из конопли (*марихуана, анаша, гашиш*), опийного мака (*героин*) и листьев коки (*кокаин*).

В последние годы в связи с развитием химической промышленности широкое распространение получили синтетические наркотики, которых с каждым годом выпускают все больше. У синтетических наркотиков много названий и синонимов. Всем известны курительные смеси, продаваемые под названием «спайсы». Сначала их рекламировали как смеси безвредных трав. Потом выяснилось, что производители спайсов сознательно обманывали людей. Спайсы – это размельченная трава, опыленная синтетическим наркотиком. Травы могут быть какими угодно, даже аптечными. Синтетические наркотики используют разные; сами наркоторговцы зачастую не знают, что продают. Дозу определяют на глаз. Поэтому тяжелые осложнения от их приема случаются сплошь и рядом. Постоянно кто-то попадает в больницы, кто-то умирает.

Продолжение фильма

Виктория, 19 лет, употребляла наркотики 3 года:

– Поначалу было все хорошо. Потом пришло полное вообще опустошение, разочарование, пришла физическая боль. И вот

для того, чтобы просто чувствовать себя нормальным человеком, ну, физически что-то мочь делать, уже нужно было обязательно употребить наркотик с утра.

Алексей, 26 лет, употребляет наркотики 5 лет:

— Но пока у тебя этого нет, наркотиков, ты ни о чем, я вот лично ни о чем думать не мог, только о том, где взять дозу. Если не находишь на улице, там что-то где-то не стащил, не своровал, что-то там не сделал насчет денег, ни у кого не занял, ты идешь домой, берешь какие-то вещи, несешь продавать. В первую очередь то есть ни о чем думать не можешь: ни о родителях, ни о семье, ни о чем-то другом, кроме наркотиков. Потом, когда ты их употребишь, тогда начинаешь какие-то планы строить, еще что-то, что надо бросать. Но на следующий день просыпаешься, тебе опять охота. Ты уже сам думать не можешь, принимать решение самостоятельно, пока ты не употребишь эту дозу, у тебя одни мысли: употребить дозу. Ты находишься в рабстве, в рабстве от наркотиков.

Пауза

Учитель:

Используя высказывания потребителей наркотиков, составим список последствий употребления наркотических веществ.

Учащиеся вспоминают высказывания потребителей наркотиков и записывают:

- 1. Опустошенность.**
- 2. Физическая боль.**
- 3. Заикленность на наркотиках, рабство от них.**

Также для усиления эмоционально воздействия от просмотренного эпизода учитель предлагает записать следующие слова потребителей наркотиков:

«Чтобы просто чувствовать себя нормальным человеком, физически что-то делать, нужно было обязательно с утра употребить наркотик.

Пока нет наркотиков, ты ни о чем не можешь думать, кроме того, где взять дозу. Если где-то не стащил, не своровал, ни у кого не занял, ты идешь домой, берешь какие-то вещи и несешь их продавать. Ни о чем не можешь думать, кроме наркотиков. Ни о родителях, ни о семье, ни о чем-то другом. Потом, когда ты их употребишь, тогда начинаешь какие-то

планы строить, что надо бросать. Но на следующий день просыпаешься, тебе опять охота. Ты опять ни о чем не можешь думать, кроме наркотиков, ты не можешь принимать решение самостоятельно. Желание только одно — принять наркотик. Ты находишься в рабстве, в рабстве от наркотиков».

Продолжение фильма

Психиатр-нарколог:

— Потребляют наркотики по-разному: вдыхают, жуют, глотают, вводят в кровь. Зависимость от них тоже разная. От одних формируется медленно, от других — моментально и сильно. Одни наркотики являются первым шагом к другим. Начинают обычно с курительных смесей, таблеток, а заканчивают наркотиками, употребляемыми внутривенно.

Наркозависимый:

— Я связался с компанией, в которой курили анашу. Курил анашу с ними сначала где-то порядка года. Год покурил, потом, значит, нашли, где стали продавать героин. Я сразу же на иглу не сел, сразу стал нюхать, полгода понюхал, а потом сел на иглу. И вот до настоящего момента сколько раз ни пытаюсь бросить, пересилить себя и перелечиться, никак не получается.

Диктор:

— Повысить уровень настроения, вызвать искусственное удовольствие можно не только употреблением наркотиков, но и электрическим током. В эксперименте в определенный участок мозга крысам внедрили электроды. Когда крысы нажимали специальную кнопку, на электроды подавалась слабое электрическое напряжение, и они ощущали чувство удовольствия. Им это нравилось, и они продолжали нажимать и нажимать на кнопки, забыв о голоде, жажде, инстинкте размножения, пока не умирали от истощения. Крысы сами себя убивали. Наркотики создают такое же психическое состояние, как электрический ток в определенной зоне мозга. Грустно осознавать, что потребители наркотиков находятся точно в таком же положении, как эти крысы. Стремление к удовольствиям легкими путями, праздная жизнь — все это ведет к печальному концу.

Пауза

Учитель предлагает учащимся записать следующую мысль: «Воздействие электрическим током на определенный

участок мозга вызывает у крыс такое же искусственное удовольствие, как наркотики. Потребители наркотиков в чем-то похожи на этих подопытных крыс. Только вместо электрического тока они воздействуют на мозг наркотиками».

Вместе с учениками учитель продолжает развивать тему при помощи наводящих вопросов:

1. Почему крысы, даже голодные, отказывались в эксперименте от вкусной пищи?

2. Есть ли у вас занятия, которые приносят много радости? Если да, то какие?

Второй вопрос задается для того, чтобы вселить в школьников уверенность в том, что существует способ получить удовольствие и без наркотиков.

Продолжение фильма

Психиатр-нарколог:

— Наркотическим свойством обладают и некоторые вещества, которые официально не относятся к наркотикам. Например, алкоголь и табак. Табак — типичный пример вещества, которое обладает слабым наркотическим действием.

Диктор:

— Табачный лист, из которого делают сигареты, содержит разные вредные вещества, в том числе никотин, который и вызывает привыкание к табаку и психическую зависимость от него.

Психиатр-нарколог:

— Курильщик за свою жизнь тратит на сигареты огромные деньги, на которые мог бы купить себе прекрасный автомобиль, а вместо этого теряет здоровье и умирает на 10-15 лет раньше своих некурящих товарищей. На примере табака можно понять, как развивается сильная наркотическая зависимость от веществ, обладающих даже слабым наркотическим свойством.

Пауза

Учитель:

Сформулируйте основные мысли врачей из этого отрезка фильма. После обсуждения запишем их:

1. Алкоголь и табак обладают слабым наркотическим свойством.

2. Курильщик тратит за свою жизнь на сигареты столько денег, что мог бы на них купить прекрасный автомобиль, а в результате теряет здоровье и умирает на 10-15 лет раньше своих некурящих товарищей.

Учитель:

Почему многие ребята и девушки курят, хотя когда-то говорили, что никогда курить не будут? Потому что табак обладает наркотическим свойством и постепенно вызывает зависимость. Сначала слабую, а потом все более сильную. **Если вы видите, что кто-то курит, то это означает, что в крови у него снизилась концентрация никотина, и ему нужно восполнить ее, иначе он будет ощущать дискомфорт, работать нормально не сможет, желание покурить будет с каждой минутой или часом возрастать все сильнее и сильнее.**

Всех своих знакомых одного возраста вы можете разделить на две группы: курящих и некурящих. Те, кто курит, потратят массу денег, а в результате будут чаще болеть и умрут раньше своих некурящих товарищей на 10-15 лет. К какой группе относится, каждый человек решает сам.

Курильщики говорят, что курение доставляет им удовольствие, поэтому они не хотят бросать. Это действительно так. Любой наркоман испытывает без наркотика чувство неудовлетворенности, а когда принимает его, то получает удовольствие.

Часто спрашивают: «Если табак — наркотик, то почему его не запретят свободно продавать?». Курение табака не вызывает деградацию личности, как это делают другие наркотики. Кроме того, так сложилось исторически. Запретить сразу нельзя, но государство постоянно повышает цены на сигареты, вводит ограничения на курение. Число табакокурильщиков во всем мире снижается.

Продолжение фильма

Титры: Наркомания: «narke» — «оцепенение», «mania» — «безумие».

Диктор:

— Слово «наркомания» образовано из двух греческих слов: «narke» — «оцепенение» и «mania» — «безумие». Много лет назад греки заметили, что при приеме веществ из опийного мака возникает оцепенение: человек как бы уходит внутрь себя, в ко-

роткий сон, и замирает в различных позах. Когда наркотик перестает действовать, человеком овладевает некое безумие: он становится готовым совершить любые поступки ради новой дозы.

Пауза

Учитель:

Запишите: **«Наркомания — это хроническая болезнь, вызванная употреблением наркотиков. Хроническая — значит, неизлечимая или трудно поддающаяся лечению.**

Наркоман — это человек, употребляющий наркотики».

После чего учитель рассказывает о том, что самостоятельно справиться с этой тяжелой болезнью практически невозможно. Нужно просить помощи у квалифицированных специалистов и отправлять больного на лечение или в реабилитационный центр.

Учитель:

Распространено мнение, что курительные смеси, марихуана наркоманию не вызывают, что существуют легкие наркотики, безвредные для организма. Это заблуждение. Все наркотики — это своего рода вирусы, вызывающие тяжелое заболевание — наркоманию. Разные наркотики, как и разные вирусы, по-разному действуют на человека. Одни быстрее вызывают зависимость, другие медленнее. Много зависит от способа приема и от индивидуальных особенностей организма человека, но в любом случае прием любого наркотика приводит к наркомании.

Никто из семи миллионов потребителей наркотиков в России не хотел быть наркоманом. Они считали, что от курения, от одной или нескольких проб наркотиков ничего не случится. Но путь в наркоманию начинается с одного раза. Даже одного раза для многих достаточно, чтобы появилось желание принять наркотик второй раз, потом третий.

Организм у всех разный. Не каждый выпивший один раз водку из грязной лужи заболевает. Тем не менее глупо поступать так.

Продолжение фильма

Полицейский:

— Жизнь наркозависимого постоянно связана с необходимостью получения денежных средств на покупку очередной дозы. На этой почве ими совершается множество имущественных преступлений, таких как кража, грабежи, разбойные нападения.

Осужденный по ст. 162 УК РФ. «Разбой»:

— Мне 24 года. Я свое преступление совершил под наркотическим веществом, был так сильно зависимым; дискотечные наркотики. Мне предъявили целый букет статей, а осудили по одной — 162-ой. Приговорили к 7,5 годам лишения свободы.

Сотрудник наркополиции:

— Действующее уголовное законодательство предусматривает ответственность за такие деяния, как незаконное приобретение, хранение и изготовление наркотических средств. Даже за небольшие дозы наркотиков наказание может составлять до 3-х лет лишения свободы. Склонение к употреблению наркотических средств также уголовно наказуемо и карается лишением свободы на срок от 3-х до 5-ти лет. Закон предусматривает ответственность также за самовольное употребление наркотиков: предусматривается штраф до 5 тысяч рублей либо административный арест.

Титры: За употребление наркотиков штраф до 5000 рублей либо административный арест.

За действия несовершеннолетних ответственность несут их родители.

Титры: За употребление наркотиков несовершеннолетними ответственность несут родители.

Если вам стало известно о распространителях или потребителях наркотиков, вы можете сообщить об этом на анонимный телефон наркоконтроля: 8-800-345-67-89.

Титры: 8-800-345-67-89.

Пауза

Учитель:

Распространение, изготовление, хранение наркотиков уголовно наказуемы. Склонение к употреблению наркотиков наказывается лишением свободы от 3-х до 5-ти лет. Самовольное употребление наркотиков тоже наказуемо. За действия несовершеннолетних, то есть за действия тех, кому нет 18-ти лет, ответственность несут их родители. Вы должны это помнить.

Учитель объясняет ученикам, что их долг — быть ответственными и сознательными гражданами. То есть они никогда не должны скрывать, если знают о том, где и кто продает наркотики. Оказывая содействие сотрудникам нар-

коонтроля и полиции, они помогают бороться с наркоторговцами, которые на страданиях и смерти людей наживают себе состояния.

После этого ученики записывают телефон наркоконтроля (8-800-345-67-89) и полиции (102).

Учитель:

Кроме того, знайте, что прежде чем принять человека на ответственную и высокооплачиваемую работу, сегодня все чаще его проверяют на детекторе лжи. Если человек пробовал когда-то наркотики, то это часто является основанием для отказа в получении хорошей должности. Поэтому никогда не пробуйте наркотики. Живите по принципу: **«Там, где я, там нет наркотиков. Там, где наркотики, там нет меня».**

Продолжение фильма

Психиатр-нарколог:

— Наркоманию можно определить как тяжелую, часто неизлечимую болезнь, вызванную потреблением наркотиков. Наркомания характеризуется желанием употреблять наркотики снова и снова, разрушенными естественными механизмами образования удовольствия и радости, опустошенным и болезненным состоянием, вызванным отсутствием наркотика в организме.

Титры: Наркомания характеризуется:

- **желанием употреблять наркотики снова и снова;**
- **разрушенными естественными механизмами образования удовольствия и радости;**
- **опустошенным и болезненным состоянием организма при отсутствии наркотика.**

При употреблении наркотиков развивается психическая и физическая зависимость. Психическая зависимость характеризуется болезненным непреодолимым желанием употребить наркотик с целью испытать положительные ощущения, снять явление душевного дискомфорта и пустоты.

Титры: Психическая зависимость характеризуется болезненным непреодолимым желанием употребить наркотик.

Александр, 20 лет, употреблял наркотики 4 года:

- После некоторого употребления у меня появилось такое

ощущение паранойи: идя по улице, даже находясь в квартире, мне постоянно казалось, что за мной кто-то следит. Я оглядывался все время, мог даже начать бежать. Постоянно боялся; у меня было чувство страха непреодолимое. Даже доходило до того, что я хотел покончить жизнь самоубийством.

Потребитель наркотиков:

— Где-то вот здесь не употреблял. Я сутки или двое просто я сидел дома просто, ну, просто были ну одни мысли: где бы взять. И даже общаясь с людьми, ты вот просто, они тебе так все неприятны. И тебе не хочется ни есть, ни пить, ни спать — ничего.

Пауза

Учитель:

Чтобы понять внутренний мир наркомана, представьте себе свое состояние, когда вы целый день в жару обходитесь без воды или несколько дней без еды. О чем будете думать? Конечно, в голове у вас будет преобладать желание попить и поесть. Это желание будет управлять вашими мыслями и поступками. Точно так же у больного наркоманией желание принять дурман определяет его внутренне состояние и изменяет жизнь. Наркотик становится путеводной звездой, как в безводной пустыне для заблудившего путника вода. Все остальное становится второстепенным, несущественным. Конечно, в начальной стадии наркомании потребность в употреблении наркотиков часто проявляется нерегулярно и в небольшой степени, но со временем становится основной и во многом определяет жизнь и судьбу человека.

Потребитель наркотиков, несмотря на любой свой внешний облик, постепенно теряет свои положительные качества, приобретая негативные. Это объясняется его усиливающимся со временем желанием принять наркотик, который изменяет его внутренний мир и поведение.

Запишите: «Все без исключения наркотики вызывают психическую зависимость, которая характеризуется различными психическими проявлениями.

Сначала психические проявления выражаются вроде бы в безобидном желании вновь принять наркотик, впоследствии это желание сильно увеличивается и становится в жизни потребителя преобладающим. Без наркотиков жизнь становится серой, скучной. У некоторых потребителей появ-

ляются признаки психической заболеваний (например, им кажется, что кто-то за ними постоянно следит)».

Запишем слова потребителя наркотиков: **«Просто были одни мысли: где бы взять. Все люди тебе неприятны. И не хочется ни есть, ни пить, ни спать — ничего».**

Объясните, почему говорят, что наркоман — раб наркотиков? Ответ запишем в тетради.

«Наркоман — раб наркотиков, потому что его мысли и поступки определяются преобладающим желанием употребить наркотик, который является для него высшей ценностью».

Продолжение фильма

Психиатр-нарколог:

— Физическая зависимость при приеме наркотиков проявляется в форме физических страданий, или так называемой ломки, возникающей при отсутствии очередной дозы наркотика.

Титры: Физическая зависимость проявляется в форме физических страданий, ломки.

Евгений, 29 лет, употребляет наркотики 6 лет:

— Ну что такое ломка? Это выворачивает суставы, рвет; желудок даже пустой — он подпрыгивает; слезы бегут, сопли; голова болит; ноги-руки выворачивает — не выворачивает, чувствуешь, как будто тебе выворачивают. Состояние отвратительное.

Виктор, 28 лет, употребляет наркотики 6 лет:

— Тебя ломает буквально всего: все мышцы, все кости. Алкоголик — че? У него голова болит, ноги побаливают там. А у наркомана — у него болит все!

Артем, 23 года, употреблял наркотики 4 года:

— Ну ты просто проснешься в один момент, когда тебе будет так больно, и ты пойдешь не от этой радости принимать, что тебе было хорошо, а от того, что тебе надо просто прийти в себя, какой ты раньше был, ты немощен, ты просто лежишь, ты немощен, пока ты не употребишь. Вот эти боли — они настолько сильные, что ты не сможешь просто преодолеть, ты сломаешь все преграды, ты пойдешь на криминал, ты пойдешь на любое, лишь бы тебе, ну, употребить. У наркомана два пути: или тюрьма, или смерть. Вот два пути у них, просто, ну, другого у них не дано.

Пауза

Учитель:

Физическая зависимость от наркотика проявляется в форме физических страданий, ломки. Чтобы лучше запомнить состояни-е ломки, запишите в тетрадь, что происходит при этом.

«Выворачивает суставы, рвет; слезы бегут, сопли; голова болит; ноги-руки как будто тебе выворачивают. Боли настолько сильные, что ты сломаешь все преграды, ты пойдешь на криминал, ты пойдешь на любое преступление, лишь бы тебе употребить наркотик».

После этого учитель задает вопрос: «Почему, по вашему мнению, происходит увеличение числа краж, грабежей, разбоев при повышении уровня наркомании?»

(Наркотики можно получить бесплатно только при вовлечении в процесс их употребления, а дальше за них надо платить. Желание употребить наркотик у его потребителя рано или поздно становится преобладающим в жизни. Оно управляет жизнью наркомана. Оно толкает его на преступления).

Продолжение фильма

Диктор:

— Наркомания разрушительно действует на весь организм, значительно снижает уровень здоровья. Потребители наркотиков долго не живут.

Потребитель наркотиков:

— Нас было четверо друзей. Из четверых я один остался пока живой.

Юрий, 39 лет, 5 лет употреблял наркотики:

— Любые наркотики разрушают здоровье. Наркотики из конопли — это марихуана и анаша — постепенно разрушают интеллект. Человек начинает медленно соображать. Недаром среди самих наркоманов говорится: «Анаша сушит мозги не спеша». Я несколько лет принимал разные наркотики. В результате у меня нет зубов.

Наталья, 22 года, пострадала от употребления наркотиков:

— В один прекрасный момент я напилась очень большое количество таблеток и в мороз вышла на улицу. У меня было обморожение ног. Я не чувствовала ничего. Потом, после этого, я попала в больницу. Ампутировали ступни ног. Всему виной это то, что я начала употреблять травку. Моя компания, с кем я на-

чинала, кто-то умер, кто-то до сих пор употребляет, не останавливаясь, а кто-то сидит в тюрьме.

Секретарь Антинаркотического комитета:

— У человека, который начал принимать наркотики, возникает рабская зависимость от них. Наркотики определяют его мысли и поступки. Желание употребить наркотик настолько велико, что такие ценности, как счастливая семейная жизнь, любовь, карьера и здоровье, становятся менее значимыми.

Титры: Счастливая семейная жизнь, любовь, карьера и здоровье становятся менее важными.

Прежде нормальный человек постепенно деградирует, теряет работу, теряет друзей, теряет семью, теряет в своей жизни все.

Полицейский:

— Потребление наркотиков неизбежно разрушает отношения с близкими родственниками, с родителями, с детьми, с друзьями, с теми, с кем человек рос с детства.

Пауза

Учитель объясняет, что употреблять наркотики и оставаться долго уважаемым человеком нельзя. Тяга к наркотику может быть настолько велика, что человек теряет над собой контроль. Он следует одной цели — достать наркотик. Семья, здоровье, карьера становятся второстепенными.

Ученики записывают следующее: «Прежде нормальный человек постепенно деградирует, теряет работу, теряет друзей, теряет семью, теряет в своей жизни все».

«Наркотики также постепенно разрушают мозг. Например, про распространенные среди наркоманов препараты конопли, сленговое название которых «анаша», сами их потребители говорят: «Анаша сушит мозги не спеша». Это значит, что наркотик постепенно, но верно разрушает клетки мозга».

Продолжение фильма

Психиатр-нарколог:

— Человек становится наркозависимым, потому что рядом с ним кто-то употребляет наркотик. Наркозависимый — это опасный член общества. Когда он еще не скатился до дна, он может втянуть в свой круг товарищей, друзей и просто знакомых.

Артем, 23 года, употреблял наркотики 4 года:

— Большую роль играет вот эта компания. Есть такая мудрость: с кем поведешься, от того и наберешься. Это мудрость, она и есть мудрость, она проверена. Надо просто обрезать от таких компаний, кто начинают вот эту «химию» всякую есть. Просто рано или поздно это приведет к большим наркотикам. Надо просто отказываться от этих компаний, отказываться от этого всего, что тебе предлагают.

Диктор:

— Наркомания существует потому, что есть наркоманы. Дегра-
дация наркомана происходит не за один день и даже не за один ме-
сяц. Начав употреблять наркотики, человек сначала и внешне, и вну-
тренне почти не изменяется. Он может даже не предлагать наркоти-
ки своим друзьям, но часто он их предлагает попробовать. Ему нуж-
ны друзья и партнеры в его новом пристрастии. Поэтому с любым
человеком, если он начал принимать наркотики, надо расставаться.
Он вступил на путь деградации. Впереди, если он не осознает сво-
его положения и не сумеет остановиться, его ждут наркопритоны,
страдания, тюрьма или могила. Нет смысла идти туда вместе с ним.

Виктория, 19 лет, употребляла наркотики 3 года:

— Если ты знаешь или догадываешься, что твоя вторая поло-
вина или твои друзья употребляют наркотики, прекрати общать-
ся с ними, потому что в этом твое спасение. Друзей много, люби-
мых людей еще будет много, а твоя жизнь одна — она бесценна.

Психиатр-нарколог:

— Чтобы помочь товарищу, начавшему употреблять наркотик,
единственное, что можно сделать — это отказаться от общения с
ним, посоветовав как можно быстрее обратиться к врачу. Этим
вы спасете себя от вовлечения в наркоманию и наилучшим об-
разом подтолкнете друга к выздоровлению.

Пауза

Учитель:

В этом отрывке фильма затронут очень важный вопрос о взаимо-
отношениях с потребителями наркотиков. И врачи, и больные наркома-
нией, на основании своего опыта, советуют прекратить с ними общение.
А как думаете вы? Как нужно вести себя с потребителями наркотиков?

После некоторого обсуждения учитель объясняет учени-

кам, почему надо прекратить дружбу и времяпрепровождение с потребителями наркотиков.

Учитель:

Сами больные наркоманией наиболее часто указывают две причины начала употребления наркотиков.

Первая — это любопытство. Любопытство — одно из основных свойств человека. Все живые существа, обладающие развитым мозгом, любопытны: кошки, собаки и особенно люди. Это очень хорошее свойство. Но нельзя оставаться двухлетним ребенком и удовлетворять свое любопытство, пробуя всякую гадость на себе. Маленькие дети могут взять в рот даже собачьи экскременты, чтобы попробовать, узнать, что это такое. Но взрослые люди не должны походить на маленьких детей. Любопытство умные люди удовлетворяют путем обретения знаний. Например, слушая врачей, которые лучше всех знают свойства наркотиков, каждый день сталкиваются с последствиями их приема.

Вторая причина начала употребления наркотиков — это влияние товарищей. Если проводить время в компании потребителей наркотиков, то постоянно будут соблазны попробовать хотя бы один раз. Желание не отставать от товарищей, быть среди них своим присуще каждому человеку, поскольку все люди — существа социальные и ищут общения. Установлено, что если человек даже случайно оказался среди наркоманов, то он, ранее того не желая, может «за компанию» принять наркотик.

Наркомания — это своего рода заразная болезнь, передающаяся от человека к человеку. Поэтому общение с потребителями наркотиков надо стараться сводить к нулю или к минимуму.

Наркоманы, которые деградировали, нормального человека вовлечь в свой круг вряд ли способны, но деградация потребителя наркотиков происходит не сразу. Оттого, что кто-то начал употреблять наркотик, он сразу не изменится, может, даже станет более жизнедеятельным. Поэтому, оставаясь какое-то время внешне все тем же положительным человеком, он способен вовлечь в процесс потребления наркотиков своих знакомых. И не только способен, но и часто явно или неявно добивается этого. Единомышленники нужны во всяком деле. Необходимо знать это. Справедливо говорят: **«Паршивая овца все стадо портит».**

Нельзя проводить время в компании потребителей наркотиков

и потому, что они постоянно нарушают закон (*хранение, употребление наркотиков являются наказуемыми*), связаны с наркоторговцами из уголовного мира. Их могут в любой момент арестовать, и чтобы спасти себя, они могут наркотик подсунуть тебе.

Надо прекращать общение с товарищами, употребляющими наркотики, и для того, чтобы помочь им. Бойкот — хорошая мера воздействия с целью побудить их прекратить прием наркотиков. Конечно, надо предварительно переговорить с ними, рассказать, что дальше их ожидает, показать и обсудить, например, этот фильм. Но, как правило, желание принять наркотик у их потребителей от ваших слов не исчезнет. Обычно они утверждают, что могут обходиться без наркотиков сколько надо, могут в любое время бросить, что они не наркоманы. Но это говорит любой наркоман. В этом им верить нельзя. Если бы могли, то бросили. Или не желают, или уже не могут.

Наркомания даже в начальной стадии — тяжелая болезнь. Спасти наркоманов могут только жесткое совместное давление родителей, правоохранительных органов, товарищей и помощь врачей.

Если ваши товарищи стали употреблять наркотики, не делайте вид, что ничего не происходит. Ваше бездействие — это молчаливая поддержка их пагубного пристрастия.

Если вам известно, что кто-то принимает наркотики или, что намного хуже, распространяет их, или склоняет других к употреблению, необходимо сообщить об этом в полицию и ФСКН, всем, кому можно, лучше по телефону доверия. Чем меньше будет в обществе распространителей и потребителей наркотиков, тем меньше будет краж и грабежей, снизится риск вовлечения новых людей в их употребление. Нельзя быть равнодушным, оставаться в стороне, когда существует и распространяется зло.

Продолжение фильма

Диктор:

— Избавиться от тяги к наркотикам очень тяжело. Для этого есть сложный и мучительный путь реабилитации. Не многие наркоманы выбирают его, потому что отказ от наркотиков первоначально несет страдания, это путь тяжелый, часто со срывами. Далеко не все, даже люди с сильной волей, способны успешно пройти реабилитацию.

Психиатр-нарколог:

— В условиях больницы мы можем облегчить физические стра-

дания наркозависимого, но психическая опустошенность остается надолго, поэтому многие лечатся по 10-15 раз, и все без толку.

Никита, 27 лет, употребляет наркотики 7 лет:

— Большинство людей наркозависимых хотят бросить наркотики. Есть люди с сильной волей, с характером, с желанием бросить, но наркотик сильнее этого. Он не дает возможности практически никакой.

Пауза

Учитель организует дискуссию, предложив учащимся ответить на следующий вопрос: почему многие наркозависимые не могут вылечиться?

(Наркомания — хроническое, почти неизлечимое заболевание. Отказ от наркотиков сопровождается ломкой, психическими страданиями. Естественные механизмы образования радости разрушены. Их восстановление длится несколько месяцев. Кроме того, у человека есть эмоциональная память, которая и через несколько лет может вызвать непреодолимое желание принять наркотик даже у людей с большой силой воли).

Продолжение фильма

Диктор:

— Чтобы беда обошла тебя стороной, не сгубила судьбу, всегда помни о том, что наркоманом стать легко.

Титры: В России более 7 миллионов потребителей наркотиков.

Диктор:

— Никто из них не хотел стать наркоманом. Никто.

Титры: Никто из них не хотел стать наркоманом.

Консультант реабилитационного центра:

— У меня было в детстве много друзей-товарищей, и мы были радостными и счастливыми, и мы были свободными, и у нас было право выбора, и никто из нас не хотел быть наркоманом. Одни начали жить по принципу: в жизни надо попробовать все, что от одного приема «косяка», таблетки, дозы ты не сможешь стать наркоманом.

Титры: Одни начали жить по принципу: в жизни нужно попробовать все.

Консультант реабилитационного центра:

— В результате — сломанная жизнь, полная личных страданий,

слезы матери, зависимость от наркотиков, тюрьма, колония и кладбище в раннем возрасте. Но другие использовали свою свободу иначе, они сказали «нет» «косяку», таблеткам, одной дозе.

Титры: Другие использовали свою свободу иначе, сказали наркотикам «нет».

— В результате этого они стали успешными людьми, у которых есть хороший бизнес, хорошая машина, прекрасная семья и, самое главное, счастливые дети.

Конец фильма

Заключительное слово

Теперь вы знаете, что такое наркотики и наркомания, что является причиной начала употребления наркотиков, что представляет собой внутренний мир наркомана. Это поможет вам в жизни сделать правильный выбор.

У каждого из вас есть какие-то стремления, мечта. Вы много можете добиться в жизни. Вы должны стать полезными для своей семьи и общества, но потребление наркотиков делает все это невозможным.

Наркотики обогащают преступный мир. Только первые дозы бывают бесплатными. Потом потребители наркотиков фактически начинают работать на наркоторговцев, отдавая им все свои деньги. Разве таким вы видите свое будущее?

Что лучше? Быть полезным своей семье, обществу, пользоваться уважением людей, иметь хорошую работу или быть презираемым людьми и нести горе своим близким: родителям, братьям, сестрам, детям.

Вы все обладаете свободой выбора. Как употребить эту свободу, решать вам. Вы можете оставаться свободными, а можете, воспользовавшись своей свободой, чтобы стать рабом наркотиков. Решение остается за вами. Но я хочу верить, что вы не попадете в ловушку наркомании, что жизнь у вас будет успешной.

На следующем занятии по профилактике наркомании мы подробно разберем тему «Синтетические наркотики».

Домашнее задание

Напишите небольшое эссе по теме: «Наркотики — это веселая жизнь или рабство и деградация от них?».

ЗАНЯТИЕ-ПРАКТИКУМ «ПРАВДА О СИНТЕТИЧЕСКИХ НАРКОТИКАХ»

Цель занятия: усилить мотивацию на неупотребление синтетических наркотиков.

Задачи занятия:

1. Ознакомить с историей создания синтетических наркотиков.
2. Объяснить причины широкого распространения синтетических наркотиков.
3. Изучить последствия употребления синтетических наркотиков.
4. Дать рекомендации о том, как уберечься от наркомании.

Перед началом занятия рекомендуется написать на классной доске ключевые вопросы, которые предстоит обсудить на занятии:

1. Что такое синтетические наркотики?
2. Почему синтетические наркотики получили распространение?
3. Каковы последствия употребления синтетических наркотиков?

Материально-техническое обеспечение: компьютер, акустическая система (*звуковые колонки*), проектор, экран, классная доска.

План занятия:

1. Вводное слово учителя.
2. Просмотр и обсуждение фильма «Правда о синтетических наркотиках».
3. Заключительное слово учителя.

Памятка для учителя

Для повышения эффективности занятия ученикам необходимо наиболее важную информацию не только записывать в тетрадь, но и несколько раз вместе проговаривать, задействуя участки мозга, связанные с речью. Это будет способствовать лучшему усвоению материала.

Ход занятия

Учитель:

Начиная с 2006 года, в Европе начали продаваться курительные

смеси под общим названием «спайсы». Они рекламировались как смеси безвредных трав, не содержащие наркотические вещества, и быстро получили распространение. Хотя через несколько лет было выяснено, что наркоторговцы обманывали людей, что спайсы содержат синтетические наркотики, но это уже не остановило их использование. Ведь к ним, как ко всем наркотическим веществам, возникает привыкание. С 2009 года спайсы начали распространяться и в России.

Несмотря на то, что уже твердо установлено разрушительное действие синтетических наркотиков на организм человека, быстрое привыкание к ним и возникновение зависимости, все новые и новые молодые люди становятся жертвами их употребления.

Потребители синтетических наркотиков, как правило, не считают себя наркоманами и вовлекают в свой круг все новых и новых людей.

Давайте посмотрим фильм об этом.

ПРАВДА О СИНТЕТИЧЕСКИХ НАРКОТИКАХ

Врач:

— Сегодня в отделение реанимации городской Ивано-Матренинской детской клинической больницы поступил 16-летний подросток в бессознательном состоянии, который был обнаружен на улице, холодный, в рвотных массах, практически с остановкой сердечной деятельности. Со слов врачей скорой помощи, такое состояние у подростка возникло после употребления спайса.

Титры: В России около семи миллионов наркоманов. Большинство из них начинали с курения препаратов конопли. С 2009 года под видом безвредных курительных смесей и солей начали широко распространяться новые виды синтетических наркотиков, которые вызывают быструю и сильную зависимость.

С каждым годом число потребителей синтетических наркотиков растет — растет и число их жертв...

Врач:

— Я врач психиатр-нарколог. Уже 30 лет я занимаюсь лечением больных наркоманией. Они к нам поступают каждый день. Одних привозит скорая помощь. Это, как правило, те, кто первый раз или недавно начали употреблять наркотики, чей организм еще не привык к ним.

Те, кто давно употребляет наркотики, приходят к нам сами. Потому что без наркотиков испытывают сильные страдания. Они хотели бы вылечиться, но это бывает непросто. Они поступают по десять раз, и все безуспешно.

Что же такое наркотики?

Это вещества, обладающие тремя свойствами: изменяют психическое состояние человека, вызывают зависимость от них и разрушительно действуют на здоровье.

Врач:

— По своему происхождению наркотики делятся на две группы: природные и синтетические. Природные, например, содержатся в конопле, опийном маке и мухоморах.

Синтетические наркотики получают путем синтеза, то есть соединения различных химических веществ. История появления синтетических наркотических веществ начинается в прошлом веке.

В фашистской Германии заключенных даже использовали в качестве подопытных мышей с целью превратить человека с помощью синтетических наркотиков в работающую безропотную скотину.

Синтетических наркотиков очень много, и их действие на человека разнообразно. В 90-е годы прошлого столетия один американский химик в поисках новых лекарственных средств синтезировал вещество, которое по первым буквам его инициалов назвали JWH-018.

Позднее были созданы другие вещества, обладающие наркотическими свойствами, которые тоже получили широкое распространение: JWH-073, JWH-398 и т. д.

В качестве лекарств эти вещества не нашли применения, так как у них было обнаружено много вредных последствий, но наркоторговцы стали использовать их для своего обогащения.

Сотрудник полиции:

— Преступники, которые делают на синтетических наркотиках свой преступный бизнес, много времени уделяют тому, чтобы убедить потенциальных потребителей в их безвредности. Однако на самом деле это далеко не так. Вот эти новые наркотики, они никем не исследуются; их пагубное воздействие на организм становится очевидным только после того, как молодые потребители становятся пациентами больниц, токсикологических отделений или психиатров.

Пауза

Учитель:

Подумайте над несколькими вопросами и запишем ответы на них. (учитель должен только управлять обсуждением, что-то подсказывая. Выводы учащиеся должны сделать сами).

1. Почему в больницы по «скорой помощи» поступает много тех, кто первый раз или недавно начал употреблять наркотики?

«Вне зависимости от способа приема, в том числе и при курении, наркотики поступают в кровь и распространяются по всему телу, вредно действуют на все органы человека: печень, почки, мозг. У тех, кто первый раз или недавно начал употреблять наркотики, организм особенно чувствителен к ним. Они чаще всего и поступают в больницы по «скорой помощи».

Но поступают в больницы по «скорой помощи» и наркопотребители со стажем. Дело в том, что наркотики – уличный товар. Они изготавливаются и поступают нелегально. На них нет этикетки с наименованием названия наркотика, его изготовителя, дозы. Однажды в Иркутске за один день умерло 19 потребителей наркотиков. Наркоторговец, разбавляя наркотик, чтобы получить большую прибыль, добавил в него какой-то порошок, оказавшийся ядом».

2. Почему на прием к врачу обращаются в основном только те, кто давно потребляет наркотики?

«Наркомания – это тяжелая болезнь. А болезнь особенно сильно проявляется у тех, кто давно потребляет наркотики. Во-первых, они испытывают страдания без них, а купить их не всегда удается вовремя. То денег нет, то перебои с доставкой, то полиция задерживает. Во-вторых, многие из них искренне хотели бы излечиться. Ведь перспективы в жизни у таких людей никакой нет. Ни хорошей работы, ни достатка в жизни, а близким – горе. В-третьих, часть наркопотребителей со стажем ложится в больницу только для того, чтобы снизить дозу. К наркотикам организм привыкает, и поэтому наркопотребители вынуждены принимать их все чаще и в большей дозе, а они дорогие. После больницы можно какое-то время жить, принимая их в меньшей дозе».

3. Для чего в фашистской Германии проводили эксперименты над заключенными с использованием синтетических наркотиков?

«Наркотики испытывали на заключенных в различных

целях. В том числе и для того, чтобы определить их способность превращать человека в подобие рабочей скотины. Ведь наркоман – это раб наркотиков. Его поступки, мысли определяются желанием принять наркотик. Если наркомана обеспечивать наркотиками, то он бунтовать, убежать никогда не будет. Будет делать то, что ему скажут. Фашисты хотели бы, чтобы многие другие народы просто безропотно работали на «высшую расу», к которой они себя причисляли».

Продолжение фильма

Врач:

– С 2006 года в Европе стали распространяться травяные курительные смеси под общим названием «спайсы». Они широко рекламировались как безвредные травяные смеси, и только в 2009 году было установлено, что эти курительные смеси обработаны специальным синтетическим наркотиком типа JWH.

Спайсы – это курительная смесь одной или нескольких трав, обработанных синтетическим наркотиком. Травы используются разные. Это может быть ромашка, это может быть петрушка и другие травы. Иногда синтетику наносят на коноплю, и тогда получается смесь природного и синтетического наркотика.

Пауза

Учитель:

Запишите определение спайсов: **«Спайсы – это размолотая смесь каких-либо трав, даже аптечных, обработанных синтетическим наркотиком».**

Первоначально травы обрабатывались наркотиком типа JWH. Сейчас производятся (в основном за рубежом) сотни различных синтетических наркотиков. Наркоторговцы используют все, что к ним поступает. В сентябре-октябре 2014 года в 16 регионах России произошли массовые отравления любителей спайсов со смертельным исходом. Производители этого нового наркотика с выраженными отравляющими свойствами не ожидали огромной прибыли, а скорее рассчитывали нанести как можно больший социальный урон населению нашей страны.

Продолжение фильма

Врач:

– Почему курительные смеси получили распространение?

Дело в том, что в обществе распространено табакокурение. Это сокращает жизнь курильщика лет на 15, но сразу от курения никто не умирает, и инвалидами не становятся.

Титры: Операция в онкологическом диспансере по удалению опухоли в легком курильщика.

Вот и наркоторговцы используют заблуждения людей в том, что курение неопасно, что от спайсов быстрых осложнений не будет. Глотать или вводить в кровь наркотики поначалу многие не решатся, а сделать несколько затяжек соглашаются.

Врач:

— Вводить наркотики в организм можно любыми путями. Наиболее часто употребление — это курение. Но в любом случае наркотик попадает в кровь, а затем попадает в головной мозг.

Пауза

Учитель:

Почему начали распространяться курительные смеси? Объясните это явление.

(Потому что многие думают, что курение неопасно, не вызывает наркотической зависимости. На самом деле, все способы введения наркотиков, в том числе и курение, вызывают наркотическую зависимость. В этом случае наркотики поступают в кровь через легкие).

Продолжение фильма

Потребитель спайсов:

— В больницу я попал из-за того, что покурил спайса. Пробовал до этого травку покурить. Ну, думал, это все будет лучше. Начал галлюцинировать: всякие страсти начали, страхи появляться. Я начал все крушить, ну, дома там все ломать, кидаться на людей.

Врач:

— Употребление спайсов приводит к достаточно серьезным, грубым нарушениям со стороны психического состояния. Отмечается нарушение памяти, внимания, интеллекта...

Потребитель спайсов:

— Покурил спайса (*затяжки 2-3*), сел за компьютер. Ничего не мог нажать, потому что кнопки начали куда-то меняться, расплываться. Я отошел от него, лег на кровать. Начала подступать

рвота. Довольно-таки быстро, что я даже не успел встать с кровати и дойти до туалета. Я начал там, на месте, в комнате, блевать, и родители услышали, зашли ко мне в комнату. Увидели все это, спросили, что случилось. Я ничего не смог им ответить. Они вызвали «скорую», и меня доставили сюда.

Потребитель спайсов:

— После того как я сделал затяжку, пошел жар такой по всему телу, и начало мутнеть не где-то по телу, а именно в голове. В этом состоянии можно было сделать все что угодно. Мне кажется, я бы мог бы даже и убить человека, убить и подняться на крышу, и просто спрыгнуть.

Врач:

— Они поступают в возбужденном состоянии, агрессивны, раздражительны, сопротивляются осмотру, падают на пол, бьются головой об стол, об стены, дезориентированы во времени, в месте, в собственной личности, не узнают своих родственников.

Потребительница спайсов:

— Я встретила с другом и его братом. Вот, мне предложили покурить. Я говорю: «Ну давай покурим». Мне стало интересно и любопытно, что это такое. Мы пошли, покурили. Я сделала одну затяжку. Все сделали затяжек несколько, и, получается, Максим стоял нормально, а его брат через минут пять упал. Его начало всего дергать; он начал блевать, орать, петь какие-то песни на своем языке, разговаривать. И он вообще дико... Дико трясло на улице, на снегу. Потом у меня провал в памяти, и я просыпаюсь в реанимации.

Врач:

— Полтора года назад трое молодых людей, студенты одного из наших вузов, решили заказать спайс. Они заказали — им привезли. Придя домой, двое из этих молодых людей впали в состояние острого психоза, острого расстройства психики. Один из них дома разгромил практически всю квартиру, пытался выброситься в окно. И, в конце концов, он находился на лечении довольно долго, в остром психиатрическом отделении. И до сих пор, прошло уже, наверное, больше полутора лет, он из психоза не вышел.

Пауза

Учитель:

Почему, на ваш взгляд, потребители синтетических наркоти-

ков бьются головой о стену, ломают мебель, могут выпрыгнуть в окно, агрессивны, даже могут убить человека?

(Поступки человека определяются мозгом. А синтетические наркотики особенно сильно действуют на мозг, разрушая его.)

Кому из этих трех студентов, попробовавших спайс, больше всех повезло?

(Однозначно не повезло тому, кто стал инвалидом, особенно его родителям, братьям и сестрам. А вот кому повезло больше: тому, кто не впадал в состояние острого психоза, или тому, кто попал в больницу, но отошел от психоза — трудно сказать. Возможно, тот, кто впал в состояние острого психоза, сделал вывод из этого и больше наркотики не потребляет, а третий, кто попробовал наркотик, и у него состояние острого психоза не наступило, пристрастился к спайсам и свою жизнь закончит наркоманом).

Продолжение фильма

Врач:

— Кроме спайсов, сегодня часто продаются новые синтетические наркотики под общим названием «соли». Эти соли представляют собой белые кристаллы. Эти кристаллы продаются в виде различных солей для ванн. Это гораздо более сильная группа синтетических наркотиков, чем JWH. Их нюхают, принимают внутрь. Наркаторговцы используют эти соли, добавляя их в курительные смеси для усиления их действия и для быстреего формирования наркотической зависимости. Основой этих наркотиков является **метилендиоксипировалерон**, или сокращенно МДПВ, или его аналоги.

Титры: МДПВ

Врач:

— Если в 2009 году было синтезировано 24 вида новых синтетических наркотиков, то в 2010 — уже 40, а в настоящее время ежегодно синтезируется более 100 синтетических наркотиков.

Недавно в Центральной части России было зафиксировано более 700 отравлений от курительных спайсов; 25 молодых людей умерло.

Было выявлено, что в этих курительных спайсах используется новое синтетическое вещество, ранее не зарегистрированное. Молодые люди — потребители наркотиков — сами того не подо-

зревая, становятся подопытными мышами, на которых испытывают все новые и новые синтетические наркотики.

Сотрудник реабилитационного центра:

— В прошлом я употреблял наркотики. Сейчас я помогаю людям, нуждающимся в помощи, освободиться. Я встречал «синтетических» наркоманов, которые не могли нормально говорить, мычали, как животные, теряли способность двигаться. Врачи говорят: таким людям сложно помочь, и вернуть интеллект практически невозможно. Тяга к синтетическим наркотикам настолько сильная, что впоследствии, чтобы их купить, ребята начинают грабить и воровать, а девушки выходят на панель и продают себя.

Потребитель наркотиков:

— Я употреблял очень длительное время наркотические средства очень разные, такие как героин и марихуана. Все знают губительное действие как на личность наркотики, что они вредят организму человека и здоровью. Расскажу вам о «синтетике».

«Синтетика» — она разрушает человека, разрушает как личность, разрушает в первую очередь мозг. Когда синтетический препарат начинает отпускать, т. е. у тебя появляется дикое желание поставить очередную дозу. И в этот момент ничто не может остановить человека. Ни родные, ни близкие, ни такие, как мать, дети, жена. Даже если будет стоять на пути человек, просто может убить родных и близких в жажде очередной дозы. Это очень страшно. Человек просто не соображает; мозги начинают просто разрушаться, и человек делает неадекватные действия, и приводит к губительным последствиям.

Пауза

Учитель:

Запишите свидетельства о потребителях синтетических наркотиков:

«Я встречал «синтетических» наркоманов, которые не могли нормально говорить, мычали, как животные, теряли способность двигаться. Врачи говорят: таким людям сложно помочь, и вернуть интеллект практически невозможно. Тяга к синтетическим наркотикам настолько сильна, что впоследствии, чтобы их купить, ребята начинают грабить и воровать, а девушки выходят на панель и продают себя».

«“Синтетика” разрушает человека как личность, разруша-

ет в первую очередь мозг. Когда действие синтетического препарата проходит, появляется дикое желание поставить очередную дозу. И в этот момент ничто не может остановить человека. Ни родные, ни близкие: ни мать, ни дети, ни жена. Это очень страшно. Человек просто не соображает; мозги разрушены».

Продолжение фильма

Врач:

— Наркоманы спайсы называют «планом», «дживиком», «миксом», «зеленью», «травой», «книгой», «шоколадом», «химией», «пальцем», «флагом», «ляпкой», «плюхой» и т. д. Соли часто называют «свистом», «легалкой», «скоростью».

Титрами наркотики с разными названиями.

Сленгов существует множество. Но жизнь у человека одна, и стоит задуматься, прежде чем с пакетиком соли или спайса бездумно, бездарно, глупо шагнуть в болото наркомании.

Я бы хотел предупредить всех молодых людей, которым предложат курительную смесь, вовремя сказать «нет».

Конец фильма

Заключительное слово учителя

Наркоторговцы продают наркотики под разными названиями, но как бы их ни называли, это то, что разрушает планы человека на успешную жизнь. Наркотики делают человека рабом, а многих — и вдобавок овощем, то есть разрушают мозг. Любители спайсов не считают себя наркоманами, но отказаться от них не могут, а это признак большого наркоманий.

Сейчас вы узнали, что такое синтетические наркотики, которых производят и распространяют все больше и больше. Вы свободные и мыслящие люди. Вам решать, что будет с вами в жизни. Но теперь вы знаете, что может последовать за первой пробой наркотиков, которые будут называть безвредными. Первая проба вызывает желание попробовать второй раз, вторая проба — третий раз. Потом уже человек не отдает себе отчет, что он наркоман. Оставайтесь всегда свободными людьми, хозяевами своей судьбы.

КОМПЬЮТЕРНАЯ ПРОГРАММА ТЕСТИРОВАНИЯ И ОБУЧЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФРАГМЕНТОВ ВИДЕОФИЛЬМА И КОМПЬЮТЕРНОЙ ПРЕЗЕНТАЦИИ

Компьютерная программа составлена в форме опросника с вариантами ответов, только один из которых является правильным. Вопросы и ответы теста составлены таким образом, чтобы при их прочтении повторить и лучше усвоить информацию по профилактике наркомании. При неправильном ответе на вопрос на мониторе демонстрируется фрагмент видеофильма или другой материал с верным ответом. Таким образом, компьютерная программа является не только тестирующей, но и обучающей.

По окончании тестирования можно посмотреть на экране монитора или вывести на печать информацию о количестве неверных ответов и времени, затраченном на тестирование, список вопросов, на которые были получены неправильные ответы.

При использовании этой программы до и после занятий можно определить эффективность усвоения информации по изучаемой теме.

Учитывая, что главной целью использования компьютерной программы является не проверка знаний по профилактике наркомании, а их укрепление, на некоторые вопросы правильные ответы очевидны. Это сделано специально для того, чтобы укрепить их запоминание и усилить воздействие.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ОБУЧАЮЩЕЙ И ТЕСТИРУЮЩЕЙ КОМПЬЮТЕРНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа работает практически на любом компьютере с операционными системами *Windows XP, Vista, 7, 8*. Для прослушивания фрагментов видеофильмов необходимо подключение к компьютеру динамиков либо наушников.

Программа содержится в папке «Тест». Для ее использования необходимо провести следующие действия:

1. Открыть папку с названием «Тест» двойным нажатием

левой кнопки мыши. В этой папке находятся две папки («Data» и «Redist») и два файла («gi_module.dll» и «Тест.exe»).

2. Запустить программу «Тест.exe» путем двойного нажатия левой кнопки мыши. Откроется окно тестирующей программы.

3. Курсор подвести на знак «?» и нажатием левой кнопки мыши начать процесс тестирования. На экране монитора появятся первый вопрос и несколько вариантов ответа на него, один из которых является правильным.

4. Необходимо подвести курсор на текст предполагаемого правильного варианта ответа и нажать на левую кнопку мыши. Если учащийся ответил правильно, то появится надпись зеленого цвета: «**Правильно!**». Переход на следующий вопрос осуществляется подведением курсора на окно «**Следующий вопрос**» и нажатием левой кнопки мыши.

Если учащийся ответил неправильно, то появится надпись красного цвета: «**Неправильно!**» и будет показан видеотрезок с правильным ответом.

5. По завершении тестирования на экране монитора появится надпись: «**Результаты**» и общая статистическая информация о числе правильных ответов.

6. Чтобы получить перечень вопросов, на которые были даны неправильные ответы, необходимо подвести курсор на окно с надписью: «**Статистика**» и нажать левую кнопку мыши. Откроется окно, где необходимо выбрать место сохранения файла «**Моя статистика**» с неправильными ответами (например, на «Рабочем столе»). Сохранить этот файл нажатием левой кнопки мыши на окне с надписью: «**Сохранить**».

Информация с неправильными ответами хранится в файле «**Моя статистика**».

Список вопросов, на которые были получены неправильные ответы, и правильные ответы на эти вопросы содержатся в файле «**Моя статистика**». Их можно посмотреть на экране монитора или вывести на печать.

При тестировании нескольких учащихся файл с результа-

*тами тестирования предыдущего учащегося заменяется на новый. Чтобы сохранить результаты с неправильными ответами всех учащихся, необходимо сохранять файл «**Моя статистика**» под различными названиями. Например, файл «**Моя статистика**» переименовать в файл «**Моя статистика Иванов**» и т. д.*

7. Для начала процесса нового тестирования необходимо подвести курсор к окну «**Завершить тест**» и нажатием левой кнопки мыши открыть первое окно программы тестирования.

8. После окончания тестирования учащегося для закрытия программы необходимо подвести курсор на окошко с надписью: «Выход» и нажать левую кнопку мыши. На экране появится окно с вопросом: «Вы действительно хотите закрыть программу?». Далее нажмите левую кнопку мыши на слове: «Да». Программа будет закрыта.

МАТЕРИАЛЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ ДЛЯ УРОКОВ РУССКОГО ЯЗЫКА

Профилактика наркомании требует систематических занятий. Для этого хорошо подходят уроки русского языка, который изучается с 1-го по 11-ый класс. Использование специально подобранных материалов повышает уровень антинаркотического мировоззрения, а также способствует лучшему усвоению русского языка.

Нижеприведенные тексты и упражнения направлены не только на изучение и повторение школьного материала по русскому языку, но и на укрепление полученных знаний по профилактике наркомании. Их можно использовать при разработке новых заданий и упражнений в соответствии с изучаемой темой и подготовкой учащихся, а также для диктантов, изложений и сочинений.

УПРАЖНЕНИЯ (ОБЩИЕ) ДЛЯ 7-11-ГО КЛАССОВ

Задание 1. Прочитайте тексты. Выразите их основную мысль. Согласны ли вы с ней? Обоснуйте свою точку зрения.

Текст 1.

Глупый учится на своих ошибках, а умный — на ошибках других. Если человек умный, то он не повторит ошибки больных наркоманией, снимавшихся в фильме «Что такое наркотики и наркомания?».

Каждый день миллионы наркоманов просыпаются с одной мыслью: «Нужна доза». Теперь они на дне общества, и многие останутся в этой яме всю свою жизнь. Грязный наркопритон станет для них местом высшей радости и счастья. Ни один человек, принимающий наркотики, не сможет достигнуть в жизни успеха.

Есть природные и созданные человеком вещества, действующие главным образом на мозг. Употребляя их, человек изменяет свое психическое состояние: становится тихим, сонным, или, наоборот, болтливым и энергичным. Такие вещества называются наркотиками. Эффект от принятия дозы хорошо запоминается мозгом, и на осознанном или подсознательном уровне у человека вскоре возникает желание снова употребить наркотик.

Наркотики — это вещества, которые:

- **изменяют психическое состояние человека;**
- **порождают желание к их повторному употреблению;**

— **разрушают естественные механизмы образования радости.**

Потребитель наркотиков постепенно теряет удовлетворение от всего, что происходит в жизни. Желание употребить наркотики начинает управлять его мыслями и поступками.

В последние годы, в связи с развитием химической промышленности, широкое распространение получили синтетические наркотики, которых с каждым годом выпускают все больше и больше. К синтетическим наркотикам относятся всем известные курительные смеси, продаваемые под названием «спайсы». Сначала наркоторговцы рекламировали их как смеси безвредных трав. Потом выяснилось, что спайсы — это измельченная смесь одной или нескольких трав, даже аптечных, опыленных синтетическим наркотиком. Синтетических наркотиков производят очень много. Сами наркоторговцы зачастую не знают, что продают. Отравления происходят постоянно. Потребляя наркотики, человек медленно или быстро деградирует.

Текст 2.

Из интервью потребителей наркотиков.

Виктория, 19 лет, употребляла наркотики 3 года:

— Поначалу было все хорошо. Но потом пришли полное опустошение, разочарование, физическая боль. Чтобы просто чувствовать себя нормальным человеком, нужно было с утра употребить наркотик. Сначала у меня дозировка наркотика была маленькая, но потом хочется все больше и больше. Это у всех наркоманов так. Потому что наркотик, если постоянно его употребляешь, уже не дает никакого удовлетворения. Ты постоянно делаешь дозу больше.

Алексей, 26 лет, употребляет наркотики 5 лет:

— Если наркотика нет, думаешь только о том, где взять дозу. Не думаешь о родителях, ни о семье, ни о чем-то другом, кроме наркотиков. Если не занял у кого-то денег, не стащил, не своровал, то идешь домой, берешь какие-то вещи, несешь продавать. Потом, когда употребишь, начинаешь какие-то планы строить, но на следующий день просыпаешься, а тебе опять охота. Ты опять ни о чем не думаешь, кроме наркотиков. Ты находишься в рабстве от наркотиков.

Наркозависимый:

— Я связался с компанией, в которой курили анашу. Потом нашли, где продавали героин. Я полгода понюхал, а потом сел на иглу. И вот до настоящего момента сколько раз ни пытаюсь бросить, пересилить себя, вылечиться, ничего не получается.

Текст 3.

Вызвать искусственное удовольствие можно не только употреблением наркотиков. В эксперименте, когда крысы нажимали специальную кнопку, в их мозг шел электрический ток. Им это нравилось, и они продолжали нажимать и нажимать на кнопки, забывая о голоде, жажде, пока не умирали от истощения. Крысы сами себя убивали. Наркотики создают такое же психическое состояние в определенной зоне мозга. Грустно осознавать, что потребители наркотиков находятся точно в таком же положении, как эти крысы.

Наркотическим свойством обладают также алкоголь и табак.

Почему многие ребята и девушки курят, хотя когда-то говорили, что никогда курить не будут? Потому что табак обладает наркотическим свойством и постепенно вызывает зависимость. Сначала слабую, а потом все более сильную. Если вы видите, что кто-то курит, то это означает, что в крови у него снизилась концентрация никотина и ему нужно восполнить ее, иначе он дискомфорт будет ощущать, работать нормально не сможет; желание покурить будет становиться все сильнее и сильнее.

Всех своих знакомых одного возраста вы можете разделить на две группы: курящих и некурящих. Те, кто курят, потратят массу денег, а в результате будут чаще болеть и умрут раньше своих некурящих товарищей на 10-15 лет. В какую группу войти, человек решает сам.

Текст 4.

Распространено мнение, что существуют легкие наркотики, безвредные для организма. Разные наркотики, как и разные вирусы, по-разному действуют на человека. Одни быстрее вызывают зависимость, другие – медленнее, но в любом случае прием наркотика приводит к наркомании.

Никто из семи миллионов потребителей наркотиков в России не хотел им быть. Они считали, что от курения, от одной или нескольких проб наркотиков ничего не будет. Но путь в наркоманию начинается с одного раза. Даже одного раза для некоторых достаточно, чтобы у них появилось желание принять наркотик второй раз, потом третий.

Наркотик для наркомана как вода для каждого человека. Без воды человек испытывает жажду. Он продержится без нее день-два, а потом достанет любым способом. Будь то вода, которую ему придется украсть, или вода в ведре для мытья полов.

Текст 5.

Из интервью с наркозависимыми.

Евгений, 29 лет, употребляет наркотики 6 лет:

— Что такое ломка? Это когда выворачивает суставы, рвет; слезы бегут, сопли; голова болит; ноги-руки как будто тебе выворачивают. Состояние отвратительное.

Артем, 23 года, употреблял наркотики 4 года:

— Ты проснешься в один момент, и тебе будет так больно, что ты пойдешь искать дозу лишь для того, чтобы прийти в себя, стать таким, какой ты раньше был.

Боли настолько сильные, что ты сломаешь все преграды, чтобы достать наркотик. Ты пойдешь на криминал, ты пойдешь на любое преступление, лишь бы тебе употребить. У наркомана два пути: или тюрьма, или смерть. Других путей нет.

Наталья, 22 года, пострадала от употребления наркотиков:

— В один день я употребила очень большую дозу и в мороз вышла на улицу босиком. Я не чувствовала ничего. А когда пришла в себя, узнала, что мне ампутировали ступни ног. Из моей компании, с кем я начинала употреблять наркотики, кто-то уже умер, кто-то до сих пор употребляет, не останавливаясь, а кто-то сидит в тюрьме.

Текст 6.

Человек становится наркозависимым, потому что рядом с ним кто-то употребляет наркотик. Наркозависимый — это опасный член общества. Когда он еще не скатился до дна, он может втянуть в свой круг друзей и просто знакомых.

Наркомания существует потому, что есть наркоманы. Дегра- дация наркомана происходит не за один день и даже не за один месяц. Начав употреблять наркотики, человек сначала и внешне, и внутренне почти не изменяется. Ему нужны друзья и партнеры в его новом пристрастии.

Виктория, 19 лет, употребляла наркотики 3 года:

— Если ты знаешь или догадываешься, что твоя вторая половина или твои друзья употребляют наркотики, прекрати общаться с ними, потому что в этом твое спасение. Друзей, любимых людей еще будет много, а твоя жизнь одна — она бесценна.

Текст 7.

Сами больные наркоманией наиболее часто указывают две причины начала употребления наркотиков.

Первая — это любопытство. Любопытство — очень хорошее качество. Но нельзя быть двухлетним ребенком и удовлетворять свое любопытство, пробуя всякую гадость. Маленькие дети могут взять в рот даже собачьи экскременты, чтобы попробовать, узнать, что это такое. Но взрослые люди не должны походить на маленьких детей.

Вторая причина начала употребления наркотиков — это влияние товарищей. Если проводить время в компании потребителей наркотиков, то постоянно будет соблазн попробовать хотя бы один раз. Установлено, что если человек даже случайно оказался среди наркоманов, то он, ранее того не желая, может «за компанию» принять наркотик.

Надо прекращать общение с товарищами, употребляющими наркотики, и для того, чтобы помочь им. Бойкот — это хорошая мера воздействия с целью побудить их прекратить прием наркотиков. Конечно, надо предварительно переговорить с ними, сказать, что дальше их ожидает, показать и обсудить, например, этот фильм. Но, как правило, желание принять наркотик у их потребителей от ваших слов не исчезнет. Обычно они утверждают, что могут обходиться без наркотиков сколько надо, могут в любое время бросить, что они не наркоманы, но это говорит любой наркоман. В этом им верить нельзя. Если бы могли, то бросили. Или не желают, или уже не могут.

Наркомания даже в начальной стадии — тяжелая болезнь. Спасти их могут только жесткое давление родителей, правоохранительных органов, товарищей и помощь врачей.

Если ваши товарищи стали употреблять наркотики, не делайте вид, что ничего не происходит. Ваше бездействие — это молчаливая поддержка их пагубной деятельности.

Текст 8.

Избавиться от тяги к наркотикам очень тяжело. Для этого есть сложный и мучительный путь реабилитации. Немногие наркоманы выбирают его, потому что отказ от наркотиков первоначально несет страдания. Это путь тяжелый, часто со срывами. Далеко не все, даже люди с сильной волей, способны успешно пройти реабилитацию.

В условиях больницы можно облегчить физические страдания наркозависимого, но психическая опустошенность остается надолго, поэтому многие лечатся по 10-15 раз, и все без толку.

Консультант реабилитационного центра:

— У меня было в детстве много друзей-товарищей, и мы были радостными и счастливыми, и мы были свободными, и у нас было право выбора, и никто из нас не хотел быть наркоманом. Одни начали жить по принципу: в жизни надо попробовать все, что от одного приема «косяка», таблетки, дозы ты не сможешь стать наркоманом.

В результате — сломанная жизнь, полная личных страданий, слезы матери, зависимость от наркотиков, тюрьма, колония и кладбище в раннем возрасте. Но другие использовали свою свободу иначе, они сказали «нет» «косяку», таблеткам, одной дозе.

Они сказали наркотикам «нет».

В результате этого они стали успешными людьми, у которых есть хороший бизнес, хорошая машина, прекрасная семья и, самое главное, счастливые дети.

Текст 9.

При употреблении наркотиков развивается психическая и физическая зависимость. Психическая зависимость характеризуется непреодолимым болезненным желанием употребить наркотик с целью испытать положительные ощущения, снять явление душевного дискомфорта и пустоты.

Чтобы понять внутренний мир наркомана, представьте себе свое состояние, когда вы проведете несколько дней без еды и воды. О чем вы будете думать? Конечно, в голове у вас будет преобладать желание попить и поесть. Оно будет управлять вашими мыслями и поступками и направлять их.

Точно так же у наркозависимого желание принять наркотик определяет его внутренне состояние и изменяет жизнь. Все остальное начинается казаться неважным и несущественным. Потребитель наркотиков постепенно деградирует как личность.

Физическая зависимость при приеме наркотиков проявляется в форме физических страданий, или так называемой ломки. Это состояние проявляется у человека, когда он не может достать новую дозу. Его начинает крутить, тошнить; очень сильно болит все тело; возникает дрожь и т. д.

Никто из потребителей наркотиков не хотел, чтобы с ними случилось что-то подобное. Они считали, что от одной или нескольких проб у них не возникнет никакой зависимости. Однако на этом оступилось более чем семь миллионов потребителей наркотиков в России. Не повтори их ошибку.

Задание 2. Прочитайте тексты. Найдите слова, которые не входят в состав литературного языка. К каким нелитературным типам речи они относятся?

Контексты из книги Ильи Аксаментова «ВОТ ТАК»

Первый раз

Сергей подошел к Николаю, дружески положил руку на плечо.

— Не обижайся. Пошутили, и хватит, — он поднес ему бутылку пива. — На, глотни. Не хочешь — не надо. Твое дело. Только ты человек уже взрослый, мужик, а живешь по написанным кем-то правилам. Я так думаю: в жизни самому все надо попробовать, а потом уже решать, что нужно, а что — нет. Так что сам смотри. А дерьмо всякое, повторяю, предлагать тебе не собираюсь.

Николаю польстили эти слова; он немного успокоился.

— А ты сам-то раньше пробовал?

— Я-то. Ха! Конечно, много раз.

— И что, не тянет?

— Э-э-х, тупая ты голова. Я же говорю, начитался всякой ерунды и веришь всему. Тебя, когда пиво пьешь, на следующий день тянет снова выпить, начинаются ломки?

— Ну, бывает, когда перепьешь.

— Так что, выходит, ты алкаш, не можешь без спиртного?

— Могу.

— Здесь точно так же. Нет настроения — не куришь; есть — куришь.

Коля задумался. Скоро ему восемнадцать лет; школу закончил, поступил в институт. Действительно, пора уже жить самостоятельно, принимать собственные решения, а не ждать совета от предков. А-то ведь можно до старости за их спинами прятаться, ничего в этом мире не узнав по-настоящему. Еще ни одного мужского решения не принял, все слушал родителей, учителей, бабушек всяких. Вот и проверю, чего стою: мужик я или нет, хватит ли сил отказаться потом от другой наркоты. Сергей утверждает, что никакого привыкания от маленьких доз нет, и, похоже, не врет.

Может, это действительно все чушь, страшные сказки про наркотик? И про водку они тоже говорят: мол, нельзя, а сами хлещут ее. А Сергей этот, видать, неплохой парень, и мы можем скорешиться. Что он там говорил о совместных делах? Хорошо бы. Он это умеет — бабки всегда есть. Значит, и у меня будут. Да, надо оправдать его доверие.

И он решился.

Если бы в его желудке не было нескольких коктейлей, усугубленных большим количеством пива, его рассуждения пошли бы по другому пути, он бы более критично рассматривал это предложение. А так... Запретные грани стерты. Если бы...

Они подошли к столу. Сергей взял самокрутку и подкурил ее. Затем сказал Коле:

— Повторяй за мной.

Тот тоже затаился. Сергей, глядя на него, улыбнулся, довольнo похлопал его по плечу.

— Молодец! А ты боялся.

— Да не боялся я. Просто, — он пожал плечами, — не пробовал ни разу.

— Всегда что-то делаешь впервые.

Для Николая это был первый шаг в бездну наркомании. Он еще не знал, что главной ценностью в его жизни скоро станут только наркотики. Все остальное станет несущественным.

Через месяц

Николай с грохочущим сердцем наблюдал, как Сергей делает себе самокрутку. Желание выкурить наркотик было столь сильным, что заглушало все другие мысли. Казалось, что мозги свело судорогой. Борьба с искушением было просто нечем. Любая попытка возразить, противиться сметалась ураганом страстного желания и забивалась в какие-то далекие уголки сознания. И все-таки он боролся. Точнее, делал вид борьбы, нечестно как-то боролся. Вместо категоричного «нет», вместо кардинального — встать и уйти, не встречаться больше с Сергеем, попытаться забыть, выбросить из головы, и, в конце концов, взять академ или перевестись в другой ВУЗ — он как-то слабенько думал о том, что лучше не надо, не сейчас, ну, может, завтра... Борьба по-настоящему не было ни сил, ни воли. Наркотик манил какой-то страшной, нечеловеческой тягой. И вдруг откуда-то из глубины сознания пришло понимание

того, что он и не хочет бороться, не хочет отказываться от спайса. От этого понимания стало страшно. Коля вспотел. Когда Сергей протянул ему сигарету, разум на миг вернулся. Всего лишь на миг, но этого мига хватило, чтобы отрицательно покачать головой.

— НЕТ.

— Да ты что? Здесь же совсем мало: не для кайфа, а так, настроение поднять, не больше, — Сергей искренне удивился. — Депресняк собьешь, и все. И потом, от одной сигареты убудет от тебя, что ли?

Он словно читал мысли Николая. Действительно, от одной сигаретки хуже не будет, а плохое, тяжелое состояние уйдет. «Но ведь оно вернется, и будет еще хуже, хуже, хуже...» — кто-то то ли говорил, то ли стучал молотком в его голове. «Нет, нет, что ты. Здесь совсем мало наркотика. Просто улучшится настроение, а депрессия не начнется, потому что мало». Сигаретный дым, перемешанный со сладковатым запахом сгоревшей травы, щекотал ноздри, и в этом дыме был покой и хорошее настроение. И все. Просто хорошее настроение, никакого кайфа, а значит, никакого похмелья.

— Давай, а то сгорит. Для настроения, — повторил Сергей.

И Коля проиграл, сдался. Жадно затягиваясь, он уже не испытывал стыда, не думал о том, что это последний раз. Он вообще ни о чем не думал, а полностью отдался желаниям и, расслабившись, покатился по темной и короткой дороге наркозависимости.

Признаки зависимости

Коля слонялся. Кайф отходил. Грязная, промозглая, неуютная реальность подавляла, погружая человека в неизбежную депрессию. Он опустил руку в карман, нащупал сложенные бумажные пакетики. Осязание их принесло облегчение. Недолгое. Воздухом сыт не будешь. Но прежде чем принять дозу, необходимо придумать, что делать дальше. Домой идти нельзя. Запрут под замок — и все, конец. «Может, к Наташке?» — зародившаяся было мысль тут же умерла. «Исключено, к ней не пойду», — чувство, которое осталось от той, прежней жизни, заставило его опустить голову. Коля моргнул. По щекам из покрасневших глаз покатались слезы. Чувство называлось стыдом.

«Вот так», — думал он. — «Загнал себя в тупик. Как теперь из него выбираться?». Из всего предложения почему-то зацепилось слово «тупик». Возбужденное воображение тут же нарисовало картину мрачного подземелья: узкую дорожку, оканчивающуюся глу-

хой стеной. Кругом мрак и сырость. И с боков стены, и сзади стена. Тупик, капкан, склеп. Слово «склеп» вызвало другой ассоциативный ряд. Коля попытался прогнать видение. Оно не уходило. Яркая, вполне правдоподобная картина засела в мозгах и наслаивалась поверх воспринимаемой зрением окружающей действительности.

Сейчас галлюцинация отразилась на общем физическом состоянии организма. Стало тяжело дышать, зазвенело в ушах, резко подскочившее кровяное давление сдавило виски. Стало страшно. Непреодолимо страшно. «Я схожу с ума», — пришедшая мысль повергла в панику. Коля перестал что-либо соображать. Проходящий мимо старик черным пятном возник на тяжелом, мрачном визуальном фоне депрессивного состояния. Николай с криком шарханул в сторону; его колотило.

В каком-то помутненном, невменяемом состоянии, то и дело прячась за деревьями, непонятно для чего приседая на корточки, он добрался до Наташиного дома.

— Помоги мне.

Говоря это, он пару раз прикусил язык. Руки ходили ходунном, безумный взгляд метался с одной точки на другую. Внезапно из носа пошла кровь. Стало легче.

Задание 3. Прочитайте тексты. Укажите слова, которые имеют грубую, бранную эмоционально-экспрессивную окраску.

Родители

Сегодня позвонил Сергей. Коля, захлебываясь собственной слюной, которая вдруг стала обильно заполнять рот, просил его привезти дозу.

— Дай в долг. Я отдам, Сергей, ты же меня знаешь. Привези, ну!

Ему надо было уколоться хотя бы один раз, тогда он начнет думать и обязательно что-нибудь придумает.

— Отдам я, отдам!

Сергей предложил ему продать компьютер, на что Коля немедленно согласился. Ему было плевать, за сколько он его продаст: за одну, две, десять или сто доз. Он об этом не думал, как не думал и о том, что его спросит отец про компьютер. И что на это отвечать? Плевать. Что-нибудь отвечу. Потом.

Обязав монитор, Коля начал аккуратно спускать его в окно. Внизу стоял Сергей с поднятыми вверх руками.

После укола Коле стало хорошо, спокойно; депрессия ушла, поэтому нашлось место стыду. Он и сам не понимал, как это со-

гласился продать компьютер — свою гордость. «Наверное», — думал он, — «я был не в себе, не понимал, что творю; кто-то другой руководил моими поступками».

Пришел отец: «Это дружок твой, ублюдок этот, тебе помог, да? И героин он привез. Отвечай, сволочь: он, да? Как там его... Сергей. Ну, мразь, он у меня попрыгает».

На следующий день отец привел какого-то мужика, который врезал замок в большую комнату. Перетащив туда из комнаты сына телевизор, видео- и аудиумагнитофоны, он запер дверь и ключ положил к себе в карман.

— Вот! Вот до чего ты меня довел! От собственного сына вещи под замок прячу!

Злости не было, вместо нее пришло чувство разрухи. Все разваливается, рушится. Конец. Душу охватила тоска.

— Ну почему, Коля, почему? — отец привлек его к себе, обнял за шею. — Почему, сынок? Чем мы заслужили такое? А, чем?

У отца задрожал голос:

— Держись, сынок, держись. Мы с матерью поможем тебе, да, мы тебя не оставим. Мы все вместе, втроем, одолеем это, обязательно, но ты, ты помогай нам — без тебя мы проиграем. Поможешь? Обещаешь?

Коля кивал, швыркал носом и прятал мокрые глаза. Когда за отцом закрылась дверь, он бросился на диван, уткнулся в подушку и зарыдал. Крупные слезы текли по щекам, и, вторя им, он тихонько скулил. Скулил, как попавший в капкан и понимающий свою участь зверь. Он плакал о своей жизни, уже загубленной; о своих родителях, которых он предал, заставил страдать; о своих друзьях, которые сдают сессию, встречаются, смеются, разговаривают. Он плакал о частых ночевках на даче, где так хорошо спится и где, закинув удочку в речку, встречал рассвет; он плакал о весне, которая была уже не интересна ему; он плакал о сладком аромате цветущей черемухи, который бодрил, вселял уверенность в долгих и насыщенных годах.

А через неделю Коля таким же образом продал ковер, который лежал на полу в его комнате.

Его родители сидели вечером на кухне, пили чай и разговаривали. Тема для разговоров была одна. Уже много месяцев.

— Знаешь, Миша, грех, конечно, так говорить, но я больше не могу. Не могу больше так жить. Лучше бы Коля умер, — она разрыдалась. — Представляешь, до чего надо довести, чтобы собственному сыну желать смерти? Господи, прости, но больше я не выдержу.

Один раз отплакать, отгоревать, и все. Дай Бог, но мы еще сможем жить. Мы ведь молодые, Миша. А еще лучше, чтобы я умерла. Умерла и не видела этого кошмара. Скоро так, наверное, и будет.

Михаил Дмитриевич угрюмо молчал. Он думал о том же самом.

Воровство

Потребности в наркотике постоянно росли. В день ему требовалось не меньше семи чеков, что в денежном эквиваленте составляет семьсот рублей. И ежедневно эту сумму надо где-то брать. Иначе невозможно, иначе просто сдохнешь. У него появились новые «друзья» из деревянного барака рабочей окраины города, где он постоянно тусил. Вместе они воровали и кололись. Кругом грязь, устоявшаяся, затхлая вонь мочи, перемешанная со специфическим запахом продуктов пищеварения, и беспросветная серость. Полная антисанитария.

Тело начало сковывать судорогами. Сводило даже пальцы на руках. Дожидаясь рассвета, Николай сжимал и разжимал кулаки, пытаясь не думать о ноющей боли в животе. В семь часов утра он, наспех умывшись, напялил разношенные кроссовки и вышел на улицу. Необходимо достать денег, чтобы уколоться. Сегодня он решил отбирать деньги у идущих в школу детей. Впереди маячил новый день, который надо было как-то прожить.

Задание 4. Придумайте и запишите три предложения, в которых выразите, что бы сказали о вреде наркотиков разные люди: родители наркомана, психиатр-нарколог, сам человек, употребляющий наркотики.

Задание 5. Напишите небольшое эссе по теме: «Наркотики — это веселая жизнь или быстрая смерть?».

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ 7-ГО КЛАССА

Задание 1.

1. Прочитайте внимательно текст. Как вы понимаете смысл выражения «...нечестно как-то боролся»?

2. Спишите, вставьте пропущенные буквы, объясните правописание.

3. Найдите причастие и объясните его правописание.

4. Объясните правописание слов: «как-то», «по-настоящему», «какой-то», «все-таки».

5. Выделите грамматическую основу 1-го предложения, нарисуйте схему.

6. Найдите слово с приставкой, изменяемой на письме.

7. Найдите слова с неизменяемыми приставками.

Николай с грохочущим сердцем наблюдал, как Сергей делает себе самкрутку. Желание выкурить наркотик было столь сильным, что заглушало все другие мысли. Какзалось, что мозги свело судорогой. Борот(?)ся с искушением было просто (не)чем. Любая попытка возразить, противит(?)ся сметалась ураганом страстного желания и забвлась в какие-то дилекие уголки сознания. И все-таки он брлся. Точнее, делал вид борьбы, (не)честно как-то боролся. Вместо категоричного «нет», вместо кардинального – встать и уйти, не встречат(?)ся больше с Сергеем, попытат(?)ся забыть, выбросить из головы, и, в конце концов, взять академ или перевестись в другой ВУЗ – он как-то слабенько думал о том, что лучше не надо, не сейчас, ну, может, завтра... Борот(?)ся по-настоящему не было ни сил, ни воли. Наркотик мнил какой-то страшной, (не)человеческой тьгой. И вдруг откуда-то из глубины сознания пршло понимание того, что он и (не) хочет борот(?)ся, (не) хочет отказыват(?)ся от спайса. От этого понимания стало страшно. Коля вспотел. Когда Сергей протянул ему сигарету, разум на миг вернулся. Всего лишь на миг, но этого мига хватило, что(бы) отрицательно покчать головой.

Задание 2.

1. Прочитайте внимательно текст, назовите признаки зависимости.

2. Вставьте пропущенные буквы, раскройте скобки, объясните орфограммы.

3. Укажите слова с чередующимися согласными в корне слова.

4. Укажите слова с приставками, которые изменяются на письме.

5. Найдите предложения с однородными членами, начертите схемы.

6. Найдите предложения с деепричастным оборотом, объясните знаки препинания.

7. Найдите предложение с причастным оборотом.

8. Выпишите сложное предложение с сочинительным и подчинительным союзами.

9. Выпишите бессоюзное сложное предложение.

Признаки зависимости

На Колю (не)отвратимо наваливалась реальность. Он перевернулся на спину, пол..жил руки (под) голову и закрыл глаза. Раздража..щие уличные шумы стали вызывать тревогу. Что-то (не)приятное опустилось в желудок, там ра..р..слось и пр..чиняло боль. Эта боль была чем(то) сродни предэкзаменацио(н,нн)ому волнению или какому(то) важному, ответстве(нн,н)ому делу. Коля пр..слушался к себе, пытаюсь определить причину возникшей тревоги. Сосредоточит(?)ся (не)получилось. К (не)понятной тревог.. пр..бавился страх, который (не)пускал в голову (ни)какие мысли. Николай бе..покойно оглянулся, глубоко вдохнул и потер друг о друга вмиг в..потевшие ладони. Все стало плохо. С отчетливой ясностью он понял, что жизнь такая тяж..лая: он глупый, плохо учится и (н...)чего (не) сможет добит(?)ся. Он может заболеть (не)излечимой болезнью, или произойдет (не)счастливый случай, и он умрет, будет лежать в морге с другими м..ртвецами; потом его зак..пают, а там, в земле, он будет один, и будет темно, и он (не)сможет дышать. Боже, Боже, как страшно! И причина этого — наркотики. С трудом отг..няя от себя эти мысли, он сел на кроват... Рядом, на тумбочк..., стояли две (не)допитые бутылки пива, и к горлышку одной Николай жадно пр..ложился. Пустая бутылка опустилась на пол; он взял вторую.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ 8-ГО КЛАССА

Задание 1. К теме: «Текст как единица синтаксиса».

Можно это задание применить к любому из текстов.

1. Озаглавьте текст.
2. Докажите, что это текст.
3. Укажите тему текста.
4. Укажите основную мысль текста.
5. Укажите стиль текста.
6. Укажите тип текста.
7. Составьте план текста.

Задание 2. К теме: «Словосочетание».

Прочитайте, выпишите из последних предложений в каждом блоке все словосочетания, составьте их схемы, укажите грамматическое значение и способ связи зависимого слова с главным.

А. Они подошли к столу. Сергей взял самокрутку и подкурил ее. Затем сказал Коле:

— Повторяй за мной.

Тот тоже затянулся. Сергей, глядя на него, улыбнулся, довольнo похлопал его по плечу.

— Молодец! А ты боялся.

— Да не боялся я. Просто, — он пожал плечами, — не пробовал ни разу.

— Всегда что-то делаешь впервые.

Для Николая это был первый шаг в бездну наркомании.

Б. В каком-то помутненном, невменяемом состоянии, то и дело прячась за деревьями, непонятно для чего приседая на корточки, он добрался до Наташиного дома.

— Помоги мне.

Говоря это, он пару раз прикусил язык. Руки ходили ходуном, безумный взгляд метался с одной точки на другую. Внезапно из носа пошла кровь.

В. Сейчас галлюцинация отразилась на общем физическом состоянии организма. Стало тяжело дышать, зазвенело в ушах, резко подскочившее кровяное давление сдавило виски. Стало страшно. Непреодолимо страшно. «Я схожу с ума», — пришедшая мысль повергла в панику. Коля перестал что-либо замечать. Проходящий мимо старик черным пятном возник на тяжелом, мрачном визуальном фоне депрессивного состояния. Николай с криком шарахнулся в сторону; его колотило.

Г. У отца задрожал голос:

— Держись, сынок, держись. Мы с матерью поможем тебе, да, мы тебя не оставим. Мы все вместе, втроем, одолеем это, обязательно, но ты, ты помогай нам — без тебя мы проиграем. Можешь? Обещаешь?

Коля кивал, швыркал носом и прятал мокрые глаза.

Д. Тело начало сковывать судорогами. Сводило даже пальцы на руках. Дожидаясь рассвета, Николай сжимал и разжимал кулаки, пытаясь не думать о ноющей боли в животе. В семь часов утра он, наспех умывшись, напялил разношенные кроссовки и вышел на улицу. Необходимо достать денег, чтобы уколоться. Сегодня он решил отбирать деньги у идущих в школу детей.

Задание 3. К теме: «Главные члены предложения».

Укажите, чем выражено подлежащее в предложениях.

1. Запретные грани стерты. 2. Двое парней в камуфляже и с дубинками наперевес завели в комнатушку, принадлежащую охране рынка, усадили на стул. 3. Есть еще более важные и интересные вещи. 4. В прихожей, на трюмо, стояли флакончики с духами, на вешалке висели куртки, пальто. 5. Все разваливается, рушится. 6. Мы с матерью поможем тебе.

Задание 4. К теме: «Главные члены предложения».

Подчеркните грамматическую основу, укажите вид сказуемого.

1. От этого понимания стало страшно. 2. Опьянения не было. 3. Воздухом сыт не будешь. 4. Еще ни одного мужского решения не принял, все слушал родителей, учителей, бабушек всяких. 5. Вот и проверю, чего стою: мужик я или нет, хватит ли сил отказать потом от другой наркоты. 6. Он думал, что сильнее наркотиков, но наркотики уже определяли его желания.

Задание 5. К теме: «Односоставные предложения».

Выпишите односоставные предложения, укажите их вид.

1. Но жизнь не имеет сослагательного наклонения. 2. Может, это действительно все чушь, страшные сказки про наркотик? 3. Коля открывал глаза, садился на кровати, и безумным, блуждающим взглядом смотрел куда-то сквозь стену. 4. Воздухом сыт не будешь. 5. Еще ни одного мужского решения не принял, все слушал родителей, учителей, бабушек всяких. 6. Тупик, капкан, склеп. 7. В дверь врезали новый замок.

Задание 6. К теме: «Обособленные члены предложения».

Укажите номер предложения с обособленным определением.

А. 1. Здесь совсем мало наркотика; просто улучшится настроение, а депрессия не начнется, потому что мало. 2. Сигаретный дым, перемешанный со сладковатым запахом сгоревшей травы, щекотал ноздри, и в этом дыме был покой и хорошее настроение. 3. И все. 4. Просто хорошее настроение, а его теперь без наркотиков нет.

Б. 1. Несколько раз Михаил Дмитриевич ловил сына, понуро бредущего по раскисшей весенней грязи, с мрачной решимостью усаживал его в машину. 2. Но Коля убежал. 3. На светофоре или

повороте, когда отец сбавлял скорость автомобиля, он открывал двери и сломя голову скрывался в ближайшей подворотне.

В. 1. И ежедневно эту сумму надо где-то брать. 2. Иначе невозможно, иначе просто сдохнешь. 3. У него появились новые «друзья» из деревянного барака рабочей окраины города, где он постоянно тусил. 4. Вместе они воровали и кололись. 5. Кругом грязь, устоявшаяся, затхлая вонь мочи, перемешанная со специфическим запахом продуктов пищеварения, и беспросветная серость. 6. Полная антисанитария.

Г. 1. И он решился. 2. Если бы в его желудке не было нескольких коктейлей, усугубленных большим количеством пива, его рассуждения пошли бы по другому пути, он бы более критично рассматривал это предложение. 3. Запретные грани стерты. 4. Но жизнь не имеет сослагательного наклонения. 5. Сергей взял самокрутку и подкурил ее.

Д. 1. Руки и ноги как бы отнялись; в голове возник хаос, состоящий из мрачных обрывков депрессии. 2. Временами он доставал из кармана тетрадный листок, читал его и пытался вызвать в себе то чувство уверенности, желания бросить наркотик и страха, с которым он писал и который вкладывал в короткое предложение. 3. Он думал, что сильнее наркотиков, но наркотики уже определяли его желания.

Задание 7. К теме: «Обособленные члены предложения».

Укажите номер предложения(ий) с обособленным обстоятельством.

А. 1. И Коля проиграл, сдался. 2. Жадно затягиваясь, он уже не испытывал стыда, не думал о том, что это последний раз. 3. Он вообще ни о чем не думал, а полностью отдался желаниям, и, расслабившись, покатился по темной и короткой дороге наркозависимости.

Б. 1. Коля прислушался к себе, пытаясь определить причину возникшей тревоги. 2. Сосредоточиться не получилось. 3. К непонятной тревоге прибавился страх, который не пускал в голову никакие мысли. 4. Николай беспокойно оглянулся, глубоко вдохнул и потер друг о друга вмиг вспотевшие ладони. 5. Все стало плохо.

В. 1. Крупные слезы текли по щекам, и, вторя им, он тихонько скулил. 2. Скулил, как попавший в капкан и понимающий свою участь зверь. 3. Он плакал о своей жизни, уже загубленной; о своих родителях, которых он предал, заставил страдать; о своих

друзьях, которые сдают сессию, встречаются, смеются, разговаривают. 4. Он плакал о частых ночевках на даче, где так хорошо спится и где, закинув удочку в речку, встречал рассвет; он плакал о весне, которая была уже не интересна ему; он плакал о сладком аромате цветущей черемухи, который бодрил, вселял уверенность в долгих и насыщенных годах.

Г. 1. Впереди, радуясь первому снегу, шла женщина и непринужденно размахивала сумочкой. 2. Рядом никого не было; только две сгорбленные старухи болтали о чем-то своем. 3. Коля разбежался... 4. «Украли... помогите... стой, сволочь», — полетел в спину надсадный крик. 5. Но он, разумеется, не остановился.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ 9-ГО КЛАССА

Задание 1.

1. Внимательно прочитайте текст, вставьте пропущенные буквы, раскройте скобки, объясните орфограммы.

2. Найдите слово, в котором правописание гласной в приставке зависит от значения приставки.

3. Укажите причастия, в которых правописание суффикса определяется спряжением глагола, от которого они образованы.

4. Найдите слово с чередующейся гласной в корне слова.

5. Найдите предложения с обособленными определениями.

6. Укажите количество грамматических основ в 5-ом предложении.

7. Укажите виды связи в словосочетаниях: «физические боли», «мысли о наркотиках», «потеряла смысл», «немного стихли», «не было сил».

8. Найдите сложносочиненное предложение, начертите схему.

9. Найдите сложноподчиненные предложения и определите в них типы придаточных предложений.

10. Найдите сложное предложение с подчинительной и бессоюзной связью.

(1) К концу четвертого дня Николай понял, что умрет. (2) Если сейчас, сию секунду, (не) вмажется, то умрет. (3) Сил на борьбу (не) было. (4) Хотя физические боли (не)много стихли, не так уже дос..ждало и..нуря..щее нытье в тел.., душевная без..сходность

давила, пр..жимала его к земле. (5) Мысли о наркотик.. занима-ли все его существо круглые сутки, и как он ни пытался их пр..гнать, (не) ух..дили. (6) Нельзя сказать, что жизнь для него пот..ряла смысл; нет, он не хотел ум..рать. (7) Нельзя так(же) сказать, что Коле было страшно, без..сходно, (не)выносимо. (8) Просто определение его состояния л..жало в другой плоскост.., находящ..йся вне понимания обычного человека, и требовало иной формулировки, иного отношения. (9) В какой(то) степен.. ему было и страшно, и тоскливо, и без..сходно, и (не)выносимо, но все это эмоц..онально ув..личенное в тысячи раз. (10) Было еще какое(то) запр..дельное чу..ство, вм..щавшее в себя осознание того, что без наркотика жизни нет.

Задание 2.

1. Прочитайте текст внимательно, вставьте пропущенные буквы, объясните орфограммы.

2. Выпишите слова, в которых правописание приставки зависит от глухости/звонкости звука, обозначаемого следующей после приставки буквой.

3. Выпишите слова, в которых правописание гласной в приставке зависит от значения приставки.

4. Укажите виды связи в словосочетаниях: «что-то говорил», «обколотого героинном», «на чистой кровати», «залез в карман», «убежал из квартиры», «бредущего понуро».

5. Укажите предложения с однородными членами, начертите схемы.

6. Найдите предложения с обособленными членами.

7. Найдите сложное предложение с бессоюзной и подчинительной связью.

8. Найдите сложные предложения с сочинительной и подчинительной связью.

(1) Вскоре его наш..л отец. (2) Посадил бе..вольного, о..колотого героинном сына в машину, пр..вез домой. (3) Мама плакала; отец что(то) говорил, ругался, кричал, обнимал его, ж..лел. (4) Коля (н..)чего (не)понимал, лишь тупо мотал г..л..вой. (5) (В)первые за много дней он спал на чистой кроват... (6) Утром отец уш..л на работу; мама взяла (не)сколько дней отпус-

ка, что(бы) караулить сына. (7) Что делать, родители (не)знали. (8) Но выпускать на улицу Николая было нельзя. (9) Пусть пр..дет в себя, поест, выпит(?)ся. (10) Входные двери закрыли на ключ, а не на защ..лку. (11) Когда Надежда Антоновна пошла в ванную умыват(?)ся, Коля зале.. в к..рман ее пальто, наш..л ключи и уб..жал из квартиры. (12) Попутно пр..хватил все деньги из маминого кошелька. (13) В этом кошмаре прошла зима. (14) (Не)сколько раз Михаил Дмитриевич ловил сына, понуро бредущего по ра..кисшей весе(н, нн)ей грязи, с мрачной решимостью усаживал его в машину. (15) Но Коля уб..гал. (16) На светофор.. или поворот.., когда отец сб..влял скорость автомобиля, он открывал двери и сломя гол..ву скрывался в ближайшей подворотне. (17) Однажды отец успел схватить его за воротник куртки, но тот, ра..вернувшись, с такой силой ударил по руке, что пр..шлось отпустить.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ 10-11-ГО КЛАССОВ

Задание 1.

Запишите ассоциации к слову «наркотик».

Этимология слова «наркотик».

Происходит от др.-греч. «*ναρκωτός*» — «парализующий», «вызывающий онемение», от «*νάρκη*» — «оцепенение», «онемение», «паралич». В ряде европейских языков слово заимств. через ср.-лат. «*narcoticum*». Русск. «наркотик» — с начала XX века, заимств. из франц. «*narcotique*».

Наркотик — вещество, вызывающее нездоровую зависимость, привыкание, деградацию.

Задание 2.

Работа с текстом 1.

1. Почему мы говорим: «Глупый учится на своих ошибках, а умный — на ошибках других»?
2. Определите микротемы в каждом абзаце.
3. Какие проблемы поднимает автор? Актуальны ли они сегодня?
4. Как вы относитесь к этим проблемам?

Этимологическая справка

Спайс (от англ. «*spice*» — «специя», «пряность») — разновидность курительной смеси, в состав которой входят синтетические наркотики и обыкновенные травы.

Спайс (*spice*) — наркотик, который в человеческом организме вызывает негативные изменения, особенно разрушающе действуя на клетки мозга.

5. Придумайте и запишите, как убедить человека, употребляющего спайсы, в том, что они очень вредны.

6. Составьте синквейн/диамант о наркотиках.

Задание 3.

А. Работа в группах. Всего 3 группы. Используются тексты 3-5. Каждой группе дается один текст и задания к нему.

Задания для первой группы, которая работает с текстом 3. Группа делится на «курящих» и «некурящих».

1. Определите проблему текста.

2. Можно ли в этом тексте определить позицию автора?

3. Какова ваша позиция?

4. Группа «некурящих» должна убедить «курящих» в том, что табак опасен для здоровья.

Задания для второй группы, которая работает с текстом 4.

1. Согласны ли вы с тем, что существуют легкие наркотики?

2. Почему автор сравнивает наркотики с вирусом?

Справка

Вирус (*лат. «virus» — «яд»*) — неклеточный инфекционный агент, который может воспроизводиться только внутри живых клеток. Вирусы поражают все типы организмов.

3. Составьте письменный коллективный текст, в котором вы убеждаете друзей в том, что легких наркотиков не бывает.

Задания для третьей группы, которая работает с текстом 5. Коллективное обсуждение интервью.

1. Продолжите ряд слов:

• «Преграды — ...»

• «Преступление — ...»

• «Наркомания — ...»

• «Смерть — ...»

Есть ли связь между этими словами?

2. Определите микротемы в каждом интервью.

3. Напишите коллективный отклик на это интервью, используя различные средства выразительности.

Б. Каждая группа озвучивает свои работы. Рефлексия.

Приводим еще задания, которые можно использовать на уроках русского языка.

Задание 1.

Прочитайте пословицы. Раскройте их смысл в русле проблемы наркомании. Запишите вкратце ваши рассуждения.

- Глупый учится на своих ошибках, а умный – на ошибках других.
- С кем поведешься, от того и наберешься.
- Паршивая овца все стадо может заразить.
- Анаша сушит мозги не спеша.

Задание 2.

Прочитайте высказывания наркоманов о том, что они чувствуют, если не могут достать дозу. Напишите сочинение с опорой на эти тексты, в котором раскройте свои мысли по поводу употребления наркотиков: к чему это может привести, и стоит ли минутное удовольствие таких страданий?

1) Если наркотика нет, думаешь только о том, где взять дозу. Не думаешь о родителях, ни о семье, ни о чем-то другом, кроме наркотиков. Если не занял у кого-то денег, не стащил, не своровал, то идешь домой, берешь какие-то вещи, несешь продавать. Потом, когда употребишь, начинаешь какие-то планы строить, но на следующий день просыпаешься, а тебе опять охота. Ты опять ни о чем не думаешь, кроме наркотиков. У тебя одни мысли: употребить дозу. Ты находишься в рабстве от наркотиков.

2) Что такое ломка? Это когда выворачивает суставы, рвет; слезы бегут, сопли; голова болит; ноги-руки как будто тебе выворачивают. Состояние отвратительное.

3) Боли настолько сильные, что ты сломаешь все преграды, чтобы достать наркотик. Ты пойдешь на криминал, ты пойдешь на любое преступление, лишь бы тебе употребить наркотик. У наркомана два пути: или тюрьма, или смерть. Других путей нет.

4) В один день я употребила очень большую дозу и в мороз вышла на улицу босиком. Я не чувствовала ничего. А когда пришла в себя, узнала, что мне ампутировали ступни ног. Из моей компании, с кем я начинала употреблять наркотики, кто-то уже умер, кто-то до сих пор употребляет, не останавливаясь, а кто-то сидит в тюрьме.

Задание 3. Спишите, расставляя пропущенные знаки препинания и буквы. Выберите одно из высказываний и напишите по нему небольшую историю.

1) Чтобы просто чув(?)зовать себя нормальным чел..веком нужно было с утра уп..требить наркотик. (С)начала у меня дозировка наркотика была маленькая но потом хочет(?)ся все больше и больше. Это у всех наркоманов так. Потому что наркотик если его уп..требля(е, и)шь в одной и той же дозе уже не дает никакого удовлетв..рения. Ты постоя(н, нн)о делаешь дозу больше.

2) Любые наркотики ра..рушают здоровье. Наркотики и(з, с) к..н..пли мар..хуана анаша постепе(н, нн)о разрушают инте(л, лл) ект. Человек начинает медле(н, нн)о сообр..жать. (Не)даром сами нарк..маны говорят Анаша суш..т мозги (не)спеша. Я (не)сколько лет пр..нимал разные наркотики. В результате у меня нет зубов.

3) Б..льшую роль играет вот эта к..мпания. Есть такая мудрость с кем поведеш(?)ся (от)того и набереш(?)ся. Это мудрость она пр..верена. Надо просто и(з, с)бегать тех кто уп..требляет наркотики.

4) Д(е, и)градация нарк..мана прои(з, с)ходит н(е, и) за один день и даже н(е, и) за один месяц. Начав уп..треблять наркотики человек (с)начала и внешне и внутри(н, нн)е почти не и(с, з)меняется. Он может даже (не)предлагать наркотики своим друзьям но чаще он их предлагает п..пробовать. Ему нужны друзья и партнеры в его новом пр..страстии. Поэтому с любым ч..л..веком если он начал пр..нимать наркотики надо ра(с, сс)таваться. Он (в)ступил на путь д(е, и)градации. Впереди если он не ос..знает своего положения и (не)сумеет остановиться его ждут нарк..притоны страдания тюрьма или могила.

5) У меня было в дет..ве много друзей-т..варищей и мы были радос(?)ными и счастливыми и мы были св..бодными и у нас было право выбора и никто и(с, з) нас (не)хотел быть нарк..маном. Одни начали жить по принципу в жизни надо п..пробовать все что от одного приема «косяка» таблетки дозы ты не (с)можешь стать нарк..маном. В результате слома(н, нн)ая жизнь полная личных страданий слезы матери зависим..сть от наркотиков тюрьма к..ло(н, нн)ия и кладбище в ра(н, нн)ем возрасте. Но другие и..пользовали свою свободу иначе они сказали нет.

Учитель, используя вышеприведенные тексты, может составлять любое количество заданий и упражнений в соответствии с изучаемой темой и уровнем подготовки учеников. Обязательным заданием должно быть написание эссе, которое покажет, насколько успешно была проведена профилактика.

МАТЕРИАЛЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ ДЛЯ УРОКОВ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА

Профилактикой наркомании можно с высокой эффективностью заниматься и на уроках английского языка, используя содержание фильмов «Что такое наркотики и наркомания?» и «Правда о синтетических наркотиках», материалы занятий по их обсуждению и тексты из книг, формирующих антинаркотическое мировоззрение.

Для этого приводим материалы, составленные на основе просмотра и обсуждения фильмов, и тексты из книги И. Г. Аксаментова «Вот так» на английском языке. На русском языке они представлены в разделе «Материалы по профилактике наркомании для уроков русского языка».

Также приведены два примера упражнений с использованием материалов фильма.

Текст 1.

Wise men learn by other men's mistakes; fools by their own. If a man is smart, he will not repeat the mistakes of drug addicts, who starred in the movie «What are drugs and addiction?»

Everyday millions of addicted people wake up with only one intention, "I need a dose". Now they are down and out and some of them are going to stay there for their whole lives.

Dirty drug houses will become for them a place of supreme joy and happiness. Nobody who takes drugs will be able to become successful in life.

There are natural and synthetic substances that act mainly on the brain. A man changes his psychic state by taking them: he may become quiet, sleepy, or, alternatively talkative and energetic. Such substances are called drugs. After taking one dose, a person will soon get a desire to take another one. That's the effect of taking drugs on conscious and subconscious levels.

Drugs are substances which:

- **Change the psychic state of a person;**
- **Infuse a desire to re-use them;**
- **Destroy the natural human mechanisms of generating joy.**

The drug addict gradually loses the satisfaction of all that happens in life. The desire to use drugs again takes control over his thoughts and actions.

In recent years, development of the chemical industry has been quite rapid. As a result, the synthetic drugs, which are produced more and more every year, are becoming wide spread. Well-known cruddy smoking mixes, named “Spice” also belong to this category. At first, pushers misrepresented Spice to the people as harmless mixtures of herbs. It turned out, however, that Spice is a mixture of one or more herbs, sometimes medicinal, saturated with synthetic drugs. Even drug dealers themselves often don’t actually know what they sell.

Текст 2.

An excerpt from interviews of drug users:

Victoria, 19 years, took drugs for 3 years:

– At first everything was good, but then the emotional deterioration, disappointment, physical pain came. You need to take a drug jolt just to feel normal. At the beginning, I used a low dose, but then I started to want more and more. That is the way it works. Since the drug is used continuously, it will no longer give any satisfaction. You are always increasing the dose.

Alexey, 26 years, used drugs for 5 years:

– If you don’t have drugs, the only thought is where to get a dose. You never think about your parents, family or anything else except for drugs. If you hadn’t borrowed or stolen money from someone, you go home, take some things, and sell them. When you get your dose you start to run on all cylinders. The next day you wake up and experience withdrawal sickness. You can do nothing but think about drugs once again. You’re a slave to them.

An excerpt from an interview with a drug user

– I connected with the guys who smoked marijuana. Then we found a place to buy heroin. I sniffed for six months and then I became addicted. And no matter how many times I tried to give up, to brace myself, to recover, nothing happened.

Текст 3.

The “artificial pleasure” can be caused not only by taking drugs. In a scientific experiment, laboratory rats pressed a special button causing electricity to stimulate the pleasure centers of their brain. So,

they kept pushing and pushing the button, forgetting about hunger and thirst until they died from exhaustion. The rats killed themselves. Drugs create just the same mental state in a certain area of the brain. It is sad to realize that drug users are in exactly the same position as those rats.

Alcohol and cigarettes also cause an effect similar to narcotics.

Just think about it, why do so many youngsters smoke even though they said before that they would never ever smoke?

That's because the nicotine has a narcotic effect and gradually causes chemical addiction. It's not strong at the beginning but grows with time.

If you see someone smoking, it means that the concentration of nicotine in his blood has decreased and now he needs to refill it, otherwise he will feel uncomfortable and won't be able to work properly. His desire to smoke the cigarette will grow stronger and stronger.

All of your acquaintances can be divided into two groups: smokers and non-smokers. Smokers are going to waste a lot of money, acquire chronic illnesses and are going to die much earlier than non-smokers. It's up to everyone to decide which group to join.

Текст 4.

The belief in such thing as "Light drugs", harmless to people, is wide-spread.

Different drugs as well as different viruses affect people very differently.

None of the 7 million addicts in Russia had an intention to become a druggie. They thought that there wouldn't be anything bad in smoking or taking a few doses of drugs.

But the path to drug addiction begins with a single use. For some people even once is enough to acquire a desire to use the drug for the second time and then for a third.

The drug for the drug-addict is like water for a normal person. Without water humans become thirsty. He will endure without it for a day or two, and then would get it anyway. Whether it will be the water that he would have to steal or the water in a bucket for washing floors, he will get it.

Текст 5.

An excerpt from interviews of drug users:

Eugene, 29 years old, 6 years of using drugs:

– What is withdrawal? It's like all your joints are going to be ripped out, you vomit, tears run down, your nose runs, you have a

headache, your legs and arms are feel like they are being tortured. It is a disgusting feeling.

Artem, 23 years, used drugs for 4 years:

– At one moment you will wake up with such pain that you will look for a dose just to recover, to become who you used to be.

The pain is so strong that you will do anything to get drugs. You will commit any crime, in order to get a new dose. There are two ways for a drug addict: prison or death. There is no other way.

Natalia, 22 years old, victim of the drugs:

– One day, I took a very large dose and went outside barefoot in winter. I did not feel anything at all. And when I regained consciousness I realized that my feet were amputated. Among the company, with whom I started taking drugs, some people have died already, someone still uses non-stop, and someone was put in jail.

Текст 6.

A person becomes a drug addict because someone is using drugs next to him. A drug addict is a dangerous member of society. Even though he hasn't ended up in the gutter yet, he can drag friends and acquaintances into it.

Addiction exists because drug addicts exist. Degradation of the addict is not a result of one day or even a month. A person who started using drugs seems to be internally and externally almost the same at first. He needs friends and partners who share his new passion.

Victoria, 19 years, used drugs for 3 years:

– If you know or suspect that your significant other or your friends use drugs, stop communicating with them and this will be your salvation. You will acquire many new friends and relationships, but your life is unique, it is priceless.

Текст 7.

Drug addicts themselves frequently point out two reasons for taking drugs.

The first is a curiosity. Curiosity is a very good quality. However, you cannot be a two-year-old child and satisfy your curiosity by putting dirt in your mouth. Little children can put in their mouth just about everything, even dog excrement to find out what it is. But adults shouldn't act like little children.

The second reason for taking drugs is the influence of friends.

If you spend time in the company of drug users, you will experience constant temptation to try at least once. It is an established fact that the person who joined a company of drug addicts by chance, even unwillingly, may try drugs just «for company».

Another reason to stop communicating with addicts is to help them. Boycotting them is a good way to influence them to stop taking drugs. Of course, we should talk to them first about what will happen to them if they don't stop. Show and discuss, for example, this film. But more likely, the desire to take the drug won't disappear just because of your words. They usually pretend that they live without the drug as long as necessary, that they can quit at any time, that they are not drug addicts. Every addict says that. You can't trust them. If they could have quit, they surely would have. They either do not want to or cannot.

Drug addiction even in the initial stages is a serious disease. The only things that can save the addicts is severe pressure of parents, friends, police and assistance of doctors.

If your comrades begin to use drugs - do not pretend that nothing is happening. Your inaction is tacit argument for them to continue their pernicious activity.

Текст 8.

Getting rid of addiction is very difficult. A difficult and painful path of rehabilitation exists for this. Only few addicts choose it, because abstinence initially bears suffering. This path is plod alone. Even people with a strong will may fail when trying to rehabilitate. The physical suffering of addicts can be relieved in the hospital, but the psychic emptiness remains for a long time. That's the reason why so many addicts are treated 10-15 times and all in vain.

Rehabilitation Center Consultant:

– I had many friends in my childhood, we were all joyful and happy. We were free and had a choice and none of us wanted to become a drug addict. Some of them began to live by the principle: You should try everything in your life. They thought that there wouldn't be addiction because of taking one pill or smoking one puff.

As a result, they got a broken life, full of personal suffering, mother's tears, drug addiction, prison and the cemetery at early age. However, others have used their freedom differently. They said no to joints, tablets and the first dose.

Others have used their freedom differently. They said NO to drugs.

As a result, they have become successful people running a good business, having a good car, a wonderful family, and most important – happy children.

Текст 9.

Taking drugs leads to the development of psychological and physical addiction. Psychological addiction is a strong impulse to take drugs with the aim to feel good and to relieve social anxiety and a feeling of emptiness.

To understand the thoughts of a drug addict, imagine that you feel like spending some days without food and drink. What will you think about then? About eating and drinking of course. The desire will control your thoughts and actions.

In the same way, the desire to take drugs controls actions of the drug addict and changes his life. Other things seem unimportant and nonexistent.

Gradually a drug user's personality degrades.

«Withdrawal» is a suffering that happens to people who are physically addicted to drugs. This condition expresses itself when a man can't get a dose of drugs. He will feel nausea, sore throat, panalgia, tremor etc.

No drug addict wants to get into this situation. They think that trying a drug once can't cause addiction. However, in Russia more than seven millions drug users have made this mistake. Don't repeat it.

Тексты на английском языке из книги Ильи Аксаментова «ВОТ ТАК»

Первый раз

The first time

Sergey came to Nickolay and put a friendly hand on his shoulder.

– No offense. They played a joke and that's enough. – He offered him a bottle of beer. – Here, sip this. If you don't want to, don't do it. It's your business. You are no longer a child, man, but you still live by someone else's rules. I think everyone should try everything for themselves and then decide what he needs and what he doesn't. So, it's up for you to decide. I tell you one more time – I'm not going to offer you any bull crap.

Those words flattered Nickolay and he calmed down a bit.

– And you, have you tried?

– Me? Ha! You bet, many times.

– And do you have a longing for it?

– Ugh, dumbhead. I’m telling you, you’ve read nonsense and now believe everything. Do you long to drink the next day after you drink beer? Or do withdrawals start?

– Well, it happens when I drink too much.

– So, then you are drunk and you can’t live without alcohol, can you?

– Yes, I can.

– Here is the same. No mood – no smoke. If you want – you smoke.

Kolya began thinking. He will be 18 years old soon. He graduated school, entered the university. Indeed, it’s high time he lived independently, made his own decisions, and didn’t wait for advice from his parents. It’s possible to hide behind their backs until you are old, without really learning anything. He hasn’t made a single manly decision at all because he has been listening to parents, teachers, grandparents and so on. I’ll find out whether I am worth anything, whether I’m a man or not. And I’ll find out if I’m strong enough to refuse other drugs. Sergey asserts there is no addiction from small doses and it seems to me he is not lying. Maybe it is really just baloney, scary tales about drugs. They say one must not drink vodka either but they chug it. What concerns Sergey is that he seems to be a good guy and I can become friends with him. What did he say about joining his business? It would not be bad at all. He does well and he always has cash. Therefore, I will be the same. Right, I have to justify his confidence.

And then he made up his mind.

If it weren’t for the cocktails in his stomach, along with the great amount of beer, he would have thought differently. He might have thought over such an offer more critically. But now... All the forbidden distinctions were erased. If only...

They came to the table. Sergey took a blunt and smoked it. Then he told Nick to repeat after him. The guy inhaled too. Sergey looked at him smiling and patted him on the shoulder.

– Well done! And you were afraid of it.

– I was not afraid. I’ve just never tried, – he shrugged his shoulders.

– You always do something for the first time.

It was the first step into the abyss of drug addiction for Nickolay. He didn’t imagine that soon the main value of his life would be drugs only and everything else would become irrelevant.

Через месяц

In a month

Nickolay watched Sergey rolling a blunt with a pounding heart. The desire to smoke the drug was so strong that it drowned out all other thoughts. It was like a brain cramp. There was nothing to fight the temptation with. Any attempt of objection or resistance was blown away by a hurricane of desire and hid in some distant corner of the consciousness. However, he fought. More precisely, he just pretended to struggle. It wasn't fair play. Instead of a categorical «No», instead of a radical decision to get up and leave and not to meet with Sergey anymore, instead of trying to forget, to dismiss and take a leave or transfer to another university after all he poorly thought that it's not necessary, that it would better not to do now, maybe tomorrow.... He had neither strength nor will to fight in the right way. The drug drew him in a terrible, infernal way. Suddenly, the understanding that he doesn't want to fight, doesn't want to give up Spice occurred to him from the depths of consciousness. This understanding scared him. Nick was sweating. As Sergey handed him a cigarette, then he came back to reality in a moment. Just in a moment, but it was enough to shake his head negatively:

– NO.

– What's wrong with you? This isn't very much- not enough to get high, just to raise the spirits and nothing else. – Sergey was sincerely surprised, - It will drive away your depression and that's all. It's just one cigarette after all.

It was as if he read the thoughts of Nicholas. Indeed, it won't be worse after one cigarette. As for the bad, difficult condition, it will disappear. «But it will be back, and it'll get worse and worse...» – someone either talked or knocked his head with a hammer. «No, no, come on. There's really not a lot of the drug, just to cheer up and your depression won't start because it's not enough». Cigarette smoke mixed with a sweet smell of burnt grass tickled his nostrils. There was peace and a good mood in that smoke. And that's it. There is just a good mood and no high, which means no hangover.

– Come on or it'll burn. To cheer up, – said Sergey.

At that very moment, Kolya lost, and surrendered. Inhaling greedily, he didn't feel shame anymore, didn't think this was the last time. In general, he thought about nothing but sank in desires and totally relaxed as he rolled down the short and dark road of drug addiction.

Признаки зависимости **Signs of addiction**

Kolya was lingering about. He almost already didn't feel high. Dirty, dank, unhomely, dejected, driven to depression. He buried his hands in his pockets to feel folded paper bags. Touching them brought relief, but only for a moment. Air alone couldn't satisfy his appetite, but he needed to decide what to do next before taking another dose. He couldn't go home. He would be locked up and that would be the end. "Natasha's place?" – the thought materialized, then vanished in an instant. "No way" – the feeling from that previous life made him hang his head. Kolya blinked. Tears rolled from his red eyes down his cheeks. This feeling was called "shame".

"Well" – he thought – "I've reached a stalemate. And what to do now?" From the whole sentence "stalemate" was the word stuck somehow in his memory. At the same moment his excited imagination had drawn a picture of dim catacombs: a narrow path ended with a blank wall. Darkness and dampness were everywhere. There were walls on both sides, and a wall behind. Stalemate, trap, crypt. The word "crypt" evoked another association. Kolya tried to banish the vision, but it didn't leave. His lively, realistic imagination occupied his brain and overlapped the visual environment.

Now, the hallucinations began to have an impact on his physical well-being. It had become hard to breathe; his ears started ringing, and his temples started throbbing. It had become scary. It was an overwhelming fear. "I am going mad" – the thought sent him into a spin, Kolya stopped thinking about anything. An old man passed by like a black spot on the fusty, dim visual field of his depression. Nickolay shrank back crying, he shook all over.

In a muddy, irresponsible condition he hid himself behind trees, squatting for no good reason. He reached Natasha's home.

– Help me, – he bite his tongue a few times while saying it. His hand shook; crazed eyes looked here and there. His nose suddenly began to bleed. He felt better.

Родители **Parents**

Today Sergey called. Kolya answered, sputtering through his own saliva, which suddenly had begun flowing inside his mouth. He asked for a dose.

– Give me a lone, I'll repay, Sergey. You know I will. Give it to me, please.

He just needed a hit. Only one would be enough and then he would be able to think and make a decision without a problem.

– I'll repay, I will!

Sergey told him to sell his computer, and Kolya agreed immediately. He didn't care how much he would get: one, two, ten or a hundred doses. He didn't think about the loss or about what his father would think. And what will I say? Don't care. I will think of something later.

Kolya tied the monitor up and began to lower it out the window slowly. Sergey waited outside with his hands raised.

After he shot up, Kolya felt good. He was calm and his depression had gone away. He didn't understand how he let himself sell his computer, his honor. He thought, "I probably was not thinking clearly and didn't understand what I was doing. Somebody else controlled my actions".

– It was your friend who made you do it, wasn't it? That bastard! And he was the one who gave you heroin. Answer me, thief! Was it him? What was his name... Sergey? Well, he will be running around.

The next day father brought a man who installed a lock in the hall door. He placed the TV, video, and audio recorders there from the son's room. He then closed the door and put the key in his pocket.

– Look! Look what you have driven me to do! To lock things away from my own son! – There wasn't rage, a feeling of breaking down had come instead. Everything was collapsing, falling. The end. A longing swept over his soul. – But why, Kolya? Why?! – His father caught him, and hugged his neck. – Why, son? What have we done to deserve this? What?

Father's voice began to tremor: – Hold on, son. Mom and I will help you, we won't leave you. We will break it together, three of us at any rate, and you will help us. We will lose without you. Will you? Can you promise?

Kolya nodded, sniffled and hid his head with eyes full of tears. When father locked the door, he collapsed on the bed, nuzzled a cushion and burst into sobs. Large tears rolled down his cheeks and he whimpered quietly. He whimpered like an animal who had fallen into a trap as he realized his fate. He bemoaned his ruined life, and his parents, whom he had betrayed and made to suffer, and his college friends, meeting, laughing, talking. He bemoaned often passing the night at the dacha, where it was so good to sleep and where he saw the sunrise while he fished. He bemoaned the spring in which he wasn't interested, and the sweet aroma of blooming bird cherries, which instilled confidence in long and eventful years.

And one more week later, in the same way as the computer, Kolya sold the carpet that laid on the floor in his room.

His parents sat at a table in the kitchen, drank tea and talked. There was only one theme of conversation for many months.

– You know, Misha, it’s a sin to say so, of course, but I’m already under. I can’t live this way anymore. It would be better, if Kolya died, – she broke into sobs. – Do you understand my desire for my own son to die? Oh, God, I’m sorry, but I give up. To cry my heart out and to regret once, then it would be the end. I hope to God, we are still able to live. We are not elderly, Misha. It would be even better if I died. To die and not see the nightmare. It think it would be so quick. Mikhail Dmitrievich sat in the gloomy silence. He was thinking about the same thing.

Воровство

Larceny

The cop’s sickness grew constantly. He needed at least seven doses of drugs, which cost seven hundreds rubles in terms of money. And he needed to find this money somewhere every day. It couldn’t be otherwise, the other way is to die. He made new “friends” from the wooden barracks in the working class area, where he idled around all the time. They stole and injected drugs together. It was dirty everywhere. The persistent musty stink of urine mixed with specific smells of by-product and colorless dullness. It was insanitary.

His body began to fester with cramps. Even his fingers were cramped. Waiting for the morning, Nickolay squared and opened his fist, trying not to think about his belly-ache. At seven in the morning he showered hastily, pulled on the worn-shoes and went out to the street. It was necessary to find money to shoot up. Today he decided to rob kids as they went to school. A new day loomed before him, which he had to survive.

Exercises:

1. Complete the sentences using the verbs from the box. Put them in the correct form.

Wise men (1) by other men’s mistakes; fools by their own. If a man (2) smart, he (3) the mistakes of drug addicts, who starred in the movie «What are drugs and addiction?»

Everyday millions of addicted people (4) with only one intention, “I need a dose”. Now they are down and out and some of them (5) going to stay there for their whole lives.

Dirty drug houses (6) for them a place of supreme joy and happiness. Nobody who takes drugs will be able to become successful in life.

There are natural and synthetic substances that (7) mainly on the brain. A man (8) his psychic state by taking them: he may become quiet, sleepy, or, alternatively talkative and energetic. Such substances are called drugs. After taking one dose, a person will soon get a desire (9) another one. That's the effect of taking drugs on conscious and subconscious levels.

| | | | | |
|---------|----------|-----------|-----------------|------------|
| to act | to learn | to become | to repeat (not) | to wake up |
| to take | | to be | to change | to be |

2. Complete the sentences using the next word combinations. Don't forget about the articles.

drug users, chronic illnesses, artificial pleasure, chemical addiction, scientific experiment, alcohol and cigarettes, special button, two groups, pleasure centers, narcotic effect, hunger and thirst

(1) can be caused not only by taking drugs. In (2), laboratory rats pressed (3) causing electricity to stimulate (4) of their brain. So, they kept pushing and pushing the button, forgetting about (5) until they died from exhaustion. The rats killed themselves. Drugs create just the same mental state in a certain area of the brain. It is sad to realize that (6) are in exactly in the same position as those rats.

(7) also cause an effect similar to narcotics.

That's because the nicotine has a (8) and gradually causes (9) It's not strong at the beginning but grows with time.

All your acquaintances can be divided into (10) : smokers and non-smokers. Smokers are going to waste a lot of money, acquire (11) and are going to die much earlier than non-smokers. It's up for everyone to decide which group to join.

Перевод Т. П. Чирковой

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УРОКОВ БИОЛОГИИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ

Уроки биологии позволяют понять механизмы воздействия наркотиков на организм человека, его поведение и тем самым усилить антинаркотическое мировоззрение учащихся. Для этого можно использовать различные темы: «Отделы головного мозга», «Рефлекс, рефлексорная дуга, процессы возбуждения и торможения», «Внутриутробное развитие», «Воля, рассудочная деятельность, физиологическая основа эмоций», «Образ жизни и здоровье человека», «Зависимость человека от природной и социальной среды», «Вредное влияние табака, алкоголя и наркотиков на здоровье человека» и так далее.

Объяснение физиологического механизма формирования зависимости, ломки и других процессов, возникающих при употреблении наркотиков, позволяет яснее представлять опасность наркомании.

Важно, чтобы ученики поняли, что они представляют собой одновременно и биологическое, и социальное существо. Нельзя получить уважение в обществе, достойную работу и заработную плату, хорошую семью, если употреблять наркотики, которые разрушают биологические механизмы нормального функционирования организма и уничтожают развитие человека как личности.

Каждый индивид устроен так, что в первую очередь должен удовлетворить низшие, витальные потребности, которые обеспечивают его выживание как члена биологического сообщества: это нужды в еде, питье, безопасности. Человек стремится восполнять именно эти потребности, чтобы удовлетворять и развивать: принятие группой, уважение со стороны других лиц и, наконец, самое важное — свою личность.

По мере удовлетворения первоочередных нужд человек открывает для себя все новые и новые горизонты. Однако употребление наркотиков изменяет его жизнь. Потребность в них постепенно становится преобладающей; остальное кажется несущественным. Наркотик заменяет для человека все: потребность в новых знаниях, саморазвитии, успешной социализации.

Эффективным методом профилактики наркомании может стать изучение некоторых разделов физиологии человека, при одновременном использовании наглядных материалов — фрагментов видеофильмов, и объяснение действия наркотиков с по-

мощью биологических знаний. Рассказы потребителей наркотиков о своих страданиях, объясненные законами физиологии, одновременно повышают качество усвоения школьниками информации о процессах, происходящих в организме человека.

Обсуждаемая тема и необходимость получения обратной связи предполагает проведение интерактивных уроков, включающих эвристические беседы с продуктивными вопросами. Использование в совокупности этих приемов создает дополнительную эффективность профилактики наркомании. Приведем некоторые вопросы, обсуждение которых учащимися может повлиять на повышение уровня антинаркотического мировоззрения. А именно:

1. Используя знания об условном рефлексе, сигнальном и значимом событии, объясните, почему поведение, связанное с приемом наркотиков, закрепляется очень быстро, несмотря на то, что фактически приносит большой вред здоровью.

2. Как именно прием наркотиков влияет на волю человека, его способность достигать цели и удерживать себя от опасных и необдуманных поступков?

3. Прием наркотиков сказывается на состоянии человека независимо от его воли и желания. Вспоминая рассказы наркозависимых людей из фильмов, ответьте, какое состояние вызывает регулярное употребление наркотиков.

4. Многим наркозависимым людям, чтобы поддерживать нормальное самочувствие, необходимо принимать наркотик 2-3 раза в день. Прием новой дозы, как и невозможность ее достать, отрицательно сказываются на способности человека к нормальному мышлению и полноценной активности. Зная об этом, подумайте, как употребление наркотиков сказывается на режиме труда и отдыха, работоспособности, учебе, достижениях.

5. Обладает ли табак наркотическим свойством? Обоснуйте свою точку зрения. Попытайтесь вспомнить все три критерия наркотических веществ, на основании которых его можно причислить к группе наркотиков.

6. Употребление табака негативно влияет на все системы и процессы организма. Однако две системы организма страдают в первую очередь. Назовите эти системы, вспомните возможные заболевания, связанные с ними, и подумайте, каковы последствия этих заболеваний.

7. Каждый человек, начинающий потреблять наркотики, полагал, что не станет наркоманом, что его не коснутся проблемы и беды, связанные с наркотиками. Почему он так считал?

8. Тот, кто употребляет наркотики, со временем захочет освободиться от своей зависимости. У человека существует целый ряд общих с другими млекопитающими биологических потребностей. Например, потребности в пище, воде, сне, познании окружающего мира. Удовлетворение каждой потребности вызывает удовольствие. Вспомните научный эксперимент по электрической стимуляции мозга крысы. Сравните поведение крысы с поведением больных наркоманией, выделите в их поведении общие закономерности.

9. Объясните стремление наркомана к употреблению наркотиков с точки зрения учения о доминанте. Какие процессы в результате действия этих законов происходят в его мозге?

10. Эмоции – одна из форм отражения действительности. На различные ситуации все млекопитающие могут ответить определенной эмоциональной реакцией, однако только человек обладает наиболее сложными по своей структуре эмоциями. Именно они дарят нам ощущение реальности бытия и позволяют наслаждаться жизнью. Ответьте на вопрос: как прием наркотических веществ сказывается на эмоциональной сфере человека? Зависит ли это от воли и желания самого человека и почему?

11. Вспомните интервью с наркозависимыми людьми и ответьте, как регулярное потребление наркотиков влияет на проявление человеком таких чувств и качеств, как любовь и преданность?

12. Прием наркотических веществ сам по себе оказывает разрушающее влияние на организм человека. Наркомания является также фактором риска заражения различными инфекционными заболеваниями, передаваемыми как через кровь, так и половым путем. Назовите наиболее серьезные инфекционные заболевания, связанные с употреблением наркотиков. Почему потребители наркотиков чаще всего не способны предотвратить заражение этими заболеваниями?

13. Для многих людей курение табака стало первым шагом к употреблению наркотиков. Объясните, почему.

14. Тяжелые металлы, например, свинец и ртуть, испарения бензина и ацетона, диоксины, ядохимикаты и многие другие хи-

мические вещества оказывают токсическое влияние на организм человека, а некоторые способны влиять и на его психику. Объясните, почему подобные вещества не относят к наркотикам.

15. Почему алкоголь обладает наркотическим свойством, хотя многие люди так не считают? Поясните свою точку зрения. Попытайтесь вспомнить все три свойства наркотических веществ, на основании которых к ним можно причислить алкоголь.

16. Алкоголь, как и различные виды наркотиков, оказывает существенное токсическое воздействие на широкий спектр различных типов клеток. Однако два типа клеток организма страдают от алкоголя в наибольшей степени: это гепатоциты и нейроны. Зная об основных функциях органов, скажите, какие нарушения на уровне организма возникают у человека в результате злоупотребления алкоголем?

17. Как и другие млекопитающие, человек обладает большими адаптационными способностями. Посмотрев фильмы, содержащие интервью наркозависимых, ответьте, как прием наркотиков отражается на адаптационных свойствах человека (*например, на способности переносить физические, психологические и интеллектуальные нагрузки*).

Эти и другие вопросы целесообразно обсуждать на уроках биологии после просмотра фильмов по профилактике наркомании, используя различные приемы из технологий развития критического мышления. Авторы пособия для учителей С. И. Заир-Бек и И. В. Муштавинская так описывают критическое мышление: это «процесс соотнесения внешней информации с имеющимися у человека знаниями, выработка решений о том, что можно принять, что необходимо дополнить, а что — отвергнуть. При этом иногда приходится корректировать собственные убеждения или даже отказываться от них, если они противоречат новому знанию. Критическое мышление учит активно действовать и помогает понять, как надо поступить в соответствии с полученной информацией».

МИФЫ О НАРКОТИКАХ И НАРКОМАНИИ

Обсуждение и разрушение мифов о наркотиках и наркомании является важным фактором профилактики наркомании. Именно под их влиянием происходит первая проба наркотиков, вовлечение в наркоманию. Разрушение этих мифов в результате обсуждения и дискуссий самими учащимися значительно повышает их антинаркотическое мировоззрение.

1. Мифы о свойствах наркотиков.

- 1.1 Наркотики бывают легкие и тяжелые.
- 1.2 От курительных смесей зависимости не бывает.
- 1.3 Если не колоться, то привыкания и зависимости не будет.
- 1.4 Один раз не опасно.
- 1.5 От нескольких приемов или редкого употребления наркотиков зависимости не возникает.
- 1.6 Я сильный, наркоманом быть не хочу и не стану им. Бросить употреблять наркотики смогу, когда захочу. Если я почувствую, что наркотики начинают вызывать зависимость, то сумею остановиться.
- 1.7 Если постепенно снижать дозу, то брошу.
- 1.8 К смерти приводит только передозировка от наркотиков.

2. Мифы о наркоманах, о дружбе с ними.

- 2.1 Наркоманами становятся слабые люди.
- 2.2 Многие ребята, которые употребляют наркотики, не воруют и не грабят. Они общительные, веселые люди, опасности для окружающих не представляют; вреда от них нет.
- 2.3 Употребляя наркотики вместе с другими, я стану среди них своим человеком, обрету новых товарищей и друзей.

3. Мифы о социальных последствиях потребления наркотиков.

- 3.1 Наказания за самовольное употребление наркотиков не существует.
- 3.2 Мое положение в обществе от употребления наркотиков хуже не станет.
- 3.3 Моим родным и близким, тем, кого я люблю, и тем, кто меня любит, от того, что я употребляю, хуже не будет.

4. Мифы о свободе и правах человека.

- 4.1 В жизни все надо попробовать. Это проявление свободы.

4.2 Употреблять или не употреблять наркотики — это мое личное дело.

5. Мифы о пользе наркотиков.

5.1 Наркотики помогают жить веселее, делают жизнь интереснее.

5.2 Прием наркотиков в молодежной тусовке помогает расслабиться.

5.3 Наркотики стимулируют творчество, воображение.

5.4 Многие известные умные и талантливые люди употребляли наркотики.

6. Другие мифы о наркомании.

6.1 Меня проблема наркомании не коснется; мне все равно, если кто-то рядом принимает наркотики.

6.2 В распространении наркомании виновато исключительно общество, окружающие люди.

6.3 Легализация легких наркотиков позволит снизить уровень наркомании и преступности.

6.4 Лучше быть наркоманом, чем алкоголиком.

6.5 Наркоманы — люди деятельные: у них есть всегда цель в жизни, чего нет у многих людей.

Обсуждение мифов лучше проводить в форме дискуссий. Учащиеся сами должны выбрать мифы, которые необходимо опровергнуть, и подготовить выступления. Необходимая информация имеется в фильмах, методических рекомендациях, специальной литературе и в интернете.

Приведем для примера небольшую информацию, которую можно использовать при обсуждении мифов о делении наркотиков на легкие и тяжелые, о том, что курительные смеси не опасны, зависимости не вызывают.

Наркотики характеризуются двумя свойствами: наркогенностью и злокачественностью. Наркогенность — это способность формировать психическую и физическую зависимость. Злокачественность — это скорость возникновения опасных для жизни необратимых изменений в организме человека в результате употребления наркотиков.

Все наркотики наркогенны и злокачественны. Все вызывают зависимость, иначе бы их не запрещали. А запретили по-

тому, что здоровье их потребителей разрушается, наступает деградация. Например, широко распространенными наркотиками являются препараты из конопли. Их сленговое название — «анаша». Сами наркотребители говорят о свойстве препаратов из конопли так: «Анаша сушит мозги не спеша». То есть наркотики из конопли, которые обычно употребляют путем курения, действуют на интеллект. Человек от их потребления постепенно тупеет. Он сам этого не осознает, но со стороны это видно. То, что он не сразу тупеет — разве аргумент для использования препаратов из конопли?

Наркаторговцы все больше переходят на продажу синтетических наркотиков. Их безопаснее и легче транспортировать; прибыль от них больше. Ими часто опыляют смесь обычных измельченных трав, которые затем продают под видом безопасных курительных смесей. На самом деле, многие синтетические наркотики очень злокачественны и наркогенны. От них быстро наступает зависимость, чего и добиваются наркаторговцы — от этого клиентов становится больше.

Сейчас производят сотни разных синтетических наркотиков. Сами наркаторговцы, как правило, не знают их химический состав; на упаковках не написано, что внутри. В сентябре-октябре 2014 года в 16-ти регионах нашей страны были зарегистрированы массовые отравления новым синтетическим веществом; десятки молодых людей умерли.

Вот как врачи описывают основные признаки употребления курительных смесей.

Подросток начинает часто обманывать. Появляется раздражительность, которая доходит до ярости; он уходит от любых серьезных разговоров, избегает контакта с родителями. При постоянном употреблении становится очевидной деградация. Думает долго, постоянно просит деньги, влезает в долги, начинает тащить вещи из дома. Теряет чувство реальности. Развивается паранойя — психическое заболевание, вызванное нарушением работы головного мозга, характеризующееся систематическим бредом, манией величия и преследования, склонностью к подозрительности.

Сотни подростков и молодых людей в России уже стали инвалидами в результате употребления «синтетики». И их число растет.

РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ ПО ТЕМЕ: «КАК УБЕРЕЧЬ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ?»

Цель занятия: повысить педагогическую компетентность родителей.

Задачи занятия:

1. Ознакомить с понятиями «наркотики» и «наркомания».
2. Объяснить основные причины начала употребления наркотиков.
3. Дать рекомендации по воспитанию.

Материально-техническое обеспечение: компьютер, акустическая система (*звуковые колонки*), проектор, экран и (*желательно*) классная доска.

Предварительный этап

Заранее проинформировать родителей о том, что, учитывая большое распространение наркотиков в обществе, принято решение о проведении родительского собрания по проблемам профилактики наркомании.

План собрания

1. Вводное слово классного руководителя.
2. Просмотр фильма «Что такое наркотики и наркомания?».
3. Дополнение классного руководителя к фильму.
4. Обсуждение темы, ответы на вопросы.
5. Заключительное слово классного руководителя.

1. Вводное слово классного руководителя.

Сегодня наше собрание будет посвящено тому, как уберечь наших детей от наркотиков.

Когда дети вырастут, они все больше сами определяют форму досуга, круг общения, выбор товарищей, а в России семь миллионов потребителей наркотиков. И рано или поздно наши дети могут с ними встретиться. Значит, мы должны приложить все усилия, чтобы уберечь их от вовлечения в наркоманию. Для этого надо иметь ясное представление об особенностях их мышления, хорошо знать причины начала употребления наркотиков и принципы правильного воспитания в период подросткового возраста.

Подростки не дети младшего возраста. Они уже считают себя взрослыми людьми, проявляют стремление к большой самостоятельности, желание самим решать, что делать, чем заниматься. Им интереснее проводить время со своими сверстниками, чем с родителями. Чрезмерная опека взрослых, их порой непомерные требования и желания вызывают скрытое или явное недовольство, обиду, протест, разрушают доверительные отношения между родителями и взрослеющими детьми.

Взросление — это естественный процесс в жизненном цикле каждого человека, в ходе которого происходит самоутверждение, формируется личность. Вместе с тем отсутствие необходимого опыта и знаний, незрелость психики и неспособность оценивать реальные последствия своих поступков могут привести к тяжелым последствиям, в том числе — к употреблению наркотиков.

Вы как самые близкие люди можете многое сделать, чтобы уберечь сына или дочь от больших невзгод, с которыми они могут столкнуться в процессе своего взросления. Но для этого вы должны учитывать особенности их подросткового периода и иметь представление о существующих опасностях, в число которых входят наркотики.

Что такое наркотики? Это вещества, изменяющие психическое состояние человека и порождающие желание к их регулярному употреблению.

Наркотиков существует много. Их можно разделить на две большие группы: природные и синтетические. Природные изготавливаются из конопли (*марихуана, гашиш; их сленговые названия: «анаша», «травка», «сено», «план», «дурь», «грязь»*), опийного мака (*героин, «ханка»*), листьев коки (*кокаин; на сленге — «кокс», «белый», «кокос», «номер один», «снег» и т. д.*).

В последние годы в связи с развитием химической промышленности широкое распространение получили синтетические наркотики, число которых постоянно растет. Сейчас каждый год создается более 100 новых наркотиков.

Наверное, многие из вас слышали о курительных смесях под названием спайсы. Их какое-то время продавали под видом безвредных курительных смесей. На самом деле, спайсы — это одно растение или смесь каких-нибудь обычных трав (*например, аптечной ромашки, петрушки*), опыленная синтетическим наркотиком. У спайсов десятки синонимов, нет строгой «рецептуры». Каждый наркоторговец использует то, что у него есть, и сам определяет концентрацию.

Синтетические наркотики разрушительно влияют на легкие, печень, почки и, что особенно плохо, губительно действуют на мозг. Некоторые из потребителей «синтетики» уже стали инвалидами по психиатрическому заболеванию, а другие, не считая себя больными наркоманией, продолжают постепенно губить себя.

Наркогенность, способность вызывать наркотическую зависимость, у всех веществ разная. Она зависит от многих факторов: от вида препарата, способа его введения, дозы.

Раньше в большинстве случаев употребление наркотиков начинали с курения марихуаны, а после возникновения зависимости обычно переходили на героин. Сейчас природные наркотики все больше вытесняются синтетическими, наркогенность которых может быть очень значительной.

Употребление любых наркотиков разрушает здоровье. От всех наркотических веществ возникает психическая зависимость, а от многих — и физическая. Развивается тяжелая болезнь — наркомания.

Давайте посмотрим фильм, который в простой форме объясняет, что такое наркотики и наркомания, раскрывает внутренний мир наркомана, зависимость его психического и физического состояния от приема наркотиков.

2. Просмотр фильма «Что такое наркотики и наркомания?»

3. Дополнение классного руководителя к фильму.

Как вы увидели, наркомания — это очень тяжелое заболевание, которое в конечном счете приводит человека в тюрьму, могилу или к долгому пути лечения и реабилитации. Чтобы уберечь своих детей от подобного безрадостного будущего, нужно знать, что является причиной начала употребления наркотиков. Сами больные наркоманией часто указывают две причины.

Первая — это любопытство. Любопытство — одно из основных свойств человека в юном возрасте. Почти половина больных наркоманией, принимавших участие в одном из исследований, указали, что причиной первого приема наркотиков послужило именно любопытство. Чтобы удовлетворить любопытство детей к наркотикам, в школе мы показываем им два фильма: «Что такое наркотики и наркомания?» и «Правда о синтетических наркотиках». Дети получают достоверную информацию о наркотиках и их пагубных свойствах напрямую от снимавшихся в фильме врачей-специалистов и больных наркоманией, которые хорошо знают, о чем говорят.

В откровенных и доверительных беседах с детьми вы тоже должны затрагивать тему наркотиков, удовлетворяя их любопытство, но при этом нужно использовать убедительную эмоционально воздействующую информацию. Специалисты советуют [1]: **«Каждая беседа должна начинаться с убедительного примера последствий употребления наркотиков. Продолжительность беседы не более 10 минут. В ходе бесед надо стараться сформировать у детей стойкое осознанное убеждение, что наркотики – смертельно опасное явление и их следует бояться».**

Всегда полезно вместе с ребенком посмотреть фильм о наркомании или обсудить какое-то печальное событие, связанное с наркотиками. Просто так, мимоходом, упоминать о наркотиках или пугать ими не следует. Этим можно только усилить интерес к ним.

Вторая причина начала употребления наркотиков – влияние товарищей. Если ребенок проводит время в компании потребителей наркотиков, то жди беды. Желание не отставать от товарищей, быть среди них своим присуще каждому подростку. Влияние компании очень велико. Установлено, что если человек даже случайно оказался среди наркоманов, то он, сам никогда того не желая, может «за компанию» принять наркотик. Наркомания – это своего рода заразная болезнь, передающаяся от человека к человеку. Поэтому общение ребенка с потребителями наркотиков надо стараться сводить к нулю или к минимуму.

Нельзя проводить время в компании потребителей наркотиков и потому, что они постоянно нарушают закон (*хранение, употребление наркотиков являются наказуемыми деяниями*), связаны с наркоторговцами из уголовного мира. Дети должны знать, что за самовольный прием наркотических веществ существует наказание: денежный штраф или административный арест до 15-ти суток. Если ребенок несовершеннолетний, то ответственность за нарушение им закона несут его родители.

Наркоманы, которые деградировали, нормального человека вовлечь в свой круг вряд ли способны, но деградация потребителя наркотиков наступает не сразу. Оттого что кто-то начал потреблять наркотик, он сразу не изменится, может, даже станет более жизнедеятельным. Но, оставаясь пока внешне все тем же положительным человеком, он способен вовлекать в процесс употребления наркотиков своих знакомых. И не только способен, но часто явно или неявно добивается этого. Поэтому дети

должны знать об опасности общения с наркоманом, иметь представление о внутреннем мире потребителя наркотиков, его желании расширять круг своих единомышленников.

Надо объяснять детям, что потребитель наркотиков постепенно теряет свои положительные качества, приобретая новые, негативные. Это вызывается усиливающимся со временем пристрастием к наркотикам, которые изменяют внутренний мир и поведение человека.

Пусть ребенок представит себе свое состояние, когда он целый день остается в жару без воды или несколько дней у него нет еды. О чем он будет думать? Конечно, в голове у него будет преобладать желание попить и поесть. Это желание будет управлять его мыслями и поступками. Точно так же у больного наркоманией желание принять дурман определяет его внутренне состояние и меняет жизнь. Наркотик становится путеводной звездой, как в безводной пустыне для заблудившего путника вода. Все остальное становится второстепенным, несущественным. Конечно, в начальной стадии наркомании потребность в употреблении наркотиков часто проявляется нерегулярно и в небольшой степени, но со временем становится основной и определяет жизнь и судьбу подростка.

Чтобы помочь своему ребенку избежать попадания в компанию наркоманов, необходимо говорить с ним о его жизненных ценностях, идеалах, целях и планах, укрепить в его сознании их важность.

Выделяется четыре группы ценностей: идеологические (*включают все, связанное с творчеством, религиозными и политическими убеждениями: то, во что верит человек*), материальные (*деньги и все, с ними связанное: способы их получения и возможности потратить на что-либо*), эмоциональные (*переживания по различным поводам, например, о любви*) и витальные (*все, что помогает обеспечить сохранность жизни*).

Ребенок должен быть уверен, что в том или ином объеме он многого может достичь в жизни. Но потребление наркотиков поставит крест на всех его планах. Пагубная страсть лишает благополучного будущего: хотел быть уважаемым — станет презируемым; хотел быть богатым — станет бедным. Его жизнь продлится недолго и будет омрачена страданиями.

Прямо скажите ему: «Наркоторговля — это преступный бизнес. Только первые дозы бывают бесплатными. Потом потреби-

тели наркотиков фактически начинают работать на наркоторговцев, способствуя обогащению преступных элементов, которые считают наркоманов людьми низшего сорта. Ты рожден для счастья, а не для рабства от наркотиков».

Распространено мнение, что курительные смеси, марихуана наркоманию не вызывают, что существуют легкие наркотики, безвредные для организма. Это заблуждение. Все наркотики — это своего рода вирусы, вызывающие тяжелое заболевание — наркоманию. Разные наркотики, как и разные вирусы, по-разному действуют на человека. Одни быстрее вызывают зависимость, другие — медленнее. Многое зависит от способа приема и от индивидуальных особенностей организма, но прием любого наркотика приводит к наркомании.

Никто из семи миллионов потребителей наркотиков в России не хотел стать наркоманом. Они считали, что от курения, от одной пробы наркотиков ничего не будет. Но путь в наркоманию начинается с одного раза.

Вы должны знать, что многие люди под влиянием товарищей или из чувства любопытства пробовали наркотики один-два раза и на этом эксперименты прекращали. И многие дети об этом знают. Если они вам рассказывают об этом, объясняйте им: действительно, далеко не все, пробуемые наркотики, становятся большими наркоманией. Организм у всех по-разному реагирует на действие наркотиков. Не все, выпившие один раз воду из грязной лужи, заболевают. Однако глупо делать это.

Кроме того, сейчас многие работодатели, прежде чем принять человека на ответственную и высокооплачиваемую работу, все чаще проверяют его на детекторе лжи. Если человек пробовал когда-то наркотики хотя бы один раз, то с помощью детектора лжи это выясняется и, как правило, является основанием для отказа в получении хорошей должности.

Наркомания является болезнью; ее надо лечить. Если установлено, что ребенок принимает наркотики, надо немедленно решать эту проблему с привлечением врачей и сотрудников полиции. Врачи окажут при необходимости медицинскую помощь, а полиция постарается выявить и наказать поставщиков наркотиков, изолировать их от вашего сына или дочери. Не надо скрывать потребление наркотиков от специалистов, терять время, так как зависимость от наркотиков с каждой новой дозой усилива-

ется. Главное, спасти ребенка, а это можно сделать только объединенными усилиями.

Если вам известно, что кто-то употребляет наркотики, то необходимо сообщить об этом в полицию, ФСКН, можно по телефонам доверия. Если меры не принимаются, проявляйте настойчивость. Чем меньше будет в обществе наркоманов, тем менее напряженной станет вокруг нас криминогенная обстановка; снизится риск вовлечения вашего ребенка в употребление наркотиков. А своевременно принятые меры воздействия, вполне возможно, помогут потребителям наркотиков отказаться от них.

Существуют ли признаки употребления наркотиков? Да, но определить по внешним признакам употребление наркотиков, особенно марихуаны и спайсов, в начальной стадии довольно сложно. Изменения в поведении ребенка, вызванные переходным возрастом, легко принять за признаки употребления наркотиков. Как и наоборот.

Если вы подозрительны, то в поведении своего взрослеющего ребенка нередко будете находить признаки употребления наркотиков. Это своего рода «болезнь студентов мединститута», проявляющаяся в том, что, начав изучать признаки различных заболеваний, многие из них, будучи здоровыми, находят их у себя. И наоборот, вера в то, что их ребенок не может быть наркоманом, приводит к тому, что родители не проявляют настороженности даже тогда, когда признаки употребления наркотиков проявляются довольно отчетливо.

Как быть? Надо следовать правилу: если происходят изменения в поведении ребенка (*привычках, аппетите, самочувствии*), необходимо установить пристальное наблюдение за ребенком, его времяпрепровождением, товарищами. Всегда лучше перестраховаться, чем упустить время.

Надо сесть рядом с ребенком, например, посмотреть фильм о наркомании (*в частности, который вы смотрели сейчас или фильм «Правда о синтетических наркотиках»*) и обсудить его, рассказать о юридических и медицинских последствиях употребления наркотиков, поговорить по душам, твердо высказать свою позицию.

Полезно проконсультироваться с наркологом. Во многих случаях необходимо будет пройти медицинское тестирование. Причину тестирования надо обязательно объяснить так, чтобы не

оттолкнуть ребенка, не травмировать его недоверием в случае, если результаты тестирования окажутся отрицательными. Например, один отец, работник банка, сказал сыну, что на работе его попросили со всеми членами семьи пройти медицинское исследование на предмет употребления наркотиков: «Я в тебе уверен на 100 процентов, но надо пройти его, таковы требования». Можно попросить участкового, чтобы он выступил с инициативой пройти тестирование.

В настоящее время все большее распространение получает система тестирования школьников. Можно организовать тестирование всего класса. Это самый универсальный и простой способ провести проверку, не оскорбляя ребенка подозрением.

Чтобы ребенок не стал употреблять наркотики, надо правильно осуществлять процесс воспитания. Родители редко бывают идеальными воспитателями. Надо учиться воспитывать детей, повышать свою педагогическую компетентность. Для этого можно использовать нижеследующие рекомендации.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВОСПИТАНИЮ РЕБЕНКА

1. Помните, что ваш ребенок — личность.

Ваш ребенок уникален и заслуживает вашей безусловной любви. У него свои способности, нередко не такие, которые бы вы хотели. У него могут быть свои взгляды на жизнь, своя система ценностей. Вы должны чаще говорить с ним и любить его таким, какой он есть, со всеми его способностями и интересами. Когда ребенок чувствует себя принятым, чувствует, что его достижения радуют его близких, то у него повышается самооценка. А это, в свою очередь, мотивирует его продолжать заниматься саморазвитием и не тратить свое время на бесполезные или даже разрушительные вещи, как, например, проба наркотиков.

Давайте ему возможность чувствовать себя самостоятельной и ответственной личностью. Так вам будет легче корректировать его поведение.

2. Учитесь правильно воспитывать своего ребенка.

Это означает отвергать устаревший принцип кнута и пряника. Известно, что излишняя родительская власть — первый источник антивоспитания. Поэтому важно уметь организовывать жизнь

своих детей так, чтобы они не чувствовали, что вы оказываете на них сильное давление.

Находите время для доверительных бесед с ребенком на различные темы, чтобы избежать недопонимания и конфликтов. Вместе обозначайте ваши цели на будущее, шаги по их достижению и вносите поправки.

Даже если вы сильно устаете на работе, старайтесь хотя бы в выходные дни находить время для совместных мероприятий, чтобы показать друг другу свои хобби, любимые места в городе или что-нибудь еще. Открывайтесь детям и показывайте им, что вы общаетесь с ними на равных.

Не впутывайте их в конфликты. Если вы спорите со своим супругом или с другим родственником, никогда не привлекайте к спору ребенка, не заставляйте его делать выбор и не используйте его как прикрытие. Ребенок должен чувствовать себя дома в безопасности, а не быть пешкой в чужих спорах. Обязательно найдите время после разрешения конфликта побеседовать с ребенком и успокоить его, что все теперь стало нормально.

Ставьте себя на место ребенка. Если вам кажется, что вы не понимаете своего сына или дочь, вспомните себя в его возрасте и задайте себе вопрос: а что бы вы тогда сделали в этой ситуации? Не забывайте только, что все же он может иметь другой характер. Попробуйте сами прочувствовать переживания ребенка — и вам будет проще найти компромисс.

Учите ответственности, трудолюбию, но не требуйте невозможного. Не просите его делать то, что сделать он не может. Делитесь с детьми своим жизненным опытом и совершенными ошибками, чтобы они использовали это в своей жизни.

Надо различать свободу и вседозволенность. Это два важных понятия, с которыми вы столкнетесь во время воспитания подростков. Дать им свободу не значит разрешать абсолютно все; это возможность помочь им самим научиться принимать верные решения. Во многих случаях надо твердо говорить «нет», но при этом стараться аргументировать отказ и соотносить с желаниями ребенка: выяснить то, чего он хочет, и постараться найти равноценную замену. Например: «Я не могу тебе позволить прыгать с парашютом, поскольку это опасно для жизни, но как насчет другого хобби: верховая езда или скалодром?».

3. Будьте друзьями.

Общение — основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей, поэтому всегда нужно находить время для разговоров по душам. Вы должны показывать ребенку, что всегда готовы выслушать его и принять его проблемы как свои. Даже если вам кажется, что его неприятности надуманны, все равно поддержите его и уверьте в том, что в будущем все обязательно будет хорошо.

Старайтесь следить за тоном, которым вы говорите с ребенком: не смейтесь над ним, не иронизируйте и не будьте снисходительны. Он должен чувствовать, что разговор ведется на равных.

Общайтесь не только со своим ребенком, но и с его товарищами, в частности, с теми, кто вызывает у вас подозрения, чтобы успеть пресечь неприятные ситуации в зародыше.

В подростковом возрасте дети хотят попробовать все, и нужно говорить со своим ребенком и его друзьями на любые темы (*о наркотиках, дружбе, ответственности, любви*), удовлетворяя любопытство детей и стараясь уберечь их от ошибок. Привлекайте всю компанию к какому-нибудь полезному и интересному делу, общайтесь с родителями друзей своего ребенка.

4. Обсуждение темы, ответы на вопросы.

На заметку классному руководителю: при обсуждении темы наркомании родители часто спрашивают о признаках употребления наркотиков. Приготовьтесь ответить на этот вопрос. Ответы, в частности, есть на DVD-диске вместе с фильмами и в интернете.

5. Заключительное слово классного руководителя.

Уважаемые родители! На всех нас возложена большая ответственность — научить детей жить так, чтобы они не смогли попасть в капкан наркомании. Не забывайте о воспитании. Вы самые близкие и значимые для ребенка люди. Находите время на то, чтобы поговорить с ними как о жизненных мелочах, так и о проблемах. Пусть нет на свете идеальных родителей, но важно стремиться к этому званию.

Наркомания захватила все слои населения. Не будьте беспечны; это может коснуться любого.

[1] — Одиннадцать опасностей наркомании.

ТРЕНИНГ «РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ К ОТКАЗУ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ»

На заметку:

Тренинг — это особая форма взаимодействия с подростками, которая направлена на повышение компетентности в общении. Проведение тренингов означает работу с внутренним миром подростков, с его знаниями и навыками, с его точкой зрения. Чтобы закрепить положительный эффект тренинга, настоятельно рекомендуется провести дополнительный тренинг или заключительное занятие, направленное на повторение изученного материала.

Цель занятия: развитие способности к отказу от пробы наркотических веществ.

Материально-техническое обеспечение: канцелярские принадлежности, классная доска.

Подготовительный этап

Все участники, включая ведущего, располагаются по кругу. Ведущий рассказывает о своих личных ожиданиях от тренинга и просит участников представиться так, как они хотели бы называть себя во время тренинга.

1. Вводное слово.

Продолжительность — 10-15 минут. Задача — вызвать интерес к проблеме, которая будет проработана во время тренинга.

Ведущий представляет тему тренинга, обозначает проблему, кратко рассказывает, что будет происходить в ходе тренингового занятия. После предлагает участникам выразить свое отношение к наркотикам и рассказать, бывали ли у них ситуации, когда им предлагали попробовать наркотики. Необходимо задать еще несколько дополнительных вопросов:

- 1) Сложно ли, по их мнению, отказаться от употребления наркотиков?
- 2) Если да, то в чем заключаются основные трудности?

3) Тяжело ли противостоять давлению со стороны других? И к каким последствиям это приводит?

2. Обозначение основных правил работы.

Продолжительность — 5-7 минут. Задача — очертить те границы приемлемого поведения, за которые никто не должен выходить во избежание внутригрупповых конфликтов.

Ведущий кратко объявляет правила работы и объясняет их значение:

- говорящего может прервать только ведущий, никто из участников не перебивает говорящего товарища;
- желающий высказаться поднимает руку и отвечает, когда ему позволит ведущий;
- критикуя, предлагай;
- присутствующие не дают оценок другим участникам;
- вся личная информация, сообщенная на тренинге, является закрытой.

По желанию участников можно ввести дополнительные правила.

3. Упражнения для разминки.

«Бег слов»

Цель: разминка.

Первый участник произносит какое-нибудь слово. Это может быть любое существительное или имя собственное. Следующий по кругу участник должен произнести слово, начинающееся на ту букву, которой заканчивается предыдущее слово. Если слово заканчивается на мягкий знак или «ы», берется предпоследняя буква.

Если какой-то игрок сказал слово, которое уже было или же не существительное и не имя собственное, то он выбывает. Выбывают игроки и по другой причине. Ведущий запускает секундомер. По прошествии двадцати секунд он останавливает игру. Тот игрок, на ком остановилась очередь, выбывает из игры. Тем самым участники мотивированы, чтобы как можно быстрее сказать свое слово. Чтобы не было споров, ведущий сразу оглашает вердикт: «<Имя> выбывает!» Выбывший участник выходит из круга.

Далее ведущий нажимает кнопку секундомера, говорит: «Дальше!», и игра возобновляется со следующего участника (*который сидит следом за выбывшим*). Последний оставшийся участник объявляется победителем.

«Задержка дыхания»

Цель: разминка.

Ведущий предлагает участникам встать, и по его сигналу участники задерживают дыхание. Определяется победитель — тот, кто дольше сумел продержаться без воздуха.

На заметку:

При этом следует обратить внимание участников на то, что людям, имеющим проблемы с дыхательной или сердечно-сосудистой системой, упражнение противопоказано.

4. Рабочие упражнения.

Продолжительность — 30-60 минут. Задача — выработать у учащихся способность к отказу от употребления наркотиков. Необходимо отдавать себе отчет в том, что во время тренинга происходит только первичная проработка поставленной проблемы, и для закрепления результата рекомендуется провести еще 2-3 тренинговых занятия, во время которых участники будут посвящать больше времени рефлексии и анализу поставленной перед ними цели — научиться делать правильный выбор.

На заметку:

Необходимо помнить, что любой тренинг направлен на решение одной определенной проблемы. Все остальное, пусть даже подкрепленное просьбами участников группы, должно прорабатываться в другое время.

Продолжительность каждого упражнения, приведенного ниже, зависит только от группы: необходимо давать столько времени на выполнение задания и обсуждение, сколько потребуют участники.

Все приведенные ниже упражнения можно варьировать и дополнять по своему желанию в соответствии с целью тренинга.

«Личность наркомана»

Цель: переосмысление собственного характера.

Содержание: каждый участник получает лист, где написаны различные черты характера (*на выбор ведущего*). Красным

карандашом надо пометить крестиком шесть черт (*три положительных и три отрицательных*), которые характеризуют собственную личность. Листы собирают и раздают заново. Затем зеленым карандашом надо отметить шесть черт, которые более всего характеризуют наркомана. Листки еще раз собирают и распределяют снова. В третий раз синим карандашом следует отметить свойства, которые могут помочь не стать наркозависимым.

Названные черты характера записываются на доске или на большом листе бумаги разными цветами, соответствующими каждой рубрике; результат предлагается для обсуждения. При подведении итогов выяснится, что одни и те же черты появляются не только в одной рубрике: например, «ненадежность» можно обнаружить как при описании собственной личности, так и в рубрике «черты характера, присущие наркоману». Возникают вопросы: «Ненадежные люди являются наркоманами? Наркоманы — ненадежные люди? Куда я отнесу себя самого?» По поводу третьей рубрики, где собраны свойства, защищающие от опасности стать зависимым, участники могут выступить с собственными представлениями о профилактике наркомании и вместе поискать пути решения проблемы.

Ролевая игра «Конфликт»

Цель: обучение способам разрешения конфликтов, возникающих в подростковой среде.

Учащимся предлагается разыграть конфликтную ситуацию в среде сверстников: сначала с негативным исходом, а затем — выбор другой, более эффективный путь разрешения конфликта.

Типовые ситуации:

- 1) Друзья предлагают подростку попробовать наркотик.
- 2) Родители узнают о том, что их ребенок «балуется» травкой.
- 3) Подросток увидел, что маленькие дети играют с найденными на улице шприцами.

| |
|--------------------------------------------------------------------------------|
| На заметку: |
| Необходимо, чтобы в поиск путей разрешения ситуации была вовлечена вся группа. |

Упражнение «Учимся противостоять влиянию»

Цель: развитие умения противостоять влиянию со стороны.

Учащимся предлагается обсудить: что такое влияние и на что или на кого можно повлиять? Потом предлагаются вопросы для дальнейшего обсуждения:

1) Почему так важно уметь противостоять отрицательному влиянию?

2) К каким последствиям может привести согласие на пробу наркотиков, и почему так важно отказаться?

3) Что необходимо предпринять, чтобы избежать подобных ситуаций с отрицательным влиянием?

Всей группой составляется план безопасности.

«Помощь зала»

Цель: развитие способностей преодоления жизненных преград.

Содержание: один участник по желанию зачитывает, какие преграды он видит в достижении своей цели и каким образом их можно преодолеть. Если возникают затруднения, ему помогает зал, высказывая свои предложения. Затрудняющийся молча выслушивает все предложения, не отвергая их и не критикуя. Как он поступит, примет рекомендации или нет — его маленькая тайна. Он только благодарит товарищей за оказанную помощь.

После завершения этого этапа наступает этап обсуждения. Что было труднее: самому искать выход или принимать советы, прояснили ли рекомендации ситуацию?

| |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| На заметку: |
| Необходимо убедить подростков, что обращение за помощью не признание собственной слабости, а проявление способности противостоять. В план должны быть включены и такие пункты, как обращение к родителям и взрослым, к учителям, в органы милиции, по телефону доверия. |

«Марионетки»

Цель: определить, что может чувствовать человек, когда им кто-то управляет, когда он не свободен.

Содержание: участники должны разбиться на группы по три

человека. Каждой тройке дается задание: два участника должны играть роль кукловодов (*полностью управлять всеми движениями куклы-марионетки*), один из участников играет роль куклы. Каждый участник должен побывать в роли куклы. Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5-3 метра. Цель «кукловодов» — перевести «куклу» с одного стула на другой. При этом человек, который играет роль куклы, не должен сопротивляться тому, что с ним делают «кукловоды». Очень важно, чтобы на месте «куклы» побывал каждый участник.

Затем проводится обсуждение впечатлений от этого упражнения, в котором обязательно должны прозвучать следующие вопросы:

- 1) Что вы чувствовали, когда были в роли «куклы»?
- 2) Понравилось ли вам это чувство, комфортно ли вам было?
- 3) Хотелось ли что-либо сделать самому?

5. Подведение итогов.

Продолжительность — 15 минут. Задача — дать выход накопившимся негативным эмоциям (*если таковые имелись*) и проанализировать прошедшее занятие (*было ли оно полезным для учащихся*).

Во время подведения итогов необходимо уточнить у участников, вынесли ли они что-нибудь полезное из тренинга. Какие методы отказа от приема наркотиков они считают наиболее эффективными? Помогло ли выполнение упражнений на эту тему научиться противостоять давлению сверстников? Все сказанное желательно коротко зафиксировать на доске.

Чтобы группа покинула тренинг в хорошем настроении, предложите им финальное упражнение.

Упражнение «Твои слова похожи на...»

Участники рассаживаются в круг. Ведущий из подручного материала сооружает куклу (*которая в дальнейшем будет изображать человека*) и усаживает ее на стул в центре круга. Куклу можно использовать готовую или сделать какую угодно, любого размера. В ее сооружении могут помочь участники. Можно, например, просто накинуть на спинку стула чью-нибудь куртку.

Упражнение состоит в том, что каждый участник по очереди говорит что-нибудь этой кукле. Это может быть что-то повествовательное, восклицательное, вопросительное. Обращение может

состоять из нескольких фраз. Выслушав это обращение, другие участники могут охарактеризовать это обращение, сравнив его с чем-нибудь. Свою оценку они должны начать так: «Твои слова похожи на...» Ведущий приводит примеры:

«Твои слова похожи на сладкий мед».

«Твои слова похожи на жгучий перец».

Желательно, чтобы каждое обращение к кукле получило хотя бы две-три оценки. В процессе выполнения упражнения кукла обрастает собственной легендой. Ведущий просит участников не нарушать эту легенду и не противоречить предшественникам.

6. Похвала.

Продолжительность — 5 минут. После завершения всех основных тренинговых этапов ведущий благодарит группу и каждого участника в отдельности за прекрасно проведенный тренинг и предлагает поаплодировать друг другу — в знак благодарности за продуктивную работу.

При разработке тренинга использовались упражнения из следующих источников:

1. Макарычева, Г. И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения / Г. И. Макарычева. — СПб.: Речь, 2008. — 192 с.

2. А. Я. Психология: тесты, тренинги, словарь, статьи [Электронный ресурс] : сайт А. Я. Психология. — Электронные данные. — Режим доступа: <http://azps.ru/>, свободный. (дата обращения: 14.09.2015). — Загл. с экрана.

ТРЕНИНГ «ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ У ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ»

Разработка Л. О. Лережогина и С. В. Крюковского. Отдел социальной психиатрии детей и подростков ГНЦ ССП им. В. Л. Сербского.

Источник — Иркутское государственное казенное учреждение «Центр профилактики наркомании».

Пояснительная записка

Главная отличительная черта профилактики наркотической зависимости — разъяснение подросткам не столько медицинских последствий употребления психоактивных веществ, о которых подростки в общих чертах осведомлены, сколько последствий социальных. Для подростков особенно актуально мнение не медицинских экспертов, но их возрастного окружения. Наиболее эффективным методом профилактической работы являются в указанном контексте тренинговые занятия.

Тренинговые занятия с подростками по этой теме имеют ряд особенностей: они должны проводиться квалифицированными тренерами, владеющими информацией по проблеме наркомании и самими тренинговыми приемами и методикой. Упражнения, игры должны носить дискуссионный подтекст, не навязывать подросткам однозначных выводов и решений, позволять в ходе групповой работы свободно выражать свои мнения.

Предлагаемый план тренинга создан с учетом основных методических требований к работе с подростковой аудиторией. Тренинг рассчитан на большую группу — 20 человек. В ходе некоторых упражнений ведущему приходится выполнять роль игрока, что дает ему преимущество общения «на равных» с подростковой аудиторией. Может быть использован любой из этапов занятия на усмотрение тренера для более эффективного результата.

Цель тренинга: обозначить проблемы, связанные с наркоманией; предупредить первое употребление наркотиков и других психоактивных веществ.

Задачи тренинга:

- 1) повышение уровня информированности детей о проблеме наркомании;
- 2) изменение отношения детей к наркомании;
- 3) умение сказать «нет» наркотикам;

4) формирование мотивации к сохранению здоровья.

Материально-техническое обеспечение игр указано в описании каждой игры. Для проведения тренинга необходимо предусмотреть просторное помещение, мебель (*столы, стулья*), канцелярские принадлежности, видеомagneтофон.

Ход занятия

Введение (30 минут).

Следует игра-разминка, например: участники становятся в круг; перебрасывая мяч друг другу, они называют собственное имя и говорят комплимент участнику, которому бросают мяч. Игра должна проходить в быстром темпе; все участники должны быстро представиться. Затем их имена будут вписаны на таблички.

Следуют несколько подвижных упражнений, по которым тренер оценивает готовность группы к работе, ее активность. Группа располагается вдоль стены, дается команда: «Вы — стрелка измерительного прибора. Эта стена — нулевая отметка; противоположная стена — максимальная. Сделайте столько шагов к противоположной стене, насколько вы оцениваете свою работоспособность (*хорошее настроение, усталость, готовность сотрудничать, сонливость и т. д.*)». Участники располагаются по комнате, тренер отмечает наиболее активных и наиболее пассивных игроков, игроков, не уверенных в своих силах. Упражнение повторяется несколько раз, измеряются различные параметры. В идеале помощники регистрируют показатели каждого игрока, чтобы сравнить их с таковыми в ходе и в конце тренингового занятия.

Ведущий представляет тему тренинга, обозначает проблему, кратко рассказывает, что будет происходить в ходе тренингового занятия.

Знакомство в группе (30 минут).

Все участники, включая ведущего, располагаются по кругу. Ведущий рассказывает о себе, своей профессиональной деятельности и личных ожиданиях от тренинга, просит участников представиться так, как они хотели бы называть себя во время тренинга (*для простоты запоминания легче сделать бейджи для всех участников, в которые вписываются их имена*). Также участники рассказывают о своем отношении к поставленной проблеме и опыте приема наркотических или иных психотропных веществ.

Принятие правил работы (10 минут).

Ведущий кратко объявляет правила работы и объясняет их значение. Правила таковы: (1) говорящего может прервать только ведущий, никто из участников не перебивает говорящего товарища; (2) желающий высказаться поднимает руку и отвечает, когда ему позволит ведущий; (3) критикуя, предлагай; (4) присутствующие не дают оценок другим участникам; (5) вся личная информация, сообщенная на тренинге, является закрытой. По желанию и с учетом специфики группы можно предложить дополнительные правила.

Оценка уровня информированности (40 минут).

Ведущий просит группу ответить на вопросы:

- 1) Существует ли проблема наркомании в нашем обществе?
- 2) Сталкивались ли с этой проблемой вы или ваши близкие?
- 3) Что вы чувствовали, когда сталкивались с этой проблемой?
- 4) Насколько опасна проблема наркомании среди молодежи?
- 5) Как проблема наркомании может повлиять на будущее Земли?

- 6) Знаете ли вы тех людей, которые погибли от наркотиков?

В случае, если группа не спешит включаться в дискуссию, тренер должен опираться на полученные данные измерений, предлагать высказаться самым активным участникам. Каков бы ни оказался уровень информированности группы (*а бывает он крайне низким; нам пришлось столкнуться с полным незнанием каких-либо фактов об опасности применения психоактивных веществ в ряде подростковых групп*), следует избегать изложения материала в лекционной форме. Особенность тренинговой работы — участие всех каналов получения информации, выработка положительного личного опыта.

1. Игра «Спорные утверждения» (2 часа).

Цель: эта игра, кроме информирования, дает возможность каждому участнику высказать свои взгляды на проблему наркомании.

Для проведения игры необходимо четыре листа бумаги с написанными на них утверждениями:

- «Совершенно согласен».
- «Согласен, но с оговорками».
- «Совершенно не согласен».
- «Не имею точного мнения».

Эти листы прикрепляются по четырем сторонам комнаты. Ведущий зачитывает спорные утверждения, после чего участники должны разойтись и встать около тех листов, на которых отражена их точка зрения на этот вопрос. После принятия решения каждый из участников должен его обосновать: «Почему я считаю именно так?». Выслушав мнения каждого из участников, ведущий в виде краткой лекции излагает свое мнение. Выслушав все точки зрения, участники могут выбрать листы с утверждениями, наиболее подходящими для них теперь.

Примеры спорных утверждений:

- Наркомания — это преступление.
- Легкие наркотики безвредны.
- Наркотики повышают творческий потенциал.
- Наркомания — это болезнь.
- У многих молодых людей возникают проблемы из-за наркотиков.
 - Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент.
 - Наркомания излечима.
 - Многие подростки начинают употребление наркотиков «за компанию».
 - Люди, употребляющие наркотики, очень часто не осознают, что зависят от них.
 - Наркоман может умереть от СПИДа.
 - Зависимость от наркотиков формируется только после их многократного употребления.
 - По внешнему виду человека можно определить, употребляет он наркотики или нет.
 - Наркоман может умереть от передозировки.
 - Продажа наркотиков не преследуется законом.
 - Наркомания неизлечима.
 - Программы обмена шприцами стимулируют распространение наркомании.
 - Лечение и реабилитация наркоманов должны быть абсолютно бесплатным, если государство хочет решить эту проблему.
 - Наркоманы не люди.
 - Чтобы решить проблему употребления опиатов, нужно разрешить легкие наркотики.

2. Оценка усталости (15 минут).

Все участники выстраиваются вдоль стены и должны сделать

столько шагов до следующей стены, на сколько они устали. Следующая стена — максимум усталости.

3. Показ фильма по профилактике наркомании (30 минут).

В конце фильма — короткая статистика о смертности среди наркозависимых в регионе.

4. Игра «Ассоциации» (30 минут).

Цель: определить уровень знаний участников группы; создать основу для более глубокого содержания работы и дискуссий.

Для игры необходимы ручки и листы бумаги.

Дается задание: «Напишите 2-3 слова, которые приходят вам на ум, когда вы слышите: «наркотики», «наркомания», «зависимость»».

После участники по кругу говорят записанные ассоциации, а ведущий записывает их так, чтобы варианты не повторялись. В результате обсуждения ведущий суммирует предложенные ассоциации.

5. Игра «Словесный портрет» (30 минут).

Группа при помощи жеребьевки делится на четыре микрогруппы по пять человек. Группе дается задание описать наркомана.

6. Ролевая игра «Семья» (45 минут).

Цель: принять личное участие в решении проблемы; найти возможные стратегии выхода.

Каждая микрогруппа должна придумать историю семьи, где кто-то страдает зависимостью от психоактивных веществ. Вся группа участвует в написании истории, распределении ролей. Задача каждого участника — найти способы решения проблемы и подумать, как лично он может повлиять на ситуацию.

Группа разыгрывает ситуацию, после чего необходимо обсуждение наиболее приемлемых способов решения проблемы.

Вариант распределения ролей в микрогруппе из пяти человек: наркоман, его мать и отец, его друг и тень наркомана (*его внутренний голос*).

7. Игра «Марионетки» (30 минут).

Цель: определить, что может чувствовать человек, когда им кто-то управляет, когда он не свободен.

Участники должны разбиться на группы по три человека. Каждой тройке дается задание: два участника должны играть роль кукловода (*полностью управлять всеми движениями*

куклы-марионетки), один из участников играет роль куклы. Каждый участник должен побывать в роли куклы. Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5-3 метра. Цель «кукловодов» – перевести «куклу» с одного стула на другой. При этом человек, который играет роль куклы, не должен сопротивляться тому, что с ним делают «кукловоды». Очень важно, чтобы на месте «куклы» побывал каждый участник.

После завершения игры проходит обсуждение. Игравшим предлагается ответить на вопросы:

- Что вы чувствовали, когда были в роли «куклы»?
- Понравилось ли вам это чувство, комфортно ли вам было?
- Хотелось ли что-либо сделать самому?

8. Игра «Отказ» (30 минут).

Цель: дать возможность участникам овладеть навыками уверенного поведения, аргументированного отказа в ситуации выбора.

Работа так же проводится в микрогруппах, каждой из которых предлагается одна из ситуаций:

- Одноклассник (*сосед, лидер двора*) просит разрешения приготовить наркотик у тебя дома.
- Одноклассник (*сосед, лидер двора*) просит оставить какие-то вещи у тебя дома.
- Одноклассник (*сосед, лидер двора*) предлагает попробовать наркотик «за компанию».
- Одноклассник (*сосед, лидер двора*) просит отвезти какую-то вещь незнакомому тебе человеку.
- Одноклассник (*сосед, лидер двора*) просит достать для него наркотик.

Задание подгруппам: в течение семи минут придумать как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации. После этого каждая подгруппа «проигрывает» свою ситуацию перед остальными участниками. Один играет роль уговаривающего, другой – отказывающегося. Ведущий предлагает использовать в каждой ситуации три стиля отказа: уверенный, агрессивный, неуверенный.

Послесловие

В конце тренинга обязательно нужно вывести участников из ролей, из тех состояний, которые они испытывали во время занятий. Подвести итоги. Спросить, чему научились и что полезного вынесли для себя из работы, как ребята оценивают тренинг.

РЕЗУЛЬТАТЫ АПРОБАЦИИ СОЗДАНЫХ МАТЕРИАЛОВ

В соответствии с распоряжением начальника департамента образования г. Иркутска, фильмы «Что такое наркотики и наркомания?» и «Правда о синтетических наркотиках» были апробированы в пяти средних и всших образовательных учреждениях города.

Дети так описывали впечатления от просмотра фильмов:

— Фильмы оказали очень сильное воздействие на меня. Появилось чувство отвращения ко всему, что касается наркотических средств. Стало понятнее, что такое наркотики.

— Хорошие, поучительные фильмы. После их просмотра я узнал много нового. В который раз убедился, что наркотики — это очень плохо.

— Родители давно объяснили мне, что будет после приема наркотиков. Фильмы это подтверждают.

— Просмотр видеофильмов полностью убрал желание попробовать наркотики.

— Думаю, что у людей, которые хотели бы попробовать наркотики, должно сформироваться после просмотра фильмов другое желание. Потому что стать похожими на больных наркоманией очень страшно.

— Ужасно смотреть, что происходит после употребления наркотиков. Про воздействие наркотиков знаю, но с ними не сталкивался. Теперь еще больше сталкиваться не хочу. От наркотиков наступает смерть.

— Было много полезной информации, которая заставляет задуматься о вреде курения синтетических наркотиков.

Аналогичные отзывы получены от студентов вузов:

— В фильмах довольно убедительно и наглядно показано, что употреблять наркотики нельзя, что курительные смеси, которые нам «толкают» как безопасные, на самом деле очень вредны.

— Интересные, познавательные фильмы. Печально от ситуации, которая сложилась в нашей стране.

– Благодаря фильмам я узнала, что такое ломка, о последствиях употребления спайсов. После этого внутренний мир наркомана мне стал ясен. Мне их и жалко, и одновременно испытываю к ним отвращение.

Фильмы демонстрировались и на родительских собраниях.

Отзывы родителей такие:

– Эти фильмы вызывают страх за будущее наших детей. С другой стороны, такие фильмы нужны для того, чтобы дети знали, к чему приводит потребление наркотиков.

– Я многое узнала про наркотики. Фильмы произвели впечатление, так как я представила, что это может попробовать мой ребенок.

– Надо попросить чаще демонстрировать эти фильмы в школе для профилактики.

Участники общешкольного родительского собрания старших классов в школе № 2 единогласно приняли решение: «Фильмы дают много полезной информации, создающей мотивацию на отказ от употребления наркотиков. Они действенны и способны уберечь детей от пробы наркотиков. Родительское собрание рекомендует руководству и педагогическому коллективу школы ежегодно организовывать просмотр и обсуждение фильмов среди учеников старших классов».

Созданный комплект материалов получил положительные отзывы многих специалистов, в том числе экспертов Роскомнадзора, рекомендован к использованию в образовательных организациях Главным управлением образования мэрии города Новосибирска и т. д.

ОДИННАДЦАТЬ ОПАСНОСТЕЙ НАРКОМАНИИ

Памятка разработана в НИИ развития профобразования Москвы. Авторы: педагог-психолог высшей категории, член Союза журналистов РФ В. П. Акишин; кандидат педагогических наук, зам. директора проф. колледжа № 1 Е. М. Попова; руководитель волонтерской антинаркотической группы «МЫ ЕСТЬ!», учитель кадетской школы № 1783 г. Москвы В. В. Гайдук.

Источник:

Мы вместе: при поддержке управления ФСКН России по г. Москве [Электронный ресурс]: блогвая социальная сеть / Некоммерческий фонд «Здоровая страна». – Режим доступа: <http://fskn-friends.ru/orgs/vera1783/articles/vera1783-1111.html>, свободный. (дата обращения: 13.09.15). – Загл. с экрана.

Содержание тезисов позволяет при правильном их использовании формировать у учащихся стойкое убеждение, что наркотики являются смертельным злом и их надо бояться. Эти слова, ставшие внутренним убеждением подростка, являются психологическим иммунитетом к наркотикам.

ПАМЯТКА ДЛЯ КЛАССНЫХ РУКОВОДИТЕЛЕЙ

Наркомания – страшное по своим последствиям социальное зло. Ежегодно в стране от передозировки погибают от 30 до 60 тысяч человек, сотни тысяч становятся инвалидами.

По данным органов Госнаркоконтроля и Министерства образования РФ, около 96% подростков приобщаются к наркотикам при их контактах с наркоманами и сбытчиками наркотиков. «Вербовщики кайфа», который испытывает наркоман, но они ни слова не говорят о страшных и зачастую трагических последствиях приобщения к этому злу.

Сказать всю правду об опасностях наркотиков обязаны педагоги образовательных учреждений и сказать так, чтобы учащиеся запомнили эту правду на всю жизнь.

Исследования ученых показали: для того, чтобы подросток твердо усвоил какое-либо новое понятие, надо его повторить в процессе бесед 12-15 раз в течение учебного года.

Разработанная в НИИ развития профобразования Москвы методика интенсивного убеждения предусматривает следующий порядок антинаркотической работы в учебной группе (*классе*) образовательного учреждения.

Первый раздел этой работы — формирование у учащихся психологического иммунитета к наркотикам (*боязнь наркотиков*).

Второй раздел — создание в ходе учебного и воспитательно-го процессов условий, оберегающих учащихся от общения с «улицей». Это борьба с прогулами и проблемами в знаниях, справедливое разрешение всех конфликтных ситуаций, умелая организация внеучебной воспитательной работы, помогающей отвлечь учащихся от бесцельного времяпрепровождения и уберечь их от контактов с неформальными молодежными группировками.

Третий раздел — вовлечение в антинаркотическое воспитание всех родителей учащихся. Для этого на каждом родительском собрании классный руководитель (*мастер*) информирует родителей о проводимой работе по борьбе с наркоманией, старается убедить их, что имеется много случаев, когда хорошо воспитанные, успешно обучающиеся подростки из вполне благополучных семей после контактов с наркоманами приобщаются к этому злу.

Каждому родителю необходимо вручить памятку по антинаркотическому воспитанию в семье. Рекомендуются также обсуждать проблемы борьбы с наркоманией на заседаниях родительского комитета.

И еще один совет классным руководителям (*мастерам*). Имеются случаи, когда учащиеся школ и профессиональных колледжей попадают под влияние «вербовщиков» и начинают употреблять наркотики. Затем они начинают вовлекать в наркоманию других учащихся. Создаются глубоко законспирированные устойчивые группы.

Первая опасность

При употреблении наркотиков очень быстро, зачастую после одного-двух приемов происходит привыкание, т. е. физическая и психическая зависимость. В этом состоянии человек не может бросить принимать это зелье. Он фактически полностью подчинен одному желанию — любой ценой достать и ввести себе очередную дозу наркотика. Наркоман идет на любое преступление, чтобы достать деньги на наркотики, которые стоят очень дорого. Разговоры о том, что легкие наркотики (*гашиш, марихуана*) не представляют большой опасности — сплошное вранье. Начав принимать легкие наркотики, подавляющее большинство наркоманов вскоре переходят на тяжелые наркотики.

Вторая опасность

Если наркоман, который прочно сел «на иглу», не получил очередную дозу наркотика у него возникает абстинентный синдром, т. е. **острая потребность в новой дозе**. Это состояние наркомана называют ломкой; кое-кто называет это состояние «героиновым адом». У наркомана текут слезы, появляются обильные выделения из носа и сильный понос, мучительно болят суставы и внутренности. Наркоман кричит от боли. Чтобы заглушить эту боль, некоторые наркоманы бьются головой о стены, могут зубами грызть железную батарею отопления; некоторые от боли теряют сознание. Такое состояние длится до недели и более, если наркоман не достал дозу. Постепенно боли притупляются; он восстанавливает силы; появляется желание получить «кайф», и все повторяется вновь. Как говорят врачи-наркологи, за часы «кайфа» — годы мучений.

Третья опасность

Гибель людей от передозировки наркотиков. Передозировки происходят независимо от желания и действий наркоманов. Происходит это так: продавцы героина редко продают его в чистом виде. Для увеличения объема они подмешивают в наркотик разные добавки (*порошки без вкуса*). К такому объему наркоман привыкает, и если по какой-либо причине фасовщик приготовит такую же по объему дозу чистого героина, она может стать причиной смерти наркомана. Примеры к этому тезису можно получить в Отделении профилактики правонарушений несовершеннолетних (ОППН) ОВД, из телевизионных и печатных средств массовой информации.

Четвертая опасность

Реальная **возможность привлечения к уголовной ответственности** за «незаконные приобретение, хранение... без цели сбыта наркотических средств, психотропных веществ... в крупном размере» (ст. 228 Уголовного кодекса РФ). Наказание — до трех лет лишения свободы. К крупным размерам отнесены: кокаин — от 0,01 до 1 г; метадон — от 0,01 до 1 г; морфин — от 0,01 до 1 г; героин — от 0,001 до 0,005 г. Таким образом, под понятие «в крупном размере» подходит даже одна доза героина*. «Незаконным приобретением» считается покупка, получение в обмен на другие товары и вещи, в уплату

*Данные устарели. Новую редакцию ст. 228 УК РФ см. на официальном сайте компании «КонсультантПлюс»: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_10699/a109722731a0509e104278d1b2d2f589beee330f/

долга, займы и в дар, присвоение найденного, сбор дикорастущих наркосодержащих растений. Под понятием «незаконное хранение» следует понимать нахождение во владении виновного наркотика: при себе, в помещении, в тайнике и других местах.

Пятая опасность

Постоянная и реальная **опасность заразиться неизлечимыми болезнями (СПИДом и гепатитом С)**, которые в настоящее время ведут заболевшего к неминуемой гибели. В Москве около 80% наркоманов, употребляющих героин, заражены СПИДом. Эти заболевания передаются от одного наркомана к другому, когда они пользуются одним шприцем при введении наркотика. При этом все они знают об угрозе заражения этими неизлечимыми заболеваниями, но нестерпимая тяга поскорее ввести себе очередную дозу перевешивает элементарное чувство самосохранения.

Шестая опасность

Под воздействием длительного употребления наркотиков у наркомана происходит **окончательное разрушение организма**. Наступают тяжелые поражения печени, сердца, почек, органов пищеварения, нервной и эндокринной систем. Наркомана можно легко узнать по морщинистому, землистого цвета лицу, шелушащейся коже. Одновременно у наркоманов наблюдается деградация личности, появляются провалы в памяти и признаки слабоумия. Умирают наркоманы в молодом возрасте от сердечной недостаточности или от какого-либо инфекционного заболевания, с которым ослабленный наркоманией организм не может справиться.

Следует также отметить, что у наркоманов очень часто рождаются дети с большими физическими и психическими дефектами.

Седьмая опасность

У наркомана очень низкий социальный статус. Он не может работать в государственных учреждениях. Ни одна солидная фирма не захочет иметь в своем штате работника-наркомана. Даже при наличии у него высшего образования и высокого профессионального мастерства, наркоман вынужден перебиваться случайными заработками. Ни один наркоман не имеет нормальной семьи. Жена, мать, отец, сестра, братья и другие родственники постоянно мучаются из-за него и переживают. Они настойчиво пытаются помочь ему прекратить принимать наркотики, но в подавляющем большинстве случаев сделать это им не удается.

Восьмая опасность

Криминогенное (преступное) поведение наркоманов.

Наркотики стоят дорого. Некоторые наркоманы тратят на них до тысячи рублей в день. Доставать такие суммы честным путем практически невозможно. Наркоманы вначале воруют деньги и ценные вещи из дома, а когда воровать дома уже невозможно, многие из них становятся распространителями наркотиков, девушки начинают заниматься проституцией, а некоторые парни, вооружившись металлическими прутьями, обрезками труб или ножами, выходят на улицу и начинают грабить прохожих. Зачастую нападения заканчиваются для пострадавших гибелью или тяжелыми увечьями. Немало случаев, когда наркоманы создают преступные группы и совершают нападения на квартиры, офисы, фирмы, обменные пункты валюты. И все эти преступления совершаются с целью достать деньги на наркотики.

Девятая опасность

Так называемые легкие наркотики — производные конопли (*гашиш и марихуана*) на самом деле **так же опасны, как и любые другие.**

Наркосоставляющее вещество этих наркотиков — каннабис — имеет способность проникать через жировые оболочки клеток головного мозга, накапливается в них и оказывает на них отрицательное воздействие. В первую очередь они воздействуют на участки мозга, отвечающие за краткосрочную память и логическое мышление. При систематическом употреблении гашиша и марихуаны наркоман тупеет, теряет способность к выполнению сложных логических операций. Длительное употребление легких наркотиков может вызвать возникновение наркотических психозов, при которых наркоман может совершить самоубийство и даже убийство человека. Эти наркотики способствуют также возникновению у наркомана тяжелых форм шизофрении.

Десятая опасность

Аптечная наркомания. Когда наркоман не может достать наркотики, он направляется в аптеку и покупает там препараты, которые в какой-то степени могут заменить наркотики. Чаще всего это антидепрессанты и в первую очередь препарат «Коаксил». Таблетки «Коаксила» растворяют в воде и делают внутривенные инъекции. Но как бы тщательно ни готовился раствор, в нем всегда остаются

частицы нерастворенного вещества. При введении такого раствора в вену микрочастицы «Коаксила» закупоривают мелкие сосуды. Образуются тромбы. Место укола начинает чернеть; возникают гангренозные воспаления. Кончается это ампутацией конечностей, а в запущенном состоянии — гибелью человека. Некоторые «умельцы» из продаваемых в аптеках препаратов изготавливают синтетические наркотики. Один из них — так называемый «крокодил» — формирует у человека зависимость после первого укола, а через полтора года приема этого препарата человек погибает.

Одиннадцатая опасность

Смертельную угрозу жизни и здоровью подростков представляют курительные смеси под названием «спайс». Поскольку потребление спайса запрещено законом, производители выпускают смеси под различными другими названиями. Все эти курительные смеси оказывают на организм очень сильное психотропное воздействие. У человека возникает помрачение сознания, появляются слуховые и зрительные галлюцинации. В таком состоянии «курильщик» может совершить самые безрассудные поступки, вплоть до самоубийства.

В конце августа 2012 года ученик 9 класса лицея №4 подмосковного города Люберцы с группой друзей поднялся на 15 этаж жилого дома, покурил злополучную смесь и в состоянии сильного возбуждения прыгнул с 15-го этажа. Смерть была мгновенной. К сожалению, таких случаев становится все больше.

В последнее время на дискотеках и в ночных клубах стали продавать воздушные шарики, наполненные «веселящим газом» — закисью азота. При вдыхании он вызывает у человека неуправляемый, вплоть до потери сознания, истерический смех, многие после употребления впадают в кому. Веселящий газ, как и курительные смеси, разрушительно и необратимо действуют на клетки головного мозга.

При разъяснении одиннадцатого раздела «опасностей» следует напоминать учащимся, что любые одурманивающие вещества очень опасны для жизни и здоровья.

В заключение несколько советов педагогам и родителям. Каждая беседа должна начинаться с убедительного примера последствий употребления наркотиков. Продолжительность беседы не более 10 минут. В ходе бесед надо стараться сформировать у учащегося (*ребенка*) стойкое осознанное убеждение, что наркотики — смертельно опасное явление и их следует бояться.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Наркомания — страшное социальное зло. При приеме наркотиков довольно быстро, в ряде случаев — после однократного их приема, возникает психическая и физическая зависимость, то есть болезненно непреодолимое стремление принимать этот препарат еще и еще. Как только употребление наркотического препарата прекращается, в организме наркомана начинаются физические и психические расстройства. Как говорят медики, абстиненция, а среди наркоманов это состояние называется ломкой. При этом наркоман испытывает сильные мучения: болят все мышцы; ощущается ломота в костях; человек начинает корчиться от боли. Отмечено немало случаев самоубийства наркоманов в состоянии абстиненции.

Многие наркоманы, чтобы приобрести дозу, совершают различные преступления, вплоть до убийства. Чтобы своевременно определить, что подросток начинает приобщаться к наркотикам и употреблению токсических веществ, родители должны в обобщенном виде знать о признаках, которые могут свидетельствовать о приеме подростком наркотических или токсических веществ. Общими признаками наркотического и токсического опьянения даже в самой легкой форме являются:

— неожиданные перемены настроения: от радости — к унынию, от оживления — к заторможенности, беспричинная веселость, убыстренная многословная речь, приступы внезапного смеха;

— проявление раздражения, агрессивности, чрезмерной болтливости, потеря веса, потеря интереса к прежним увлечениям, самоизоляция в семье, когда ребенок начинает избегать родителей, не хочет принимать участие в семейных делах, нарастающие скрытность и лживость;

— подросток становится неряшливым, не заботиться о личной гигиене, предпочитает носить одежду с длинными рукавами в любую погоду, он теряет прежних друзей и вместе с тем у него появляются новые приятели, с которыми он ведет короткие туманные разговоры по телефону;

— ухудшение памяти, снижение способности к формулировке своих суждений, на заданные вопросы подросток отвечает невпопад;

— потеря аппетита, иногда приступы «волчьего аппетита», чрезмерно расширенные или суженные зрачки, приступы сонливости или бессонницы;

— бледность, отечность кожных покровов, покраснение глазных яблок, коричневый налет на языке, следы уколов в вены;

— наличие у подростка или в его вещах каких-либо таблеток, ампул, пакетиков и порошков, шприцев, жгутов, свернутых в трубочки денежных купюр, папирос «Беломор», а также специфический запах от одежды, волос, кожи лица, рук и выдыхаемого воздуха.

Вышеперечисленные признаки и особенно их сочетание могут говорить об употреблении подростком наркотиков.

Вовлечение подростков в наркоманию чаще всего происходит во дворах, подвалах и других местах, где собираются несовершеннолетние. Особенно опасными местами являются дискотеки, молодежные клубы, бары. Опасность приобщения к наркотикам может возникнуть, если учащиеся поддерживают дружеские отношения с ребятами, которые являются завсегдатаями этих заведений. При появлении подозрений вы можете пережить сильные отрицательные эмоции, но не начинайте разговор с ребенком, пока не сумеете полностью овладеть своими чувствами. Ни в коем случае не допускайте угроз и упреков. Они заставят ребенка закрыться, и вы ничего не узнаете.

Чтобы правильно построить беседу, постарайтесь вспомнить себя в юношеском возрасте. Постарайтесь убедить ребенка, что вы его искренне любите и хотите уберечь от опасности.

В ходе бесед необходимо выяснить, какие причины подтолкнули подростка к употреблению наркотиков — это поможет найти правильное решение для преодоления имеющихся проблем. Но самим вам не справиться с этой проблемой; необходимо обратиться за помощью к наркологам и психологам. Помните, что в

одинокую, без помощи педагогов и специалистов вам будет почти невозможно победить зло.

В последнее время сбытчики наркотиков приходят во дворы учебных заведений, жилых домов и предлагают ребятам бесплатно попробовать наркотики. При этом они рассчитывают, что стоит только «подсадить» подростка «на иглу», и он потом будет воровать дома деньги, вещи для того, чтобы купить очередную дозу наркотика. Поэтому, в случае появления сбытчиков наркотиков в вашем микрорайоне, немедленно сообщите об этом директору учебного заведения или зам. директора по воспитательной работе и в отдел внутренних дел района.

В разговорах с детьми родители должны постоянно затрагивать тему борьбы с наркоманией. В этих беседах следует упоминать об одиннадцати опасностях наркомании. Каждый такой разговор следует сопровождать примерами страшных последствий приобщения несовершеннолетних к этому злу. Таких примеров достаточно в сообщениях печатной прессы, радио и телевидения. Продолжительность беседы не более 10 минут. В ходе беседы надо стараться сформировать у ребенка стойкое, осознанное убеждение, что наркотики — смертельно опасное явление и их следует бояться.

ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ

Признаки употребления марихуаны

Источник:

Как распознать симптомы употребления наркотиков у Вашего ребенка [Электронный ресурс] // Федеральная служба Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков : официальный сайт ФСКН России. – Режим доступа: http://fskn.gov.ru/pages/main/parents_childrens/parents/4068/4126/index.shtml, свободный. (дата обращения: 09.09.15) – Загл. с экрана.

1. Пониженная подвижность, снижение целеустремленности.
2. Значительное ухудшение успеваемости в школе.
3. Сокращение времени концентрации внимания.
4. Снижение коммуникабельности.
5. Снижение эмоциональной теплоты в социальных контактах; падение уровня сопереживания другим людям.
6. Бледное лицо, блуждающий взгляд, покрасневшие глаза.
7. Пренебрежение к впечатлению, которое курильщик производит на других.
8. Чрезмерная реакция даже на умеренные критические замечания, принимающая порой неадекватное выражение.
9. Изменение в личностных характеристиках: из активной, заинтересованной в успехе личности – в более пассивную, безразличную.
10. Общение с друзьями, которые отказываются назвать себя, когда звонят по телефону, или вешают трубку, если слышат голос одного из родителей.
11. Повышенная склонность держать в секрете вопросы, касающиеся денег; исчезновение из дома денег и ценных вещей.

Общие признаки употребления наркотиков

Источник:

Как распознать симптомы употребления наркотиков у Вашего ребенка [Электронный ресурс] // Федеральная служба Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков : официальный сайт ФСКН России. – Режим доступа: <http://fskn.gov.ru>

ru/pages/main/parents_childrens/parents/4068/4126/index.shtml, свободный. (дата обращения: 09.09.15) – Загл. с экрана.

1. Зрачки или сильно расширены, или сильно сужены в зависимости от того, какой вводился наркотик.

2. Могут проявляться отклонения в поведении. Человек бывает заторможенным, угрюмым, отсутствующим или, наоборот, ведет себя истерически, шумно, проявляет чрезмерную подвижность.

3. Аппетит может быть чрезмерно повышенным или совершенно отсутствовать. Может наблюдаться потеря веса.

4. Происходят неожиданные изменения личностных особенностей. Человек может становиться раздражительным, невнимательным, пугливым или, наоборот, агрессивным, подозрительным, готовым взорваться по любому поводу.

5. Появляется неприятный запах от тела и изо рта. Проявляется небрежное отношение к личной гигиене и одежде.

6. Могут возникнуть проблемы в системе пищеварения. Случаются поносы, тошнота и приступы рвоты. Часто болит голова и двоится в глазах. В числе других признаков физического разрушения организма можно назвать также изменение состояния кожного покрова (*дряблая кожа*) и общего тонуса организма.

7. На теле (*в случае инъекционного приема наркотиков*) можно обнаружить следы уколов, обычно они бывают на руках: очень важный симптом! В эти места иногда попадает инфекция, и там появляются нарывы, язвы.

8. Разрушаются представления о моральных ценностях, и они замещаются извращенными идеями.

Признаки опьянения и абстиненции

Источник – Иркутское государственное казенное учреждение «Центр профилактики наркомании».

Предположить употребление наркотиков можно как по признакам интоксикации, так и (*только для некоторых веществ*) по признакам абстиненции.

Производные конопли

1) Обычно опьянение небольшими и средними дозами ха-

рактируется расширением зрачков, покраснением губ и склер глаз, лица. В этом состоянии опьяненные подвижны, динамичны. Решения принимают легко и бездумно. Речь часто ускоренная, многословная, торопливая.

2) Коноплю и ее производные обычно называют «групповым наркотиком» потому, что настроение опьяневшего утрированно повторяет настроение окружающих его. Если всем вокруг весело, он смеется, если грустно — плачет. Именно поэтому в группе подростков, накурившихся конопли, нередко возникает настоящая паника, если кому-то из них почудится опасность. Или это может быть фонтанирующее, безудержное веселье по какому-либо пустячному или глупому поводу. Но веселье мгновенно может смениться раздражительностью или агрессией.

3) Очень характерным признаком интоксикации препаратами конопли является повышенный, прямо-таки «зверский» аппетит. В опьянении подросток легко может за один раз съесть, например, полную кастрюлю борща или буханку хлеба. А родители и рады.

4) Если доза наркотика большая, лицо опьяненного может быть бледным, зрачок — узким, губы — сухими. При этом он довольно вял, заторможен, погружен в себя. Говорит «заплетающимся языком». На вопросы отвечает с задержкой, иногда невпопад, односложно. От него может исходить отчетливый запах конопли. Движения неуклюжие и размашистые из-за того, что нарушена пространственная ориентация. Обычно в таком состоянии наркоман стремится уединиться, чтобы никто не мешал ему и не «доставал» разговорами и просьбами — он все равно не в состоянии их выполнить.

5) После опьянения наступает абстиненция. Состояние это напоминает состояние после однократного опьянения алкоголем с такими же апатией, вялостью, недомоганием, иногда — с головокружением. Они сопровождаются раздражительностью, вспыльчивостью, плаксивостью, капризностью. Чем больше была принятая доза, тем хуже самочувствие после опьянения.

Признаки опьянения наркотиками опиатной группы

1. Необычная сонливость в самое неподходящее время. Если оставить опьяневшего в покое, он начинает засыпать в любой позе и клевать носом, периодически просыпаясь. Если его оклик-

нуть, он сразу включается в разговор, как будто и не спал.

2. При этом у него замедленная речь; он растягивает слова, включается в разговор о теме, которую уже давно обсудили и забыли, несколько раз может рассказать одно и то же. Но может быть оживленным, остроумным, легким в общении.

3. Очень добродушен, покладист, сговорчив и предупредителен.

4. Производит впечатление крайне рассеянного или задумчивого.

5. Может забыть о сигарете, которая горит у него в руке и выронить ее либо обжечь руку.

6. Стремится уединиться, лучше в отдельной комнате. При этом включить там телевизор или видео и заснуть. Иногда, наоборот, стремится быть в обществе, даже если его и не просят, навязчив и назойлив.

7. Зрачок в это время необычно узкий и совершенно не расширяется в темноте, поэтому при сумеречном освещении острота зрения заметно снижается. Кожа бледная, сухая и теплая.

8. Болевая чувствительность снижена, и он может обжечься о сигарету или горячую сковородку, не почувствовав боли.

9. Его тяжело уложить спать «по-нормальному» — то есть в кровать, с выключенным в комнате светом — до поздней ночи (*иногда до 2-4-х часов ночи*).

Такое состояние не держится больше 8-12-ти часов, а иногда продолжается всего 4-5 часов.

Когда оно проходит, постепенно начинается абстиненция.

Во время абстиненции наркоман беспокоен. Он напряжен, раздражителен без причины, нервничает. Ему необходимо найти наркотики, поэтому он либо уходит из дома, либо начинает названивать по телефону и говорить неоконченными фразами и короткими, загадочными предложениями: «Ну как там?», «Мне нужно», «Все готово?» и т. д. Если в это время к нему пристать с вопросами, он вспылит и наругит. И постарается убежать из дома.

Начинающие наркоманы, которые еще не имеют тяжелой физической зависимости, могут переносить абстиненцию «на ногах». В этом случае они могут сказать родным «больными». И действительно, картина опиатной абстиненции в легкой форме напоминает ОРЗ или расстройство желудка.

Начинается все с резкого расширения зрачков, вялости, недомогания, озноба, сильной потливости и сниженного настроения. Наркоманы кутаются в теплые вещи, включают обогреватели, даже если дома не холодно. Всех мучает насморк, а некоторые постоянно чихают. Их тошнит, а потом может начаться и рвота. Болит живот, появляется частый жидкий стул. В это время наркоманы почти не спят по ночам, хотя все время стараются лечь. Переносить такое состояние (*а пройдет не менее 3-4-х суток, пока начнет становиться хоть немного легче*) могут либо те, кто долго злоупотребляет наркотиками; либо те, кто пользуется поддержкой и заботой родных (*да и то не всегда*). Поэтому обычно наркоман не выдерживает, и на третьи сутки «болезнь» внезапно проходит: значит, он укололся и опять чувствует себя хорошо.

Надо заметить, что описана средне-легкая картина абстиненции, а у начинающих наркоманов многие из расстройств, особенно более тяжелые, могут отсутствовать.

Наиболее универсальные признаки злоупотребления наркотиками опиатной группы:

1. Резкие и частые изменения настроения и общей активности вне зависимости от ситуации;
2. Нарушения ритма сна и бодрствования (*поздно ложатся — поздно встают*)
3. Необъяснимо узкие зрачки.

Психостимуляторы

К психостимуляторам относятся такие более или менее распространенные наркотики, как эфедрон, фенамин, «экстази», кокаин, первитин. Вещества эти весьма разные, но вызывают набор сходных признаков в поведении и внешнем виде человека.

Во время опьянения наркоманы необычайно оживлены, быстры в решениях и поступках. Движения порывистые, резкие. Быстро выполняют все дела, не могут ни минутки посидеть на месте. Периодически начинают куда-нибудь собираться, но могут так никуда и не уйти. Также быстро говорят и перескакивают с одной темы на другую в разговоре. С минуты на минуту меняют свои намерения, поэтому часто не доводят до конца начатые дела. У них расширенные зрачки, сухая кожа, очень частый пульс и (*если*

это возможно проверить) повышено кровяное давление.

После того как опьянение прошло, наступают вялость, замедленность реакций, раздражительность. Настроение обычно снижено, но вместе с этим наркоманы тревожны, насторожены, пугаются громких звуков или даже негромких, если они прозвучали в тишине.

Кожа бледная, покрыта потом, движения плохо координированы, неуверенные. Пульс остается частым.

Снотворные

К снотворным относится множество препаратов, и картина опьянения снотворными примерно одинакова. Очень напоминает картину алкогольного опьянения, только запах алкоголя в этом случае не ощущается.

При малых дозах определение его по внешним признакам затруднительно. Поэтому речь пойдет о картине выраженного опьянения. Опьянение сопровождается снижением остроты восприятия окружающего мира (*психиатры называют это состояние «оглушением» преходящим угнетением мыслительных способностей и потерей морально-нравственных ориентиров. Такая потеря проявляется в разнузданном поведении, отсутствии чувства такта и навыков вежливости, поспешности и легкомысленности в принятии решении*). В отличие от состояний опьянения большинством наркотиков, при использовании снотворных наркоманы зачастую агрессивны и легко лезут драться. Зрачки обычно расширены. В отличие от алкогольного опьянения, кожа, как правило, бледная. Частота пульса повышена. Координация движений резко нарушена: они размашистые, избыточные, неуклюжие. Внимание опьяневших неустойчивое, и они быстро переключаются с одной темы на другую. Речь «заплетаящаяся», невнятная, излишне громкая. Описанное состояние длится от 2-х до 4-х часов и называется стадией возбуждения.

Затем наркоманы становятся вялыми, сонливыми и засыпают в конце концов. Сон обычно тяжелый, часто с храпом, похожий на сон алкоголика. После пробуждения так же болит голова, ощущается слабость и недомогание. Настроение у них снижено, они раздражительны и угрюмы. Кончается все поиском очередной дозы снотворного или спиртного.

Опьянение летучими наркотически действующими веществами (ЛНДВ) внешне также очень напоминает опьянение алкоголем.

1. Обычно опьянение ЛНДВ надо подозревать, если возраст субъекта небольшой: от 10-ти до 14-ти лет.

2. Обычно подростки под действием ЛНДВ ведут себя крайне вызывающе и шумно: громко кричат, смеются, дерутся между собой и т. д., если принятая доза была небольшой.

3. Запах алкоголя при этом отсутствует, зато иногда можно почувствовать слабый запах растворителя, ацетона или бензина (*обычно от волос или одежды*).

4. При систематическом употреблении ЛНДВ не слишком близким людям токсикомана становится заметно отставание в умственном развитии, замедление мышления, ухудшение успеваемости и поведения. Близкие замечают это с трудом из-за того, что они в постоянном контакте с токсикоманом, ведь изменения происходят постепенно, а не в виде скачка.

5. У систематически злоупотребляющих ЛНДВ кожа землистого оттенка, переносица несколько отечна, волосы сухие и ломкие.

Спайсы

Действие наркотика может длиться от 20 минут до нескольких часов.

Сопровождается рядом признаков:

- Кашель (*наркотик обжигает слизистую*);
- Сухость во рту (*требуется постоянное употребление жидкости*);
- Нарушение координации;
- Дефект речи (*заторможенность, эффект вытянутой магнитофонной пленки*);
- Заторможенность мышления;
- Неподвижность, застывание в одной позе при полном молчании;
- Бледность;
- Учащенный пульс;
- Приступы смеха.

В связи с тем, что дозу не просчитать (*наркотики – уличный товар, зачастую сами продавцы не знают, что продают, какая доза может вызвать смерть*), возможны передозировки, которые сопровождаются тошнотой, рвотой, головокружением, сильной бледностью, потерей сознания, развитием судорожного синдрома.

После употребления (*в течение нескольких дней и дольше наблюдаются*):

- Упадок общего физического состояния;
- Расконцентрация внимания;
- Апатия (*особенно к работе и учебе*);
- Нарушение сна;
- Резкие перепады настроения.

Основные признаки употребления спайсов: подросток начинает пропускать уроки; падает успеваемость. Часто обманывает. Появляются друзья, о которых он не рассказывает. При разговоре с ними по телефону уходит в другую комнату или говорит, что наберет позднее. Появляется раздражительность (*до ярости*). Он уходит от любых серьезных разговоров, контакта с родителями, отключает телефоны. При постоянном употреблении становится очевидной деградация. Думает долго, неопрятен, постоянно просит деньги, залезает в долги, начинает тащить вещи из дома. Теряет чувство реальности; развивается паранойя.

Соли

Если курительные смеси какое-то время можно употреблять незаметно, то начавшего употреблять соли, или метилендиокси-пировалерон (*МДПВ*), можно определить довольно быстро.

Под воздействием солей в течении нескольких часов наблюдаются:

- Дикий взгляд;
- Обезвоживание;
- Тревожное состояние (*ощущение, что за тобой следят, что за тобой пришли*);
- Дефекты речи (*судорожные движения нижней челюстью, гримасы*);

- Отсутствие аппетита;
- Галлюцинации *(как правило, слуховые)*;
- Жестикаляция *(непроизвольные движения руками, ногами, головой)*;
- Полное отсутствие сна;
- Невероятный прилив энергии *(желание двигаться, что-то делать; все действия, как правило, непродуктивны)*;
- Желание делать какую-либо кропотливую работу *(как правило, начинают разбирать на составляющие сложные механизмы)*;
- Бредовые идеи.

Все это сопровождается искренним гонором, высокомерием и полным отсутствием самокритики.

Вне приема наркотиков:

- чрезмерная сонливость;
- упадок настроения, депрессия;
- неопрятный внешний вид;
- снижение интеллекта;
- постоянная ложь.