

Классный час для подростков  
Тема: КУРЕНИЕ, АЛКОГОЛЬ, НАРКОТИКИ И ЛИЧНОСТЬ

Цель

Предоставление подросткам информации по проблеме употребления психоактивных веществ

Задачи

Обсуждение причин употребления психоактивных веществ; обсуждение воздействия психоактивных веществ на организм человека; описать процесс превращения человека в зависимого от табака, алкоголя и наркотиков; показать, что употребление психоактивных веществ не является эффективным способом разрешения проблем; обратить внимание на то, что употребление психоактивных веществ становится всё более социально неприемлемым.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Вступительное слово. Наше занятие будет посвящено проблеме употребления психоактивных веществ (ПАВ). Мы поговорим о том, почему люди употребляют ПАВ, обсудим последствия воздействия ПАВ на организм человека и на его личность.

Для того чтобы наше занятие было продуктивным, необходимо соблюдать правила эффективного общения.

-Можно делать всё, что не мешает никому из присутствующих.

-Можно быть уверенным, что когда ты говоришь, тебя не будут перебивать.

-Можно надеяться, что тебя никто не оскорбит.

Правила вывешиваются так, чтобы все имели возможность их видеть.

В начале занятия можно выполнить несколько разогревающих упражнений («Хлопки», «Дирижёр оркестра» и т.п.)

Психолог. Юность – это такой период в жизни, когда мы решаем очень многие и, наверное, самые важные задачи, стоящие перед личностью. Я и мир, Я и моя жизнь, Я и окружающие меня люди. Хочется познать мир. Хочется узнать всё любой ценой и прямо сейчас. Всё – потому что не хочется ничего упустить (вдруг это самое главное в жизни?). Любой ценой – потому что пока всё равно непонятно, что сколько стоит и есть ли ценность человеческой жизни вообще. Прямо сейчас, потому что вдруг потом уже не успеешь. И кажется, что самая главная ценность – свобода. Как возможность делать то, что хочется.

И часто первыми атрибутами свободной, самостоятельной жизни становятся сигарета, алкоголь и наркотики.

Обсудить вопросы:

1. Что такое психоактивные вещества?
2. Как вы считаете, что обозначают слова «соблазн», «вредные привычки», «зависимость»?
3. Все ли они одинаково опасны?
4. Когда возникает соблазн, а когда появляется зависимость?
5. Какие бывают зависимости?
6. Актуальна ли проблема употребления ПАВ в нашей местности?

Психолог. Давайте попробуем разобраться, почему люди употребляют или не употребляют ПАВ.

Разделить доску на две части. Озаглавить одну половину «Причины употреблять ПАВ», а другую – «Причины не употреблять ПАВ». Попросить подростков перечислить причины того и другого. Каждое мнение записывается отдельно.

Психолог. Самыми тяжёлыми зависимостями являются пристрастие к курению, алкоголю и наркотикам.

ИНФОРМАЦИЯ О КУРЕНИИ.

Курение табака возникло в глубокой древности. При раскопках могил фараонов в Египте были найдены глиняные курительные трубки. Изображения трубок сохранились и на древних индийских картинах. Но широкое распространение курения началось после открытия Колумбом Америки (1492 год). Матросы увидели, что индейцы сворачивают в трубочку листья какого-то высушенного растения, поджигают один конец, а дым вдыхают. Эти трубочки индейцы называли «сигар». Для курения они также использовали трубки.

Семена табака вывезли с острова Гаити в Испанию. Табак быстро распространился по Европе. В России широкое распространение табак получил в 17 веке. Произошло это благодаря Петру

Первому, который, бывая в Европе, сам стал заядлым курильщиком, а затем в 1697 году снял все запреты на табак.

Вначале табаку приписывались целебные свойства. Но уже в 18 веке стали появляться сведения о вреде табака. И все иллюзии относительно его лекарственных свойств рассеялись. В организме нет ни одного органа, который не был бы подвержен отрицательному действию никотина. Увеличивается риск сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний лёгких, раковой болезни. 90% случаев рака лёгких наблюдается у людей, которые курят.

Сигареты опасны, потому что содержат или выделяют при горении ядовитые вещества – смолы, никотин, угарный газ. Наиболее ядовит никотин. Это один из самых опасных ядов растительного происхождения. Птицы погибают, если к их клюву поднести палочку, смоченную никотином. Собака погибает от 0,5 капли никотина. Человеку нужно 2-3 капли.

Выкурив 20-25 сигарет, человек получает смертельную дозу. Не погибает потому, что эту дозу получает не сразу. Известны примеры, когда люди погибали, выкурив сразу большое количество сигарет (юноша погиб, выкурив подряд 10 сигарет).

Приобщение к курению происходит в 14-19 лет. После 25 лет происходит постепенное уменьшение числа курящих, особенно этот процесс заметен после 40-45 лет. А вот женщины часто начинают курить в 20-30 лет.

Обсудить следующие вопросы:

1. Как вы считаете, какой процент подростков курит? (Реальные цифры - 11,4%)
2. Какой процент взрослых курит? (Реальные цифры – 30,8%)

Подчеркнуть тот факт, что курильщики находятся в меньшинстве.

Психолог. Курят гораздо меньше людей, чем мы думаем. В действительности курильщики составляют меньшинство. Большинство взрослых и подростков не курят. С 1975 по 1985 год количество старших подростков, которые курили, снизилось с 29 до 18,7%. 33,3% взрослых мужчин и 54% взрослых женщин никогда не курили.

Попросить детей ответить на вопросы:

1. Как курит тот, кто только начал? В группе или один?
2. Отличается ли это от того, как курят давно курящие?
3. Думаете ли вы, что взрослым курильщикам трудно бросить курить? Почему? Могут ли люди в самом деле зависеть от сигареты?

Психолог. Большинство курильщиков проходят через одни и те же стадии: пробуют курить, курят от случая к случаю, становятся заядлыми курильщиками.

Люди, курящие много (30 и более сигарет в день), обычно с огромным трудом отказываются от этой привычки, потому что становятся психологически и физиологически зависимыми.

Курение становится сейчас всё более неприемлемым социально, всё больше и больше взрослых людей бросают курить. За последние 20 лет число курящих снизилось на 12%. Сегодня главная проблема – это возрастание количества девочек подростков, которые курят. За 10 лет их количество возросло на 7%.

Главные выводы:

- Количество курящих людей переоценивается. Некурящих большинство.
- Существует множество немедленных и отсроченных влияний курения на организм.
- Курильщики проходят ряд стадий при формировании вредной привычки.
- Курение постепенно становится всё менее и менее социально приемлемым.
- Дым от сигарет потенциально опасен для некурящих.

#### ИНФОРМАЦИЯ ОБ АЛКОГОЛЕ.

В традициях разных народов существуют разнообразные пищевые предпочтения. Но обращает на себя внимание редкое сходство по отношению к одному виду жидкости. Лечебной ценности он не представляет, но является психоактивным.

Дикий виноград существовал на Земле ещё до появления человека. Развитие культурного виноградарства происходило постепенно. Сначала люди научились из винограда получать вино. А примерно в 800 году н.э. арабские алхимики путём возгонки научились получать алкогольные напитки.

Люди практически сразу обратили внимание на отрицательное воздействие алкоголя на организм человека. Алкоголь влияет на все органы человека. Особенно на головной мозг. Алкоголь

всасывается через стенки желудка и кишечника и попадает непосредственно в кровяное русло. Затем с кровью он попадает в мозг, оказывая подавляющее действие на активность коры головного мозга.

Небольшие дозы алкоголя:

- Снижают способность ясно мыслить и принимать решение
- Заставляют почувствовать небольшое расслабление
- Заставляют почувствовать себя более свободным и смелым, чем обычно

Большие дозы алкоголя:

- Замедляют деятельность отдельных областей мозга
- Вызывают головокружение
- Снижают координацию
- Приводят к затруднениям речи, ходьбы, стояния
- Приводят к эмоциональной взрывчатости или подавленному настроению
- Некоторые люди могут временно отключиться или потерять память

Поведенческие проявления воздействия алкоголя:

- Драки, ссоры, насилие
- Громкие разговоры, крик
- Неприятное поведение
- Глупость, дурашливость
- Легкомыслие

Обсудить следующие вопросы:

1. Как вы считаете, какой процент населения употребляет алкогольные напитки? (реальные цифры – 70%, т.е. треть взрослого населения не пьёт вообще)
2. Как вы считаете, какое количество людей являются сильно пьющими? (реальные цифры – 10-12% взрослых людей являются сильно пьющими, выпивают за один приём 150 г водки и больше, пьют не реже чем раз в неделю)

Психолог. Существует несколько моделей употребления алкоголя.

1. Полная трезвость. Около 30% взрослых не пьёт вообще. Причины: нелюбовь к спиртному, религиозные убеждения, аллергия, бывшие алкоголики, которые излечились и боятся рецидива.
2. Ритуальное употребление алкоголя. Это употребление алкоголя в контексте религиозных служб или семейных ритуалов и обрядов.
3. Социальное употребление алкоголя (за компанию). Около 55% всех взрослых людей называют себя пьющими за компанию. Они употребляют алкоголь в подходящее время и в подходящем месте.
4. Проблемное употребление алкоголя. Алкоголь используется как средство для устранения проблем и отрицание чувств. В этом случае пьют слишком много и слишком часто. Такое поведение является разрушающим и часто усиливает проблемы человека, вместо того, чтобы их устранить.

Итак, некоторые варианты употребления алкоголя (ритуальный, социальный) обычно считаются приемлемыми для большинства взрослых людей. Тем не менее отдельные модели употребления могут быть опасными и разрушительными.

Чем больше человек употребляет алкоголя, тем больше ему надо, чтобы получить тот же самый эффект. Это является результатом привыкания к алкоголю. Организм постепенно становится толерантным к алкоголю. Важно знать, что возрастание толерантности означает возникновение физической зависимости.

Банка пива или бокал вина содержат столько же алкоголя, сколько стопка водки, виски, джина или рома.

Главные выводы:

- Алкоголь – психоактивное вещество, относится к категории депрессантов, он замедляет работу коры головного мозга и нервной системы в целом.
- Хотя около 70% взрослых употребляют алкоголь, подавляющее большинство делает это от случая к случаю и в умеренных дозах. Треть всех взрослых вообще не пьёт. Только небольшая часть взрослых – пьяницы и алкоголики.

- Алкоголь не может сделать человека умнее, сильнее, сексуальнее, могущественнее и т.п. Употребление алкоголя не является эффективным способом разрешения проблем, фактически он их усугубляет.
- Умение пить не пьянея ничего общего не имеет с силой или другими положительными качествами человека.
- Опьянение или постоянное употребление алкоголя не делает человека старше или лучше.

### ИНФОРМАЦИЯ О НАРКОТИКАХ

Наркотики — это химические вещества растительного или синтетического происхождения, способные вызывать изменение психического состояния, систематическое применение которых приводит к зависимости.

Наркотические вещества отвечают следующим характеристикам:

- способность вызывать эйфорию (приподнятое настроение) или, по крайней мере, приятные субъективные переживания;
- способность вызывать зависимость (психическую и (или) физическую), т.е. потребность снова и снова использовать наркотик;
- существенный вред, приносимый психическому и (или) физическому здоровью потребителя наркотика;
- опасность широкого распространения этих веществ среди населения;
- потребление указанного вещества не должно быть традиционным в данной культурной среде.

Наркомания — заболевание, обусловленное зависимостью от наркотического средства или психотропного вещества.

Различают психическую и физическую зависимость от наркотиков.

Состояние психической зависимости проявляется в том, что человек с помощью наркотика желает добиться внутреннего равновесия и стремится вновь и вновь испытать действие наркотика. Наркотик, его действие, постепенно замещает собой все обычные для человека положительные эмоции. На этом этапе человек еще сохраняет способность контролировать употребление, он еще может выбирать, в каких ситуациях и в какой момент принять наркотик. При этом желание употребить наркотик сохраняется всегда, но разум может победить в борьбе мотивов. Частичная возможность контролировать прием наркотика создает у потребителя иллюзию того, что наркотик еще не влияет на его жизнь, он свободен в своих решениях и сможет прекратить употребление в любой момент.

Физическая зависимость — проявляется в том, что организм не может нормально функционировать без наркотика и в его отсутствие развивается синдром отмены (абстинентный синдром.) Он характеризуется физическими и психологическими нарушениями, связанными с тем, что наркотик стал частью обменных процессов организма.

В механизме формирования психической зависимости важную роль играет влечение к наркотическому опьянению и эйфории, которые наступают в результате активации наркотиком центра положительных эмоций в головном мозге.

Разберем процесс формирования зависимости на примере опийной наркомании: действие опия связано с тем, что его молекула очень похожа на эндорфины — вещества, естественно вырабатываемые нашим мозгом. Эндорфины не случайно называют «гормонами радости», т.к. они играют важную роль в формировании хорошего настроения, чувства благополучия, спокойствия и уверенности. Особенно много их вырабатывается в моменты душевного подъема, любви, успеха.

Кроме того, эндорфины отвечают за уровень болевой чувствительности, влияют на темп дыхания, сердцебиения, тонус сосудов, величину зрачка, активность кашлевого центра, работу желез и перистальтику кишечника. При регулярном поступлении опия выработка собственных эндорфинов значительно снижается. У каждого человека в организме есть опиатные рецепторы. Это особые участки нервной системы, которые реагируют на эндорфины, а значит, и на наркотики опийной группы. При постоянном поступлении наркотика организм снижает чувствительность опиатных рецепторов, что приводит к необходимости увеличивать дозу для достижения эффекта.

В России к наркотическим средствам отнесены:

- опиаты (морфин, героин, промедол, кодеин, синтетические опиаты — морфин, метадон);

- галлюциногены или психоделические средства: каннабиноиды (гашиш, анаша, марихуана), ЛСД (диэтиламид лизергиновой кислоты), псилоцибин (финоциклидин);
- некоторые психостимулирующие вещества (кокаин и его производные, фенамин, первитин, эфедрон и другие амфетамины);
- психостимуляторы с галлюциногенным компонентом (экстази).

Токсические средства:

- разнообразные растворители, лаки, клеи, содержащие ароматические углеводороды (бензол, толуол);
- снотворные медицинские препараты (седуксен, реланиум, реладорм, тазепам, люминал, фенобарбитал);
- галлюциногенные медицинские препараты (циклодол, пар\_копан, тремблекс, кетамин, калипсол).
- алкоголь, табак.

Лечить наркоманию очень сложно. Это хроническое заболевание характеризуется периодами обострений и периодами ремиссии. При правильном лечении ремиссии могут быть очень и очень продолжительными — хоть всю жизнь. Несмотря на это, все равно сохраняется опасность обострения, если человек оказывается в условиях, провоцирующих новый всплеск болезни. Следовательно, полностью излечить зависимого с этой точки зрения невозможно — всегда остается риск рецидива. Но это абсолютно не означает, что человек не в состоянии избавиться от зависимости и болезненного пристрастия к наркотикам. Любой зависимый от наркотиков человек может вернуться к полноценной жизни, восстановить все, что было отнято наркотиком, и до конца своих дней находиться в ремиссии. Единственное нерушимое правило для любого зависимого — никогда не возвращаться к наркотикам. Одного раза будет достаточно — все начнется сначала.

В последние десятилетия человечество постоянно ищет универсальный, простой и дешевый способ лечения наркомании. Предлагаются различные системы гипноза и кодирования, хирургические методы (специальные операции на головном мозге, блокирующие центры, отвечающие за формирование зависимости), многочисленные методы медикаментозного лечения, психотерапевтические методики и реабилитационные программы. Опыт показывает, что действенными оказываются только те методы лечения, которые ставят своей целью научить человека жить без наркотиков.

В решении этой задачи принимают участие три совершенно равноправные стороны: сам зависимый, его окружение (родители, родственники, друзья) и специалисты. На первом этапе происходит снятие физической зависимости (детоксикация). Это самый непродолжительный этап лечения. Во время детоксикации наркозависимый выступает скорее как пассивная сторона: он выполняет указания врачей, получает лекарственную терапию и проходит процедуры, цель которых очистить организм от физического присутствия наркотика и исключить его из процесса обмена веществ. За счет этого прекращаются проявления абстинентного синдрома, и пациент перестает испытывать физические страдания и органическую потребность в получении новой дозы наркотика. Продолжительность детоксикации — 5—10 дней. За это время, как правило, удается полностью восстановить пациента физически. Детоксикация — короткий промежуток времени, за который зависимому нужно подготовиться к дальнейшему лечению.

После возвращения из клиники необходимо как можно быстрее (в идеале — немедленно) приступить к следующему этапу — реабилитации. Эта часть лечения — самая длительная и трудоемкая. За время реабилитации пациенту предстоит избавиться от психической зависимости от наркотика. Реабилитация — процесс восстановления утраченных навыков, социальных связей, налаживания разрушенных человеческих отношений. Поэтому обязательное условие успешной реабилитации — наличие коллектива или группы, в которой под руководством специалиста происходят указанные процессы.

Вслед за этапом реабилитации необходим этап вхождения в реальную жизнь (социальная реабилитация). Эта часть пути в значительной степени прodelывается человеком самостоятельно. Социальная реабилитация (трудоустройство, обучение, обретение друзей) помогает человеку избавиться от мыслей о том, что он «не такой, как все», «больной». Этого можно добиться, только приобретая социальные связи в реальном обществе и живя по его правилам.

Главные выводы:

- Наркотики вызывают сильную психическую и физическую зависимость
- Наркотики приносят сильный и часто непоправимый вред психическому и физическому здоровью наркопотребителя
- Лечить наркоманию очень сложно
- Наркотики как и алкоголь производят временный эффект. Вместе с их выводом из организма уходит и хорошее настроение. Период хорошего настроения сменяется плохим настроением, которое обычно сопровождается депрессией, усталостью, тревогой
- Наркотики не дают избавления от проблем

Психолог. Рассмотрим некоторые причины того, почему люди употребляют психоактивные вещества (чтобы расслабиться, стать более популярным, чтобы самоутвердиться и т.п.). Вы действительно думаете, что курение, алкоголь и наркотики всё это могут? (Выслушать ответы подростков)

На самом деле психоактивные вещества – не магическое средство и не могут сделать всё то, что им приписывается. Они не дают избавления от проблем. Наилучший способ поднять настроение – это естественные способы: физкультура, спорт, танцы, объятия, прикосновения, музыка, романтические чувства, молитвы.

Главные выводы занятия:

- Психоактивные вещества – это вещества, действующие на мозг и нервную систему человека и вызывающие привыкание.
  - Существует множество немедленных и отсроченных воздействий психоактивных веществ на организм человека.
  - Употребление психоактивных веществ не делает человека сильнее, умнее, взрослее и т.п. и не является способом разрешения проблем.
  - Употребление психоактивных веществ является социально неприемлемым.
- подавляющее большинство людей не употребляют психоактивные вещества.

Рефлексия. В завершение давайте подведём итоги нашего занятия. Что нового узнали? Что было самым интересным? Что было самым необычным? Где вы можете применить полученные знания?

## Памятка для родителей.

**Ответив положительно на эти вопросы, Вы сможете с большой вероятностью предположить у Вашего ребенка химическую (наркотическую) зависимость:**

1. Ребенок начал часто исчезать из дома. Причину ухода объяснить не может или придумывает бессмысленные отговорки.
2. Нарастающая лживость, замкнутость, скрытность, уединенность. Шкафы и ящики старается закрывать на ключ.
3. За короткий промежуток времени практически полностью поменялся круг друзей, с новыми друзьями не знакомит.
4. Появилось большое количество «таинственных» звонков по телефону.
5. Нарастающее безразличие к окружающему, потерял свои прежние интересы, резко снизилась успеваемость в школе. Перестал участвовать в семейной жизни, стал по отношению к Вам более холодным, недоверчивым и «чужим».
6. Изменился характер: часто пониженное настроение, негативизм, критическое отношение к обычным вещам и событиям. Бессонница и повышенная утомляемость вдруг сменяются необъяснимой энергией. Отказ от утреннего туалета, незаинтересованность в смене одежды и т.п.
7. Появились частые непредсказуемые колебания настроения, ничем не мотивируемая раздражительность, вспыльчивость, агрессивность.
8. Потеря аппетита, похудение, частые простудные заболевания. Покраснение глазных яблок, коричневый налет на языке. Синяки, порезы, следы от уколов на теле.
9. Часто выпрашивает деньги у Вас или у родственников. В доме стали пропадать деньги, вещи или стали появляться значительные суммы денег без известного источника дохода.
10. Ребенок возвращается домой с прогулки в состоянии опьянения, координация движений слегка нарушена, взгляд отсутствующий, а запах алкоголя отсутствует.

Для разрешения сомнений вызовите ребенка на откровенный разговор, все ваши подозрения по отношению к сыну или дочери высказывайте тактично и разумно. При необходимости, срочно обратитесь к специалистам.

У Вас возникли подозрения, что Ваш ребёнок употребляет наркотики. Что делать? Куда обратиться за помощью? Что сделать, чтоб никто не узнал об этом? Вас одолевает множество вопросов. Возникает состояние, подобное панике.

**В первую очередь успокойтесь.** Дальнейшие действия должны быть обдуманны и взвешены. Но при этом не откладывайте решение проблемы на потом. В этой ситуации поговорка "промедление смерти подобно" справедлива в буквальном смысле. Возникшая проблема - это вопрос жизни и смерти, наркомания - это не вредная привычка, а смертельная болезнь. Нужно спокойно решить, чем вы можете помочь ребёнку в данный момент, и начать действовать.

**Прежде всего, не ругайте, не наказывайте ребёнка.** Нотации и ссоры не помогут. Ваша задача наладить контакт с ребёнком, а не оттолкнуть его от себя. Покажите ребёнку своё твёрдое отрицательное отношение к наркотикам, но при этом избегайте раздражения и скандалов.

**Общаясь с ребёнком, будьте правдивы.** Будьте ему в этом примером, только тогда можно рассчитывать на доверие и ответную правдивость. Расскажите ребёнку обо всём, что тревожит Вас в его поведении, и будьте точны в своих высказываниях. Объясните, почему вы подозреваете, что он употребляет наркотики. Учтите, что Вы можете и ошибаться в своих подозрениях. Ваш ребёнок может вести себя странно и потому, что просто влюбился, поссорился с друзьями или находится в состоянии стресса по какой-то другой причине.

**Постарайтесь определить, как долго и какие наркотики употребляет ваш ребёнок.** Это важно для оценки степени серьёзности ситуации и разработки тактики дальнейших действий. С ребёнком, первый раз попробовавшим наркотики, нельзя обращаться так же, как с ребёнком, уже попавшим в наркотическую зависимость. В первом случае основной упор должен быть на то, чтобы ребёнок осознал возможные последствия. А во втором случае вы общаетесь уже с больным человеком с деформированной психикой, которому нужна помощь высококвалифицированного специалиста.

**Поговорите с теми, кто может дать Вам практический совет.** Обратитесь к специалистам-наркологам и к тем, кто сталкивался с такими проблемами, не пытайтесь справиться с бедой сами.

**Заранее подготовьтесь к основательному разговору с ребёнком** о его зависимости. Вы в борьбе за жизнь своего ребёнка не один на один с ним, а Вам противостоит целый круг людей, причастных к вовлечению его в наркозависимость. С другой стороны, Вы имеете дело не с тем ребёнком, которого вы знали, наркотики очень быстро деформируют личностные качества человека. Поэтому очень сложно бороться с наркоманией в одиночку. Нужно тому кругу противопоставить круг близких и авторитетных ребёнку людей. Расскажите о ваших подозрениях в кругу семьи, наверняка каждый из членов семьи заметил симптомы, подтверждающие возникновение проблемы. Обсудите их и разработайте общий план действий. Пусть в этом семейном совете участвуют и другие ваши дети. Ребёнок-наркоман должен точно знать, что все в доме знают о его проблеме и не будут закрывать на это глаза. Он может не видеть проблемы в том, что он употребляет наркотики, может замкнуться и т. п. Не нужно общих фраз-обвинений, Вам надо чётко сформулировать все изменения в жизни Вашего ребёнка (чтобы разговор не закончился отрицаниями и отговорками, будто всё в порядке) и решить заранее, как вы будете преодолевать возможное сопротивление Вашему вмешательству. А сопротивление, скорее всего, будет. Оно может проявиться в ярости, отрицании очевидных фактов или, наоборот, в замыкании в себе, в скрытности.

**Установите чёткие и жёсткие правила,** не подвергаемые изменениям относительно ситуаций, провоцирующих употребление наркотиков Вашим ребёнком. Он должен точно знать Вашу реакцию на те или иные его поступки. Среди таких правил может быть, например, запрет на общение с сомнительными друзьями.  
**Говорите тогда, когда Вас могут услышать.** Выберите время и место для доверительного и обстоятельного разговора с ребёнком. Нужно, чтобы вас никто не отвлекал в этот момент. Разговор может состояться только тогда, когда ребёнок не одурманен наркотиками, в противном случае Вы зря потратите время и силы, так как ребёнок не поймёт, не запомнит сказанное Вами и может вести себя непредсказуемо.

**Если же Ваш ребёнок действительно впал в зависимость, помогите ему признаться в этом самому себе.** Только тогда, когда зависимый человек осознаёт, что болен, он может захотеть стать здоровым, перестанет сопротивляться лечению, и лечение будет гораздо более эффективным. Если больной наркоманией не будет союзником врача в собственном лечении, не будет активно желать выздороветь, то он только затаится и будет выжидать удобного момента, и тут не помогут ни лечение, ни длительная изоляция от "друзей". Наркологи могут рассказать вам множество случаев, когда наркоман под давлением родственников проходил лечение, вроде бы излечивался, но при первой же возможности возвращался к наркотикам. Лишь потому, что делалось это для "отмазки". Нет предела изощренности наркомана, когда речь идёт о том, как получить наркотики. Есть неоднократные случаи, когда наркоманы достают наркотики, даже находясь на лечении в специализированном отделении больницы. Если человек не хочет лечиться, то никакая программа ему не поможет.

**Ищите подходящую для Вашего ребёнка программу лечения.** Очень важно знать, куда обратиться, если ребёнок признает проблему и согласится лечиться. Вы должны уже знать, что ему предложить и куда

обратиться за квалифицированной помощью. Лечение наркомана - это очень сложный и длительный процесс, в котором участвует и врач, и сам наркоман, и его семья и близкие. Сейчас существует множество программ лечения наркомании, и успех лечения во многом зависит от того, насколько выбранная программа соответствует особенностям Вашего ребёнка.

Узнайте, какие организации проводят такие программы, свяжитесь с ними, узнайте как можно больше об этих программах из первых рук. Поинтересуйтесь, как давно работает эта программа, какие специалисты в ней задействованы. Выясните, ведётся ли статистика выздоровления через год, два и более.

**Не пытайтесь лечить ребёнка у знакомых врачей другого профиля.** Лечение наркомании требует большого опыта, здесь недостаточно только теоретических знаний. Пусть знакомые врачи этот опыт не приобретают на ошибках в лечении вашего ребёнка.

**Запаситесь терпением, не надейтесь на скорое решение этой проблемы.** Наркомания - это пожизненное заболевание, требующее от близких постоянной бдительности и терпения. Употребление наркотиков может возобновиться даже от малозначимых на первый взгляд воздействий.

**Будьте другом для своего ребёнка,** не оставляйте его без поддержки и внимания. Он должен знать, что есть любящие его люди, всегда готовые помочь ему в борьбе с наркоманией, не смотря ни на что.

**Лучше не скрывайте от родственников и друзей, что Ваш ребёнок употребляет наркотики.** Один из первых порывов - скрыть от всех пагубное пристрастие ребёнка. Скрывая проблему, Вы демонстрируете ребёнку, что её можно скрывать, т. е. проблема не очень серьёзна. Ребёнок, замечая ваши старания сделать вид перед родственниками, что ничего не изменилось, и сам начинает считать, что незачем что-то в себе менять. Кроме того, принимающий наркотики, как правило, умело пользуется незнанием родственников для того, чтобы выманить или украсть у них деньги и ценности для приобретения наркотиков. Тут же отметим, что и родителям не стоит давать деньги на наркотики, не поддавайтесь на попытки вызвать жалость. Никаких денег на наркотики не хватит. Поддерживая его в этом пристрастии, вы оттягиваете осознание ребёнком проблемы, "облегчаете ему жизнь", и у него будет меньше желания бросить наркотики.

**Не вините себя в том, что ребёнок - наркоман.** Никто не знает точной причины возникновения этой болезни в каждом конкретном случае. Вы в этом не виноваты. Были попытки создать теории, определяющие причины наркозависимости. В качестве таковых рассматривались и наследственность, и тип характера, и уровень морали, и наличие кризисных жизненных ситуаций. Но ни одна из этих теорий не смогла объяснить, почему при одинаковых исходных условиях не все становятся наркоманами. Специалисты приходят к выводу, что все подвержены химической зависимости, но причины этого очевидны далеко не всегда. Конечно, нужно проанализировать свои отношения с ребёнком и в чём-то скорректировать их. Но вы должны помнить, что не ваши поступки являются причиной наркозависимости вашего ребёнка. И чувство вины в сложившейся ситуации вам не помощник.

**Не забывайте про других членов семьи, особенно детей.** Естественно, что ребёнок-наркоман требует гораздо больше времени и внимания, чем раньше. Но другие дети не должны чувствовать себя брошенными и никому не нужными. Они тоже нуждаются в вашей любви и заботе не меньше, чем раньше. Невнимание к другим детям может усугубить проблему. Чувствуя себя забытым, другой ребёнок может замкнуться, уйти в себя, и вы, потеряв контакт, вовремя не заметите проблем с ним. А может произойти и другой вариант, когда ребёнок, чтобы привлечь Ваше внимание, начнёт искусственно создавать проблемы и, как худший вариант, тоже начнёт принимать наркотики. Постарайтесь распределить своё время так, чтобы каждый из детей ощутил вашу любовь и внимание.

**Не сдавайтесь! Не отчаивайтесь! Да, наркомания тяжёлое и коварное заболевание, но Ваша настойчивость и любовь к ребёнку поможет Вам спасти его. Если не помогла одна программа, пробуйте другую. Верьте в успех, потому что многие сумели такого успеха добиться.**

## 8 самых распространенных мифов о курении.

### **Миф первый: «Сигарета помогает расслабиться».**

О влиянии никотина на стресс говорят уже давно. В основном, говорят курящие люди, которые «успокаиваются», закурив.

На самом деле, сигареты не помогают расслабиться, а курильщикам успокаивает ритуал – достал сигарету, прикурил, затянулся, выдохнул. Никотин – самое вредное вещество из 4000 веществ, содержащихся в дыме.

Он не обладает успокаивающим действием, иначе он бы давно применялся в медицине как дешевое средство от стресса. Зато курильщики в среднем живут на 10–16 лет меньше некурящих.

### **Миф второй: «Бросишь курить – растолстеешь».**

Иногда люди жалуются, что начали набирать вес, отказавшись от сигарет. Отсюда и неверный вывод о связи табакокурения и похудения.

Как бросить курить

Любой способен отказаться от курения. Как? Соблюдая несколько правил.

Дело вовсе не в сигаретах, а в том, что люди начинают «заедать» стресс, возникающий при отказе от курения, и едят от нечего делать в ситуациях, когда раньше закуривали. В том, что отказаться от табака сложно, нет ничего удивительного – табачная зависимость по силе не уступает героиновой. Также курение может вызвать сбой в работе эндокринной системы организма и привести к некоторой потере веса. Это не то похудение, к которому стоит стремиться. Сбои на гормональном уровне это слишком высокая цена за несколько килограммов.

### **Миф третий: «Дети курильщиков привыкают к табаку еще до рождения».**

Часто приходится слышать от курящих беременных, что врач велел им бросить курить в первом триместре. Если это не удалось, то нужно продолжать курить – потому что «ребенок внутри уже привык», а также «беременным нельзя переживать, лучше курить и быть спокойной, чем бросить и нервничать».

Эти рекомендации вредны и ни на чем не основаны, ведь вред курения во время беременности просто огромен. Доказано, что курение будущей матери приводит к преждевременным родам, выкидышам, рождению детей с недостаточным весом и различными пороками развития, увеличивает риск внезапной младенческой смерти у детей первого года жизни. По разным данным, курение будущей матери оказывает влияние на ребенка вплоть до шестилетнего возраста – такие дети чаще болеют и хуже учатся. Также доказано, что вдыхание табачного дыма приводит к выраженной гипоксии плода. По сути, младенец в утробе курящей женщины испытывает недостаток кислорода, постоянно «задыхается».

### **Миф четвертый: «Отказ от сигарет после многих лет курения – слишком большой стресс».**

Мнение о том, что заядлым курильщикам нельзя полностью бросать курить, даже если они заболели из-за этой привычки, ошибочно.

Избавление от табачной зависимости всегда оказывает благотворное влияние на организм и существенно снижает нагрузку на сердце и легкие. Известно, что никотин начинает выводиться из организма уже через два часа после отказа от табака, через 12 часов уровень окиси углерода в крови нормализуется, и человек перестает ощущать нехватку воздуха. Уже через два дня вкус и обоняние станут острее, а через 12 недель человеку будет заметно легче ходить и бегать из-за улучшений в системе кровообращения. До 9 месяцев нужно на то, чтобы исчезли проблемы с дыханием: кашель и одышка. В течение 5 лет риск инфаркта миокарда снизится примерно вдвое. Именно поэтому стоит отказаться от сигарет, даже если человек уже пострадал от связанных с курением заболеваний. «Организм уже привык к никотину и должен его получать» – самоубийственная тактика.

### **Миф пятый: «Легкие сигареты менее вредные».**

«Легкие», ментоловые и с «пониженным содержанием смол» сигареты также вредны для здоровья, как и обычные.

Ощущение их меньшей «вредности» искусно сформировано табачной рекламой. Даже в «легких» сигаретах содержится достаточно никотина для формирования сильной зависимости. К тому же, перейдя на «легкие» сорта, курильщики склонны увеличивать количество выкуриваемых сигарет, сильнее и чаще затягиваться, увеличивая дозу полученного никотина и смол.

Сигареты с ментолом, представляемые более изысканными, женскими, освежающе ароматными, формируют табачную зависимость даже быстрее обычных. Высокотехнологичные фильтры сигарет, хотя и кажутся надежной защитой, на самом деле являются еще одной уловкой производителей – курильщик и окружающие все равно получают солидную дозу вредных веществ, никотина и дыма.

### **Миф шестой: «Существуют безопасные способы курения».**

Набирающий популярность кальян многие считают безобидной альтернативой сигаретам, считая прошедший «очистку» жидкостью дым безвредным.

Это неправда. Кальян не менее опасен, чем традиционные способы употребления табака. А если учесть длительность одного сеанса курения кальяна, разовая доза вредных веществ, полученных каждым курильщиком, весьма велика. К тому же, став завсегдатаем общественных кальянных, можно в нагрузку к обычным проблемам, связанным с курением, получить еще и туберкулез.

Электронную сигарету позиционируют как инновационный и безопасный метод бездымного курения.

Однако по результатам недавних исследований, можно утверждать, что это устройство также не щадит организм курильщика.

### **Миф седьмой: «Курение – личный выбор».**

Табачные компании часто представляют курение как свободный выбор взрослых людей.

Это лукавый аргумент – в России не курят две трети населения, в том числе дети и беременные женщины. И право курильщика на сигаретный дым заканчивается там, где начинается право остальных

на чистый воздух.

Также по данным исследований, большинство курильщиков начинают употреблять табак в возрасте 13–14 лет, когда не может быть и речи о свободном ВЗРОСЛОМ выборе.

**Миф восьмой: «Вред пассивного курения не доказан».**

Производители табака часто подвергают сомнению вред от вторичного дыма.

Не существует безопасного уровня воздействия табачного дыма. Вторичный табачный дым содержит около 4000 химических веществ, в том числе около 70 канцерогенов. Доказано, что именно пассивное курение – причина большинства случаев рака легких и заболеваний сердечнососудистой системы у некурящих.

Практически половина всех детей в мире – вынужденные пассивные курильщики. Около 50 миллионов беременных женщин по всему миру ежегодно становятся пассивными курильщицами, подвергая воздействию табачного дыма своих будущих детей.

## Мифы и правда об алкоголизме.

**Миф: Алкоголизм неизлечим.**

«Надо понимать, какие конкретные цели ставятся: сделать нервную систему алкоголика такой же, как до самой первой рюмки или сделать так, чтобы человек не пил?» — уточняет Надеждин.

Самодиагностика

Множество людей, имеющих проблемы с алкоголем, не признают себе в этом до последнего, и прекратить злоупотребление алкоголем самостоятельно становится сложно. Проверьте свое состояние с помощью несложного теста.

Первое — невозможно, ведь необратимые изменения в мозге под действием алкоголя уже произошли, и никакому лечению они не поддадутся.

А вот второе вполне реально: современные методы лечения позволяют добиться не только длительного воздержания от алкоголя, но и абсолютно полноценной и совершенно трезвой жизни на многие десятилетия.

**Миф: Лечить можно только бытовых алкоголиков — если человек спился, ему никак не помочь.** Терапевтическое лечение алкоголизма можно начинать в любое время. Но при этом нельзя недооценивать стадию заболевания. Ведь даже небольшое злоупотребление алкоголем может очень быстро превратиться в серьезную проблему.

Алкоголизм лечится на любой стадии. Однако, чем сложнее ситуация, тем больше времени и сил уходит на лечение.

«В нашей практике есть случаи, когда алкоголики с многолетним стажем, потерявшие практически все в жизни, становились абсолютными трезвенниками, которые очень ценили свою новую жизнь — рассказывает Надеждин. — И нередко алкоголизм на начальной стадии развивался так, что нельзя было помочь даже человеку, осознающему свою проблему. Алкоголизм — это всегда серьезно, независимо от стадии».

**Миф: Лечение алкоголизма — только медикаментозное.**

Алкоголь требует только комплексного подхода — сочетания психотерапевтических методов и медикаментозного лечения. Это заболевание плохо поддается лечению, потому что алкоголик себя больным не считает и лечиться не хочет.

Самостоятельно найти мотивацию для лечения алкоголизма очень трудно. Чтобы человек смог признать себя больным алкоголизмом, требуется длительная и тщательная работа психотерапевта, помощь близких или групп поддержки. И только когда алкоголику помогают осознать свою проблему и действительно начинает хотеть вылечиться, медикаменты работают и приносят пользу.

**Миф: Алкоголизм можно вылечить внушением или гипнозом.**

Если алкоголик хорошо поддается гипнозу, этот метод можно включить в комплекс психотерапевтических мер. «Но таких людей в популяции очень мало, — рассказывает нарколог, — например, Зигмунд Фрейд считал, что их не более семи процентов». Потому делать ставку только на такой метод лечения не стоит.

**Миф: Алкоголику надо дать отравиться, чтобы он попал в больницу и испугался.**

Сильно пьющие люди регулярно напиваются до отравления, попадают в больницу, но пить после этого не прекращают. «Кто-то так никогда и не осознает, что он уже зависим от спиртного, и погибнет от пьянства», — замечает Надеждин.

Человек начинает осознавать свои проблемы с алкоголем под воздействием совершенно разных факторов. Для каждого повод оказаться от алкоголя свой, и если он появился, лечение будет эффективным.

**Миф: Можно вылечить алкоголизм без ведома больного.**

«У меня в практике тайного излечения алкоголизма не встречалось», — рассказывает Надеждин. Таких лекарств нет, ведь лечение алкоголизма — процесс комплексный, требующий не только медикаментозного лечения, но и психотерапевтической помощи.

Человеку помогают найти мотивацию для борьбы с тягой к алкоголю, поддерживают в самые трудные периоды лечения и учат жить с новыми возможностями и некоторыми ограничениями.

**Миф: Отказ от алкоголя приводит бывшего алкоголика к состоянию вечной депрессии.**

«Депрессия возникает и после запоев», — напоминает нарколог. У многих людей на начальных этапах лечения алкоголизма действительно появляются депрессивные симптомы.

Специалисты — наркологи, психиатры и психологи — успешно корректируют это состояние либо лекарственными средствами, либо при помощи психотерапии: индивидуального консультирования, групповой психотерапии или групп взаимопомощи.

А депрессия обязательно проходит, когда человек возвращается к нормальной жизни и начинает получать удовольствие от трезвой жизни:

- улучшается физическое состояние: нормализуется сон, стабилизируется давление,
- появляется дополнительное свободное время,
- уменьшаются финансовые расходы как на «развлечения», так и на устранение их последствий,
- снижается количество стрессовых ситуаций, связанных с алкоголем,
- улучшаются отношения с близкими.

**Миф: Кодирование — это обман.**

Метод кодирования от алкоголизма имеют под собой вполне реальную научную основу. Это вариант острой эмоционально-стрессовой психотерапии. У ряда пациентов этот метод срабатывал.

«Я в своей практике кодирование не применяю, но видел людей, для которых этот метод оказывался эффективным», — говорит Надеждин.

«Любые методы лечения, которые соответствует рамкам рекомендаций ВОЗ — это правда, а все остальное — мифы. При алкоголизме эффективны группы взаимопомощи, когнитивная терапия, несколько видов официально зарегистрированных лекарств», — подводит итог Надеждин.

По его мнению, остальные методы не подтверждены научно и могут не дать ожидаемого эффекта. В любом случае, методы лечения должен выбирать только квалифицированный специалист после личного обследования пациента.