

## Круглый стол «Я выбираю...»

Сызранова О.Н.

**Цель:** Способствовать формированию знаний о вреде наркомании, росту самосознания и самооценки подростков.

### **Задачи:**

- Провести предварительное анкетирование старшеклассников с целью выявления их потребностей в новых ощущениях;
- Познакомить учащихся с истоками наркомании, видами наркотиков, признаками и последствиями их употребления;
- Дать представление учащимся о масштабах распространения наркомании в России;
- Сделать сравнительный анализ результатов анкетирования;
- Заложить основу для роста самосознания и самооценки учащихся через работу в группах при ответах на проблемные вопросы, решение ситуационных задач по теме «Наркомания».

**Участники:** Учащиеся ОУ города и района.

### **Проведение:**

«Круглый стол» включает в себя следующие этапы работы:

1. Старт работы. Знакомство участников.
2. Информационный блок по теме «Наркомания»
3. Работа в группах – решение ситуационных задач, анкетирование.
4. Общее обсуждение результатов работы групп

## План проведения «круглого стола»

№	Этап	Время	Реквизит	Прим.
I	Старт работы. Знакомство участников.	3 мин. 7 мин.	Папки участников Бейджи Фломастеры	
II	Информационный блок по теме «Наркомания».	15 мин.	Памятки, брошюры	
III	Работа в группах – решение ситуационных задач, анкетирование.	30 мин.	Анкеты Сит. задачи Чистые буклеты Фломастеры Скотч Бумага	
IV	Общее обсуждение результатов работы групп.	20 мин.	Стенд Ватманы Маркеры Скотч	
	Итого:	1 ч. 15 мин		

## Сценарий проведения «круглого стола» «Я выбираю...»

### **I. Старт работы. Знакомство участников.**

Добрый день, уважаемые участники круглого стола! Мы собрались сегодня для того, чтобы одну из важнейших проблем многих стран – проблему наркомании.

Не секрет, что в мире растет число людей, которые пытаются убежать от реальности, используют различные наркотики и галлюциногены. Люди продолжают употреблять их, несмотря на то, что с давних пор отмечались негативные последствия употребления наркотиков: адская зависимость, риск передозировки, умственная деградация, риск заболеть раком, СПИДом, ранняя смерть и т.д. Они делают это, чтобы устранить боль, другие, чтобы вызвать сон, третьи, чтобы взбодрить себя, чтобы почувствовать себя «иным», обрести состояние внутреннего благополучия.

Проблема наркомании не может не волновать. Сегодня мы обсудим вопросы: что такое наркотики, причины и последствия их употребления, как сказать «нет» наркотикам.

Но сначала мы должны познакомиться, чтобы более плодотворно вместе поработать сегодня.

#### **Игра на знакомство «Меня зовут...»**

Время: 5 мин

Цель:

Подготовить группу к предстоящей совместной работе и создать рабочую атмосферу и настрой

Реквизит: Ватман и разноцветные маркеры, бейджи.

Проведение: Сначала все участники в течение 1 минуты оформляют свои бейджи. Затем первый из участников пишет на ватмане свое имя и еще что-нибудь, связанное с именем. Например: «Меня зовут Оксана, но друзья обычно называют меня Ксюша». Каждый следующий участник делает то же самое. После того как последний участник напишет свое имя, ватман вывешивается на стенд и остается там на протяжении всего «круглого стола».

## II. Информационный блок по теме «Наркомания»

С веществами, которые теперь называют наркотиками, человек познакомился давно. Древние египтяне не готовили из мака снотворное. Они получали опиум и употребляли его, желая уснуть или приглушить боль. Бедуины, отправляясь в дальний поход, запасались бангом – смолой, известной под названием марихуаны и гашиша. Смолу курили, желая снять психическую нагрузку, вызванную однообразным пейзажем пустыни. Шахтеры Боливии издавна получали часть жалованья не деньгами, а листьями растения, содержащего кокаин, который жевали или курили. Это помогало им восстановить силы и хоть немного забыться после каждодневной и изнурительной работы под землей. Вообще нет такого народа, который не употреблял в том или ином виде наркотическое вещество.

Термин «наркотик» происходит от греческого глагола «narkoo», что означает оцепенеть, сделаться нечувствительным. Наркотики – это химические вещества растительного происхождения и искусственные средства. По химическому составу – это азотосодержащие органические основания природного происхождения. Наркотики оказывают особое воздействие на нервную систему, весь организм человека вызывают состояние ложной радости, беспочвенных грез, неуправляемости поведения, длительное применение наркотиков приводит к деградации личности и даже к смерти.

Факторами порождающими наркоманию являются следующие:

- Особенности психики людей (импульсивность, психическая неуравновешенность);
- Медицинские факторы, когда назначаются препараты, вызывающие зависимость от них, а лечение ведется неправильно;
- Микросоциальные факторы, когда человек принимает наркотики, под влиянием ближайшего окружения; друзей или членов семьи;
- Факторы, связанные с местными традициями, обычаями, следованием определенной моды и т.п.

Как правило, наблюдается одновременное влияние нескольких факторов. Первичная наркотизация у подростков обычно происходит в форме групповых «проб», «экспериментов» т.е. в русле специфических возрастных поисков «интересного времяпрепровождения», стремления к новому, необычному, рискованному, свойственному «миру взрослых» поведению. Мотивами таких поисков могут быть также любопытство, подражание, неудовлетворенность своим положением в семье, в школе, в жизни в целом,

стремление найти свое место в группе (других подростков или взрослых), протест против «навязываемых норм поведения».

К одурманивающим веществам прибегают некоторые подростки в невротическом состоянии – в связи с острым, длительным конфликтом в семье, в школе, переживаниям одиночества, отсутствием близких друзей или разрывом с ними, неудач в отношениях с противоположным полом.

Употребление наркотических средств обусловлено особенностями их действия на человека, одной из которых способность вызывать эйфорию.

Эта эйфория является одним из признаков состояния наркотического одурманивания (опьянения). Её характер, выраженность субъективных эффектов удовольствия, наслаждения, мнимого улучшения физического и психического самочувствия определяются различными факторами: видом наркотика, состоянием и настроением употребляющего, окружающей обстановкой, в которой он находится. Эйфории, вызываемой опиийными препаратами присущи ощущения соматического наслаждения и эмоционального фона покоя, блаженства. При эйфории, вызванной психостимуляторами преобладает ощущение интеллектуального подъема, просветления. Наблюдаемая в наркотическом опьянении эйфория обязательно сочетается с расстройством восприятия, изменением мышления.

Степень воздействия наркотика находится в прямой зависимости от принятой дозы, а также связана с предыдущим опытом его потребления (наличием толерантности к наркотику). От давности употребления наркотика зависит и характер и вызываемой им эйфории. Известно, что наркоманы со стажем не достигают той эйфории, которую они получали в начале наркотизации. По мере привыкания к наркотику наступает снижение интенсивности эйфории. Со временем наркоман начинает принимать наркотик не для вызывания эйфории, в первоначальном её понятии, а лишь для того, чтобы снять субъективно тягостное, дискомфортное состояние. Прием наркотика не вызывает у него особо приятных ощущений, но без него он обходиться уже не может.

В течение каждой из форм наркомании выделяются три стадии.

Первая – знакомство человека с наркотическим средством. Она характеризуется адаптацией. Это выражается в исчезновении защитных реакций, развитии способности употреблять наркотики постоянно и часто, увеличении доз наркотического вещества для достижения прежнего эффекта (повышение толерантности), усилении влечения к наркотику на уровне технической зависимости, формировании способности достигать психического комфорта в интоксикации.

Вторая стадия характеризуется появлением двух новых симптомов комплексов – абстинентного синдрома и изменением формы опьянения. Абстинентный синдром (синдром лишения) развивается вслед за прекращением наркотизации. Синдром выражается в последовательном появлении в определенные сроки (несколько часов после последнего приема наркотика) различных симптомов и регрессе их обычно так же закономерной последовательности. При опиоидном абстинентном синдроме через 8-12 часов после приема наркотика начинает обостряться влечение к нему, появляются напряженность, неудовлетворенность, зевота, слезотечение, насморк с чиханием, исчезает аппетит. На второй день присоединяются ознобы, сменяющиеся чувством жара, приступы потливости и слабости, гусиная кожа, двигательное беспокойство. Появляется чувство онемения мышц, боли в жевательных мышцах. К концу вторых суток абстиненции прибавляются мучительные боли в мышцах спины, конечностей, их сводит, тянет, крутит. Больные становятся злобными, настроение у них подавленное. Влечение к наркотику непреодолимо. С целью завладеть им больные, находящиеся в таком состоянии, могут совершать тяжелые преступления. На третий день появляются боли в животе, рвота и изнуряющий понос (10 – 15 раз в сутки). Тяжелое состояние, обусловленное выраженным проявлением всех перечисленных симптомов, держится до 5-10 дней и сопровождается повышением температуры, артериального давления и изменениями биохимических показателей внутренней среды организма. В дальнейшем проявления абстинентного синдрома уменьшаются, и они исчезают обычно в обратном порядке в течение 2-6 недель. Выраженность абстинентного синдрома зависит от продолжительности наркотизации. Описанный выше развернутый абстинентный синдром может развиваться, если человек подвергался систематической наркотизации от 2 до 5 недель. При меньших сроках и нерегулярном приеме опиоидных препаратов синдром не проявляется в полной мере и его течение короче. При наркомании, вызываемой другими наркотическими средствами, он имеет в каждом случае свои характерные особенности.

Третья стадия характерна истощением организма, особенно при опиомании. Наркотик не вызывает не только эйфории, но даже стимулирующего действия. Он только нормализует, тонизирует больного, у которого самочувствие, работоспособность, интерес к жизни резко снижены без наркотика. Достаточная доза его может на время улучшить самочувствие и вернуть работоспособность. Причем доза эта может быть меньше, чем прежде, так как в третьей стадии в ряде случаев отмечается снижение толерантности. На фоне общего истощения снижается и выраженность влечения, но без наркотиков больной по – прежнему обходиться не может.

Длительность каждой стадии болезни зависит от вида наркотика, регулярности и частоты его приема, способа введения. Например, при использовании опия, длительность первой стадии 3-4 месяца, второй 5-10

лет. Влечение же к препаратам этой группы устанавливается после нескольких инъекций морфина или после 2-3 недель нерегулярного внутривенного введения настойки опия. Всего за две недели здоровый подросток обрекает себя на долгие годы тяжёлой болезни.

Иллюзия блаженства и радости первых 3-4 месяцев приема опия обернется для него неисчислимыми мучениями в течение многих последующих лет. Из бесчисленных возможностей жизни, открывающихся перед ним, он выбирает себе тупик, вселяет в себя ненасытное чудовище – влечение к наркотику и все силы уйдут на постоянное вскармливание его.

Эффективность лечения наркомании чрезвычайно низкая. Полное излечение наблюдается у 1-3%. Особенно плохо поддается лечению героиновая зависимость. Рецидивы отмечаются у 90% случаев, т.е. 9 и 10 вновь возвращается к наркотикам. Возможно, низкую эффективность лечения следует отнести не к самим методам лечения, а к нежеланию наркоманов избавиться от зависимости. Большинство больных поступают на лечение исключительно с целью «снизить дозы». Сам процесс излечения, сложно наркоман должен вытерпеть очень сильные боли, ни с чем не сравнимые. Многие не выдерживают и вновь начинают принимать наркотики. Поэтому молодым людям, нужно очень хорошо подумать, а нужны ли они вам эти наркотики. Может лучше поиграть в футбол или посмотреть интересный фильм, или просто погулять по улице, понаблюдать за звездами с любимым человеком.

Какое влияние оказывает употребление наркотиков на потомство?

На развитие плода человека вредное влияние оказывает употребление его родителями алкоголя, никотина, наркотиков, лекарств. Наркотики включаются в обмен веществ. У наркомана оказывают влияние на формирование половых клеток, а также и на развитие плода. Дети, рожденные от наркоманов, умирают очень быстро, доживая максимум до четырех месяцев. Почему? Потому что они рождаются с различными патологиями: происходит разрушение внутренних органов, страдают клетки головного мозга, отсутствуют жизненно-важные рефлексы, сильные физические уродства. Я предлагаю вашему вниманию фотографии реальных детей от матерей-наркоманов. (демонстрация фотографии младенцев с различными врожденными аномалиями). Пусть эти фотографии будут как заклинание, к вам – никогда не под каким предлогом не искушайте себя в желании испробовать эту гадость. Помните, вы молоды, за вами будущее нашей планеты, вы должны сохранить генофонд Homo Sapiens. Помните: богатство нации в её здоровье.

Почему употребление особенно опасно в подростковом возрасте?

Несмотря на знания о вреде наркотиков, возникает ситуация, когда

распространители умело, внедряют в умы подростков мифы, которые способствуют вовлечению их в ряды наркоманов.

Миф первый. «Попробуй – пробуют все». Это неправда: чаще жертвами ложной аргументации становятся подростки невысоких психических и моральных устоев: конфликтные, агрессивные, склонные к мелкому воровству, лживости, подверженные вспышкам гнева. Они же в последствии становятся распространителями наркотиков, что неизбежно, поскольку только таким путем они могут обеспечить себя деньгами на наркотики.

Миф второй. «Попробуй – вредных последствий не будет», это заблуждение. Прежде всего пристрастие к наркотикам может возникнуть и после одной дозы приема, что чаще всего и происходит. Есть опасения об индивидуальной непереносимости, в результате которой, возможна гибель даже при первой инъекции.

Миф третий. «Попробуй – если не понравится, больше не будешь». Чаще всего подростки убеждены, что отказаться от наркотиков можно при помощи врачей, либо усилием воли, на что, собственно, и надеются. Но вера в свою силу воли тает с каждой дозой зелья.

Миф четвертый. «Существуют «безвредные» наркотики». Безвредных наркотиков нет, не вес наркотики вызывают зависимость, но все они пагубно влияют на личность. Зависимость развивается в случае употребления любых наркотиков даже такого, как марихуана. Выявлено, что практически все наркоманы, прибегающие к самым «тяжелым» наркотикам, начинали пробы именно марихуаны.

Как избежать наркомании?

Сегодня вы узнали много информации о наркотиках и таком страшном заболевании, как наркомания. Узнав о вреде и опасности наркомании, можете ли вы допустить, наркомании, чтобы вы сами, ваши родные и знакомые «заболели» этой смертельной болезнью? Думаю, что нет!

Но одного нежелания бывает недостаточно. Каждый молодой человек должен проявлять «наркотическую бдительность». Ведь иной раз можно, не осознавая опасности, оказаться в кругу наркоманов. Так как же отличить этот опасный круг, чтобы уберечься от беды!

- Люди: увлекающиеся отравой, могут иметь различные таблетки, ампулы, приспособления для инъекции и т.д.
- В поведении таких людей может наблюдаться: общая вялость,



малоподвижность, сонливость. Или наоборот - повышенная ненормальная активность и беспричинный смех.

- Не редко наблюдается благодушие, «погружение в себя». Или наоборот - раздражительность, гневность.
- Характерные глаза: мутные, застывшие или лихорадочно блестящие, «яркие». Меняется размер зрачков – от «точечных» до огромных.
- Обязательно страдает почерк.
- Нарушается мышление, возможны галлюцинации.
- Значительное похудание или прибавление в весе.

Какие рекомендации можно дать подросткам, чтобы избежать самой страшной беды?

- Избегай компании, где, по твоим предположениям могут развлекаться такими опасными «играми».
- Если ты все-таки оказался в такой компании и тебе предложили «побаловаться» особой сигаретой, употребить какую-нибудь таблетку или «уколоться» для кайфа, - прояви самостоятельность и волю – откажись!
- Нельзя уступать обычным, в таких случаях, насмешкам и другим «выкрутасам» не совсем умных сверстников или, ещё хуже, более взрослые ребят, которые в отличие от тебя, не понимают, не представляют последствий таких «экспериментов».
- Больше в эту компанию никогда не ходи!
- А не устоял – не бойся сразу же обратиться к врачу, именно сразу!

У тебя должна быть твердая жизненная установка – никогда, не при каких обстоятельствах токсиканты и наркотики не пробовать.

*Материал к информационному блоку по теме  
«Наркотическая зависимость»*

*Что такое наркотики?*

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 приятные субъективные переживания.
- Способность вызывать зависимость (психическую или физическую), т.е. потребность снова и снова использовать наркотик.
- Существенный вред, приносимый психическому и физическому здоровью человека.
- Опасность широкого распространения этих веществ среди населения.

*Что такое наркомания?*

Наркомания – заболевание, обусловленное зависимостью от наркотического вещества или психотропного вещества.

Как проявляется психическая зависимость? 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 и он сможет прекратить употребление в любой момент.

*Что такое физическая зависимость?*

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.

*Что включает в себя синдром физической зависимости?*

1. Физическое влечение. Выражается в неодолимом стремлении к употреблению наркотиков. Влечение вытесняет даже жизненные потребности, например, голод, жажду. Оно определяет настроение человека, диктует поведение, подавляет контроль за приемом наркотика. Человек

перестает взвешивать аргументы «за» и «против», все его стремления, действия, поступки направлены на поиск, прием наркотика и преодоление препятствий к этому.

2. Абстинентный синдром. Это состояние психологических и физических нарушений, которые развиваются после резкого прекращения употребления наркотического вещества. Абстинентный синдром является показателем сформировавшейся физической зависимости от наркотика. Абстиненция развивается из-за того, что организм зависимого человека не может функционировать без наркотика.

3. Синдром измененной реактивности. Включает в себя:

- изменение формы потребления (например: человек употреблял снотворные препараты с целью нормализации сна, стал употреблять снотворное для достижения состояния опьянения);
- изменение толерантности. Толерантность – это физиологическая способность организма переносить воздействие определенных доз наркотика. При переходе к регулярному приему переносимость наркотика возрастает. С развитием болезни привычная доза перестает вызывать желаемый эффект и потребитель переходит на все большие дозы наркотика. Организм приспосабливается переносить смертельные для здорового человека дозы наркотика;
- исчезновение защитных реакций при передозировке. Защитные реакции (тошнота, рвота, кожный зуд, обильный пот, икота, слюнотечение, резь в глазах) – это сигналы тревоги организма, которые возникают тогда, когда доза наркотика превысила безопасный предел. При переходе на постоянное потребление наркотика защитные реакции исчезают, т.к. организм приспособился;
- изменение форм опьянения проявляется в извращении эффектов наркотика. Например: снотворное вызывает возбуждение, кодеин не подавляет кашель.

*Какие средства в России относятся к наркотическим?*

- Опиаты (морфин, героин, промедол, кодеин, морфин, метадон)
- Галлюциногены или психоделические средства (гашиш, анаша, марихуана, ЛСД, псилоцибин)
- Некоторые психостимулирующие вещества (кокаин и его производные, фенамин, первитин, эфедрон и другие амфетамины)
- Психостимуляторы с галлюциногенным компонентом (экстази)

Токсические вещества:

- 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.

### **III. Работа в группах – решение ситуационных задач, анкетирование**

#### **Упражнение «Отказ»**

Цель: дать возможность участника овладеть навыками уверенного поведения, аргументированного отказа в ситуации выбора. Группа делится на 3 подгруппы. Каждой группе предлагается одна из ситуаций:

- Одноклассник (сосед, лидер двора) просит разрешения приготовить наркотик у тебя дома
- Одноклассник (лидер двора, сосед) просит оставить какие – то вещи
- Одноклассник (сосед, лидер двора) просит соврать его родителям, что какая – то его вещь лежит у тебя

Задание – за 7 мин. придумать как можно аргументов для отказа в этой ситуации.

#### **Упражнение «Что такое зависимость?»**

Цель: выявить уровень знаний участников, дать определение зависимости.

Материалы: листы бумаги, ручки, лист ватмана, маркер.

Проведение: Участникам предлагается написать на листах бумаги ассоциации, которые возникают, когда они слышат слово «зависимость».

После этого участники по кругу говорят записанные ими ассоциации, а ведущий на листе ватмана записывает их так, чтобы варианты не повторялись. В результате обсуждения, ведущий подводит группу к правильному определению понятия «зависимость», разъясняет его смысл.

## Анкета для проверки знаний по проблеме наркомании

Ответ отмечается знаком под одним из утверждений

№	Утверждение, вопрос	«верно»	«неверно»	«не знаю»
1	Легкие наркотики безвредны			
2	Наркомания – это преступление			
3	Наркотики повышают творческий потенциал			
4	Наркомания – это болезнь			
5	У многих молодых людей возникают проблемы с законом из-за наркотиков			
6	Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент			
7	Наркомания излечима			
8	Многие подростки начинают употребление наркотиков «за компанию»			
9	Люди, употребляющие наркотики очень часто не осознают, что зависят от них			
10	Наркоман может умереть от СПИДа			
11	Зависимость от наркотиков формируется только после их многократного употребления			
12	По внешнему виду человека можно определить, употребляет он наркотики или нет			
13	Наркоман может умереть от передозировки			
14	Продажа наркотиков не преследуется законом			

#### **IV. Общее обсуждение результатов работы групп.**

Итак, сегодня мы затронули одну из важнейших проблем современности. Наркотики могут разрушить всю структуру общества, ведь чтобы общество нормально развивалось, требуются крепкие семьи, здоровые работники, надежное правительство, неподкупные правоохранительные органы и законопослушные граждане.

Статистика показывает, что средний возраст наркоманов в России составляет 13- 15 лет. В стране насчитывается 39 млн. только официально зарегистрированных несовершеннолетних наркоманов. Реальная цифра в 10 раз больше; число смертей от наркотиков среди несовершеннолетних за 8 лет выросло в 42 раза. Средняя продолжительность активного наркомана составляет 3 года. Дети, рожденные от наркоманов, умирают очень быстро, доживая максимум до 4 месяцев.

XXI век – век огромных скоростей. Не каждому человеку удаётся успевать за жизнью, его подстерегают стрессы. Люди спасаются по – разному: одни находят отдушину в различных добрых увлечениях, другие – в алкоголе и наркотиках, т.е. в смерти. Я предлагаю вам письмо наркомана, человека, который однажды переступил через черты дозволенного. И к чему это привело?

Выдержка из письма наркомана: «Самое страшное, что не удастся бросить, - смертельно боишься физических болей дикой силы. Ужас и стремление к удовольствию гонят на поиски, куда угодно. Бежишь, придумываешь что угодно, умоляешь...

Если сегодня не достал, не знаешь, как жить, и думаешь, думаешь об одном и том же и не можешь не хотеть ЭТОГО... Это похоже на жестокую сказку: идет человек по прекрасному саду и видит красивый дом, любопытство толкает заглянуть. Входит, а сзади – хлоп. И нет выхода. И внутри нет ни какой красоты – пустота, мрак и боль... Можно выйти, разбив стену, но это сопряжено с большой болью и ужасом. Надеешься на чудо. Чудес не бывает! Кричишь «помогите!». Услышат ли?»

Помните и не делайте этого! Выбор за вами! Вы хозяева своей жизни!

Рефлексия:

- что узнали нового?

- как вы относитесь к данной проблеме?

- какие выводы сделали для себя?