

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РД
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РД
КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА**

Классный час на тему:

«Как уберечь себя от наркотиков»

Составила: Марданова Ф.В.

кл рук. гр.39ПД1

юридического отделения

Дербент 2020

Цели:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- повышение мотивации на здоровый образ жизни;
- развивать умение выступать перед аудиторией своих сверстников.

Форма проведения: беседа-диалог

Оборудование: ноутбук, доклад.

Ход классного часа:

1. Организационный момент.

2. Вступительное слово классного руководителя:

Человек, регулярно употребляющий наркотики, со временем утрачивает качества суверенной личности. Страсть к наркотикам ведет его по жизни, определяет его поступки, поведение, настроение, помыслы, можно сказать, управляет человеком и часто во многом решает его судьбу. Зависимость заметно меняет состояние психики и физиологии, систему потребностей, круг интересов, цели и характер деятельности человека. Зависимость вызывает аномалии сознания и поведения, в свою очередь порождающие существенные проблемы для общества. Наркотик держит человека мертвой хваткой.

С чего начинается наркомания? Путь в пропасть начинается с первой дозы. Именно первая доза наркотика преодолевает барьер безопасности, ту границу, которая отделяет нормальную жизнь от падения в черную дыру наркомании. Беда в том, что первая доза создает такие новые отношения с группой, при которых вторая, третья, а затем и десятая дозы почти неизбежны. Первая доза ломает психологический барьер. После первых проб ощущение опасности обычно утрачивается. Начинающему наркоману кажется, что в нем ровным счетом ничего не изменилось, что он такой же, каким был всегда.

Но практика показывает, что из 100 человек, один раз попробовавших наркотики, 90 становятся наркоманами. Первым признаком зарождающейся зависимости является необходимость увеличивать дозу. Довольно скоро обнаруживается, что для получения «кайфа» обычной дозы уже недостаточно, организм привык к наркотику. Дозу приходится увеличивать сначала вдвое, втрое, потом в десятки раз. Абсолютно смертельной для

нормального человека считается доза 0,5 грамма опиума. Некоторые наркоманы вводят ее за один прием, а суточный прием наркотика иногда достигает 3 граммов и более.

Следующим симптомом зависимости является абстиненция. Она свидетельствует о том, что человек утратил качества независимой личности и стал рабом наркотика.

Бывает, что стремление порвать с наркотиками приходит слишком поздно, когда наркоман превращается в безвольное существо с совершенно разрушенным здоровьем. С. Гурски в книге «Внимание — наркомания!» приводит такое свидетельство: «Я встречала одного такого парня, который был настолько покалечен уколами, что у него по всему телу гноились открытые раны. Прямо гнил живьем. Ноги у него были сине-черными, еле ходил... Вонь от него чувствовалась метра за два. Он уже не мог принять очередной дозы: на теле не было места, где можно было сделать инъекцию. Когда его охватывала ломка, то он садился перед зеркалом и неловко пытался ввести иглу шприца в вену на шее, что редко ему удавалось». Наркоманов ждут только жалкое существование, потеря здоровья и смерть.

При внутривенном употреблении наркотиков средняя продолжительность жизни наркомана 7—10 лет от начала употребления. Конечно, есть несчастные, которые живут с этой отравой и 15, и 20 лет. Но есть и такие, которые погибают на шестом—восьмом месяце после начала регулярного приема. При употреблении наркотиков формируется зависимость двух видов: физическая и психическая.

1-е выступление (Балаев)

Физическая зависимость.

Физическая зависимость заключается в том, что наркотики по мере их употребления входят в химический состав тканей организма, становятся необходимым условием для сохранения биологического и химического равновесия всего тела. Вследствие этого возникает привыкание, организм «настраивается» на прием наркотиков. Они начинают выполнять функции, которые раньше обеспечивались веществами, производимыми самим организмом. Тело больного, чтобы сэкономить внутренние ресурсы, прекращает или сокращает синтез этих веществ. Кроме того, нарушается баланс медиаторов — серотонина, ацетилхолина; изменяется проницаемость клеточных стенок для ионов кальция и т. п. Если процесс «перенастройки» физиологии организма «под наркотики» зашел достаточно далеко, то при

отсутствии последних начинается абстиненция. Теперь наркоману необходимо поддерживать определенную концентрацию наркотика в

организме. Но наркотики постоянно разрушаются ферментными системами и выводятся через почки, кишечник и легкие. Поэтому запас наркотиков необходимо периодически пополнять. В результате физическая зависимость принуждает употреблять наркотические вещества регулярно, не делая никакой передышки. Пропустив время приема очередной дозы, наркоман обрекает себя на мучительные страдания.

Физическая зависимость очень сильна при опийной наркомании, особенно героиновой. Очень сильную зависимость вызывает также кокаин. Физическая зависимость включает в себя:

- а) влечение к наркотику;
- б) возможность достижения физического комфорта только при наличии наркотического вещества в организме;
- в) абстинентный синдром.

Преодолевается физическая зависимость после окончания ломки.

1-е выступление (Аразов)

Психическая зависимость.

Кроме физической, есть еще и психическая зависимость. Для науки природа психической зависимости до сих пор остается загадкой, она имеет очень сложные мозговые механизмы. Вначале появляются неудовлетворенность при

отсутствии наркотика, оживание в предвкушении приема, разговоры на темы наркотиков, использование сленга, неприязнь к людям, препятствующим наркомании. Психическая зависимость проявляется также в том, что наркомана преследуют постоянные мысли, видения и сновидения о наркотиках. Состояние опьянения оказывается исключительно ценным для наркозависимого человека. У него исчезает способность к переживанию приятных ощущений и чувств, если раздражитель не наркотик.

Психическая зависимость включает в себя:

- а) непреодолимое влечение к наркотику;
- б) возможность достижения психического комфорта только при наличии наркотического вещества в организме.

Этот вид зависимости сопутствует любой наркомании, нет такого наркотика, от которого не возникала бы психическая зависимость. Эта зависимость практически непреодолима или, по крайней мере, очень трудно

преодолима. Об этом свидетельствуют многочисленные случаи возвращения к наркотикам даже тех, кто сумел отказаться от них, пройти ломку, много лет воздерживаться от употребления. От физической зависимости они

освободились, а психическая, похоже, стала для них пожизненной. В литературе описывается случай, когда женщина не употребляла наркотики 11 лет, вела благополучную жизнь. За такой срок, конечно же, не осталось и следа от физической зависимости. Но какая-то «заноза», видимо, застряла в мозгу, в психике, в сознании, и однажды это сказалось. Что заставило ее вернуться к тому, чего она, по собственным словам, боялась как смерти? Вот ее слова: «От этого, видно, не уйдешь. Кто попробует слезу мака, плачет всю жизнь».

Ломку квалифицированные специалисты помогают преодолеть. Психологические же механизмы болезненного пристрастия нейтрализовать гораздо сложнее. Наркологи из Международной федерации терапевтических обществ — организации, занимающейся лечением наркоманов по всему миру, так определяют суть психической зависимости. Наркоман просто испытывает к наркотикам чувство любви: он, так же, как и влюбленный, все время думает о предмете своей страсти: постоянно ожидает встречи, радуется, если эта встреча вот-вот состоится, тоскует и нервничает, если она откладывается, готов на все, чтобы все время быть рядом с наркотиком.

Границу психической зависимости (с чего она начинается) определить трудно. Некоторые специалисты эту зависимость считают производной воспоминаний о переживаемой эйфории. Видимо, это верно для начинающих наркоманов, для которых эйфория еще возможна. Автор одной из книг о наркомании С.Б. Белогуров считает, что в основе главного механизма формирования психической зависимости лежит страх наркомана перед коренным изменением привычного уклада жизни. Если раньше он мог «уйти» во внутренний мир, отрешиться с помощью наркотиков от реальной жизни, то с отказом от приема наркотических веществ у него уже не будет такой возможности. Именно поэтому большинство наркоманов со стажем возобновляют прием зелья после лечения. Они прекрасно осознают, что это порочный круг, и были бы рады вырваться из него, если бы вновь могли научиться не бояться жить без наркотиков. Трагедия в том, что это умение теряется навсегда. А главная беда — что, впервые пробуя наркотики, молодой человек считает, что наркоманом никогда не станет. Именно поэтому лучшей защитой от наркомании является категорический отказ «один раз попробовать». Физическая и психическая зависимость формируется не только у наркоманов, но и у любителей алкоголя, и у курильщиков.

В динамике становления наркомании можно различить три стадии:

I. Начальная — появление психической зависимости, изменение реакции организма на действие наркотика (подавление защитных механизмов) и повышение толерантности.

II. Хроническая — формирование физической зависимости, абстиненция, возникновение в ряде случаев психоневрозов.

III. Поздняя — истощение всех систем организма, тяжелая абстиненция.

Практикум «Призадумайся над этим...».

Классный руководитель:

Назовите не менее 4 признаков алкогольной зависимости (Возможные ответы студентов.)

Ответ:

- 1). Регулярность.
- 2). Снижается порог ситуационного контроля (не понимает и не стыдится того, что делает).
- 3). Употребление алкоголя в больших дозах без рвотного рефлекса — абсолютный признак алкоголизма.
- 4). Наличие похмельного синдрома.

Классный руководитель:

Почему среди курильщиков распространены сердечно-сосудистые заболевания? (Возможные ответы студентов.)

Ответ: Кроме никотина в табаке есть оксид углерода, который нарушает внутриклеточное дыхание и вызывает постоянное кислородное голодание сердечной мышцы. Именно поэтому сердце «изнашивается» быстрее и курильщики живут в среднем на 4—8 лет меньше.

Классный руководитель:

Как вы думаете, если будет больше хороших, качественных слабоалкогольных напитков, снизится ли употребление водки? (Возможные ответы студентов)

Ответ: Статистика утверждает, что употребление слабоалкогольных напитков значительно возросло в последнее время, но уровень употребления водки не снизился.

Мини-итог:

Классный руководитель проводит подведение итогов в форме краткой беседы со студентами по вопросам:

1. В чем опасность употребления первой дозы наркотика?

2. По каким признакам можно судить, что человек попал в зависимость от наркотиков?

3. Какие виды зависимое формируются при употреблении наркотических веществ?

4. В чем проявляется физическая зависимость?

5. Каковы проявления психической зависимости?

6. Чем опасна физическая зависимость?