Профилактическая беседа с элементами тренинга для подростков «Психоактивные вещества» (вредные привычки)

[**Беседа с элементами тренинга**](https://www.maam.ru/obrazovanie/zanyatiya-besedy)*«Ромашка****психоактивных веществ****»*

Цель:

**Профилактика употребления ПАВ**;

Формирование негативного отношения к ПАВ;

Развить навыки уверенного отказа от предложения **психоактивных веществ**.

Задачи:

• Познакомить обучающихся с последствиями употребления ПАВ.

• Обсудить ситуации, когда детей принуждают курить, употреблять алкоголь или наркотики.

• Познакомить с различными способами уверенного отказа.

Форма проведения: **беседа с элементами тренинга**

Оборудование: плакат *«Правила уверенного отказа»*, ромашка ПАВ

Ход занятия:

Вводная часть.

Энергизатор *«Я люблю себя за то, что…»*.

Основная часть.

Педагог: Каждый человек может оказаться в сложной жизненной ситуации по причине употребления ПАВ или переживать неприятные чувства, потому что не смог противостоять давлению окружающих, особенно, если это были старшие по возрасту или авторитетные люди.

- Назовите причины, по которым бывает трудно отказывать в просьбе или не делать того, чего не хочется.

*(педагог выслушает ответы и выписывает их на доску)*

Существует много причин, по которым человек соглашается делать то, что ему не хочется. А именно: не хотят оказаться изгоем, быть высмеянным, бояться обидеть, казаться грубым, быть не таким как все и др.

Педагог: сформулируйте проблему, которую мы будем рассматривать здесь и сейчас.

Ответы детей (Найти информацию о ПАВ *(т. е. удовлетворить любопытство, формировать отношения к ПАВ.)*

Упражнение *«Ромашка ПАВ»*

На лепестках ромашки расположены факты о **психоактивных веществах**. Обучающиеся выбирают лепесток и зачитывают их, после чего происходит обсуждение и решение данной проблемы по алгоритму *(см. ниже)*

**Курение**

1. В первую очередь курение наносит **вред** сердечно-сосудистой системе и органам дыхания. Под влиянием никотина происходит спазм сосудов и перерождение их **внутренней оболочки**, что **приводит** к уменьшению просвета сосудов и ухудшению кровотока в различных частях тела. Далее это ведет к инфаркту – нарушению питания определенного участка сердечной мышцы с его омертвением.

2. Никотин обладает раздражающим действием на надпочечники, которые вырабатывают адреналин. Выделение его усиливается во время курения, что **приводит** к повышению артериального давления. Эффект длится примерно 20 минут. В дозах, близких к смертельным, никотин вызывает угнетение дыхательного центра. Смерть при отравлении никотином наступает от паралича дыхания. При этом могут возникать и судороги.

3. Из-за вызываемых курением спазмов желудка нарушаются секреция желудочного сока, нормальное прохождение пищи. В итоге – гастрит и язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

4. Никотин вызывает и такое серьезное заболевание, как эндартериит, которое проявляется в виде хромоты. Мышцы ног страдают во время ходьбы от недостатка кислорода и накопления **вредных продуктов обмена**. Появляется онемение и боли в конечностях. Стопы, начиная с большого пальца, становятся холодными, а потом синюшными.

5. Страдают от курения и сосуды, расположенные непосредственно под кожей. Это **приводит** к преждевременному старению, потере кожей нормального, здорового вида. Одновременно кожа приобретает характерно желтоватую окраску, вызванную отравляющим действием содержащихся в табаке **веществ**.

6. Неблагоприятное воздействие курения на органы дыхания связано с прямым раздражением слизистой оболочки табачными смолами. Голосовые связки за счет хронического воспаления утолщаются, становятся более грубыми, что ведет к изменению тембра голоса. У курящих легко развивается воспаление легких, увеличивается опасность заболеваемости туберкулезом.

7. Неблагоприятно влияет курение и на половую сферу, изменяя гормональный фон, затрудняя развитие плода у беременных, повышая вероятность преждевременных родов или нежизнеспособных новорожденных.

8. В целом курение сокращает продолжительность жизни примерно на 8 лет.

**Марихуана**

Об употреблении *«марихуаны»* (гашиша, конопли, известно из древних времён. Опасность употребления марихуаны заключается в том, что вначале её употребляют для получения удовольствия, но очень быстро, курение марихуаны, переходит в систематическое употребление.

Зависимый человек от марихуаны уже не может контролировать свои эмоции, впадает в депрессии, становится агрессивным и раздражительным, пропадает сон. Основные признаки употребления марихуаны, конопли, гашиша, являются: покраснение глаз, сухость во рту, повышенное давление, учащённый пульс. Если смотреть на поведение курильщика марихуаны, то это торопливая, сбивчивая речь.

Повышенная весёлость часто сменяется беспричинной тревогой, страхом. **Психотерапевты утверждают**, что курение марихуаны может способствовать проявлению скрытых **психических заболеваний***(шизофрения и различные****психозы****)*. Прекращение после систематического употребления марихуаны, может вызвать синдром отмены *«ломки»*, проявляется в повышенной нервозности, агрессивности, потерей аппетита и бессоннице. При возникновении таких симптомов можно говорить о зависимости от марихуаны.

Курительные смеси *(спайсы)*

Курительные смеси *(спайсы)* появились в свободной продаже 10 лет назад, под видом **безвредных благовоний**, которые просто помогают человеку расслабиться после тяжёлого трудового дня. В настоящее время синтетические каннабиноиды, которые содержат *«спайсы»*, запрещены во многих странах Евросоюза и США.

В ходе употребления курительных смесей, стремительно развивается **психическая зависимость**. Она характеризуется ухудшением состояния при отмене препарата. Таким образом, курительная смесь становится необходимым условием нормального **психического состояния человека**. Конечно же, удар наносится и по всему организму. В результате курения смесей, у человека возрастает артериальное давление. Причём, не редко, настолько стремительно, что, спасти может, только квалифицированная скорая помощь. Тех, кто употребляет *«спайс»*, часто посещают мысли о суициде. В обкуренном состоянии, люди не раздумывая, могут шагнуть под колёса автомобиля или выпрыгнуть в окно. И смерть, зачастую, не является целью этого действия.

Причиной является мощнейшие галлюцинации, вызванные употреблением курительных смесей. Очень важно знать и помнить, что именно *«спайсы»* являются первым шагом к употреблению *«тяжёлых»* наркотиков.

**Клей *(токсикомания)***

Токсикомания, если перевести дословно с греческого языка, звучит как, влечение *(страсть, безумие)* к яду. Токсикомания – это хроническая интоксикация, с наличием синдромов **психической** или физической зависимости. В принципе, различий между токсикоманией и наркоманией не существует. Отличие заключается в типе употребляемых **веществ**: токсикоманы предпочитают химические **вещества:** различные виды клея, бытовая химия, бензин, ацетон и т. д., обладающие опьяняющим или галлюциногенным действием.

Токсикомания приносит тяжелейшие последствия человеку. Вызывая серьёзные разрушения организма и сильную зависимость.

Трое из десяти токсикоманов умирают уже на первом году употребления. При регулярном вдыхании ядовитых **веществ**, у токсикомана разрушается **внутренние органы**, головной мозг, нервная система. Очень быстро становится инвалидом. Многие, кому удается выжить от частых передозировок, становятся слабоумными. Кроме того, токсикомания трудно преодолима. Самостоятельно прекратить вдыхать клей или другие химические **вещества очень трудно**.

**Пивная зависимость**

Так как пиво многие не воспринимают как серьёзный алкогольный напиток, к нему быстрее формируется **психическая зависимость**. Ошибочное мнение считать пиво безобидным напитком. На самом деле пивная зависимость, это тот же алкоголизм. Есть даже мнение, что от пивной зависимости тяжелее избавиться.

Ежедневная доза употребления пива неуклонно растёт до 10 и более литров. Вероятность тяжёлого алкогольного отравления у любителей пива меньше, но риск развития алкоголизма выше, чем у потребителей крепких алкогольных напитков.

Употребление пива способно вызвать развитие онкологических процессов в организме, сердечно-сосудистые заболевания, проблемы с почками и печенью.

Педагог: предлагаю начать с составления алгоритма решения любой проблемы. Работаем по схеме *(см. выше)*.

1. Назовите, где содержатся ПАВ.

Ответы детей *(сигареты, алкогольные напитки, спайсы, энергетики, клей, ацетон)*

Педагог:

2. Почему **подростки** начинают употреблять ПАВ?

Ответы детей (Казаться взрослее; Быть **привлекательными** для противоположного пола; Быть более раскованным; Получить удовольствие; От скуки)

Педагог:

3. Способы решения данной проблемы?

Предложите альтернативные варианты проведения свободного времени, которые возможны в нашей местности.

Ответы детей (найти интересное занятие: спорт, танцы, туризм, музыка, наука и т. д.).

Педагог: Правильная организация свободного времени – один из способов отвлечения людей от курения, пьянства, наркомании.

Вы должны знать, что в любой сложной ситуации Вас выручат: чувство юмора, самоконтроль, целеустремлённость, увлечённость, логичность, последовательность поступков, разборчивость в средствах достижения цели, уважение и интерес к людям.

Педагог: Ребята, вы сегодня хорошо поработали. Попытались сделать шаг для решения проблемы употребление ПАВ **подростками в нашем селе**, но все в этой жизни зависит от нас самих. Существует много способов отказаться делать то, что тебе делать не хочется или ты считаешь **вредным для себя**.

Предлагаю вам озвучить *«Правила уверенного отказа»* от употребления ПАВ, согласиться или опровергнуть их.

*(Прочитайте эти правила вместе с детьми и обсудите их)*

1. Если хотите в чем – либо отказать человеку, чётко и однозначно скажите ему *«НЕТ»*. Объясните причину отказа, но не извиняйтесь слишком долго.

2. Отвечайте без паузы – так быстро, как только это вообще возможно.

3. Настаивайте на том, чтобы с вами говорили честно и откровенно.

4. Попросите объяснить, почему вас просят сделать то, чего вы делать не хотите.

5. Смотрите на человека, с которым говорите. Наблюдайте, есть ли в его поведении какие – либо признаки неуверенности к себе. Следите за его позой, жестами, мимикой *(дрожащие руки, бегающие глаза, дрожащий голос и т. д.)*.

6. Не оскорбляйте и не будьте агрессивными.

Заключительная часть.

Педагог: Отказ от употребления табака, алкоголя и наркотиков сохранит ваше здоровье.

Энергизатор *«Подарок».*

Участники стоят в кругу. Каждый по очереди передаёт соседу, стоящему справа свой подарок, который он показывает с помощью жестов. Остальные должны угадать, какой подарок был преподнесён. Повторяться нельзя.

Вывод: существует много эффективных способов говорить *«НЕТ»*.