

Занятие по профилактике приема ПАВ «Вредные привычки»

Вступительная часть.

Что такое привычка?

ПРИВЫЧКА – ЭТО свойственная всем без исключения людям форма поведения, которая не требует от человека больших волевых и умственных усилий.

Какие виды привычек бывают? (обсуждение)

Привычки бывают вредными и полезными. С первыми принято бороться, а формировать вторые.

Какие вредные привычки вы знаете?

- табакокурение;
- распитие алкогольных напитков;
- пристрастие к вредной еде (фастфуд, мучное, сладости);
- игромания;
- сквернословие и т.д.

Вредные привычки несут потенциальную угрозу здоровью, настроению, психологическому, физическому комфорту, чистоте окружающей среды и т. д.

Какие запрещенные вещества и препараты вы знаете? (обсуждение)

Почему их назвали запрещенными? Кто их запрещает? Почему они вредны? (обсуждение)

Мини – лекция: «Причины и механизм возникновения зависимых состояний»

«В современном мире существует много проблем. Одна из проблем – это употребление психоактивных веществ, и как важен для подростков здоровый образ жизни. Сегодня мы об этом поговорим.

Исследования ученых показали, что зависимым от психоактивных веществ может стать любой человек. Быстрее зависимость развивается у лиц, которые перенесли в раннем детстве тяжелые заболевания или травмы головы, чьи родители болели алкоголизмом или психическими заболеваниями. Такое неблагополучие приводит к тому, что человек плохо переносит стрессы, становится эмоционально неуравновешенным. Влияют на подростка узость круга его интересов, неумение структурировать свое время, организовывать проведение досуга. Кроме того получение «химического счастья» внешне привлекательно тем, что не требует от человека приложения усилий.

Зависимость начинает формироваться с самого первого приема. За счет

прямого токсического действия на клетки головного мозга. Проблемы, возникающие в жизни не могут быть решены путем приема психоактивных веществ. У детей и подростков зависимость развивается быстрее и течет злокачественно, т.к. у них не развиты системы, обезвреживающие токсические яды, не сформирована воля и критика. Окружение также оказывает значительное влияние на вовлечение в потребление психоактивных веществ, особенно в подростковом возрасте, когда мнение группы сверстников, в которой он проводит свой досуг, для него важнее всего на свете. Если у подростка не развиты познавательные, творческие интересы он может быстрее втянуться в потребление психоактивных веществ, так как не знает, чем заняться. Аддиктивное поведение – стремление к уходу от реальности путем изменения психического состояния искусственным образом: при помощи приема каких-либо веществ (алкоголь, наркотики, транквилизаторы).

Этапы формирования зависимости:

- 1.«Начало» - установление в сознании связи между приемом определенного вещества и интенсивным эмоциональным переживанием измененного психического состояния.
- 2.«Аддиктивный ритм» (употребление от случая к случаю– устанавливается определенная частота к средству аддикции, пока только в моменты психологического дискомфорта. Это период формирования психической зависимости.
- 3.«Аддикция как часть личности» - формируется стереотип реагирования на психологический дискомфорт. В человеке возникают две противоборствующие личности: «здоровая» и «аддиктивная». На этом этапе существует иллюзия полного контроля над своим поведением, вера в то, что в любой момент способен отказаться от зависимого поведения, убежденность в правильности своего поведения. В этот период зависимый человек сам активно волекает других в аддиктивное поведение.
- 4.«Доминирование зависимости» - на этом этапе существующая аддикция становится определяющей в поведении человека, в восприятии жизни. Зависимость начинает управлять жизнью человека, делая его беспомощным, лишает возможности противодействовать аддикции. При химических аддикциях на этой стадии наблюдается проявления физической зависимости от наркотика, т.к. наркотическое средство включается в обмен веществ и требуется для поддержки уже патологического уровня функционирования систем организма.
- 5.«Катастрофа» - аддикция необратимо разрушает не только психику, но и здоровье. Возращение к прежней жизни уже невозможно без помощи специалистов. Т.к. здоровая часть личности уже разрушена.

Алкоголь и табак, называемые «легальными» наркотиками, не менее вредны и опасны, чем «нелегальные» ПАВ. Их опасность увеличивается за счет широкой распространенности, устойчивого, многовекового потребления, легкой доступности, вследствие недостаточного контроля их продажи, невысокой

цены, снисходительного отношения общества к курильщикам табака и пьяницам. Больной наркоманией – это огромная обуза для семьи, и только близкие родственники могут длительное время терпеть его, надеясь спасти близкого человека. Родные и близкие люди помогают больному наркоманией найти свое место в трезвой жизни. Их внимание и забота являются существенным дополнением к специализированной помощи. Которую оказывают профессионалы.

Упражнение «Что ты будешь делать, если...»

Друзья купили пиво и предлагают тебе попробовать.	Твой троюродный брат приехал в гости и предлагает неизвестные таблетки.
Ты едешь в автобусе, и знакомый парень предлагает тебе попробовать вейп.	На дне рождения друга твои одноклассники предлагают попробовать сигареты. На твой отказ они начинают обзывать тебя маленьким или странным.

Упражнение «Как отказаться, если предлагают?»

Если тяжело ответить твердым «НЕТ», попробуй:

- «Спасибо, я подумаю» - Взять паузу на обдумывание
- «Я не хочу, потому что...» - Аргументируй точку зрения
- Используй юмор, поверши ситуацию в шутку, а после постарайся уйти с места
- Переведи внимание на другую тему или объект
- Избегай ситуации, когда могут предложить запрещенные препараты

Заключительная часть.

Наша встреча подошла к концу, и я хочу рассказать вам одну притчу.

Притча

«Жил один почитаемый в народе маг, которому завидовал менее успешный волшебник. Завистник мечтал занять место мага в умах и сердцах людей и потому решил: «Поймаю бабочку, положу ее между ладонями и спрошу мага: «Живая бабочка или мертвая?» - Если маг ответит: «Живая», — я сожму ладони, и все увидят, что маг был не прав. Если же он скажет, что бабочка мертвая, то я разомкну ладони, бабочка улетит, и снова будет очевидно, что маг не так велик и всемогущ, как казалось».

Волшебник так и поступил. Поймал на лугу бабочку, поместил ее между ладонями и пришел к магу с вопросом: «Живая бабочка или мертвая?» На что маг ответил мудро: «Все в твоих руках».

Ребята, помните: ваша будущая судьба - только в ваших руках.