

Классный час
«ПСИХОАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА. ИХ ВОЗДЕЙСТВИЕ
НА ПОДРОСТКОВЫЙ ОРГАНИЗМ»

Группы: 30

Классный руководитель: Перевертова Л.М

Дата проведения 21.02.2022г

Цель:

- 1) формирование у обучающихся представления о причинах употребления ПАВ
- 2) развитие у них осознанной мотивации для отказа от употребления ПАВ.

Задачи:

- 1) Закрепить в сознании обучающихся понимание того, что здоровье – важнейшая социальная ценность, оно формируется на протяжении всей жизни.
- 2) Раскрыть психологические причины употребления ПАВ;
- 3) Рассказать о последствиях употребления ПАВ.

Тип классного часа: беседа

Ход классного часа

(слайд 2) Употребление психоактивных веществ оказывает негативное влияние, как на здоровье каждого человека, так и на здоровье населения в целом: растет заболеваемость, смертность, инвалидность, падает рождаемость. Наносится серьезный экономический ущерб обществу. Государство тратит огромные суммы на оказание медицинской помощи, осуществление правоохранительных мероприятий, несет потери от снижения производительности труда, от совершения преступлений в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Курение, употребление наркотиков или алкоголя женщинами во время беременности ложится дополнительным бременем на общество в рамках решения социальных проблем, включая уход за оставшимися без родительской опеки детьми.

(слайд 3) Употребление наркотиков в раннем подростковом возрасте грозит серьезными последствиями:

- происходит задержка развития социальных и трудовых навыков;
- остаются стереотипными и недоразвитыми представления подростков о моральных и социальных требованиях;
- укрепляется инфантильное отношение к себе как к особому существу, на которое не распространяются общие законы;

- наблюдается уклонение от жизненных проблем (эскапизм), эгоцентризм, самоуничижение и отчуждение.

Из-за приема психоактивного вещества человеку приходится отказываться полностью или частично от социальной, профессиональной деятельности или от отдыха. В менее серьезных случаях человек может тратить несколько часов в день на добывание вещества, но продолжать заниматься какой-либо трудовой деятельностью. В серьезных случаях буквально вся жизнь принимающего наркотики вращается вокруг добывания, приема и восстановления после приема данного вещества. Самый яркий пример – наркоман способен к продуктивной деятельности, лишь находясь под действием привычного наркотика и только на начальном этапе заболевания. Ведь не зря говорят: сначала принимают наркотики для того, чтобы было хорошо, а затем для того, чтобы не было плохо. Работоспособность наркоманов ограничивается считанными часами, после чего мысли сосредоточены исключительно на том, как принять следующую дозу. Поэтому большинство наркоманов не работают (иногда они числятся на службе, изредка появляясь на рабочем месте, а порой оформляют себе новую работу, как правило, фиктивно).

(слайд 4) Психоактивное вещество (ПАВ) – это любое вещество, после употребления которого изменяется восприятие, настроение, познавательная способность, поведение или двигательные функции человека и в результате употребления которого развивается зависимость.

К группе ПАВ относятся: (слайд 5)

- алкоголь – пиво, вино, крепкие напитки, в том числе домашнего приготовления;
- никотин – табак, сигареты, сигары, папиросы;
- опиоиды – производные мака: маковая соломка, ханка и т.д.; героин, кодеин, метадон;
- каннабиоиды (препараты конопли) – марихуана, гашиш (анаша, план);
- психостимуляторы – эфедрин, эфедрон, первитин, кокаин, экстази, амфетамин;
- галлюциногены – ЛСД, РСР (фенциклидин), грибы рода *Psilocybe*, содержащие псилоцин и псилоцибин;
- седативные средства – барбитураты (барбитал, фенобарбитал, люминал, веронал и т.д.), бензодиазепины (феназепам, нитразепам, диазепам, элениум);
- летучие ингалянты – растворители, бензин, клей, ацетон и др.

(слайд 6) **Никотин** относится к алкалоидам – веществам растительного происхождения сложного состава, многие из которых – сильнейшие яды. Никотин – вещество, к которому возникает чрезвычайно сильное пристрастие. Привыкание к табаку и зависимость от него почти столь же сильные, как зависимость от кокаина или героина.

В сигаретном дыму содержится более 4000 различных химических веществ, 43 из них являются доказанными канцерогенами, т.е. являются причиной возникновения опухолей. В состав табачного дыма входит окись углерода (которая содержится в выхлопных газах автомобилей), ацетон (используемый в растворителях красок), цианид водорода (используемых в газовых камерах), аммиак (используемый в минеральных удобрениях и средствах для чистки сантехники), ртуть, свинец, бензол, кадмий и т.д.

Большинство курильщиков начинают курить в подростковом возрасте. Существует множество взаимосвязанных факторов, предрасполагающих молодых людей к курению. К ним относится широкая распространенность и приемлемость потребления табака в современном обществе, подверженность и уязвимость подростков к рекламе и пропаганде табака, доступность табачных изделий, ролевые модели курящих взрослых – родителей, учителей, кумиров, а также возрастные особенности подросткового периода – любопытство, склонность к экспериментам, желание продемонстрировать свою самостоятельность и независимость, подверженность влиянию курящих сверстников. Подростки часто начинают курить за компанию, чтобы не быть «белой вороной» – им просто не хватает умения и мужества, чтобы поступать не так, как все.

(слайд 7) **Алкоголь** - это вещество, которое содержится в спиртных напитках (водке, вине, пиве и т.д.). По химическому составу относится к наркотическим веществам и оказывает токсическое действие на организм.

При систематическом злоупотреблении алкоголя возникает зависимость и формируются нарушения в большинстве органов и систем. Следует подчеркнуть, что зависимость возникает не к спиртному напитку, а к алкоголю, содержащемуся в нем (в том числе в пиве).

При алкоголизме изменяется личность, характер пьющего. Страдают все составные части психики – мышление, память, воля, эмоции. Появляются раздражительность, слабоволие, агрессия, лживость, циничность, жестокость. Меняется характер, прекращается духовный рост, исчезает инициатива, целеустремленность. В итоге

развиваются интеллектуальная, эмоциональная, волевая и физическая деградация, тяжелые психические расстройства, происходит потеря социальных контактов.

Особенности чувствительности подростков к алкоголю (слайд 8)

В большинстве случаев алкогольное опьянение у подростков характеризуется кратковременным возбуждением, сменяющимся общим угнетением, оглушенностью, нарастающей сонливостью, вялостью, замедленной бессвязной речью, потерей ориентации.

- Организм подростка примерно в 10 раз чувствительнее к алкоголю, чем взрослый (алкогольное опьянение у взрослого – алкогольное отравление у подростка).
- Алкогольная зависимость у взрослого человека формируется в течение 3-5 лет, у подростков – 1,5-2 года.
- Алкоголизм быстрее проходит все стадии формирования – у взрослого человека период внешнего благополучия продолжается несколько лет, у подростков – несколько месяцев.
- Разрушение личности у взрослого, злоупотребляющего алкоголем, происходит в среднем через 10 лет, у подростка – через 3-4 года.
- Первые опьянения у подростков нередко сопровождаются алкогольным отравлением (тошнота, рвота, головная боль, слабость).
- У подростков чаще, чем у взрослых встречаются атипичные формы опьянения (вместо эйфории – злоба, тоска, депрессия, агрессия, истерические реакции).

Ранней подростковой алкоголизацией (злоупотребление алкоголем без признаков зависимости) считается знакомство с опьяняющими дозами алкоголя в возрасте до 16 лет и регулярное его употребление в старшем возрасте.

Ранний подростковый алкоголизм подразумевает развитие хотя бы 1-ой стадии алкоголизма в возрасте до 18 лет.

(слайд 9) **Наркотики** С учетом соответствующего действия психоактивного вещества на центральную нервную систему, которое является причиной повторного потребления для немедицинских целей, и в случаях, если оно ведет к негативным общественным последствиям, Министерство здравоохранения

признает такие вещества наркотическими и включает их в специальный список наркотиков.

Наркотик (синоним — наркотическое вещество) — вещество природного или синтетического происхождения, удовлетворяющее трем критериям:

1) медицинскому, то есть вещество или лекарственное средство вызывает эйфорию и оказывает специфическое (стимулирующее, седативное, галлюциногенное и другое) действие на центральную нервную систему, что является причиной его немедицинского потребления, это вещество должно вызывать также зависимость (психическую или физическую);

2) социальному, то есть немедицинское потребление вещества имеет большие масштабы, а его последствия приобретают социальную значимость;

3) юридическому, то есть вещество в установленном законом порядке признано наркотическим и включено в список наркотических средств.

Итак, наркотическим средством может называться только такое вещество, которое соответствующим юридическим актом признано таковым. Из перечисленных выше ПАВ к этой группе относятся производные мака, героин, кодеин, метадон, препараты конопли, кокаин, экстази и т.д.

Общие признаки употребления наркотических веществ подростками

Уже с самого начала употребления наркотических веществ подростками отмечаются признаки, которые помогут родителям заподозрить что-то неладное. Это бледность кожи, расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза, частые простуды, плохая координация движений.

В последующем при продолжении потребления развиваются так называемые *поведенческие признаки*: (слайд 10)

- неожиданные, неадекватные перемены настроения от активности к пассивности, от радости к унынию, от оживленного состояния к вялому;
- прогулы, пропуски занятий в школе, частое немотивированное исчезновение из дома;
- исчезновение денег или ценностей из дома;
- лживость по поводу отсутствия дома, дел в школе, общения с друзьями, в вопросах расходования денег;
- появление скрытности в поведении;
- изменение круга друзей, появление жаргонных слов;

- потеря интереса к учебе, семейным делам, к прежним интересам и увлечениям;
- заметное изменение характера – немотивированная раздражительность, крик, вспышки гнева, перемены настроения;
- изменение режима дня – может спать целыми днями, а иногда почти всю ночь не спит;
- возвращение домой в состоянии легкого опьянения без запаха алкоголя, координация движений нарушена, старается не попадаться на глаза и быстро лечь спать.

Наличие 5 и более описанных выше признаков должно насторожить родителей в отношении употребления подростком ПАВ. Однако не стоит делать поспешных выводов, названные признаки могут быть симптомами различных психологических трудностей подросткового возраста.

И наконец, выделяют *очевидные признаки* потребления наркотиков, которые достоверно свидетельствуют о потреблении наркотиков:

- следы от уколов, порезы, синяки;
- свернутые в трубочку бумажки, фольга;
- маленькие ложечки, капсулы, бутылочки, иглы и шприцы, таблетки, особенно с нанесенными логотипами или картинками, порошки.

Основные причины употребления ПАВ в подростковом возрасте (слайд 11)

Прежде всего, это *стремление все в жизни испробовать*, или банальное любопытство. «Если другие могут это делать и им нравится, то почему я должен лишать себя удовольствия?» — спрашивает себя такой человек. Иногда эта мысль оказывается подсознательной, но определяет поведение. Это и своего рода любопытство и ревность в отношении занятий (скорее, развлечений других людей), стремление в данном случае не столько к тому, чтобы не выделяться из какой-то группы людей, сколько к тому, чтобы не отстать в пользовании некими «благами», не упустить «свое». Этому способствует установка на вседозволенность, когда жизнь понимается как цепь удовольствий.

Еще одна причина – *подражание*. Можно выделить несколько его видов. Во-первых, это умышленное подражание членам какой-либо компании, в которую подросток хочет быть принят; усвоение свойственных данной компании манер; характер поведения облегчает этот процесс, тем более, как мы подчеркивали ранее, подростковые и юношеские компании склонны к жесткому конформизму. Во-вторых, это подражание значимому человеку.

Здесь может проявляться свойственный незрелому уму максимализм — если подражать, то уж во всем, даже и в том, что следовало бы признать недостатком избранного объекта подражания, а также и неспособность разбираться в качествах другого человека — отличать хорошее от плохого, главное от второстепенного. В-третьих, подражание может быть неосознанным. Так, если взрослые курят в семье, то курение является для ребенка естественной формой поведения.

Следующая группа мотивов связана *со стремлением к взрослости*. Подросток, юноша или девушка, стремится продемонстрировать перед окружающими свою взрослость, независимость. Это особенно актуально для него в случае, если родители и учителя постоянно подчеркивают перед ним свои особые права и его несамостоятельное положение. Например, постоянные заявления типа: «Мне можно — тебе нельзя», «Тебе еще рано».

Сигарета, рюмка водки или наркотик становятся также и одним из способов *самоутверждения* для тех, кто не выработал в себе внутренних основ самоутверждения и вынужден прибегать к таким вот внешним знакам. Желание показать себя более взрослым перед сверстниками, то есть выделиться на фоне какой-то группы людей, занять в ней более значимое место, пусть и таким способом, ведет к постоянному употреблению ПАВ. Еще одним способом самоутверждения является стремление усвоить «модные» манеры, чтобы убедить окружающих в своей незаурядности, современности, и тем самым повысить свой престиж. В таких случаях, например, приходится наблюдать особенно «шикарную», демонстративную манеру курить. Главное, что употребление ПАВ входит в «систему ценностей» человека, рассматривается им как полезное в том или ином отношении занятие, пусть оно и вредно во многих других отношениях.

Часто ПАВ становятся элементом, *облегчающим общение*, которое в подростковой среде является «сверхценностью» вследствие возрастных коммуникативных особенностей и относительного избытка свободного времени. В общении людей большое значение имеют определенные моменты объединения, подчеркивающие сходство общающихся по какому-то признаку. Таковым является, например, процесс курения. Курение позволяет легче включиться в процесс общения: достаточно подойти к курящим и закурить вместе с ними. Другой повод найти бывает затруднительно, а этот всегда под рукой. К тому же курение само по себе создает обстановку для общения, не требуя специального места или каких-либо других условий.

Это же верно и для алкоголя, который становится средством улучшения общения и индуцирования положительных эмоций. При наличии традиционных возрастных проблем во взаимоотношениях алкоголь временно помогает решить их, является как бы универсальным средством раскрепощения, преодоления застенчивости, дает возможность забыть о реальных, а чаще о мнимых, дефектах внешности.

Среди мотивов употребления ПАВ есть и связанные с ложным представлением о том, что психоактивные вещества способствуют хорошему самочувствию. Об этом свидетельствуют ответы молодых людей: «чтобы справиться со стрессом», «с горя», «из-за плохого настроения».

Этапы формирования зависимости (слайд 12-13)

Зависимость от ПАВ последовательно проходит несколько этапов. Каждый последующий этап не сменяет предыдущий, а добавляет к картине заболевания все новые и новые проявления.

1. Первые пробы. Они возможны «во дворе» или даже в учебном заведении из любопытства, стремления «стать как все», при определенном стечении обстоятельств.
2. Групповая зависимость. Она формируется по механизму условного рефлекса: прием вещества в обычных для это условиях или в определенной знакомой компании. Вне указанных рамок, желания к употреблению психоактивных средств ребенок не испытывает.
3. Психическая зависимость. Появление потребности принимать ПАВ, чтобы вновь и вновь испытать приятные ощущения.
4. Патологическое (неодолимое) влечение к психоактивному веществу. Состояние, проявляющееся неудержимым побуждением к немедленному введению в организм ПАВ. Может выступать как крайнее проявление зависимости.
5. Физическая зависимость. Включение химических соединений, входящих в состав ПАВ, в обмен веществ организма. В случае резкого прекращения приема препаратов могут наступить расстройства, определяемые как синдром отмены, причиняющий выраженные страдания, в том числе физические расстройства, чувство тоски, тревоги, озлобленность, агрессия по отношению к окружающим и аутоагрессия, вплоть до попыток самоубийства.

6. Повышение толерантности (терпимости) к психоактивному веществу. Состояние организма, когда отмечается все менее выраженная ожидаемая реакция на определенную дозу вводимого препарата. Происходит привыкание к нему, в результате чего необходимая доза возрастает в 10-100 раз
7. по сравнению с первоначальной. Соответственно увеличивается разрушительное токсическое действие препарата.

Викторина. (слайды 14-15)

Вопросы викторины:

1. При курении человек вдыхает тот же ядовитый газ, что содержится в выхлопных газах автомобильного двигателя. Как называется этот газ?

Ответ: Угарный газ, который, соединяясь с красными кровяными тельцами, уменьшают количество кислорода, переносимого кровью.

2. Сколько известных канцерогенных веществ содержится в одной сигарете?

4 ? 8 ? 12 ? 15 ?

Ответ: В каждой сигарете содержится 15 различных канцерогенных веществ.

3. Какой орган наряду с легкими больше всего страдает от последствия курения?

Ответ: Сердце. Курение является одной из причин заболевания сердца.

4. Верно или нет, что физические упражнения сводят на нет пагубное воздействие курения?

Ответ: Неверно. Спорт ни в коей мере не нейтрализует вреда, причиненной курением организму.

5. Какова главная причина бытовых пожаров с гибелью людей: электроприборы, воспламеняющиеся химические препараты или непогашенные сигареты.

Ответ: Сигареты.

6. Если человек выкуривает пачку сигарет в день ежедневно в течение года, сколько смолы оседает в его легких?

Ответ: Около литра.

7. Верно или нет, что курение вызывает сильнейшее привыкание?

Ответ: Верно. Курение порождает как физическую, так и психологическую зависимость, это одна из причин, почему так трудно бросить курить.

8. Какой процент курильщиков заявляет, что хотели бы бросить курить?

Ответ: 85 %

9. Сколько сигарет необходимо выкурить, чтобы нарушить нормальный баланс кислорода и крови в легких?

Ответ: Одной сигареты достаточно, чтобы увеличить сердцебиение, повысить артериальное давление и нарушить нормальное кровообращение и газообмен в легких.

Заключительное слово классного руководителя: Надеюсь, что вы сделаете правильный выбор и найдете себе занятия, которые будете делать с удовольствием, безо всяких ПАВ. Активный отдых на природе, занятия физической культурой и спортом, расширение своих знаний, подготовка к профессиональной деятельности, к созданию прочной благополучной семьи – это лучшие средства для профилактики пристрастия к психоактивным веществам. (слайд 16)