,,Скажемо шкідливим звичкам: Ні!"

Цикл виховних заходів по боротьбі із шкідливими звичками учнів для виховання загальної культури їх особистості та попередженні поширення розповсюдження наркотичних засобів серед проживаючих у гуртожитку.

**Мета:**

пропагувати здоровий спосіб життя, щоб у свідомості учнів, які поселилися у гуртожиток, швидше відбувався перелом у світорозумінні, ставленні до навколишнього світу, до здорового способу життя; виховувати чистоту і благородство думок та почуттів; спонукати учнів до роздумів: вибір залежить від тебе.

**Інформація,що заслуговує на увагу: ,,Наркоманія та Закон: без Компромісу**”.

,,Якщо ти вважаєш, що незнання законів звільнить тебе від відповідальності за твої правопорушення – ти помиляєшся.”

,,Наркотики – це катафалк, який їде на кладовище з однією зупинкою – в зоні.”

За па м’я т а й те: наркотизація по в’я з а на з порушенням закону.

Кримінальний Кодекс України жодною статтею не визнає стан с п ’ я н і н я (алкогольного чи наркотичного), обставиною, що, навпаки, звільняє від кримінальної відповідальності (стаття 134 КК України), а, згідно із рядом статей, є обставиною, що обтяжує провину.

Стаття 229 – 1 Кримінального Кодексу передбачає за незаконні виготовлення, придбання, зберігання, перевезення, пересилку з метою збуту, а також незаконний збут наркотичних, психотропних речовин позбавленням волі на строк від 3 до 10 років з конфіскацією майна або без неї.

Ті самі дії, вчинені повторно, або за попереднім зговором групою осіб, або з притягненням до цього неповнолітнього, або за збут наркотичних речовин у місцях масового перебування громадян, або в крупних розмірах, або особливо небезпечних наркотичних речовин караються позбавленням волі на строк від 5 до 12 років з конфіскацією майна.

Згідно із статтею 229 – 2 Кримінального Кодексу України розкрадання наркотичних та психотропних речовин карається позбавленням волі на строк від 3 до 6-тироків з конфіскацією майна або без неї.

Згідно із статтею 7 – 1 КК України розкрадання наркотичних речовин з метою збуту або за обставин, які обтяжують провину, належить до категорії тяжких злочинів. Особи, які вчинили такий злочин, несуть кримінальну відповідальність, починаючи з 14 років.

Згідно із статтею 229 – 4 Кримінального Кодексу України, особи за утримання приміщення для вживання наркотичних речовин, а також надання предметів побутового використання для цієї самої мети караються позбавленням волі на строк від 5 до 10 років, з конфіскацією майна або без неї. Ті самі дії, вчинені повторно, або з метою наживи, або з притягненням до цього неповнолітнього караються позбавленням волі на строк від 7 до 12 років з конфіскацією майна.

Кримінальна відповідальність за схиляння до вживання наркотичних засобів встановлена статтею 229 – 5 Кримінального Кодексу України у вигляді позбавлення волі на строк від 2 до 5 років.

Ті самі дії, вчинені повторно або відносно двох чи більше осіб, або неповнолітнього, або особливо небезпечним рецидивістом, караються позбавленням волі на строк від 5 до 10 років.

За статтею 229 – 6 КК України незаконні виготовлення, придбання, зберігання, перевезення, пересилка без мети збуту наркотичних речовин караються позбавленням волі на строк до3-х років або штрафом від 200 до500 мінімальних розмірів заробітної плати. Ті самі діяння, вчинені повторно, за попереднім зговором групою осіб, або в крупних розмірах, караються позбавленням волі на строк від 2 до 6 – ти років. Ті самі діяння, вчинені із схилянням неповнолітнього до вживання наркотиків, особливо небезпечним рецидивістом або в особливо крупних розмірах – караються позбавленням волі на строк від 5 до 8-ми років.

Згідно із Кримінальним законодавством України (ст.. 229 -8), особи за повторні незаконні виготовлення, придбання, зберігання, перевезення, пересилку наркотичних речовин без мети збуту в невеликій кількості протягом року після накладення адміністративного стягнення в вигляді позбавлення волі на строк до 2 років або штрафу від 100 до 300 мінімальних розмірів заробітної плати також несуть кримінальну відповідальність.

Статтею 229 – 10 КК України передбачено, що особа, яка добровільно здала наркотичні речовини, добровільно звернулася в медичний заклад за допомогою у з в ’ я з к у з вживанням наркотиків, звільняється від кримінальної відповідальності за незаконні придбання, зберігання, перевезення, пересилку наркотичних речовин.

Згідно із статтею 229 – 15 КК України незаконне введення будь – яким способом в організм іншої особи проти її волі наркотичних речовин карається позбавленням волі на строк від 2 до 5 років або штрафом від 200 до 500 мінімальних розмірів заробітної плати. Ті самі дії, вчинені повторно або відносно двох чи більше осіб, або якщо ці дії викликали середньої тяжкості або тяжке тілесне пошкодження, караються позбавленням волі на строк від 3 до 10 років. Ті самі дії (див. частину 1 цієї статті), вчинені відносно неповнолітнього, безпорадної людини, вагітної жінки, вчинені особливо небезпечним рецидивістом або якщо вони були пов’язані з введенням в організм іншої людини особливо небезпечних наркотичних речовин, а також якщо внаслідок цього настала смерть, караються позбавленням волі на строк від 5 до 12 років.

Згідно із статтею 229 – 16 КК України, незаконне вживання наркотичних речовин групою осіб у місцях, які призначені для проведення навчальних, спортивних та культурних заходів, в інших місцях масового перебування людей, карається позбавленням волі на строк до 4 років або штрафом від 100 до 300 мінімальних розмірів заробітної плати.

**Тест: Наркоманія – ворог підлітка.**

Запитання:

1. Мені не подобаються люди, які вживають наркотики або токсичні речовини.
2. Мені не подобається, коли це робить мій товариш.
3. Я буду заперечувати, якщо на моїх очах буде вживати наркотики або токсичні речовини мій друг.
4. Якщо мені запропонують вжити наркотики або токсичні речовини близькі друзі, я не погоджусь із ними.
5. Я б ніколи не зміг запропонувати своєму другові вживати наркотики або токсичні речовини.
6. Я б не зміг перебувати у приміщенні, де вживають наркотики або токсичні речовини.
7. Мені не подобається, коли хтось розповідає про приємне враження від наркотиків чи токсичних речовин.
8. Я не думаю, що можна продавати чи вживати наркотики або токсичні речовини і бути одночасно приємною людиною.
9. Вживання наркотиків чи токсичних речовин є причиною багатьох злочинів.

Варіанти відповіді і кількість балів:

1. згоден – 0, ні – 2;
2. згоден – 0, ні – 2;
3. згоден – 0, ні – 3;
4. згоден – 0, ні – 3;
5. згоден – 0. ні – 2;
6. згоден – 0, ні -2;
7. згоден – 2, ні – 0;
8. згоден – 0, ні – 2;
9. згоден – 0, ні – 3.

Сковорідка смаженої картоплі.

Оповідання (,,Голос В о л о д а р щ и н и”) Миколи Осики.

Картоплю в Степана розкуповували – розхапували відразу, щойно він, тягнучи клунок і повнісіньке відро, виходив з автобуса. Напередодні увечері Степан кожну бульбу дбайливо обтирав ганчіркою. А того дня ніби щось завадило: підходили, прицінювались з н і ч е в’я, але й кілограма не купили. - Сидиш, С т ь о п к о? – почувся десь угорі жіночий голос.

* Холодно, зима не забарилась, зараз тікатиму на автобус, день сьогодні якийсь невдалий, -

з в и ч н о відповів він, і аж тоді підвів голову, подивився на жінку, що стояла поруч.

* Це я, я, С т ь о п к о, ти не обізнався. Знаєш що, бери свою картоплю, пішли до мене – ось тут поруч, у малосімейці живу.

В ліфт зайшли разом. В обшмульганій, запльованій і засміченій кабінці Степан розглядав зблизька свою однокласницю Ліду: сиві пасма з-під капелюшка, худорляве обличчя, лише носик так само задерикувато пнеться вгору, ніби кепкуючи з усіх і всього.

На найвищому, д е в ’я тому поверсі вчувався сморід смаленого, чорніли закіптюжені стіни к о р и д о р а.

* Не дивуйся. Ниньки нікому й нічого не потрібно. А в квартирці затишно, ось дивися.

Степан переступив поріг, ніяково поглянув на свої зашкарублі чоботи.

* Проходь на кухню, Стьопо, не роззувайся.

- Тіснувато в тебе. І трохи страшно, коли з вікна вниз поглянеш, - кашлянув Степан. – Ось у мене кухня, хоч конем ганяй, та тільки ніхто там уже не куховарить…

- Це вже скільки Олюньки немає?

- Третій рік пішов…

- Царство небесне! Ну, ти сиди, а я швиденько картопельки підсмажу та попоїмо, бо вже й обідати час. До речі, скільки з мене за твою чистеньку бульбочку?

- Бог з тобою, Л і д к о! Ображаєш…

Картопля вийшла під р у м’я н е на, хрустка, духмяна. Ліда посипала її якоюсь червоною приправою, і пахощі, мабуть, сягнули до низу, аж до першого поверху. Господиня швиденько порізала ковбасу, накраяла чорного хліба, дістала з холодильника спітнілу пляшку самогону.

* Наливай, С т ь о п к о, ти ж мужик.

Обоє розчервонілися на виду, стали говіркими, згадали свою сільську школу і свій клас, раз - по - раз сумно хитали головами, бо вже ледь не половина однокласників залишили цей світ.

* Поганкувато тобі без дітей? Сумно? Нудно?- допитувалась Ліда.
* Я б не сказав… Зате ніхто моєї смерті не чекатиме, - гірко посміхнувся Степан.
* А моєї, ти знаєш, чекають, - спохмурніла на виду Ліда. – Ну, може, самої смерті й не бажають, тільки з квартири єдиний синок сплавляє вперто.
* Квартира на тобі?
* Еге ж, чоловік покійний одержав ще на шинному двадцять літ тому. Синок пристав до якоїсь, прости Господи, л а х у д р и. Пиячать, курять разом. А це надумалися квартиру мою продати, авто якесь дешевеньке купити, щоб таксувати, значить, заробляти гроші – обоє ж ніде не працюють.
* А тебе, матір рідну, куди?! Попід тинами блукати, чи що?!
* Ні-і-і… Знайшли для мене ,,вигідну партійку” – якогось військового відставника з житлом і великою пенсією…

…Зашварготів у дверях ключ, не давши договорити. На порозі постали двоє – Лідин син і молодиця з обличчям блідо – бузкового кольору.

* Гуляємо, Лідіє Тимофіївно? – хрипло запитала вона, косуючи очима на пляшку.
* Та ось… Однокласник завітав… Степан Іванович…
* Сільський дядя хоче в місто старістю перебратися? Хіба не вгадав? – недобре хихикнув Лідин син. – Давай, вийдемо, поговоримо.

- Говори тут, при матері!

Молодий чоловік, умить зробивсь на виду синьо – буряковим, хотів ухопити Степана за лацкани піджака, але відразу ж заскімлив на всю кухню: Степан вправно перехопив його руку, крутонув так, що аж хруснули суглоби.

* В б и в а – а – а ю т ь! У б и в а – а – а ю т ь!!! – несамовито закричала молодиця.

Вона кинулась до столу, змела на підлогу сковорідку зі смаженою картоплею, миски, чарки, хліб.

* Ми пішли, ми пішли, - сичав син, погладжуючи суглоб кисті своєї правиці. – Та ось повернуся. І не с а – а – м –м - м! І полетиш ти, к у г у т яра, он туди, вниз, черепушкою об асфальт!...

…Ліда та Степан мовчали довго, відколи за молодими з гуркотом зачинилися двері.

Господиня тремтячими руками взяла віник, почала підмітати підлогу, згрібати й викидати у відро перепсовану їжу. З її очей бризнули сльози.

* Давай так, Лідо, - Степан поклав свої важкі руки на плечі жінки. – Давай - до мене!… Зараз! Збери клумака, ну, своє жіноче лахміття, чи пак одежу. Автобус буде за двадцять хвилин.

- Ой, лахміття того.. В одну сумку влізе. Нажилася й нажила, як то кажуть, і при тій, і при нинішній владі…

Степан мовчки дивився, як спритно метушиться Ліда, пакуючи сумку, ніби бачив її білявенькою першокласницею з двома довгими кісками, гінкою дівчиною – підлітком, розквітлою, мов пишна ружа, випускницею.

* А це навіщо? – запитально здійняв брови, коли Ліда загорнула в пакет і всунула в сумку між одяг сковороду.
* Картоплю смажити для тебе! Геть же, бачу, захляв.
* Для нас обох. Для обох! У с мажемо! – посміхнувся Степан, легко закидаючи напхану сумку за свої могутні плечі. - Хоча вдома у нас сковорідки й свої є.

 Вінчається раб Божий Степан рабі Божій Лідії! – виголосив незабаром у старовинній д е р е в ’ я н і й сільській церкві також їхній однокласник Васько, а нині поважни протоієрей – отець В а с и лій.

* Лідин син зі своєю ,,цивільною” дружиною на вінчання не приїхали.

Побачила Ліда свого одинака аж улітку, коли її викликали для офіційного о пізнання тіла.

В квартирі малосімейки кілька діб вирувала бучна гулянка. А тоді хтось із гостей шпортонув ножем у груди синову співмешканку; його ж самого, страшенно побитого, викинули з

 д е в’я того поверху. Ховали молодих у один день. Її десь у селі, Лідиного сина, в закритій домовині, на одному з міських цвинтарів, біля батька, на місці, яке Ліда спочатку хотіла приберегти для себе.

Степан з Лідою відбули де в’ять днів і справили сороковини, щоб усе було по – людському. Квартиру в малосімейці виставили на продаж, та покупці все чомусь не трапляються…

**Лікар б’є тривогу: ,,Смерть в наркотичному с п’я н і н і “.**

…Кілька тижнів тому помер десятикласник однієї із шкіл Києва. Таблетка зловісного екстазі – так привабливо названо ,,молодіжний” наркотик – обірвала в одну мить і життя сповненого мрій юнака, і завдала незагойного болю його батькам. Та не тільки батькам. Його шкільний товариш майже в марені твердив: ,,Я ще вчора з ним вітався за руку…”. Хтось ,,по дружбі” дав спробувати йому цього, як виявилося, смертельного задоволення.

Екстазі – один з найнебезпечніших наркотиків групи А. Це означає, що його не можна рекламувати, давати друзям. Твій добрий приятель, який кладе на твою долоню зелену таблетку, миттєво стає злочинцем. Кожного року від нещасних випадків, по в’я з а них з екстазі, гинуть десятки, сотні тисяч людей…Після прийому таблетки ейфорія триватиме від трьох до шести годин. Чи станеш ти щасливішим за цей час? Навряд чи. Більшість людей, прийнявши таблетку, відчувають лише паніку, втому, депресію. На вечірках їх ковтають одразу. І ніхто не замислюється над тим, як організм реагує на хімію. Всі молодіжні видання світу нещодавно обійшли два фото британської дівчини Л о р н и С п і н к с. У травні минулого року вона вирішила спробувати екстазі. Таблетку щастя. Мама дівчини звернулася з проханням до цих видань опублікувати її фото за кілька годин до смерті. І ще одне – де весело посміхається вродлива юнка. Такою вона була до того моменту, коли проковтнула дві зелені таблетки екстазі. Вже через чотири години в Л о р н и відкрилася внутрішня кровотеча і відмовили життєво важливі органи. Її тіло роз пухло і з носа постійно йшла кров. За 36 годин дівчини не стало. Наших дівчат не фотографують на операційних столах після прийому екстазі, але це не означає, що вони так само, як і британки, не помирають від цього. Екстазі називають ще ,,наркотиком кохання”, тобто навіть незнайомі люди здаються добрими друзями. Але коли дія наркотиків припиняється, настає цілковита депресія. До речі, триптофан, який міститься у шоколадках, бананах теж підвищує настрій. То чи не краще веселитися від шоколадки?

Тому хочу наголосити – будь – який наркотик діє безпосередньо на клітини головного мозку, викликаючи у людини штучне відчуття задоволення, ейфорії, при цьому отруюючи організм, змінюючи свідомість людини, призводячи до не контрольованості нею своїх вчинків та дій. Саме тому люди, яким не вистачає спілкування, самореалізації тощо, починають вживати наркотики, алкоголь, тютюн. Усунути цю причину ,,хвороби цивілізації” можна тільки одним шляхом – за умови єдиної віри, єдиної системи цінностей, котра не суперечить людській природі, вимогам часу. Тут безсилі медики, й тим паче хворі. Єдина віра, яка не суперечить природі – це Р У Н Віра, рідна українська національна віра, яка існувала задовго до виникнення християнства на Русі. Люди жили згідно ритмів і коливань природи, не вживали алкоголю, вели здоровий спосіб життя. Після введення християнства, наших пращурів почали причащати в церквах вином, нібито кров’ю Христа. Внаслідок чого люди і почали відчувати штучну ейфорію, задоволення, сприйняття ними навколишнього в іншому, більш райдужному ракурсі. Й за всі роки існування християнства стали вживати алкоголь більше, ніж інші народи. З’явилося пияцтво, алкоголізм, згодом – наркоманія, з чим пов’язана деградація нації, поширення психічних захворювань, інших хвороб. Ділки все з у х в- а л і ш е і винахідливіше придумують нові наркотичні засоби, щоб ще більше нав’язати залежність до них молоді, заробляючи на цьому шалені гроші.

 В.Бабій, лікар – нарколог.

**Година – застереження: ,,Що таке наркоманія?”**

**Мета:** пояснити учням, які проживають у гуртожитку, що таке наркотичні речовини і для чого їх використовують; застерегти від шкідливих наслідків, які можуть спричинити спроби вживання різних засобів, які спричинюють наркотичний ефект; виховувати почуття відповідальності за збереження здоров’я і життя як свого особистого, так і навколишніх людей; розвивати вміння протистояти негативним впливам та шкідливим потягам.

,,Я не маю права тобі вказувати, але вважаю за потрібне попередити: шкідливі звички – це твоя розруха і твоя смерть” Владислав Коваленко.

 Розповідь вихователя:

В природі існує немало речовин, які здатні впливати на психіку людини наркотично. Наркотичними властивостями володіють речовини, які містяться в коробочках снодійного маку (молочний сік, який витікає із надрізів на недозрілих коробочках, називають опіумом), речовини, які містяться в різних частинах індійської коноплі (гашиш)), в листі американського куща (кока), в деяких отруйних грибах і т. п. Ряд наркотичних речовин отримані штучним шляхом: етиловий спирт, хлороформ, хлоралгідрат, снодійні засоби типу люміналу, транквілізатори.

Наркотично речовини широко застосовуються в медицині як снодійні і обезболюючі засоби.

Великий набір наркотичних речовин, відомих в медицині, пояснюється постійними пошуками таких, які поєднували б у собі обезболюючий і снодійний ефект з найменшою отруйністю, а також володіли б достатньою широтою дії.

На жаль, вплив наркотичних речовин на центральну нервову систему не обмежується лише обезболюючим і снодійним ефектом. Наркотики, впливаючи на центральну нервову систему, викликають особливий психічний стан – ейфорію.

Цей су б’є к ти в н о приємний стан, який полягає у відчутті збудження, особливої бадьорості, припливу сил, необмежених можливостей, покращення настрою. Інколи ейфорія проявляється у відчутті приємної приглушеності, розслабленості, задоволення, безтурботності, , особливо душевної рівноваги. Будучи суб’єктивно приємною, ейфорія – об’єктивно шкідливий стан, так як при цьому людина завжди в тій чи іншій мірі відключається від реальності. Адже в її справах, в навколишній обстановці нічого не змінюється. Вона ж почуває себе наверху блаженства, без всяких об’є к ти в н и х на те основ. Це не радість і задоволення від успішно виконаної роботи, від благополучно подоланих труднощів, від схвалення і визнання оточуючих. Це, по суті, незаконний стан задоволення в наслідок, ,,обману” психіки хімічною речовиною.

Стан ейфорії шкідливий також тим, що при його повторенні у людини розвивається хворобливе прагнення відчути його знову і знову, а для цього вона прагне дістати і прийняти речовину, яка цей стан викликає. В результаті виникає пагубна пристрасть, хвороба, названа наркоманією. Шкідливість наркоманії не лише в тому, що людина прагне відключатися від реальності – повністю змінюється її відношення до оточуючих, рушиться вся система ціннісної орієнтації. Шкідливість її полягає ще і в тому, що речовини, які викликають ейфорію, отруйні. Вони отруюють організм, доповнюючи зростаючу психічну деградацію глибоким виснаженням нервової системи.

Взаємовідносини людини з наркотичними речовинами звично викликають захисну реакцію, обумовлену їх токсичною дією. Це може бути нудота, блювання, головний біль, голово кружіння і т.п., ніяких приємних відчуттів при цьому не виникає.

Однак при повторних прийомах наркотичних речовин починає виявлятися ейфорія, а захисна реакція поступово слабне.

Потім стан ейфорії стає для людини потребою – без нього вона вже не може обходитися. На цій стадії наркоманії у людини розвивається на в’я з л и в е захоплення наркотиком. Воно полягає в тому, що людина (тепер правильніше казати – хворий) постійно думає про наркотик, про наркотичний ефект, який ним викликаний. У хворого уже на думці про очікуваний прийом наркотичної речовини підвищується настрій, і, навпаки, він погіршується при обставинах, які перешкоджають цьому.

Таким чином, уявлення про наркотичний ефект і речовину, яка його викликає, стає постійним елементом свідомості хворого. Про що б хвора людина не думала, чим би не займалася, вона ніколи вже не забуває про наркотики. Вона починає оцінювати ситуації, які сприяють добуванню і вживанню нар котика, як благо приємні і, навпаки, як не благо приємні – ситуації, які цьому перешкоджають. Якихось об’єктивних порушень стану організму на цій стадії ще не спостерігається.

Внаслідок неодноразових прийомів нар котика залежність людини від нього постійно зростає. У відсутність наркотичного ефекту людина не лише відчуває, що їй чогось не вистачає, але і починає відчувати хворобливий стан, який важко переносити, і який називають абстиненція.

Цей стан супроводжується загальним нездужанням, різко зниженою працездатністю, головним болем, ознобом, тремтінням кінцівок, болями в різних частинах тіла.

Багато симптомів захворювання видні зі сторони – це вже не лише чисто психічні порушення, які властиві попередній стадії наркоманії. Алкогольне похмілля – найбільш типовий стан абстиненції. Скільки б ліків не приймав, знаходячись в стані абстиненції, краще всього воно знімається повторним прийомом нар котика, а це лише закріплює залежність людини від нього.

Поступове захоплення людини наркотиком набуває нестримного (імпульсивного) захоплення – прагнення негайно, як можна швидше , щоб там не було, поперек будь-яким перешкодам знайти і прийняти наркотик.

Це особлива форма голоду, яка придушує всі інші потреби, в тому числі і потребу в їжі і питті.

Нестримне прагнення нар котика повністю підкорює собі поведінку хворого.

В момент, коли хворий відчуває захоплення до нар котика, у нього немає ніяких інших бажань, мети, проблем, немає нічого іншого, крім гарячкових роздумів, як скоріше дістати і прийняти наркотик. У прагненні добути наркотичну речовину хворий йде на любі дії, в тому числі і злочинні, він готовий зняти з себе останній одяг, все винести з дому, лише б добути наркотик.

Кожна людина при не благо приємних умовах може захворіти наркоманією тому кожний повинен знати про те, що таке наркоманія і що до неї може привести.

**Усний журнал: ,,Вибери життя”.**

**Мета:** сформувати в учнів знання і переконання про шкідливість наркотиків, сприяти розвитку

 потреби робити відповідні висновки; виховувати вміння звертатися до свого досвіду;

 розвивати потяг до здорового способу життя.

,,Здраствуй, сонце, здраствуй, вітер! Здраствуй, свіжосте нив! Я воскрес, щоб з вами жити під шаленством весняних злив” Василь Симоненко.

**Сторінка 1. Наркоманія позбавляє життя.**

Наркоманія не обминає жодну із областей України. Наприклад, за даними Черкаського наркологічного диспансеру, в області тенденція змінюється у бік зростання наркологічних хворих, що становить 20% до рівня попереднього року.

Статистика свідчить, що 1/100 частина населення області є наркоманами. Зафіксовано, що діти від 8 до 10 років уже починають палити гашиш, тобто стають на першу сходинку життя наркомана.

Гроші, які так необхідні наркоману на лихе зілля, дістаються, як відомо, нечесним, кримінальним шляхом. Життя таких людей не довге, приблизно 30 років, і сповнене воно жахів, страждань і каяття.

Серед підлітків осередками розповсюдження наркотичної сировини бувають і дискотеки. ,,Дискотечний наркотик” підвищує фізичну активність, дає змогу танцювати всю ніч, що шкодить нестійкому організму підлітка.

Одне слово, наркоманія руйнує життя людей, особливо молоді. Ми сьогодні говоримо: ,,Наркоманії – Ні! Так – здоровому способу життя!”

**Сторінка 2. Відмова від шкідливих звичок.**

Ось сповідь молодої наркоманки вже в наш час, на початку 3-го тисячоліття, надрукований у московському журналі ,,Мозок” у 2001 році:,,Господи!!! Не оставляй меня! Состояние меняется быстрее, чем успеваю записывать. Больно. Или схожу с ума, или пишет уже с ума ш е д ш а я… Боже, мысли, как тараканы – пугают и разбегаются. Мне страшно. Господи, верни мне рассудок. Мама, мамочка, я н е хочу. Ф е м а з е п а м или р е л а д о р м? От чего это?... Слава Богу! Какое счастье хотя бы на минуту прийти в себя. Сегодня, наверное, самый плохой и страшный день в моей жизни. Ведь реально чуть не сошла с ума. А ведь рассуждать здраво после бреда то ж, оказывается, к а й ф. Боже мой, они снова бегают. Все. Это конец! Это смерть”.

Смерть в буквальном смысле слова не наступила, но что – то во мне тогда сломалось и умерло”.

Це ,,щось” – щось дуже людське. І воно вмирає в кожному наркомані. (43 кг, величезні жовті, зовсім безглузді очі, худі руки з яскраво вираженими укусами шприца).

Уже з 4 – 5 і н’є к цій виникає формальна психологічна і фізична залежність від наркотиків.

Лише по Житомирській обл.. на 11 червня 2002 року 14000 наркозалежних:

м. Житомир – 596 чол., м. Коростень – 233 чол., м. Бердичів – 214 чол., м. Новоград – Волинський – 126 чол., К о р о стене ц ь к и й р-н – 64 чол., Ч е р н я х о в – 34 чол.

Але щоб отримати реальну кількість наркозалежних хворих, треба помножити офіційну цифру на 10! Порівняйте: до 1986 р. на Житомирщині були зареєстровані лише поодинокі токсикомани і морфіністи, почали з’являтися перші горілчані наркомани. (За матеріалами г-ти ,,Житомирщина” № 64 від 11. 06. 2002 р.)

 Шановні друзі! Останнім часом в нашій країні зросла кількість тих, хто вживає наркотичні речовини, алкогольні напої та палить. Тепер Україна стала однією з 1-х держав світу за їх споживанням. Не знаю, як ви, а я цим не пишаюсь.

Наркоманія призводить до СНІД у! схаменіться! Алкоголь, тю т ю н о паління – це деградація особистості, хвороби психіки, он к о захворювання, горе і сльози… Відмовтеся від шкідливих звичок! Знайди самого себе.

Не дозволь темряві заполонити тебе!

**Сторінка 3. Зупиніться!**

Хлопці та дівчата, учні, які проживають у гуртожитку! Я звертаюсь до вас не для того, щоб насваритися пальчиком і сказати, що так робити не можна. Ні! Я звертаюсь до вашого розуму, ще не зіпсованого наркотиком: зупиніться! Подивіться на себе, на своїх друзів… Життя чудове! Ось чому треба залишатися завжди тверезими на кожній із ,,тусовок”.

Бути дорослими зараз, то, можливо, не станете дорослими ніколи.

 Скажіть собі: ,,Я вибираю життя! “ Геть згубні звички!

Купуючи собі цигарки, ти платиш за ряд хвороб, яких могло б і не бути. Крім того, я впевнена, що , наприклад, багато осіб сильної половини не усвідомлюють того,що дівчатам набагато більше подобаються юнаки без шкідливих звичок.

Нехай спорт, музика, мистецтво, кохання заміняють тобі згубні звички.

Зроби своє життя світлим і безтурботним!

**Сторінка 4. Головне, щоб не стало пізно!**

Наркотики існують для того, щоб переносити людей в інший світ, с віт набагато цікавіший, простіший і привабливіший, ніж той, що ти бачиш щодня. Звичайно, це особиста справа – вживати їх чи ні.

Є 2 великих наркотики для молоді: горілка і конопля. Коноплю починають курити деякі учні ще з 7-9 класу, а окремі пробують ще з 9-ти років. За рік на неї наркоман витрачає 350 доларів!

Я не закликаю тебе не вживати наркотики – це твоє право. Просто зрозумій сам і зроби висновки. Наркотики забрали дуже багато талановитих людей:

Е л в і с а П р е с лі, Джина М о р і с о на, К у р та К о б е й на, Янку Д я г і леву…

Не поповнюй цього списку. В тебе ще є час подумати. Головне,щоб не було пізно!

Видатний російський письменник М.Булгаков в оповіданні ,,Морфій” попереджає, що наркоманія – це цар і Бог над людиною, яка потрапила в її вир.

,,Тоскливое состояние? Нет, я, заболевший этой ужасной болезнью, предупреждаю врачей, чтобы они были жалостливее к своим пациентам. Не ,,тоскливое состояние”, а смерть немедленная овладевает морфинистом, лишь только вы на час или два лишите его морфия. Воздух не сытный, его глотать нельзя, в теле нет клеточки, которая бы н жаждала… Чего? Этого нельзя ни определить, ни объяснить. Словом, человека нет. Он выключен. Движется, тоскует, страдает труп. Он ничего не хочет, ни о чем не мыслит, кроме морфия”.

По суті, це щоденник хворого наркомана – від, здавалося б, райдужного початку до самогубства. Сам час підтверджує особливу значимість Булгаковського пророцтва: шприцева наркоманія перетворилася на головний ,,шовковий” шлях руху ВІЛ інфекції і, отже, близької епідемії С Н і Д у.

Далекий погляд з 20-х років і нова погроза людству? ,,О, как я угадал!” – вигукнув один раз Булгаков. Це сумне визнання… Розповідь звучить, як заклик зупинитися біля небезпечної риси.

 **Сторінка 5. Замислись і зроби для себе відповідні висновки.**

Дорогий друже! Швидко плине час і ти не помітив, як подорослішав. А деякі учні кажуть, що не хочуть дорослішати тому, що доросла людина стає алкоголіком чи наркоманом і спричинює бійки та сварки. Взагалі, їхні ровесники, звичайнісінькі сільські хлопчаки, знайомляться із спиртними напоями в 11-12 років. Більшість їх батьків пиячить . П’я на людина байдужа до дітей. Ось чому часто можна почути: ,,Я не хочу йти додому… Батько сьогодні знову прийде п’я ний. Вчора я плакав, бігав до сусідів, щоб допомогли розборонити… Яке мені навчання, коли сиджу на уроках, а думаю про те, що буде вдома! Я вже не можу спати вночі. Ходжу по вулиці, сиджу на лавочці, швидше б закінчити школу і поїхати далеко – далеко.”

І невже дорослим невідомо, що алкоголь – отрута? Він руйнує шлунок,нирки, нервову систему, серце. Розумію, важко встояти від спокуси. Гадаю, що тобі, друже, не завадить така аксіома: вип’єш келих вина – на цей келих уповільниш свій розвиток, зруйнуєш власне здоров’я, наблизишся до алкоголізму і смерті.

Можливо, наша розмова підготує вас, і ви відмовитесь спробувати і наркотики, витримаєте психологічний тиск, коли вас будуть вмовляти, допоможе вам зупинитись, якщо ви зробили крок до наркотиків.

 Що об’є д н у є наркоманів на 1-й стадії:

* втрата інтересів;
* напади сонливості, безсоння;
* брехливість, скритність;
* зовнішність хворої людини: блідість, набряклість,;
* швидка стомлюваність;
* самоізоляція, напруженість в сімейних відносинах;
* загальні психічні зміни: втрата па м’яті, не можливість мислити логічно, пояснювати свої вчинки і причини;
* пропажа грошей і речей;
* незвичні запахи, плями на тілі, одязі (сліди ін’єкцій, синці, порізи, розширені чи звужені зіниці);
* наявність незвичних пігулок, капсул, голок, шприців;
* несподівана дратівливість, агресивність;
* нічна відсутність;
* втрата апетиту.

А що далі? Задумайтесь!

**Вікторина: ,,Знати, щоб жити”.**

1. Що таке ,,наркоманія”?

(Хвороба, викликана вживанням наркотичних речовин, яка зумовлюється психічною і фізичною залежністю від них).

1. Чому люди вживають наркотики?

(Цікавість, слабка сила волі, бездіяльність, відсутність повноцінного і змістовного життя).

1. Яке покарання передбачене законом за виготовлення і розповсюдження наркотиків?

(Ст. 229 – позбавлення волі до 10 років з конфіскацією майна).

1. Що таке абстинент ний синдром?

(Хворобливий стан організму, який супроводжується сильними болями, через відсутність нар котика, ,,ломка”).

1. Які групи людей частіше схильні вживати наркотики?

(Молодь; люди,схильні до агресивної поведінки).

1. Що потрібно зробити в суспільстві, щоб зникла наркоманія?

(Покращити умови життя,не продавати наркотики, допомагати людям, намагатися відмовити від вживання наркотиків, зацікавити якоюсь справою).

Майбутнє наше – то лиш наша справа, лиш наших рук, і совісті, й ума,

Кивати на когось – ми не маємо прав. Та і кивати на кого нам – нема.

Тож треба взяти собі до тями: здоров’я, краса і достаток – усе залежить од нас із вами!

Усе: і зокрема, і взагалі! Життя іде… Такий закон природи. Міняється усе, у се тече.

На вищий свій щабель не страшно сходить. І ми цей факт вітаємо гаряче!

Бо він – також в основі, у природі щоденник наших планів і програм,

Щоб ми могли, з природою й суспільством у злагоді, все вище йти – у ногу із здоровим способом життя!

**Виступ агітбригади: ,,Молодь за здоровий спосіб життя”.**

1-й учасник: Добрий день, дорогі друзі! Вас вітає агітбригада ,,Сполох”.

2-й учасник: (несміливо наближаючись до першого) Мене прислали Вам на допомогу.

1–й: Вас?

2-й: Так. Від сьогодні Вашим партнером, вашим, сказати б, сценічним другом буду я.

1-й: Скажіть, а ви любите природу?

2-й:Яку природу?

1-й:Ну, природу. Оту, що нас оточує: рослини, тварини, повітря, воду…

2-й: Вибачте, але яке це має відношення до пропагування здорового способу життя серед молоді?

1-й: Саме пряме. Ваш попередник любив, як він висловлювався, ,,виповзати”на лоно природи.

2-й: А хіба погано в суботу чи неділю взяти рюкзак?

1-й Набитий пляшками і консервними банками.

2-й: На плечі і – гайда у зелений гай…

1-й: Наламати там зеленого віття і постелити ліг в и с ь к о.

2-й: Розпалити вогнище…

1-й: Забувши його потім погасити…

2-й: (ніби не чує) Постелити на землю кілька газет…

1-й: Які завжди забуваєш прибрати…

2-й: Сісти з друзями навколо вогнища і …

1-й: Розкрити пляшечку, налити чарочку…

2-й: Ось бачите, Ви самі не проти цього.

Без возлюбленной бутылки – тяжесть чувствую в затылке.

Без любимого винца – я тоскливей мертвеца.

Но когда я пьян мертвецки, у меня дрожат коленки! Ах, винишко, эх винцо. Ты сильно, как богатырь, как дитя невинно!

1-й: Так ось за цю любов до алкоголізму ми з вами і розійдемось.

2-й: А чого ж бо це?

1-й: Алкоголь смертельно впливає на всі органи молодої людини. Від того вона стає нервовою, з підвищеною самооцінкою, не може переказати найпростішого.

2-й: Часте вживання алкоголю викликає цироз печінки, захворювання шлунку, легень, серця, нервової системи.

3-й: 10 – 15 відсотків працездатного дорослого населення страждає на хронічний алкоголізм.

Всі: За квартал цього року виявлено:

4-й: 15 підлітків затримано у громадських місцях напідпитку.5-й: 178 чол. Затримано у нетверезому стані.

6-й: 5 громадян притягнуть до відповідальності за самогоноваріння.

7-й: 250 перебували за кермом у нетверезому стані.

8-й: У 75 сім’я х зловживають спиртними напоями.

Всі: У цих сім’я х 115 дітей.

9-й: Але це тільки те, що виявлено, зафіксовано. А в дійсності скільки в нас пиячать, женуть горілку, роблять нещасними сім’ї, дітей, здійснюють злочини!

Любі друзі! Не вживайте алкоголь і не паліть! Любіть природу! Від багатьох хвороб людина сама здатна захистити себе. Активно займайтеся фізкультурою, розумно харчуйтеся, загартовуйте власне здоров’я. П а м’я тайте, що найголовніше – холодна вода, чисте повітря. Природа – наша мати і її потрібно оберігати.

Всі: Чтобы тело и душа были молоды ты не бойся ни жары и ни холода – закаляйся, как сталь.

( Вибігають юнак і лікар).

Юнак: Лікарю, мій організм хворий. В мене немає апетиту, сну, виникають різні зміни настрою, моя душа занепокоєна, і я все частіше прагну відчути ейфорію.

Лікар: Вас слід негайно госпіталізувати. Це дія наркотичних речовин: кокаїну, кофеїну, гашишу, анаші, марихуани та інших наркотиків.

Юнак: А звідки Ви це, лікарю, взяли?

Лікар: По – перше, усі наркомани мають такі симптоми. По – друге, у Вас сіро – землистий колір обличчя, постійний нежить. По – третє, на руках і ногах сліди від уколів, а на сорочці – краплі крові. У Золотоноші, наприклад, на обліку 11 хворих наркоманією. Серед них – 4 жінок, одна з них інфікована СНІД ом. Середній вік тих, хто вживає наркотики – 25 років. Наркоманія і СНІД – лихі й небезпечні хвороби!

Хлопчик: Шановний лікарю! Можна мені віршика прочитати.

Лікар: Дозволяю, хлопчику.

Хлопчик: Крошка – сын к отцу пришел и спросила к р о х а:

- Что такое? Вши заели, а может блохи? Тут дедушка с к р е с елка взлетает и сабелькой на бегу вредным насекомым голову срубает!

Лікар: А щоб із вами такого лиха не траплялося, мийте частіше голову і тримайте своє тіло в чистоті.

(З’являються Проня Прокопівна і Голо х в остов)

Проня: Ах, не кажіть мені про любов! Це скандаль! Аж серце тьопається!

Голо х в остов: Та нехай тьопається!

Проня: Ах! Ох! О х! (Побачила недопалок, зупинилася)

 Поганий чоловік! Це ж може загорітися! Бичок димить!

Голо х в остов: Не може бути? Вони, Проню, підривають своє здоров’я. Тютюн – це наркотик! Він викликає захворювання м’язів ніг, легенів, серця. Без лікаря від паління не позбавитися.

Проня: Що ти говориш!? А скільки ж дьогтю, мій красунчику?

Голо х в остов: Людина, що випалює в день пачку цигарок, за рік засвоює 700 – 800 грамів дьогтю, а ще близько 40 компонентів тютюнового диму: синильну кислоту, водень, і з о п р е н, ацетон, та г у ї н тощо. І все це разом вкорочує життя на 8 – 15 років!

Проня: Ви мені такого порозказували! Я ще молода, не знаюсь на цьому ділі. Гадаю: запалю

 цигарку і заспокоюсь, краще мислити починаю. А Ви такий розумний, красивий, чисто як огірочок! Я б сама до цього не дійшла. Сьогодні ж кидаю палити! І раджу всім: краще кушайте цукерки! Цигарки викидайте геть! З цієї нагоди пропоную заспівати частівки.

 Сонце радісно сміється, піднялось моє село…

 Все співає, веселиться. Нас на співи потягло.

 А чому ж би й не співати, добрі люди, і мені,

 Коли мій народ - багатий і на сміх, і на пісні!?

Всім хто в чарку заглядає, з того – лиш на гріш пуття. Хай для себе не планує спокійнісіньке життя!

Тим. Хто хоче з сигарети сотворить собі ,,Едем”, гарно схопимо за гичку і до тями при в е д е м!

Ті, що дбають лиш наркотик до душі своїй на п х а т ь: ,,ловлять к а й ф” лиш на п’ я так, а страждають на мільярд!

Ну а нам – своє робити: до своєї йти мети, із людьми – по – людському жити, рідну землю берегти.

(Учасники роблять крок вперед, проголошуючи гасла):

1. Наркотики. 2. Паління.
2. Спиртне. 4. СНІД.
3. Шкідливі звички. 6. Лінощі й байдужість.

Всі: Приберіть з дороги це сміття!

**Лабораторія невирішених проблем.**

(Дидактичні матеріали для роботи з учнями, які поселилися у гуртожиток для проживання на період навчання у ліцеї ДПТНЗ ,,ВПАЛ” та їхніми батьками по профілактиці поширення наркотичних речовин серед проживаючих та пропаганді здорового способу життя).

**Проблема 1. Що таке наркотики?**

**Наркотики** – це речовини, які викликають токсичне отруєння, психологічну і фізичну залежність організму. Вживання наркотиків створює загрозу для здоров’я людини, суспільства, призводить до скоєння правопорушень.

Речовини, які вважаються наркотиками, визначені міжнародними конвенціями від 1961, 1971, 1988 років та Національним переліком речовин, що визнаються наркотиками.

Наркотики – це такі речовини, які за трьома критеріями (медичними, соціальними, правовими) завдають величезного лиха як особі, так і суспільству в цілому. Замість назви ,,наркотики” використовуються терміни ,,наркотичні речовини”, ,,псих о активні речовини”.

Згідно з Класифікацією ВООЗ 10 –го перегляду (1989 року) до переліку наркотичних речовин включено:

* алкоголь;
* о п і ати;
* с е д а т и ви (гіпнотичні);
* кокаїн;
* стимулятори (у тому числі кофеїн);
* галюциногени;
* тютюн;
* легкі речовини (клей, аерозолі, розчинники);
* не ідентифіковані речовини, що приймаються з наркотичною метою.

Головна ознака наркотичних речовин – наявність визначеного або невизначеного п с и х о руйнівного (п с и х о д е л і ч н о г о) ефекту.

Відповідно до специфіки дії їх можна поділити на такі групи:

* гіпотетичні засоби (алкоголь, екстрагований опій, морфін, кодеїн, героїн, барбітурати, транквілізатори);
* стимулюючі засоби (а м ф е т аміни, кокаїн, к р е к, екстазі);
* галюциногенні засоби (марихуана, гашиш, інгалятори – бензин, клей, аерозоль);
* не і н д е н ти ф і ковані засоби (наркотичні речовини вибіркової дії: тютюн, деякі з інгаляторів);
* незаборонені наркотичні речовини (це група рослин, грибів, мінералів).

Наркотичні речовини можна диференціювати і відповідно до соціальної опіки.

Легалізовані: тютюн, алкогольні напої, ліки, кава, чай, засоби побутової хімії, рослини та гриби.

Не легалізовані: конопля, героїн, кокаїн та інші. Нелегальні наркотики умовно поділяються на легкі та важкі.

**Проблема 2. Важкі наслідки вживання наркотиків.**

Структура наркотизації в Україні представлена наркотичними речовинами різних видів і груп. Наркотики, які виготовляють із певних видів конопель, мають особливо велике поширення. Вони відомі під такими назвами: анаша, гашиш, марихуана тощо. Особливо поширене вживання цих наркотиків (серед підлітків відома їхня узагальнена назва - ,,дур”) у колективній формі. Сигарета з наркотиком, як правило, передається по колу, нібито символізуючи єднання. Така сигарета, що є сумішшю конопель і тютюну, згорає нерівномірно з різних боків, тому на жаргоні вона носить назву ,,косяк”. Анаша, марихуана, гашиш бувають різних кольорів: зеленого, сірого, коричневого, чорного, червоного.

Стероїди… Поширеним є міф про те, що вживання стероїдів підвищує продуктивність фізичної діяльності, тому їх потрібно вживати для досягнення значних спортивних результатів. Насправді стероїди збільшують вагу і масу м’язів, проте водночас спричиняють важкі наслідки для організму людини. Вони погіршують настрій, призводять до запалень шкіри,ушкодження кісток, зниження потенції.

Під дією психостимуляторів (кокаїн,фенамін, ефедрин) людина часто вчиняє безглузді акти насильств, проявляє нічим невмотивовану озлобленість, бажання завдати болю іншому, познущатись.

Транквілізатори належать до групи ліків, які застосовуються для розслаблення або заспокоєння центральної нервової системи. Вживання препаратів цієї групи може викликати ціаноз – нестачу кисню в крові. Одночасне вживання транквілізаторів і алкоголю є однією з найпоширеніших причин передозування. При одночасному вживанні алкоголю та депресантів призводить до незворотного ушкодження мозку. Хворі перебувають у коматозному стані протягом декількох днів, місяців, років і навіть можуть взагалі не опритомніти. Зловживання цими препаратами або снодійними, людина, в першу чергу, впливає на порушення власної інтелектуальної діяльності. Це виявляється у виснаженні, розладах уваги, неможливості зосередитись, порушення пам’яті, розлади мови, в ряді випадків виникають затяжні депресивні стани.

Барбітурати – лікарські препарати які використовуються як снодійний засіб. Вони не є менш шкідливими наркотиками, ніж опіум. При вживанні цих речовин короткочасний стан розслаблення тривалістю 1-2 хвилини змінюється станом збудження, який характеризується зниженням самоконтролю, гальмуванням рухів, різкими змінами настрою, з’являється страх переслідування. Через таку дію їх називають ,,скаженими таблетками”. Зловживання барбітуратами супроводжується найтяжчими, порівняно з дією інших лікувальних препаратів, емоційними порушеннями – напади злоби, агресії, суїцид альні депресії. Швидкодіючі барбітурати можуть паралізувати частину мозку, яка контролює процес дихання, і тим самим спричинити смерть.

Інгаляційні наркотичні речовини та засоби побутової хімії. Йдеться про ряд органічних речовин, таких як розчинники, клеї, бензин, ефір, легкі речовини, що потрапляють в організм внаслідок їх вдихання. Це призводить до виникнення відчуттів, близьких до алкогольної інтоксикації. Вживання таких речовин може привести до серйозного незворотного ураження нервової системи, мозку, шлунка, легенів, кісткового мозку, печінки, часто викликає і смерть. І н г а л я н ти проникають в організм через ніс, що може спричинити нежить і кровотечу з носа. Можуть постраждати також очі та дихальна система. І н г а л я н ти настільки уповільнюють діяльність дихальної системи, що людина перестає дихати. Смерть може настати від зупинки серця.

 **Проблема 3. Механізм розвитку залежності.**

В Україні найбільш поширені речовини оплатної групи, їх отримують з олійного та опійного маку. Останнім часом у молодіжному середовищі різних країн набули значного поширення синтетичні наркотики. Ці речовини синтезуються на основі лікарських препараті. Підлітків приваблює їхня порівняно невисока ціна та значний ейфорійний ефект, але часто молодь не знає про наслідки.

Наркоманія – це захворювання, під час якого психічний стан людини, її самопочуття та настрій цілком залежать від наявності наркотиків у організмі. За його відсутності розвивається абстинент ний синдром, або синдром позбавлення (відміни) – дуже тяжкий стан, який супроводжується судомами, сильним болем у м’язах і внутрішніх органах.

Як же виявляється психічна залежність? Стан психічної залежності виявляться в тому, що людина за допомогою наркотику бажає досягти внутрішньої рівноваги і прагне знову випробувати дії наркотику. Наркотик, його дія поступово замінюють собою всі звичайні для людини позитивні емоції. На цьому етапі людина ще зберігає здатність контролювати вживання, вона ще може вибрати, в яких ситуаціях і в який момент прийняти наркотик, але бажання вжити зберігається завжди. Часткова можливість контролювати прийом наркотику створює в людині ілюзію того, що наркотик ще не впливає на її життя, а вона вільна у своїх рішеннях і зможе припинити вживання в будь – який момент.

Залежність стає згубною, коли вона:

1. обмежує можливості особистості в самореалізації;
2. негативно впливає на стосунки з людьми;
3. руйнує сімейний бюджет;
4. створює конфліктні ситуації між особистістю і суспільством;
5. веде до тенденції постійного збільшення дози;
6. спричиняє також психологічну і фізіологічну залежність.

Розвиваючись, залежність послідовно проходить кілька стадій – соціальну, психологічну, фізіологічну.

Соціальна залежність – людина ще не почала вживати наркотичні речовини, але потрапила в середовище тих, хто їх вживає. Вона переймає стиль поведінки,ставлення до наркотиків. У такій ситуації людина часто внутрішньо вже готова почати вживання наркотичних речовин. Неодмінною умовою цієї стадії є наявність групи. Де вживають наркотики.

Психологічна залежність – на цій стадії змінюється поведінка людини. Вона починає вживати наркотики з метою відчути певні емоції. Ця стадія формується після одного – двох прийомів.

Фізіологічна залежність – настає після того, як організм включає наркотики у процес обміну речовин. Це – непереборна фізична потреба, яка виникає в результаті постійного або періодичного вживання наркотиків. У цьому випадку різке припинення вживання наркотичної речовини викликає фізичний розлад різного ступеня тяжкості, який називають абстинент ним синдромом, або синдромом позбавлення. На цій стадії людина потребує лікування.

Слід зауважити, що більшість наркотичних речовин викликають залежність вже після 1 – 2 спроби.

 **Проблема 4. Наш організм та наркотики.**

Склалося так, що ми більше знаємо про навколишній світ, ніж про самих себе. А незнання себе, невміння керувати собою призводять до помилок, конфліктів, розчарувань та життєвих без виходів. Кожному доводиться вибирати, якою дорогою йти. Для того щоб зробити правильний вибір, людина повинна усвідомити: хто вона є, ким хотіла б стати в житті, що слід зробити, щоб досягти цього. Тоді вона може відмовитися від шкідливих звичок.

Давайте зараз зупинимося на одній із найважливіших проблем, з якою ви можете зіткнутися. Ця проблема – наркотики. Ви повинні володіти інформацією для того, щоб протистояти їм.

Одні види наркотиків, такі як кокаїн і марихуану, одержують із рослин. Інші, наприклад ЛСД і екстазі, виробляються хімічним способом. Героїн одержують із морфію, що міститься в опіумному маці.

Марихуана є одним із найбільш поширених наркотиків, який отримують із рослини к а н н а б и с або коноплі (вирощується, в основному, в Африці і країнах Карибського регіону). Реакція після вживання цього наркотику буває різна. Препарати коноплі впливають на настрій та процес мислення, людина починає погано розуміти і забуває, що робить:: можуть виникнути слабкі галюцинації. Одні розслаблюються, у них піднімається настрій, інші відчувають занепокоєння і, навіть, страх. Але всі незабаром вже не в змозі обходитися без наркотику.

Зазвичай марихуану курять, але буває, що її підмішують у їжу або питво. Діє вона дуже швидко, протягом декількох хвилин. Особливо небезпечно у такому стані водити машину або мотоцикл. Часте паління марихуани пов’язується з підвищенням ризику захворювання бронхітом, емфіземою (захворювання, що призводить до патологічного збільшення легенів) та раком легенів. Гальмуються інтелектуальний розвиток людини, функції статевих органів.

Марихуану вважають ,,легким” наркотиком, але спеціалісти стверджують, що ті, хто починає з ,,травки” потім часто переходять на сильнодіючі наркотичні речовини.

У багатьох країнах пів денно – східної Азії, наприклад в Афганістані і Таїланді, знаходяться величезні плантації опіумного маку. Макові голівки збирають, із них добувають екстракт морфію,що потім перетворюють у героїн. Героїн – сильнодіючий наркотик, він швидше від інших препаратів викликає звикання: вже після декількох прийомів розвивається стійка психічна, а надалі й фізична залежність.

Часте вживання героїну знижує апетит, приводить до виснаження та послаблення імунітету організму. Навіть відносно малі дози героїну нерідко стають причиною смерті наркомана внаслідок набряку легенів та шоку. Перші спроби вживання цього наркотику супроводжуються станом ейфорії, почуття розслаблення, психічного комфорту. Але надалі організм потребує збільшення дози. З певного моменту людина не може обходитися без цього зілля. Героїн повністю підкоряє її собі, руйнуючи не тільки тіло, а й особистість.

Кокаїн – це білий порошок, який отримують із листя чагар н и к а коки, який росте в південноамериканських Андах. Листя збирають, одержують кокаїн і розвозять його по усьому світу. Коли він потрапляє на слизові оболонки чи вводиться під шкіру, то впливає на нервові закінчення та на нервові волокна. Це призводить до місцевої втрати чуттєвості і збудження центральної нервової системи. Кокаїн – дуже сильний наркотик і залежність від нього з’являється дуже швидко.

**Проблема 5. В останні роки поширеним наркотиком став екстазі.**

,,…Спочатку на р е й в – дискотеці, куди прийшла Ліда, справді було дуже здорово. Дехто з її друзів прийняв екстазі, але вона відмовилася. Було дуже душно, гриміла музика. Ліда присіла відпочити. А ті, хто прийняв екстазі, продовжували танцювати. Раптом Таня, та дівчина , що принесла наркотик на вечірку, впала на підлогу. Хтось викликав ,,швидку”, і Ліда поїхала з подругою до лікарні.

Таня була без свідомості, її тіло горіло. У лікарні їй поставили крапельницю і спробували збити температуру. Проте вона три дні не опритомнювала, і її стан залишався дуже важким”.

Таня, як і багато її однолітків, не знала про всі наслідки прийому екстазі. Це дуже підступний наркотик. Спочатку він підвищує настрій і наповнює людину енергією, але згодом може призвести до виникнення роздратованості або ж депресії, порушення сну. Можуть початися галюцинації.

Таблетки екстазі виглядають однаково, але одна з них може містити у 3 або 4 рази більше наркотику, ніж інша. Відрізнити їх неможливо. В остаточному підсумку систематичний прийом екстазі призводить до зміни хімічного балансу в клітинах мозку та порушення мозкової діяльності.

 ЛСД – найбільш відомий і найбільш вивчений п с и х о д е л і ч ний наркотик.

Після його прийому виникає почуття необґрунтованого страху, у всьому тілі з’являється тремтіння, яке неможливо припинити, людину нудить. Ці явища часто супроводжуються запамороченням і серцебиттям. До того ж виникають галюцинації, котрі можуть бути як приємні, так і жахливі.

Часто деякі підлітки кажуть: ,,Ми не вживаємо наркотики, ми тільки нюхаємо різні речовини”. Може видатися, що нюхати клей або різні хімікати – цілком безпечне заняття. Проте розчинники вбивають майже стільки ж людей, скільки і героїв. Особливо небезпечно вдихати випари розчинника або їхні аерозолі: смерть може настати раптово.

,,…Вітя в глибині душі був навіть радий, коли батьки виявили, що твін нюхає клей, тому що він вже не знав, що робити і як позбавитися цієї звички.

 Щоразу після нюхання клею у нього виникали симптоми гострого отруєння: боліла голова, відчувалася нудота, запаморочення, блювання. У Віті погіршувалася п а м’ять. Він вжене міг спілкуватися зі своїми друзями, бо він відчував слабкість, втому. Йому ставало погано, але хлопчик вже не міг зупинитися.

 Батьки Віктора були шоковані,але не стали його лаяти.

 Поговоривши з сином, вони повели його на консультацію до нарколога. Ніхто не сповістив про це в міліцію або до школи, і Вітя уникнув неприємностей. Лікування , яке призначив нарколог, допомогло, і хлопець позбувся залежності”.

Отже, роблячи важливім кроки в житті, треба дуже гарно все обміркувати, щоб потім не жалкувати про свої вчинки.

**Проблема 6. Не зроби помилку!**

Людина, що всерйоз захопилася наркотиками, поступово потрапляє до злочинного середовища. Світ наркоманів і злочинців жорстокий, і людське життя тут нічого не варте. Відомо, що для здобуття грошей на наркотики, наркоманам доводиться красти, грабувати людей, продавати наркотики, навіть займатися проституцією.

Наркотики і злочинність йдуть у парі. Звичайно усе починається з дрібних крадіжок у магазинах або з кишенькового злодійства, а закінчується більш серйозними злочинами – пограбуванням, розбоєм і насильством.

У всіх країнах торгівля наркотиками контролюється злочинним світом. І майже скрізь здобування, виробництво, зберігання, розповсюдження наркотиків знаходиться поза законом.

У наркоманів виникає велика проблема матеріальної залежності від тих, хто забезпечує наркотиками. Уникнути її практично неможливо. Ніколи не підтримуйте стосунків із торговцями наркотиками. За законом переслідуються навіть ті,хто виконує їхні дрібні доручення в якості плати за наркотики. А в результаті – у в’я з н е н я.

Звичайно люди, що приймають наркотики, не відзначаються міцним здоров’ям. Якщо людина провела вечір у наркотичному тумані, навряд чи вона вранці побіжить у тренажерний зал. Достатньо придивитися до передчасно постарілого обличчя наркомана, щоб переконатися,до чого призводить такий спосіб життя.

У людей що приймають наркотики, спостерігаються провали в пам’яті та галюцинації. Багато з тих, хто приймає екстазі або героїн, впадають у депресію і навіть думають про самогубство, тому що їм стає все складніше отримати ,, заряд бадьорості” від наркотиків.

Дуже небезпечно вводити наркотик за допомогою шприца,особливо якщо використовуються багаторазові голки. Багато наркоманів хворіють на вірусні інфекції, навіть такі тяжкі,як гепатити В і С та СНІД. Ці захворювання практично не лікуються і призводять до смерті.

Шкідливі звички катастрофічно впливають на подальше особисте життя людини, соціальний та економічний стан суспільства та фізичне здоров’я нації.