**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ВИЩЕ ПРОФЕСІЙНЕ УЧИЛИЩЕ №17**

**БЕСІДА**

**«Наркотики –**

**шлях в нікуди»**



**Підготувала вихователь**

**гуртожитку 5 поверху**

**РЯБУХА ЛЮБОВ ВІТАЛІЇВНА**

**2023**

**Мета:**усвідомлення здобувачами освіти згубності залежності від наркотиків та наслідків їх вживання.

**Завдання:**

1. Озброїти здобувачів освіти знаннями про шкідливий вплив наркотиків на здоров'я людини.

2. Формування у здобувачів освіти установки на ведення здорового способу життя.

**І. Організаційний момент**

**ІІ. Актуалізація опорних знань**

* Що таке наркотики?
* Як наркотики впливають на здоров’я?
* Які б слова ви сказали своїм друзям якби б вони запропонували вам наркотик?

**ІІІ.**

**Повідомлення теми і мети бесіди**

Вважається, що термін «наркотик» вперше був ужитий грецьким лікарем Галеном для опису кольору речовини, що викликає втрату чутливості та параліч. Цей термін також вживав Гіппократ. Як такі речовини Гален, наприклад, згадував корінь Мандрагори, насіння еклакти і маку (опіум).

Наркотик це (від грец. narkoticos — той, що призводить до заціпеніння; запаморочливий) — субстанція природних чи штучних речовин, які здатні викликати фізичну залежність, внаслідок заміщення однієї з речовин-учасників природного метаболізму, а також - психічну. Хімічні речовини рослинного чи синтетичного походження, що спричиняють зміну психічного стану людини, а за систематичного вживання — залежність від них. Впливаючи на нервові центри головного мозку, наркотик може створювати підняття настрою, ейфорію чи надмірну сонливість, має болезаспокійливу або збуджуючу дію, хворобливу, незвичайну веселість — ейфорію, а іноді й порушення свідомості. У патологічних випадках цей стан може бути цілком нереалістичним, викликати манію величі та невразливості (за матеріалом Вікіпедії <https://uk.wikipedia.org/wiki/>[наркотик](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%BA)).

**З історії наркотиків**

Термін історичних свідчень про виготовлення та вживання психоактивних речовин налічує понад 7 тисяч років. Перші згадки належать до стародавньої цивілізації шумерів, які жили за 5 тис. років до нашої ери. Згадку про них можна знайти у культурних пам'ятниках багатьох народів. Спочатку наркотики використовувалися як ритуальні зілля для культових цілей (наприклад, *шаманства*). Однак згодом вживання наркотиків вийшло за рамки медичного та культового застосування. Прагнення людей до гедонізму (задоволення та насолоди) і різка поява нових видів хімічних препаратів (синтетичних наркотиків) без контрольованої техніки споживання привело до масового зловживання.

    Наркотики мають властивість викликати звикання - толерантність (проявляється в поступовому зниженні ефекту від прийому початкових доз, що змушує приймати з часом все більші дози препарату для досягнення ефекту). Залежність проявляється синдромом відміни або «абстинентним синдромом» (на сленгу «*ломка*»), що є характерною рисою наркотиків. Так звана «*ломка*» (абстинентний синдром) пов'язана з припиненням регулярного надходження в організм наркотику та розбудова обміну речовин. Ефекти: відчуття жару до викручування суглобів, судом, сильних больових відчуттів.

Наркотичну залежність поділяють на *психічну* та *фізичну*. Психічна залежність пов'язана з тим, що прийом певної речовини пов'язується з приємним станом (формується умовний рефлекс і зберігається протягом усього життя). Фізична залежність пов'язана з тим, що регулярний прийом наркотику змінює звичайний обмін речовин в організмі.

**Наркоманія** – це захворювання, зумовлене залежністю від наркотичних засобів чи психотропних речовин. **Наркоман** – людина, яка незаконно вживає наркотичні засоби чи психотропні речовини без призначення лікаря.

**Мотивами вживання наркотиків є:**

* Задоволення цікавості щодо дії наркотичної речовини;
* Випробування почуття власного «*его*» з метою бути прийнятим певною групою людей;
* Вираз незалежності, а іноді ворожого ставлення до оточення;
* Пізнання, що приносить задоволення нового, хвилюючого та гарантуючого небезпеку досвіду;
* Досягнення натхнення;
* Досягнення почуття повного розслаблення;
* Ухиляння від чогось гнітючого, від того, що турбує душу, уникнення проблем.

Всі ці мотиви ілюзорні і є істинними. Насправді ж, людина, що йде шляхом наркомана, постійно знищує свої найкращі моральні якості, стає психічно ненормальною, втрачає друзів, сім'ю, не може здобути професію або втрачає ту, що мала, залишається без роботи, приносить безодню нещасть, собі та оточенню, і нарешті, руйнує своє тіло та душу.

Існує безліч упереджень, пов'язаних з наркотиками, які є невірними в корені і засновані на неправильній інформації. Про наркотики написано чимало міфів. Розглянемо найпоширеніші з них.

**Міф 1: "У житті все потрібно спробувати"**

Чомусь у поняття «*спробувати все*» у більшості входить – «*спробувати все погане*». А чому б не спробувати стати добрішим і допомагати людям? Побувати на Евересті? Сплавлятися на байдарках річкою? З'їзди на сафарі? Фінансові витрати ті самі, задоволення більші, та й буде, що розповісти онукам. А може, для різноманітності ви вирішите зробити блискучу кар'єру і вже зараз почнете готуватися до вступу до Оксфорду?

Якщо пробувати все, одного життя не вистачить. Та й самого життя не побачите, бо наркотик обірве її. Один мудрий філософ сказав: «*Все, що нас не вбиває, робить нас сильнішим*». Так от наркотики вбивають і це правда. Знайдіть собі такі захоплення, які вас розвиватимуть і робитимуть сильними особистостями, а не заберуть ваше життя.

**Міф 2: Існують «легкі» наркотики, вони практично нешкідливі**

Насправді наркотики – це наркотики. До «легких» наркотиків теж звикають. І їх вживання (не кажучи вже про виготовлення, зберігання та розповсюдження) є протизаконним у нашій країні. Крім того, за статистикою, кожен другий споживач «легких» наркотиків рано чи пізно переходить на «важкі». Від «легких» наркотиків так само як від «важких», помирають або божеволіють. Як ви думаєте, що небезпечніше рогатка чи пістолет? Вбити можна і тим, і іншим, якщо точно прицілитися. Наркотики б'ють без промаху.

**Міф 3: "Разове вживання наркотику не приведе до залежності"**

Так може здатися тільки на перших етапах прийому одурманюючих речовин. Можливо, одна затяжка, таблетка не зроблять людину одразу наркозалежною. Однак більшість людей, хоча б раз прийняли якийсь наркотик, не зупиняється на цьому (пам'ятаєте про психологічну залежність?). Тому одноразове вживання наркотиків є першим кроком до наркоманії. Тільки одиниці, прийнявши один раз наркотичний засіб, можуть зупинитись на цьому. Варто додати, що сьогодні багато наркотиків викликають залежність (і навіть смерть) з першої дози.

**Міф 4: "Наркотики допомагають розв'язувати життєві проблеми"**

Насправді, наркотики просто на якийсь, дуже невеликий час глушать почуття тривоги і невпевненості у своїх силах, витісняючи зі свідомості думки про важкі, але необхідні вчинки або питання, відповіді на які не є простими. Такий спосіб «вирішення» проблем допомагає створити видимість благополуччя, але проблеми залишаються. Відкладені проблеми мають властивість накопичуватися і змушують діяти, причому часто неоптимальним чином. До того ж прийом наркотиків та одурманюючих речовин змінюють психіку, і не на краще: у наркозалежного з'являється або наростає дратівливість, підозрілість, що доходить до психозу, почуття провини, невпевненість у собі і, як наслідок, - відчуженість від близьких та оточуючих.

Якщо у вас є проблеми, наркотики лише посилять їх.

**Міф 5: «Наркоманами стають лише безвільні, слабкі люди»**

Будь-яка людина, яка допустила наркотик у своє життя, може стати наркоманом. Хоча багато хто на початку шляху впевнений, що особисто з ним цього ніколи не станеться. Запевняю вас: ніхто з тих, хто сьогодні страждає від наркотичної залежності, не планував стати наркоманом. Всі вони були впевнені, що ця проблема їх не торкнеться. Але реальність така, що одурманюючі речовини з усіма діють однаково, незалежно від рис характеру чи властивостей людини.

В історії багато прикладів, як відомі видатні особи залишали цей світ раніше часу через наркотичну залежність.

**Здоров'я та наркотики**

**Наркоманія** - тяжке захворювання. Вона проявляється у постійній потребі вживати наркотики, тому що психічне та фізичне здоров'я наркомана залежить від того чи прийняті наркотики чи ні. Наркоманія веде до грубого порушення життєдіяльності організму та соціальної деградації. **Наркотик** – це отрута, яка руйнує мозок та психіку людини. Бензин або клей «момент», наприклад, перетворює людей на розумово неповноцінних через 3-4 місяці. Людина, що вживає морфін через 2-3 місяці втрачає здатність щось робити, перестає за собою доглядати і повністю втрачає людський вигляд. Ті ж хто вживають кокаїн живуть не більше трьох років. Вони гинуть від розриву серця або від того, що носова перегородка витончується і перетворюється на пергаментний листок, який тріскається, лопається і людина гине від смертельної кровотечі.

Отже, розглянемо, як впливає вживання наркотиків на здоров'я.

Наркотичні препарати згубно впливають на всі органи та системи людини, викликаючи незворотні зміни.

**ДИХАННЯ.**

   Дихання одна із основних умов життя. Під час вдиху організм отримує кисень, під час видиху виділяє вуглекислий газ.

   Глибина та частота дихання регулюється потребами організму. У механізмах регулювання беруть участь хеморецептори, що збуджуються вуглекислим газом. Якщо концентрація вуглекислого газу підвищується, ці рецептори збуджуються, а від них збудження по нервах передається в дихальний центр. Дихальний центр підвищує глибину та частоту дихання.

  Наркотики «*анестезують*» (роблять нечутливими) хеморецептори, внаслідок цього, при накопиченні вуглекислого газу ці рецептори до нормального рівня не збуджуються. Неминуче знижується, а потім пригнічується збудливість дихального центру. Наркоман вже ніколи не зможе дихати досхочу. Він прирікає себе на довічне кисневе голодування (гіпоксію). Гіпоксія розвивається зазвичай у літньому віці, внаслідок хвороби легень та серця, а також при отруєнні алкоголем, чадним газом. Гіпоксія є безпосередньою причиною смерті за більшості захворювань. Наркомани найчастіше помирають від зупинки дихання при передозуванні наркотиків. Смерть настає вже за п'ять хвилин після внутрішньовенного введення наркотику. Допомогу зазвичай не можуть і не встигають надати.

  Наркоманам треба знати, що для отримання задоволення, вони дозволяють надіти на свою шию зашморг, який поступово затягуватиметеся усе його вже не довге життя і, зрештою, вб’є.

Людина, яка вибирає наркотичний кайф, прирікає себе на повільне самогубство.

Чи треба це людям, які бажають на власному досвіді дізнатися про наркотичне задоволення?

**ВПЛИВ НАРКОТИКІВ НА КАШЕЛЬ.**

    Кашель – це захисна та корисна реакція організму. Виникає кашель тоді, як у дихальних шляхах виникають перешкоди проходження повітря. Це найчастіше мокрота і слиз, що утворюються в легенях або слина, що потрапляє з ротової порожнини. Кашльовим поштовхом перешкоди для повітря усуваються. З легенів з мокротою видаляються мікроби, гній, загиблі клітини.

    Наркотики «анестезують» хемо- та барорецептори, і внаслідок цього блокують кашльовий центр. Людина, яка почала вживати наркотики, відключає захисний механізм кашлю. Навіть за застуди кашлю не виникає. У легенях наркомана накопичується харкотиння, слиз, бруд, компоненти диму, пилу з повітря. Наркоман перетворює свої легені на переповнену плювальницю. Не може відхаркнути назовні, а отже, плює в себе, у внутрішній простір своїх легень. Мокрота розкладається, мікроби розмножуються. Наркоман на все життя перетворює легені на урну з брудними плювками.

**СИСТЕМА ТРАВЛЕННЯ.**

      Роль харчування загальновідома. Їжа необхідна для життя. З їжею надходять «будівельні матеріали», «енергоносії», регулятори та безліч потрібних речовин. У регуляції травлення також беруть участь нервово-рефлекторні механізми, хемо- і барорецептори.

     Наркотики пригнічують механізми регуляції травлення. У наркоманів зменшуються всі смакові та нюхові відчуття. Вони вже не можуть повною мірою отримувати задоволення від їжі. Знижується апетит. Зменшується вироблення ферментів, жовчі, шлункового та кишкового соків. Їжа не повною мірою засвоюється і не перетравлюється. Наркоман прирікає себе на хронічне голодування. Зазвичай наркомани мають дефіцит ваги. Наркотики викликають спазм гладком'язових сфінктерів кишечника. В результаті цього затримується перехід калових мас з одного відділу до іншого. Виникають запори на 5-10 днів. потрібно зовсім трохи уяви, щоб уявити засмічений унітаз, в якому 10 днів знаходяться калові маси і перенести цей огидний образ на ділянку живота наркомана. Процеси розкладання та гниття постійно продовжуються. Токсини, що утворюються, всмоктуються в кров і розносяться по всьому організму, ушкоджують клітини, викликають їх старіння і загибель. У наркоманів завжди поганий колір та запах шкіри. У палатах, де є наркомани, стоїть неприємний, специфічний запах. Всі наркомани мають запори, але до їхнього розуму не доходить, що вони перетворюють свій кишечник на непромивний унітаз, який носять у собі поки насолоджуються наркотиками. Навіщо їм це потрібне? Чому вони про це не думають? Хто їх примушує?

**ВПЛИВ НАРКОТИКІВ НА СЕРЦЕВО-СУДИННУ СИСТЕМУ**

     Значення серця та кровоносних судин усім добре відоме. Ці органи забезпечують доставку до тканин всіх необхідних речовин та видалення з тканин «відходів». Механізми регуляції кровообігу схожі з механізмами регуляції дихання. Тиском крові на стінки судин збуджуються барорецептори. Вуглекислим газом збуджуються хеморецептори. Від цих структур йдуть нервові волокна до судинного центру і збуджують його. Наркотики «анестезують» баро- і хеморецептори, сприяють пригніченню судинно-рухового центру, а внаслідок цього зниження кров'яного тиску і уповільнення пульсу.

      З цієї причини в організмі наркомана завжди виникає зниження функцій серцево-судинної системи, зменшення постачання клітин необхідними їм речовинами, а також очищення клітин та тканин. Функції всіх клітин слабшають, вони старіють, та згодом стають як у глибокій старості. Наркоман вже не може докладати чималих зусиль та справлятися зі звичайним обсягом роботи. Такі зміни у юному віці ніяк не можуть додати радості у житті.

*Навіщо це потрібно молодим людям? Чому про це не повідомляють розповсюджувачі наркотиків?*

**ПОЛОВІ МОЖЛИВОСТІ**

     За багатьма механізмами при наркоманії пригнічуються можливості та потреби. Лікарі-гінекологи відзначають, що у дівчат-наркоманок відзначаються атрофічні процеси у зовнішніх та внутрішніх статевих органах. Станом статевої функції та органи цих дівчат нагадують стареньких. Вони не придатні навіть для проституції через втрату «товарних якостей»

У наркоманів зазвичай немає дітей, часто народжуються діти з потворністю.

     При прийомі наркотиків знижуються всі види обміну речовин, температура тіла та всі функції організму. Наркомани дуже часто заражаються гепатитом та ВІЛ-інфекцією.

У результаті: хронічна гіпоксія та інтоксикація своїми кишковими отрутами – неминучі супутники наркотичного кайфу – швидко скорочують життя. Наркомани живуть на 5 років менше, ніж хворі на ВІЛ-інфекцію та хворі на рак. І як живуть! Легкі – як переповнена урна, кишечник – як засмічений унітаз, статеві органи – як у людей похилого віку. *Є від чого кайфувати, за що боротися та платити величезні гроші?*

*Невже можна вільно і свідомо вибрати наркотик як засіб для задоволення? Чому ці елементарні знання про наркотики не доступні молодим людям? Чому молоді люди не хочуть знати та не хочуть думати?*

    Наркоманія схожа на каліцтво. Найстрашніше в ній те, що наркомани надто пізно розуміють, що вони не просто балуються, адже вже не можуть обійтися без наркотиків, нерідко людина стає наркоманом після першої ін'єкції. Середня тривалість життя людини, яка вживає наркотики, приблизно 7-10 років. Але є такі, що гинуть за 6-8 місяців після початку регулярного прийому.

      Коли пропонують спробувати «косячок» або «вколотися», запевняючи, що нічого страшного в цьому немає, багато хто думає, що так воно і є. Але вживання найпростішої «травки» загрожує тим, що через рік-другий вона перестане приносити задоволення, захочеться чогось «крутіше». І поруч обов'язково виявиться «добра душа», яка запропонує сильніший засіб – героїн, кокаїн або морфій.

**IV. Підсумок**

**Як протистояти пропозиції вживання наркотиків:**

Відповідь на першу пропозицію наркотиків може бути вирішальною для всього життя. Що ти обереш: спробувати чи ні? Навіть якщо ти вибереш відмову, чи вистачить сили настояти на своєму?

Відмова від наркотику може означати для підлітка відмову провести вечір у приємній компанії друзів, компанії коханої людини, а в крайньому разі розрив із цими людьми. На це не так просто вирішитись, а іноді просто неможливо сказати «ні».

Що може допомогти сказати «Ні!»? – Це розвиток здорової поведінки та мобілізація ресурсів особистості. З психологічної точки зору до найважливіших ресурсів особистості відноситься уявлення людини про себе, його Я-концепція, яка виражається в прагненні зрозуміти себе, свої особливості, свою схожість та різницю з іншими людьми.

Позитивна Я-концепція соціально-адаптованих здорових підлітків відрізняється сформованістю, відносною стійкістю, позитивним емоційним тлом, позитивними сімейними, соціальними, відносинами, сформованістю адекватної самооцінки.

Щоб сформувати позитивну Я-концепцію, необхідно задати собі дуже серйозні та важливі питання, які людині необхідно вирішувати протягом усього її життя. «Хто я? Хто ти? Що в мені й в тебе є? Які почуття я відчуваю, коли та чому? Чи вміємо ми розуміти, що з нами відбувається, аналізувати свій стан?» Перелік цих питань можна продовжувати до нескінченності. Однак підлітку недостатньо просто отримати відповідь. Йому необхідно самому усвідомити себе у психічному та соціальному просторах, знайти собі своє місце. Допомога людині, яка блукає в просторах свого Я, - це справжня профілактика будь-якої залежності. Внаслідок такої допомоги людина стає більш свідомою особистістю, більш ресурсною.

Уміння жити «*згідно із самим собою*» можна визначити ще й поняттям «любов до себе».

Любов до себе несумісна з послідовним руйнуванням себе, використовуючи наркотики.

**А що можна й бажано хотіти підлітку? Щоб відповісти на це питання, йому варто мати уявлення про системи цінностей.**

* Рівень біологічного існування. Справжня цінність – це здоров'я.
* Рівень сімейно-споріднених зв'язків. Справжня цінність – добрі стосунки у сім'ї, із родичами (взаємоповага, взаєморозуміння, взаємодоповнення).
* Рівень взаємовідносин із соціумом. Справжньою цінністю можна вважати повагу серед людей.
* Рівень призначення. Справжня цінність - самореалізація талантів та здібностей.

**Перш ніж стати на шлях наркомана, який веде в нікуди – ПОДУМАЙ!**

Наркотик – це пастка. Наркоманія, як акула із загнутими усередину зубами. Потрапити в цю пастку легко, а вибратися практично неможливо.

Є тільки один спосіб не потрапити у залежність від наркотиків – це ніколи не пробувати!

Якщо ти жодного разу не пробував наркотик – ти сильна особистість та гідний поваги!

Вільне життя набагато цікавіше, ніж залежність від наркотиків. Не шукай штучних емоцій, що перетворюють людину на раба. Навчися отримувати задоволення від природних, позитивних та корисних речей – спорту, дружби, кохання, подорожей, навчання, самовираження, творчості. Це твоя свобода! Це твоє життя!