***Беседа на тему: «НЕТ наркотикам».***

*Цель:*

Повысить уровень социально-психологической компетенции подростков;

Снизить вероятность вовлечения подростков в экспериментирование с наркотиками.

*Задачи классного часа:*

повысить уровень информированности учащихся о негативном влиянии наркотических веществ на здоровье человека и его благосостояние;

разъяснять последствия, к которым могут привести вредные привычки;

воспитать личностный иммунитет к наркотическому соблазну, предупредить желание попробовать наркотики;

формировать личную ответственность за свое здоровье;

содействовать пониманию учащимися необходимости вести здоровый образ жизни – как основы профилактики наркомании.

*Ход классного часа:*

Введение.

*Актуальность проблемы.*

*Понятие «наркомания».*

*Что такое наркотики?*

Зависимость от наркотиков.

Наркопотребление. Поиск средств и причины потребления.

Отказ – дело серьёзное. Виды отказа.

Заключение.

*1.Введение.*

*1.1. Актуальность проблемы.*

Проблема наркомании стоит в ряду наиболее важных и актуальных проблем общества, т.к. представляет угрозу для здоровья нации, приводит к ранней инвалидности и преждевременной смерти людей. Причем преждевременно уходят из жизни люди трудоспособного возраста и молодежь. Для наркомании характерна высокая социальная «заразность» - заболевание распространяется подобно эпидемии. Отмечается высокая криминогенность больных наркоманией, склонность к совершению противоправных действий. Так что же такое наркотики? Наркомания? Каковы последствия употребления наркотиков? Что же необходимо знать и делать, чтобы не попасть в коварные сети наркомании? Об этом мы сегодня и поговорим.

*1.2. Понятие «наркомания».*

*Наркомания* – в переводе с древнегреческого языка означает «ступор», «неподвижность», «беспамятство».

*Наркомания* – болезненное, непреодолимое пристрастие к наркотическим средствам. Человек идёт на всё – на обман, воровство, и даже на убийство, лишь бы достать наркотики. Новичкам предлагают наркотики дёшево, уговаривая: *«Попробуй, это приятно, это интересно. Ты же не трус?»* Но никакой смелости в этом нет. Наоборот, смелым может считаться лишь тот, кто смог отказаться.

*Наркомания* – тотальное поражение личности, которое в большинстве случаев сопровождается осложнениями со стороны физического здоровья.

Это значит, что человек, регулярно принимающий наркотики, постепенно уничтожает свои лучшие нравственные качества, становится психически не вполне нормальным, теряет друзей, потом семью, остаётся без работы, вовлекается в преступную среду и, наконец, медленно и верно разрушает своё тело.

Коварство наркомании заключается в том, что наркоманы и окружающие слишком поздно понимают, что речь идёт уже не о баловстве, а о зависимости от наркотиков.

Очень часто подростки впервые пробуют наркотик из любопытства или из «солидарности» в компании друзей. Те же, кто употребляет наркотики сознательно, обычно ожидают двух эффектов:

-получить возможность расслабиться, отвлечься от проблем;

- испытать новые, неизвестные ощущения.

Как всегда, наркотики обманывают тех, кто рассчитывает на бесконечный фейерверк удивительных эмоций и открытий.

Печальна судьба тех, кто пытался подменить работу души и стимулировать её употреблением наркотиков – Мерилин Монро, Элвиса Пресли, Джина Моррисона и других известных личностей, не сумевших отказаться от наркотиков.

Вопреки ожиданиям, наркотики мешают творческому процессу, не давая сосредоточиться.

*1.3. Что такое наркотики?*

*Наркотики* – природные и синтетические вещества, вызывающие наркоманию.

Медицинский смысл слова «наркотик» (средства для наркоза, болеутоляющее) не совпадает с общеупотребительным (средство для получения удовольствия).

К наркотикам те или иные вещества относят обычно по следующим критериям:

способность затуманивать сознание;

способности вызвать зависимость, то есть потребность снова и снова использовать наркотик;

существенному вреду, приносимому психическому и физическому здоровью регулярно употребляющему их;

опасности широкого распространения этих веществ среди населения.

*2. Зависимость от наркотиков.*

*ФИЗИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ* – развивается в результате того, что организм настраивается на приём наркотиков и включает их в свои биохимические процессы. Пропустив время приёма очередной дозы, наркоман обрекает себя на мучительные страдания. Это не только боли, но ещё и невыносимые ознобы – «внутренний ледяной холод», холодный пот, боли в животе, тошнота и рвота, слабость, ломота в суставах. Вот как описывает это состояние один из больных: «Боль не человеческая… Будто внутрь забралась целая группа садистов – одни кости сплющивают, другие суставы выворачивают и ты натурально сходишь с ума. Если бы с ломки всё начиналось, не было бы ни одного наркомана».

Отмена наркотика обычно сопровождается депрессией. Вот почему наркоманам всеми правдами и неправдами приходится доставать очередную дозу к твёрдо установленному сроку. Достать её зачастую непросто.

*ПСИХИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ* – чувство любви к наркотикам. Тяжесть психической зависимости не ощущается во время постоянной наркотизации, и молодые, неопытные наркоманы отказываются в неё верить. Часто, приходя на лечение, они просят «только переломать» (облегчить абстиненцию), считая, что затем откажутся от употребления наркотиков без особых усилий. Многие врачи-наркологи считают психическую зависимость производной воспоминаний о переживаемой в опьянении эйфории. В основе главного механизма формирования психической зависимости лежит желание уйти от жизненных проблем. Конечно, в формировании психической зависимости участвуют множество факторов, у разных людей они непохожи и часто не поддаются учёту.

*Именно поэтому лучшей защитой от наркомании является, может быть, и «трусливый», «нелепый», «смешной», но упрямый КАТЕГОРИЧЕСКИЙ ОТКАЗ ОТ «ОДИН РАЗ ПОПРОБОВАТЬ».*

Впервые пробуя наркотики, никто не верит, что станет наркоманом!

В соответствии с основными существующими формами наркопотребления можно выделить следующие мотивы употребления наркотиков и предоставить их в следующей таблице:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | МОТИВ | УПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ | ПОПУЛЯРНЫЙ НАРКОТИК |
| 1 | ЛЮБОПЫТСТВО | Экспериментальное | Любой, чаще алкоголь, конопля или таблетки. |
| 2 | РАССЛАБЛЕНИЕ | Употребление наркотиков как атрибут общения | Алкоголь, наркотики каннабиоидной группы (анаша, план, пластилин) |
| 3 | СТИМУЛЯЦИЯ | Ситуационное, то есть для достижения определённого состояния – например, дополнительной энергии на танцполе. | Психостимуляторы  ( экстази, LSD) |
| 4 | ПОИСК | Связано с «поиском себя», «расширением сознания» и прочее. | У каждого свой. |

*3. Наркопотребление. Поиск средств и причины потребления.*

Среди причин потребления наркотиков молодыми людьми можно выделить следующие:

Удовлетворение любопытства.

Желание вступить в группу равных или повысить свой статус в ней;

Преодоление стресса, сложных личных обстоятельств;

Поиск романтических и рискованных ощущений;

Демонстрация независимости;

Отсутствие достаточной информации о вреде наркопотребления;

Развитие ценностей и убеждений, отличных от существующих родительских социальных норм и стандартов.

Потребители наркотиков постоянно заботятся о расширении числа потребителей. Делается это по двум причинам:

С целью совместного употребления;

С целью поиска денег на употребление.

Ключевой проблемой воспроизводства наркопотребления является поиск финансовых средств.

Типичными источниками финансовых средств начинающего наркопотребителя являются карманные деньги, «деньги новичков» или собственный заработок.

Однако со временем, вследствие увеличения дозы и периодичности употребления наркотиков, нехватка денежных средств ощущается всё острее. В этом случае вход идут нелегальные методы их нахождения, основными из которых являются следующие:

Кража денег и вещей из дома;

Займ денег у знакомых;

Закладывание ценных вещей в ломбард;

Квартирные, автомобильные и карманные кражи;

Самостоятельная продажа наркотиков с целью заработка «на дозу».

Т.е. – правонарушения. Поэтому чтобы избежать этого надо уметь сказать «нет».

*4. Отказ – дело серьёзное!*

Виды отказа:

Отказ - соглашение. Человек в принципе как бы согласен с предложением, но по каким-то причинам не решается сразу дать согласие. Как, например: «Вы не хотите выпить чаю?» - «Спасибо, но мне неудобно вас затруднять».

Отказ – обещание. Человек в принципе как бы согласен с предложением, но в данный момент он не может согласиться. Как правило, отказ направлен на внешние обстоятельства, которые мешают принять предложение. Даётся понять, что при других обстоятельствах предложение было бы принято. Например: «Пойдём завтра в театр?», - «С удовольствием, но завтра у меня занятия».

Отказ – альтернатива. Нужно придумать альтернативное предложение. «Пойдём завтра в бассейн?», - «Давай лучше погуляем в парке».

Отказ – отрицание. Обычно направлен на само предложение или предлагающего. Человек даёт понять, что не согласится ни при каких обстоятельствах. «Нет, я ни за что с тобой не пойду!»

Отказ – конфликт. Крайний вариант отказа. Агрессивен по форме. Может содержать оскорбления и угрозы. Эффективен в случае выраженного внешнего давления

Наркотики ведут к беде. Это беда для здоровья, беда для совести –приходится вести тайную жизнь, идти на преступление. Но есть и ещё одна страшная беда: она может искалечить жизнь даже невинному человеку, ни разу не попробовавшему наркотик.

Помимо употребления наркотиков, растёт количество людей, употребляющих разнообразные летучие отравляющие вещества. Всевозможные растворители, средства для чистки одежды. Эти вещества при вдыхании их паров дают типичную картину отравления с соответствующими нарушениями деятельности центральной нервной системы.

Любой вид наркотика вызывает зависимость. Под влиянием постоянного воздействия наркотических средств человек становится замкнутым, грубым, снижаются все культурные и моральные ценности. Чтобы спасти людей от наркомании, все государства мира идут на самые жёсткие меры. Хранение даже самой небольшой дозы наркотика запрещено законом. Подумайте, какое горе вы можете принести родителям и всем, кто вас любит!

Не прикасайтесь к наркотикам, не берите их в руки, не кладите в карман или сумку, не приносите домой, не передавайте. Учтите, что болезнь наркомана и жажда наживы сбытчиков делают их подлыми людьми. Они могут дать наркотики на сохранение и сами же донесут, чтобы отвести подозрения от себя. Там, где наркотики, там нечего ждать честности и справедливости. Берегитесь наркотиков.

Вы знаете: курить - здоровью вредить. И знаете, как опасен для человека алкоголь. В наркотиках же – смертельная опасность. Воздерживайтесь от курения и никогда не берите чужих сигарет – в них может оказаться наркотик. Воздерживайтесь от спиртного, особенно в незнакомой компании – в него может быть подмешан наркотик, бывают и такие случаи.

Помните, что наркомания – не сладостное занятие, не приятное времяпрепровождение в компании, а БОЛЕЗНЬ. Неизлечимая, страшная, мучительная болезнь.

*7. Заключение.*

Самое драгоценное в жизни – это здоровье человека. Для здоровья необходимы условия: физические нагрузки, правильное питание, закаливание, умение отдыхать. И очень важное – счастливая жизнь! Без вредных привычек!

Сейчас вы молоды, не думаете о будущих болезнях, но время быстротечно.

Подумайте! И сделайте правильный выбор в пользу здорового образа жизни.