

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Самарской области
«Самарский государственный колледж»

Классный час – профилактическая беседа

«Почему стоит сказать наркотикам НЕТ!»



Разработчик: Попова А.А.,
педагог-организатор ГАПОУ «СГК»

Самара, 2021

Цель классного часа:

1. Повысить уровень социально-психологической компетенции подростков.
2. Снизить вероятность вовлечения подростков в экспериментирование с наркотиками.

I. Организационная часть

Распространение этой болезни сегодня приняло характер социального взрыва, катастрофы. Наркомания - явление очень сложное, затрагивающее биологические, психологические, социальные и духовные основы человеческой жизни.

Согласно оценкам экспертов, наркотики употребляют 3—3,5 млн россиян. Возраст, с которого дети знакомятся с наркотиками, с 1991 г. снизился на 6 лет (с 17,5 до 11 лет). Доля наркоманов и пробовавших наркотики среди подростков и молодежи — 44,8%, т. е. около 5 млн человек.

Необходимо не только бороться с последствиями проблем, но и пытаться устранить их причины. Важно не только, образно говоря, вытаскивать из воды утопающих – надо учить людей плавать, и помогать им освоить меры осторожности в поведении на воде.

II. Основная часть

1. Как человек втягивается в употребление наркотиков? Кто становится наркоманом? (ответы обучающихся)

Условно процесс втягивания в употребление наркотиков можно разделить на несколько стадий: первая проба происходит, как правило, в группе сверстников по совету более «опытных», из стремления «быть как все», значительно реже – самостоятельно, из любопытства или по каким-то личным мотивам. Далее наблюдается знакомство с разными видами наркотиков или так называемое «поисковое» поведение. Затем возникает групповая зависимость, т.е. наркотики употребляются только в определенных условиях, например в знакомой компании. Отсюда рукой подать до формирования психической зависимости – наркотик употребляется для того, чтобы вновь испытать наркотическое опьянение или улучшить настроение. И, наконец, неизбежно формируется физическая зависимость: наркотическое вещество включается в систему обмена веществ в организме.

2. Стадии наркомании

На пути от первого употребления и до смертельного исхода наркоман проходит несколько стадий развития этого заболевания. Без должного лечения, зависимый постепенно поднимается по этой лестнице и неизбежно приходит к такому моменту, когда спастись уже невозможно. Скорость развития наркомании зависит от вещества, а также частоты и дозы его употребления.

Первая стадия. Вместе с эйфорией после употреблением первых доз психоактивного вещества формируется зависимость на психическом уровне. Скорость этого процесса зависит от вида наркотика. Со временем сила и яркость эффекта притупляется, что вынуждает наркомана превышать дозировку или менять препарат на более тяжёлый.

Вторая стадия. Формируется физическая привязанность. Наркотик уже сумел перестроить весь организм «под себя» и начинает влиять не только на психику, но и на общее здоровье. О начале второй стадии может свидетельствовать появление симптомов ломки при отмене препарата. Теперь справиться с зависимостью можно только с медицинской помощью.

Третья стадия. На этой стадии последствия становятся необратимыми, человек становится неадекватным, агрессивным, отстраняется от всех бытовых дел, семьи. Вся жизнь наркомана сводится к поиску и употреблению очередной дозы. Вернуть зависимого к нормальной жизни на третьей стадии крайне сложно, требуется длительное комплексное лечение.

Хроническая наркомания. Хроническая зависимость от наркотиков наступает с появлением абстинентного синдрома и формированием физической зависимости.

Тяжелая наркомания. Стадия истощения при наркомании, когда человек живёт, по сути, в ожидании смерти. У него выпадают зубы и волосы, появляется патологическая худоба и признаки преждевременного старения. Человек деградирует на всех уровнях, превращается в существо с первобытными инстинктами.

3. Как развивается наркомания у людей, употребляющих наркотики?

У того, кто постоянно употребляет наркотики, постепенно снижается чувствительность к ним. Через некоторое время для достижения радости обычных доз уже не хватает. Жертва наркомании вынуждена увеличить дозу. Впоследствии не хватает и этого, тогда происходит переход к более сильному наркотическому веществу. Так, постепенно, человек приобщается к сильным наркотикам, избавления от которых почти нет. Отказаться от наркотиков можно, но только в первый раз. Даже первая доза способна вызвать очень сильный эффект привыкания (зависимости). Наркомания – хроническое заболевание, и оно продолжается до конца жизни. Возможна лишь приостановка потребления (ремиссия). При этом болезнь как бы дремлет и может возобновиться в любой момент. Наркотик «умеет» ждать. Наркотики делают человека слабым и безвольным. Наркотик сильнее потребителя. Потребитель все проигрывает ему. Даже если на некоторое время бросить, он уже не позволит от него уйти. Лечение наркомании не приводит к выздоровлению: психологические и личностные изменения не восстановимы.

4. Игра «отказ»

Участники делятся на подгруппы. Разыгрываются ситуации «друг/малознакомый/незнакомый человек предлагает «за компанию» попробовать наркотик». Студенты должны найти как можно больше аргументов для решительного отказа. Каждая подгруппа использует один из стилей отказа: уверенный, агрессивный, неуверенный.

III. Заключительная часть

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.