Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Крючковская средняя общеобразовательная школа»

Выступление на родительском всеобуче

**«Не допустить беды…»**

**(профилактика подростковой наркотизации)**

Протокол № 2

от 28.11.2013

**Родительский всеобуч «Не допустить беды»**

**Цель:** расширить представление родителей о негативных последствиях наркотизации, раскрыть способы влияния на поведение детей в ситуации, связанной с риском приобщения к наркогенным веществам.

Не секрет, что использование наркотиков и токсикоманических веществ в последние годы довольно широко распространилось в молодежной среде. Наши советы помогут избежать опасности знакомства с наркотиком.

**Почему возникает зависимость от наркотиков?**

Само выражение «зависимость от наркотиков» кажется весьма странным: разве может организм зависеть от веществ, являющихся ядовитыми? Оказывается, может.

За счет особенностей своего химического строения наркотикам удается воздействовать на обменные процессы, протекающие в клетках мозга, и вызывать эйфорию. Однако в результате такого воздействия связь между клетками нарушается, и клетки не могут нормально взаимодействовать друг с другом в отсутствии наркотика. А это означает, что нарушается процесс регуляции функций организма. В результате деятельность всех органов и систем организма оказывается рассогласованной, затрудняется дыхание, резко повышается или понижается температура, появляется тошнота, рвота и т.д. «Кажется, что в тебя вкалачивают сотни гвоздей, рвут на части, а тело пронизывает раскаленный стержень», - так описывают свое состояние наркозависимые, пережившие ломку.

Наверное, если знакомство с наркотиком сразу начиналось с ломки, не было бы ни одного наркомана.

Симптомы начала формирования зависимости зачастую оказываются незаметными для употребляющего наркотик. Первыми звоночками, предупреждающими об опасности, являются периодически возникающее желание попробовать наркотик, приятные чувства при воспоминании о пробе наркотика. Это свидетельство сформированности психической зависимости. Постепенно в отсутствии наркотика у человека начинает ухудшаться самочувствие и настроение, сокращается временной промежуток между пробами, наркотик используется уже не столько для того, чтобы испытать приятные ощущения, сколько для того, чтобы избавиться от неприятных. И это свидетельство формирования физической зависимости.

Не существует наркотиков, которые бы не вызывали зависимости, и не существует людей, для которых наркотики были бы не опасны (ни у кого из нас нет биологической защиты, позволяющей избежать привыкания). Дело в том, что у каждого человека своя индивидуальная устойчивость к внешним химическим воздействиям, в том числе и к воздействию наркотика. Она обусловлена наследственностью, возрастом, полом, состоянием здоровья. По некоторым данным риск возникновения зависимости с первого раза выше у женщин, чем у мужчин. И весьма важное замечание: велика вероятность быстрого формирования зависимости у подростков.

Нередко поклонники дурмана уверяют, что эйфория помогает им избавиться от многочисленных тревог, забыть о них. Это действительно так, ведь удар «наркотической кувалды» тормозит работу тех клеток мозга, которые «занимались» обдумыванием, поиском путей решения проблемы.

ОБСУДИМ?

Но ведь избавиться от тревог и повысить себе настроение можно и другими способами. Давайте поделимся друг с другом способами борьбы с плохим настроением.

1. Физическая нагрузка повышает общий тонус и стимулирует выработку эндорфинов в организме.
2. Сумасшедший танец в стиле хип-хоп (впрочем, как и в любом другом стиле) – прекрасный способ повысить количество «веществ удовольствия» в крови.
3. Опытные люди советуют «не зависать» неподвижно на диване, в кресле и т.п. со своим плохим настроением. Его можно «выгуливать», «выстирывать», «убирать».

Продолжение списка за вами!

Понятно, что ни тренировка, ни танцы до упаду не ликвидируют сам источник плохого настроения. Однако (и это проверено неоднократно!) после такой встряски в голову неожиданно приходит решение проблемы. Или выясняется, что сама проблема не имеет особого значения!

В человеческом организме фактически нет структур, на которых бы негативно не сказывалось использование одурманивающих веществ. Прежде всего это клетки головного мозга и половые клетки. Если у всех остальных структур в организме есть способы защиты, смягчающие (в той или иной степени) действие дурмана, то у нервных и половых клеток такой защиты нет.

У 25-30-летних родителей, пробовавших в 15-16-летнем возрасте наркотики или токсикоманические вещества, риск рождения ребенка с физическими или психическими отклонениями повышается в 2-3 раза.

Еще один орган – «мишень» для наркотиков – печень. Человеческий организм мудрее своего хозяина, и если человек порой может считать одурманивающее вещество неопасным, то организм воспринимает его как настоящий яд, стараясь сразу же обезвредить. Происходит это за счет работы печени, которая в буквальном смысле слова пропускает наркотик через себя. Результат не заставляет себя долго ждать – ткани органа быстро изнашиваются, при этом страдает весь организм, ведь печень – барьер, защищающий и очищающий его. Кстати, у человека, использующего наркотики, кожа становится бледной, грязноватого оттенка, появляются мешки под глазами, тело начинает неприятно пахнуть.

ОБСУДИМ?

 Знаете ли вы, что никотин и алкоголь также относятся к группе токсикоматических веществ? Это и понятно, ведь курение и использование алкогольных напитков вызывают изменение психического состояния, приводят к возникновению зависимости. Правда, зависимость в этом случае формируется медленнее, да и последствия не столь значительные. Действительно ли это так? Приведем несколько фактов.

- Регулярное использование девушками некрепких алкогольных напитков способно вызвать снижение иммунитета и повышает риск возникновения опухолевых заболеваний.

- Использование алкогольных напитков увеличивает скорость старения кожи.

- Курящие женщины в 8 раз чаще оказываются бездетными.

- Мужское курение отражается на качестве половых клеток – анализы показывают, что в сперме выкуривающего ежедневно более 5 сигарет в день четверть сперматозоидов содержит нарушенную структуру. Считается, что, для того чтобы быть полностью уверенным в здоровье своего потомства, мужчина должен бросить курить за 5 лет до зачатия.

- В Средние века молодые итальянки, желающие избавиться от своих мужей, использовали такой прием: подпаивали мужа и, дождавшись, когда он уснет, шли к монахам в монастырь и сообщали, что муж высказал желание стать монахом, но из-за болезни не в состоянии сам прийти. Монахи приходили за новоиспеченным «братом» и постригали в монахи. Представьте себе удивление и ужас человека, уснувшего обычным горожанином, а проснувшимся в рясе! Доказать что-либо и выбраться обратно невозможно.

Знакомство с антитабачным законом, одобренным Советом Федерации 20.11.2013 г.

**Совет Федерации одобрил запрет на курение в общественных местах**

*Совет Федерации одобрил в среду резонансный антитабачный закон, согласно которому с 1 июня 2013 года в России будет полностью запрещено курение в общественных местах*

Совет Федерации одобрил в среду резонансный антитабачный закон, согласно которому с 1 июня 2013 года в России будет полностью запрещено курение в общественных местах.

Согласно документу, с 1 июля курение будет запрещено на территориях и в помещениях, предназначенных для оказания образовательных услуг, услуг учреждениями культуры и учреждениями органов по делам молодежи, услуг в области физической культуры и спорта, оказания медицинских, реабилитационных и санаторно-курортных услуг.

Курение запрещается на воздушных судах, на всех видах общественного транспорта городского и пригородного сообщения, в местах на открытом воздухе на расстоянии менее чем 15 метров от входов в помещения железнодорожных вокзалов, автовокзалов, аэропортов, морских портов, речных портов, станций метро.

Кроме того, россияне больше не смогут курить на станциях метро, в помещениях вокзалов, автовокзалов, аэропортов, морских портов, речных портов, предназначенных для оказания услуг по перевозкам пассажиров, в лифтах и помещениях общего пользования многоквартирных домов, на детских площадках и в границах территорий, занятых пляжами, на автозаправочных станциях.

Запрет на курение будет распространяться и на помещения, предназначенные для предоставления бытовых услуг, услуг торговли, общественного питания, помещения рынков и нестационарных торговых объектов, социальных служб, занятых органами госвласти, на автозаправочных станциях.

С 1 июня 2014 года будет запрещено курить в поездах дальнего следования, на судах, находящихся в дальнем плавании, при оказании услуг по перевозкам пассажиров, в помещениях, предназначенных для предоставления жилищных услуг, гостиничных услуг, на пассажирских платформах, используемых исключительно для посадки и высадки пассажиров электропоездов.

Таким образом, "курилки" останутся только на предприятиях и в офисах. Также подпадает под запрет продажа электронных сигарет и жевательной табачной смеси. А сигареты исчезнут с витрин и прилавков — вместо них там будет выставлен лишь прейскурант на табачную продукцию.

Поправки узаконили штрафы за нарушения всех запретов, предусмотренных законом. Их размеры дифференцированы. Рядовому гражданину, нарушившему запрет на курение в местах, определенных законом, придется раскошелиться на суммы от 500 до 5 тыс. рублей. Штрафы для индивидуальных предпринимателей составят от 30 до 40 тыс. рублей, для должностных лиц - от 5 до 50 тыс., а для юридических - от 30 до 600 тыс. Суммы, прямо скажем, немалые, но мы хорошо знаем, что без санкций наши законы работают далеко не всегда.

Итак, с прошедшей пятницы стало возможным карать нарушителей. Напомним, с 1 июня с.г. запрещены курение и продажа табачных изделий на территориях и в помещениях учреждений образования, культуры, по делам молодежи, физкультуры и спорта, а также на территориях и в помещениях медицинских, реабилитационных и санаторно-курортных учреждений и социальных служб. Запрещено курить также в помещениях государственной власти и местного самоуправления; в самолетах, всех видах городского и пригородного транспорта (включая водный). Нельзя курить и на открытом воздухе ближе 15 метров от входов во все виды вокзалов и на станции метрополитена, как и внутри всех этих зданий, предназначенных для пассажиров. А также на рабочих местах и рабочих зонах помещений; в лифтах, подъездах, на лестничных площадках, чердаках, подвалах и других местах общего пользования многоквартирных домов; на детских площадках и автозаправочных станциях.

Необходимо донести до своих детей мысль о том, что если в компании слишком частот приходится говорить и делать не то, что хочется, а то, что принято большинством, стоит задуматься – не пора ли поменять круг общения. И страх возможного одиночества здесь напрасен – рядом с каждым из нас очень много интересных людей, которые могут стать нашими друзьями.

ОБСУДИМ?

Отказываться всегда трудно. Ведь любой отказ – это сопротивление. Тем более своим отказом часто рискуешь обидеть знакомого. Однако уметь отказываться нужно обязательно, человек, не умеющий говорить «нет», рискует оказаться в весьма неприятных ситуациях и напоминает пластилин, из которого окружающие могут лепить все что угодно.

В разным ситуациях мы можем использовать разные формы отказа. Вот приятели приглашают вас поехать с ними на дачу. «Спасибо, но, боюсь, у вас в машине места не хватит», - отвечаете вы. Это **отказ-соглашение.** В принципе вы ничего не имеете против предложения, но по каким-то причинам не решаетесь сразу дать согласие. Здесь вы явно не обидите предлагающего, так как очевидно, что, если он будет наставить, вы уступите уговорам.

Можно ответить и иначе: «С удовольствием, но завтра у меня контрольная, нужно готовиться(мама попросила посидеть с бабушкой и т.д.)». Это **отказ-обещание**. Таким образом вы даете понять, что в принципе согласны с предложением, но из-за каких-то внешних обстоятельств не можете его принять. Здесь также нет почвы для конфликта с предлагающим, ведь он понимает, что в другой ситуации предложение было бы принято.

«А давайте вместо дачи поедем на озеро (на экскурсию, сходим в кино и т.д.)» - это уже **отказ-альтернатива.** Вы даете понять предлагающему, что ничего не имеете против него, но выдвигаете альтернативное предложение. Трудность здесь заключается в том, что вам нужно придумать действительно достойную альтернативу, которая могла бы привлечь вашего оппонента.

«Нет, я не поеду на дачу, так как не люблю загородные развлечения ( не люблю дачную жизнь и т.д.)» - это **отказ-отрицание.** Он направлен на само предложение и может затронуть чувства предлагающего (вам не нравится то, что нравится ему!). Вы даете понять, что ни при каких обстоятельствах не согласитесь на предложение. Велика вероятность того, что с подобным предложением к вам обращаться уже не будут.

**Могут ли за использование наркотиков посадить в тюрьму?**

-Конечно, да.

Так, статья 40 гласит: «В Российской Федерации **запрещается потребление наркотических средств без назначения врача».** А это значит, что при любом немедицинском использовании человек неминуемо вступает в конфликт с законом.

В главе 25 Уголовного кодекса Российской Федерации «Преступления против здоровья населения и общественной нравственности» есть целый ряд статей, предусматривающих наказание за действия, связанные с наркотиками.

Статья 228. **Незаконное изготовление, приобретение, хранение, перевозка, пересылка либо сбыт наркотических средств или психотропных веществ.** Предусматривает наказание до 2 лет за приобретение или хранение без цели сбыта одурманивающих препаратов. Если же аналогичные преступления совершаются с целью сбыта, наказание увеличивается до 7 лет.

Статья 229. **Хищение либо вымогательство наркотических средств либо психотропных веществ.** Определяет наказание за эти преступления от 3 до 7 лет.

Статья 230. **Склонение к потреблению наркотических средств либо психотропных веществ.** Здесь возможен арест на срок до 6 месяцев либо лишение свободы от 2 до 5 лет. Если же к наркотизации склоняются несовершеннолетние, наказание может быть более жестким – до 8 лет.

Предусмотрено наказание и за **незаконное культивирование запрещенных к возделыванию растений, содержащих наркотические вещества**(статья 231), - от штрафа до тюремного заключения от 2 до 8 лет, а также за **организацию либо содержание притонов для потребления наркотических средств ил психотропных веществ** (статья 232) – наказание от 3 до 7 лет.

Уголовная ответственность в нашей стране наступает с 16 лет. Однако по статье 229 ответственность несут уже и 14-летние подростки. При этом следует понимать, что даже ничтожно малое количество наркотиков, которое обнаружит представитель закона в одежде, квартире и т.д., служит основанием для задержания и целой цепи неприятностей – обычно подростка ставят на учет по поводу использования наркотиков, сообщают в школу, родителям и т.д.

Таким образом, Уголовный кодекс настоятельно советует всем не знакомиться с наркотиками.

Увы, сегодня ситуация, когда **на улице подростка задерживает милиция**, далеко не редкость. Как следует вести себя в такой ситуации, чтобы не усугубить ее и избежать еще больших неприятностей?

Ни в коем случае не сопротивляйтесь (не грубите, не угрожайте) полицейскому, даже если вы абсолютно уверены в своей невиновности. Он должен представиться, предъявить документы (нужно запомнить фамилию) и объяснить причину задержания.

Сразу же заявите о том, что вы – несовершеннолетний. Лучше это сделать громко, чтобы слышали и окружающие. У вас должны быть доказательства того, что милиционер знал о вашем возрасте. Это очень важно, ведь при процедуре задержания несовершеннолетнего должен соблюдаться целый ряд требований.

Как только вас доставили в отделение милиции, сразу же требуйте, чтобы об этом сообщили вашим родителям. Работники милиции обязаны это сделать не позднее 12 часов с момента задержания. Вы имеете право требовать присутствия адвоката во время допроса. И никто не имеет права проводить несовершеннолетнего в отсутствии педагога или родителей. Иначе это нарушение, за которое сотрудники милиции несут ответственность.

Несовершеннолетние не могут задерживаться более чем на 48 часов. За это время или должно быть предъявлено обвинение, или подросток должен быть отпущен. Допрос же несовершеннолетнего не может продолжаться более двух часов.

**Кстати, а какая ответственность за распространение и использование наркотиков существует в других странах?**

В США обнаружение у человека 30 г марихуаны гарантирует тюремное заключение сроком до 5 лет или штраф до 250 000 долларов. 1 г кокаина обеспечивает тюремное заключение сроком от 5 до 40 лет плюс штраф до 2 миллионов долларов.

В Таиланде за 30 г марихуаны можно заплатить штраф в размере 100 000 долларов, за 1 г кокаина - от 20 лет тюрьмы до пожизненного заключения плюс штраф 21 000 долларов.

В Германии обнаружение 30 г марихуаны обеспечивает тюремное заключение сроком на 6 месяцев и штраф в размере, определенном судьей, 1 г кокаина – тюремное заключение сроком от 5 лет до пожизненного.

В Великобритании за обнаружение 30 г марихуаны – тюремное заключение сроком на 5 лет и штраф без устанавливаемых пределов, 1 г кокаина – тюремное заключение сроком до 7 лет и штраф без устанавливаемых размеров.

**Сейчас рекламируют много способов лечения наркомании, значит, вылечиться можно?**

К сожалению, до сегодняшнего дня эффективность лечения наркомании, даже с использованием самых современных методик, очень невелика – всего 15-20% (т.е. удается вылечить одного-двух человек из десяти), и пока никто еще не сумел перешагнуть этот барьер.

Говоря об излечении в объявлениях, здесь имеют в виду избавление пациента от симптомов абстиненции (ломки). Задача эта для современной медицины реальная – благодаря специальным лекарственным препаратам можно снять у наркомана мучительные болевые ощущения, возникающие в отсутствие наркотика. И эффективность здесь действительно может достигать 100%.

**Может ли возникнуть зависимость от употребления снотворных таблеток?**

Наш сон – это не пассивный отдых, как думают некоторые. Во сне работает примерно столько же мозговых клеток, сколько и во время бодрствования (причем деятельность некоторых отделов мозга даже активируется!), трудятся внутренние органы, происходит обмен веществ. Когда мы бодрствуем, мозг занят преимущественно переработкой информации, поступающей из внешней среды, и его контроль над внутренними органами ослабевает. Сон освобождает мозг от необходимости воспринимать внешнюю информацию, дает ему возможность «услышать» внутренние сигналы и устранить «неполадки». Получается, что во время сна нашему организму не до отдыха, столько всего нужно успеть! Теперь понятно, почему бессонница так плохо отражается на самочувствии – у организма не было возможности как следует «привести себя в порядок».

А как действуют снотворные (или, как называют их врачи, седативные) препараты? Большинство из них тормозит работу нервных клеток – человек при этом засыпает, однако качество такого сна оказывается не столь высоким. Ведь заторможенные клетки выключаются из процессов, протекающих в мозгу человека при нормальном сне.

Нередко использование снотворных препаратов приводит к тому, что у человека ломается нормальный механизм засыпания и он оказывается зависимым от лекарств (сам-то уснуть теперь не может!).

Существует 1000 и 1 способ избавления от бессонницы без использования столь «тяжелой химической артиллерии». Согласитесь, не стоит менять проблемы, связанные с бессонницей, на проблемы, связанные с избавлением от зависимости!

Прежде всего убедитесь, а действительно ли у вас бессонница. Да, вы не можете заснуть до 3-4 часов утра, но когда вы все же засыпаете, сколько длится ваш сон – если 3-3 часа, а в 7 вы уже на ногах, тогда проблема действительно существует. А если вы спите до 12, то ни о какой бессоннице здесь говорить нельзя – у вас нарушен режим сна. Попробуйте несколько дней подряд ложиться в 11 и вставать (как бы ни хотелось спать!) в 7 часов утра. Часто этого оказывается достаточным для того, чтобы режим сна восстановился.

Если же у вас бессонница, попробуйте следующее.

Старайтесь ложиться спать в строго определенные часы. Наш организм обладает удивительной способностью вырабатывать прочный условный рефлекс на время.

 У каждого из нас свой излюбленный ритуал отхода ко сну. Одни любят перед сном почитать, другие посмотреть телевизор, третьи закусить. Не стоит отказываться от привычек – если вас «усыпляет» бутерброд с сыром или чашка горячего молока, побалуйте себя.

Если вы стали засыпать с трудом, не спешите в аптеку. Попробуйте принять мед (столовая ложка на ½ стакана теплой воды), попить несколько дней отвар пустырника, глицин или валерианового корня – они хорошо снимают нервное возбуждение. Кстати, снотворными свойствами обладает и теплое молоко с медом.

Если вам не удается заснуть, не впадайте в панику. Вы боитесь завтра быть похожим на выжатый лимон? Но ведь лежа в постели, пусть и бодрствуя, вы все равно отдыхаете. Попытайтесь вспомнить что-нибудь весело, приятное, помечтайте. В конце концов выяснится, что в бессоннице есть немало приятного. А как только вы перестанете ее бояться, вы уснете!

**Стоит ли продолжать дружбу с человеком, зависимым от наркотиков?**

 Сразу вспоминается строки из «Маленького принца»: «Мы в ответе за тех, кого приручили». Своих друзей мы тоже приручаем: приучаем к своему голосу, к своему номеру телефона, к тому, что всегда готовы поболтать о пустяках и обсудить серьезные проблемы, а еще – прийти на помощь в беде.

Прежде всего нужно уяснить, что использование наркотиков – это выбор вашего друга, а не ваш. Как бы вы ни любили, ни были привязаны к этому человеку, не забывайте – у вас своя судьба. Вы не должны ломать свою жизнь, отказываться от своих интересов и увлечений ради его спасения. Есть такое понятие – мера ответственности. Так вот, не вы, а он несет ответственность за свое здоровье, свои деньги, долги, свою жизнь. Глупо считать его больным и беспомощным, стараться все время подставлять свое плечо. Эту болезнь он выбрал себе сам. В конце концов он же может от нее и избавиться!

Вы должны четко осознавать, что близкое общение с человеком, употребляющим наркотики, весьма небезопасно. Во-первых, ваш друг, принимая наркотики, так или иначе вступает в конфликт с законом – ему приходится общаться с людьми, распространяющими наркотики, приобретать их и т.п. Во-вторых, велика вероятность, что и вам будет предложен наркотик – знакомыми вашего друга или даже им самим.

Никогда не соглашайтесь выполнить просьбу друга, если у вас есть хоть малейшее сомнение в ней, - вы не обязаны передавать кому-то подозрительные свертки, прятать у себя дома пакеты и т.п.

**Куда обращаться, если хочешь отказаться от наркотиков?**

Личная встреча с врачом или медицинским психологом. Понятно, что рассказывать о своих проблемах глаза в глаза незнакомому человеку нелегко. Хорошо, если на такую встречу вас сопровождает близкий человек – его поддержка поможет вам преодолеть страх.

Одна из проблем, которая возникает при выборе вариантов лечения, - денежная. Не нужно забывать, что помимо платных служб помощи, существуют и бесплатные – муниципальные медицинские службы. Кстати, работают там высококвалифицированные специалисты.

Сложный вопрос – постановка на наркологический учет. Обычно это происходит при обращении больного в муниципальное лечебное учреждение. Конечно, такая огласка вряд ли приятна. Но надо иметь в виду, что постановка на учет не имеет пожизненного характера и после успешного лечения бывшего больного снимают с учета.