

5-6

7-9

10-11 классы

# ЗАНЯТИЯ по профилактике наркопотребления для учащихся





Пособие подготовлено и опубликовано при поддержке  
Белорусско-украинско-молдавской программы по борьбе  
с незаконным оборотом и торговлей наркотиками (БУМАД),  
финансируемой Европейским союзом  
и реализуемой Программой развития ООН.



# **ЗАНЯТИЯ по профилактике наркопотребления для учащихся 5–11 классов**



**БЕЛСЭНС**

Минск  
2009

УДК 351/354+364+613.8  
ББК 51.1(2)5:74.200.55  
3 27

Авторы-составители:  
Екатерина Костюченко  
Ольга Поддубная  
Елена Родионова  
Юлия Станкевич

**327 Занятия по профилактике наркопотребления для учащихся 5–11 классов** [Электронный ресурс] / Белорусско-украинско-молдавская программа по борьбе с незаконным оборотом и торговлей наркотическими средствами (БУМАД). – Минск: Белсэнс, 2009. – 40 с.: ил. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см.

ISBN 978-985-6474-90-6

Предлагаемые занятия предназначены для проведения работы по профилактике наркопотребления среди учащихся 5–11 классов педагогами средних общеобразовательных школ. Занятия рассчитаны на 45 минут, однако для более эффективной проработки некоторых тем рекомендуется увеличить продолжительность занятия до 90 минут.

Для наибольшей эффективности в профилактике наркопотребления необходим системный подход, важно проводить предлагаемые занятия последовательно, т.к. они связаны между собой и поступательно раскрывают все аспекты проблемы наркопотребления и способствуют формированию навыков, необходимых молодым людям в ситуациях, связанных с наркопотреблением.

Занятия были разработаны на основе лучших практик в профилактике наркопотребления и апробированы на тренингах по использованию интерактивных методов для социальных педагогов учебных учреждений, проведенных в рамках проекта ЕС/ПРООН «Белорусско-украинско-молдавская программа по борьбе с незаконным оборотом и торговлей наркотическими средствами» в 2007–2008 гг. При разработке занятий также учитывались особенности возрастной группы, информация и методы были адаптированы под возраст целевой группы каждого занятия.

Поскольку в занятиях используются активные методы обучения, необходимо предварительно организовать пространство: убрать парты, расставить стулья полукругом. Занятия рассчитаны на работу с группой 20–28 человек (1 класс). Цель каждого занятия указана для ведущего, озвучивать ее участникам не следует. Для проведения занятий не нужно каких-либо специальных материалов или оборудования, важно желание педагога провести занятие в интерактивной форме, предоставив участникам возможность не только получить информацию по проблеме наркопотребления, но и принять активное участие в занятии – развить определенные умения, обсудить проблему со сверстниками.

Табл. 6. Ил.: 1 рис. Библиогр.: 106 наим.

УДК 351/354+364+613.8  
ББК 51.1(2)5:74.200.55

© Коллектив авторов, 2009  
© Программа БУМАД, 2009  
© Оформление. ООО «Белсэнс», 2009

ISBN 978-985-6474-90-6

## Содержание

Темы занятий по профилактике наркопотребления  
для социальных педагогов и инспекторов по делам несовершеннолетних.

### 5–6 классы:

- Занятие 1.** Здоровье как ценность. Факторы риска.  
Наркотические вещества как один из факторов, наносящих вред здоровью ..... 4
- Занятие 2.** Как распознать факторы риска здоровью и противостоять им ..... 6

### 7–9 классы:

- Занятие 1.** Здоровье как ценность.  
Влияние наркотических веществ на здоровье человека ..... 9
- Занятие 2.** Я как личность. Влияние употребления наркотических веществ  
на личность молодого человека и его отношения с другими людьми ..... 13
- Занятие 3.** Противостояние давлению сверстников  
и достойный отказ от употребления наркотиков ..... 15

### 10–11 классы:

- Занятие 1.** Жизненные цели.  
Факторы, способствующие и препятствующие достижению жизненных целей.  
Употребление наркотических веществ как один из факторов риска ..... 18
- Занятие 2.** Наркотические вещества и последствия их употребления ..... 20
- Занятие 3.** Причины начала употребления наркотических веществ молодыми людьми.  
Альтернативы употреблению наркотических веществ ..... 22
- Занятие 4.** Принятие осознанного решения и противостояние давлению сверстников  
в ситуациях связанных с вовлечением в употребление наркотиков ..... 24
- Занятие 5.** Навыки критического мышления ..... 27

В заключении пособия предлагаются  
краткие рекомендации по проведению некоторых активных методов обучения.

В приложении к пособию  
для более полного понимания ведущим проблемы  
и возможности ответов на вопросы со стороны участников занятий  
приведена информация о наиболее распространенных наркотических веществах  
и последствиях их потребления.

# 5–6 класс

(2 занятия)

## Занятие 1. Здоровье как ценность. Факторы риска. Наркотические вещества как один из факторов, наносящих вред здоровью

**Возраст участников и количество человек:** 5–6 класс, 20–28 человек.

**Цель занятия:** осознание ценности здоровья как необходимого условия активной и интересной жизни человека.

**Необходимые материалы:** небольшой мячик, листы формата А1 (по одному на каждые 5 человек), маркеры, фломастеры и/или цветные карандаши по количеству участников, скотч (малярная лента).

### ПЛАН ЗАНЯТИЯ:

- 1. Вступительная часть** (10 минут):  
Создание благоприятной атмосферы.  
Введение в тему занятия.  
Игра-разминка «Мячик».
- 2. Основная часть** (30 минут):  
Здоровье как условие активной интересной жизни.  
Факторы, способствующие сохранению здоровья.  
Факторы риска здоровью. Опасные вещества и занятия.
- 3. Заключительная часть** (5 минут):  
Подведение итогов.  
Оценка занятия

### ХОД ЗАНЯТИЯ:

#### Вступительная часть

##### Вводное слово

Ведущий приветствует участников: *«Сегодня у нас первое занятие, на котором мы все вместе обсудим как важно наше здоровье. Мы постараемся определить, что может помешать, а что может помочь нам быть здоровыми».*

##### Игра-разминка «Мячик»

Ведущий предлагает участникам встать в круг и объясняет условия игры: *«Сейчас мы будем бросать друг другу этот мячик. Человеку, который поймал мячик, нужно назвать одно из своих любимых занятий (например, кататься на роликах), а затем бросить мячик кому-то из участников. Очень важно, чтобы мячик побывал у каждого из нас».*

Ведущий называет свое любимое занятие и бросает мячик кому-то из ребят. В процессе игры ведущий следит за тем, чтобы мячик побывал у каждого, и запоминает те занятия, которые называют ребята. Через 3–5 минут ведущий сообщает, что игра окончена и предлагает ребятам сесть на стулья.

*«Мы с вами немного поиграли, подвигались, а заодно узнали, чем вы любите заниматься. Вы назвали много интересных занятий – ведущий приводит несколько примеров. А теперь давайте подумаем, что человеку необходимо, чтобы иметь возможность все это делать?»*

Участники дают ответы, а ведущий задает наводящие вопросы, подводя участников к тому, что необходимым условием активной и интересной жизни человека является ЗДОРОВЬЕ.

#### Основная часть

##### Упражнение «Что поможет быть здоровым, а что может навредить здоровью» (20 минут)

Ведущий дает участникам установку: *«Сейчас мы поговорим о том, что поможет нам сохранить здоровье, а что может ему навредить. Для этого нам нужно объединиться в группы по 5 человек».*

Ведущий объединяет ребят в группы, например, предложив рассчитаться на 1, 2, 3, 4... и так далее.

**Примечание для ведущего:** Не стоит предлагать ребятам разделиться по желанию, поскольку это может занять много времени и вызвать споры и обиды.

Каждой группе ведущий определяет место, где группа будет работать (это могут быть разные углы кабинета). Когда все группы заняли свои рабочие места, ведущий объясняет задание: *«Сейчас каждая группа получит большой лист бумаги и фломастеры (карандаши). На выполнение задания у вас будет 10 минут. Группы № 1, 2 и 3 рисуют на своих листах то, что помогает сохранить здоровье. Группы № 4, 5 и 6 – то, что может навредить здоровью и помешать заниматься любимым делом. Внимание! Все члены группы рисуют на одном листе и делают это одновременно! Расположитесь так, чтобы вам было удобно».*

Ведущий уточняет, понятно ли задание, отвечает на вопросы и раздает группам материалы. Пока группы работают, ведущий наблюдает, при необходимости, корректно помогая ребятам выполнить задание.

Через 10 минут ведущий просит участников закончить работу и сесть в круг. Теперь каждая группа по очереди выходит к доске, прикрепляет свой лист и объясняет, что они нарисовали. Вначале выступают группы, которые работали над факторами, способствующими сохранению здоровья, а затем те группы, которые работали над факторами риска.

**Важно!** Нарботки всех групп должны висеть на доске до конца занятия и быть видны всем!

Ведущий благодарит всех ребят за работу и предлагает ребятам поиграть в игру.

##### Игра-разминка «Компот»

Участники садятся в круг, ведущий стоит в центре круга, и по порядку рассчитывает участников на вишни, сливы, яблоки, клубнику, абрикосы. После деления ведущий говорит: *«Пусть поменяются местами «клубники»».* «Клубники» должны быстро поменяться местами. Сам ведущий, когда участники меняются местами, должен занять чье-нибудь место. Оставшийся без стула участник становится ведущим. Если участник долго не может сесть в круг, он может сказать: «Компот», тогда все сидящие в кругу должны поменяться местами.

#### Заключительная часть

- Ведущий напоминает участникам, что в самом начале занятия каждый называл свои любимые занятия, и потом они все рисовали то, что может им помочь и помешать заниматься любимым делом. Одним из таких препятствий является курение, употребление алкоголя и наркотических веществ. Поэтому важно помнить: чтобы иметь возможность заниматься любимым делом, не стоит использовать такие вещества.
- Оценка занятия и анонс следующего.** Ведущий предлагает участникам оценить сегодняшнее занятие. Для этого каждый участник может выйти к доске и изобразить символ, который скажет нам понравилось ли ему сегодняшнее занятие. Если позволяет время, ведущий может попросить ребят прокомментировать свои рисунки. После того как все участники справились, ведущий благодарит их за работу и сообщает, когда состоится следующее занятие.

## Занятие 2. Как распознать факторы риска здоровью и противостоять им

**Возраст участников и количество человек:** 5–6 класс, 20–28 человек.

**Цель занятия:** формирование умения распознать ситуации и факторы риска для здоровья и противостоять им.

**Необходимые материалы:** ватман, 8 листов бумаги А3, маркеры, карточки для игр.

### ПЛАН ЗАНЯТИЯ:

- 1. Вступительная часть (7 минут):**  
Создание благоприятной атмосферы.  
Игра-разминка «Домашний зоопарк».
- 2. Основная часть (30 минут):**  
Упражнение «Я умею говорить «НЕТ!»».
- 3. Заключительная часть (8 минут):**  
Подведение итогов.  
Оценка занятия. «Диаграмма настроения».

### ХОД ЗАНЯТИЯ:

#### Вступительная часть

##### Игра-разминка «Домашний зоопарк»

Для объединения участников в группы ведущий использует игру «Домашний зоопарк».

Ведущий заранее готовит небольшие листочки бумаги, в соответствии с количеством участников разделив их на 4 группы, на которых прописывает роли участников: утята, поросята, котята и щенята.

Например: при количестве 25 человек получаем 3 группы по 6 человек и 1 группу из 7 человек. Таким образом, готовим 6 листочков, на которых будут прописаны роли по группам: 6 участников будут исполнять роль котят, 6 участников будут исполнять роль поросят, 6 участников будут исполнять роль утят, 7 участников будут исполнять роль щенят. Ведущий сворачивает листочки таким образом, чтобы роли не были видны участникам.

Далее ведущий предлагает каждому участнику вытянуть по одному (заранее заготовленному) сложенному листочку бумаги с определенной ролью. После того как каждый сделает свой выбор, ведущий объявляет всем участникам о существовании четырех ролей: утят, поросят, котят, щенят, а также конкретизирует те звуки, которые издают названные домашние животные, и просит участников осторожно развернуть свой листок и узнать свою роль так, чтобы никто и не догадался, какая роль кому досталась. Ведущий просит участников закрыть глаза и, издавая соответствующие полученной роли звуки, найти своих собратьев и собраться в подгруппы.

Ведущий сообщает участникам, что дальше они будут работать в получившихся группах.

#### Основная часть

**Упражнение «Я умею говорить «НЕТ!»» 30 мин.**

Участники работают в 4-х группах, разделенные игрой «Домашний зоопарк». Ведущий раздает каждой подгруппе бумагу форматом А3, маркеры, по одной карточке, на которой описана 1 из ситуаций.

#### Ситуация 1

Антон, Стас, Максим и Паша возвращаются из школы. Максим уже много раз выпивал и предлагает друзьям сегодня купить по паре бутылок пива и подняться на чердак. Он считает, «что так будет веселее». Стас и Паша сразу же соглашаются. Антон один раз пробовал пиво, и ему не понравилось. Он уверен, что пиво и любой другой алкогольный напиток вреден для здоровья. Кроме того, дома его будет встречать мама, и она сможет понять, что он выпил. Однако Стас, Максим и Паша продолжают уговаривать Антона.

#### Ситуация 2

У Наташи болит горло. Катя предлагает ей выпить какие-то таблетки. Она объясняет, что это очень хорошее лекарство, которое быстро снимает боль; говорит, что очень хочет помочь подруге и пытается ее уговорить.

#### Ситуация 3

Дима нашел у старшего брата пачку сигарет и предлагает Саше попробовать покурить. Саше хочется попробовать, но он боится, т.к. слышал, что курить вредно. Дима говорит, что они уже большие, а все большие курят. А если Саша боится, то он просто слабак.

#### Ситуация 4

Максим, Сергей и Кирилл играют в футбол на школьном стадионе. К ним подходят Петя и Андрей и предлагают вместе поэкспериментировать. У Пети есть вещество в маленькой баночке без всяких надписей. Он говорит, что утащил ее у старшего брата, потому что подслушал его разговор по телефону, в котором брат делился своими новыми ощущениями. Петя не понял, что именно нужно делать с этим веществом, но оно якобы помогает увидеть мультики наяву.

Данные ситуации участникам необходимо прочитать и разобрать, ответив на вопросы, которые ведущий записывает на доске для всех групп:

1. К каким последствиям может привести принятие предложения?
2. В чем вы видите риск для здоровья?
3. Какие способы могут использоваться, чтобы заставить человека что-либо сделать?
4. Каким образом можно отказаться от предложения в данной ситуации?

Участники в своих группах должны будут прийти к общему мнению в ответах на поставленные вопросы.

Через 10 минут группы по очереди представляют свои наработки. В процессе представления ведущий фиксирует на листе А1 все предложенные участниками варианты отказа.

Анализ упражнения. При проведении анализа упражнения ведущий может задать участникам следующие вопросы:

1. *Какие чувства вызвало выполнение упражнения?*
2. *На какой вопрос было легко отвечать, а какой из предложенных вопросов вызвал затруднение? В чем оно заключалось?*
3. *Каким образом это может пригодиться в жизни или как можно использовать это в жизни?*

Далее ведущий озвучивает предложенные варианты отказа и при необходимости дополняет.

## Заключительная часть

### Подведение итогов

Ведущий просит ребят поделиться выводами, к которым они пришли в ходе занятия.

Задача ведущего – подвести участников к выводу о том, как важно уметь распознавать ситуации риска и уметь говорить «нет».

### Метод «Диаграмма настроения»

Примечание для ведущего: цель данного метода оценить эмоциональное состояние участников после занятия.

На листе ватмана ведущий рисует диаграмму настроения:



и предлагает ребятам поставить маркерами любые значки в тех секторах диаграммы, где они в данный момент находятся. Чем сильнее чувство, тем ближе нужно разместить свой значок к границе круга.

# 7–9 класс

••••••••••  
(3 занятия)

## Занятие 1. Здоровье как ценность. Влияние наркотических веществ на здоровье человека

**Возраст участников и количество человек:** 7–9 класс, 20–28 человек.

**Цель занятия:** актуализация ценности здоровья как необходимого условия активной и интересной жизни человека.

**Необходимые материалы:** лист бумаги формата А1 со схематично нарисованным на нем человеком, листы А4 с кружками-жетонами по количеству участников, набор карточек с медицинскими последствиями наркопотребления (см. приложение).

### ПЛАН ЗАНЯТИЯ:

1. **Вступительная часть** (10 минут):  
Создание благоприятной атмосферы.  
Введение в тему занятия.  
Игра-разминка «Около меня есть свободное место»
2. **Основная часть** (30 минут):  
Здоровье как ценность и необходимое условие полноценной жизни. Упражнение «На что потратить жизнь?»  
Определение понятия наркотических веществ.  
Влияние наркотических веществ на здоровье человека. Упражнение «Медицинские последствия».
3. **Заключительная часть** (5 минут):  
Подведение итогов.  
Анонс следующего занятия.

### ХОД ЗАНЯТИЯ:

#### Вступительная часть

**Вводное слово:** «Сегодня мы с вами поговорим о том, почему важно ценить свое здоровье. Посмотрим, как влияют на здоровье человека наркотические вещества. И перед тем, как непосредственно переходить к теме занятия, я предлагаю вам поиграть в игру».

#### Игра-разминка «Около меня есть свободное место» (5 минут)

Участники сидят в кругу. Одно кресло свободное. Человек, сидящий слева от этого кресла говорит: «*Правое от меня место свободно. Приглашаю на него ... (имя или какая-то черта)*». Те, кто думают, что сказанное их касается, стараются занять свободное место. После этого игру продолжает тот, у кого справа освободился стул.

#### Основная часть

##### Упражнение «На что потратить жизнь?» (15 минут)

Ведущий раздает каждому участнику по листку с изображенными 10 кружками-жетонами. Ведущий объясняет участникам, что каждый жетон представляет собой частицу самого человека – одну десятую часть его времени, энергии, средств, интересов, индивидуальности.

Ведущий выставляет на аукцион для приобретения за жетоны 10 лотов. Каждый лот содержит 2 варианта ценностей. Каждая ценность имеет стоимость, измеряемую в жетонах. Ведущий зачитывает лот, содержащий 2 варианта ценностей. Участник может приобрести не более одной ценности из одного лота (то есть либо 1, либо ничего). Если лот приобретен, то участник вычеркивает количество жетонов, равное стоимости ценности. Рядом необходимо пометить, на какие ценности потрачены жетоны.

## 10 лотов:

| № лота | Вариант 1  | Вариант 2  |
|--------|--|--|
| 1      | Хорошая, просторная квартира (1 жетон)   | Новый спортивный автомобиль (1 жетон)  |
| 2      | Полностью оплаченный отдых в течение месяца в любой точке земного шара на двоих (2 жетона) | Полная гарантия того, что девушка (юноша), на которой вы мечтаете жениться (выйти замуж) действительно в недалеком будущем станет вашей женой (мужем) (2 жетона) |
| 3      | Самая большая популярность в кругу знакомых (1 жетон)                                      | Один настоящий друг (1 жетон)  |
| 4      | Здоровая семья (3 жетона)  | Предприятие, приносящее большую прибыль (2 жетона)   |
| 5      | Чистая совесть (2 жетона)  | Умение добиваться успеха во всем, чего бы Вы не пожелали (2 жетона)  |
| 6      | Быть всю жизнь довольным собой (2 жетона)  | Изменить любую черту своей внешности (1 жетон)   |
| 7      | Пять лет ничем не нарушаемого физического наслаждения (2 жетона)                           | Уважение и любовь к Вам тех, кого Вы больше всего цените (2 жетона)  |
| 8      | Хорошее образование (2 жетона)   | Крепкое здоровье (3 жетона)  |
| 9      | Чудо, совершенное ради человека, которого Вы любите (2 жетона)                             | Возможность заново пережить любое событие прошлого (2 жетона)  |
| 10     | 7 дополнительных лет жизни (3 жетона)  | Безболезненная смерть, когда придет время (3 жетона)   |

Ведущий зачитывает лоты по одному, участники не знают, какие лоты будут дальше.

Если во время обсуждения участники высказывают недовольство в связи с тем, что они не знали заранее всех лотов, ведущий может аргументировать это тем, что никто не знает, что ждет нас в будущем.

## Подведение итогов:

1. На какие лоты вы потратили ваши жетоны ?
2. Какие бы лоты вы еще хотели приобрести ?
3. Хватило ли участникам жетонов для покупки лота «Крепкое здоровье» ? Если нет, то почему так произошло ?
4. Что бы участники поменяли на лот «Крепкое здоровье», если бы им представилась возможность сыграть еще раз ?
5. Возможна ли, на ваш взгляд, реализация остальных ценностей, если у человека не будет здоровья ?

**Вывод:** Современный человек, хорошо зная, что полезно и что вредно, зачастую поступает неразумно по отношению к своему здоровью. Таким образом, состояние здоровья человека в значительной степени зависит от образа жизни самого человека, от его сознания и поведения.

После упражнения ведущий предлагает вниманию участников **мини-лекцию** о том, что такое здоровье и какие факторы на него влияют (5 минут):

*«Здоровье является самой главной ценностью и человека и общества, т.к. представляет основу для дальнейшего сохранения и развития жизни.»*

*Здоровье – согласно Уставу Всемирной организации здравоохранения, это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.*

**Здоровье человека обусловлено:**

- состоянием окружающей среды – 18–22 %;
- генетическими факторами (в т.ч. наследственной предрасположенностью к болезням) – 20 %;
- состоянием здравоохранения и уровнем развития медицинской помощи – 8–10 %;
- условиями и образом жизни – 50 %.

После мини-лекции ведущий предлагает участникам обсудить, что такое наркотические вещества и как их употребление влияет на здоровье человека (5 минут).

*«Для начала давайте попробуем определить, что такое наркотические вещества?»*

После того, как участники выскажутся, ведущий дает следующую информацию:

- **Наркотики** – химические вещества природного (встречаются в природе либо выделяются из растений) или синтетического (производятся искусственно) происхождения, способные вызывать изменения психического состояния, употребление которых приводит к зависимости.
- Вещество признается наркотическим **с медицинской точки зрения**, если оно оказывает специфическое воздействие на нервную систему (возбуждающее, угнетающее, галлюциногенное и пр.). Средство признается наркотическим **с социальной точки зрения**, когда его потребление приводит к широкомасштабным негативным последствиям для общества в целом. Средство признается наркотическим **с правовой точки зрения**, когда государство признает этот препарат наркотическим и вводит его в список контролируемых средств, веществ, лекарственных форм.
- **Наркопотребление** – употребление наркотических веществ без медицинской необходимости.
- **Медицинские последствия наркопотребления** – это те изменения, которые происходят в организме человека вследствие употребления наркотиков.

Для того, чтобы наглядно посмотреть, как наркотические вещества влияют на организм человека, ведущий предлагает участникам **упражнение «Медицинские последствия»** продолжительностью 10 минут.

Для проведения данного упражнения ведущий вывешивает на доску заранее заготовленный плакат с нарисованным на нем силуэтом человека и раздает участникам карточки с описанием медицинских последствий наркопотребления.

Установка для участников: *«Прочитайте то, что написано у вас на карточке, а затем приклейте карточку на силуэт человека. На ту область, к которой она, на ваш взгляд, относится.»*

После того как все участники разместят свои листочки с последствиями, ведущий спрашивает, на какие мысли наталкивает получившаяся картина.

**Вывод:** употребление наркотических веществ негативно влияет на все органы и системы человека.

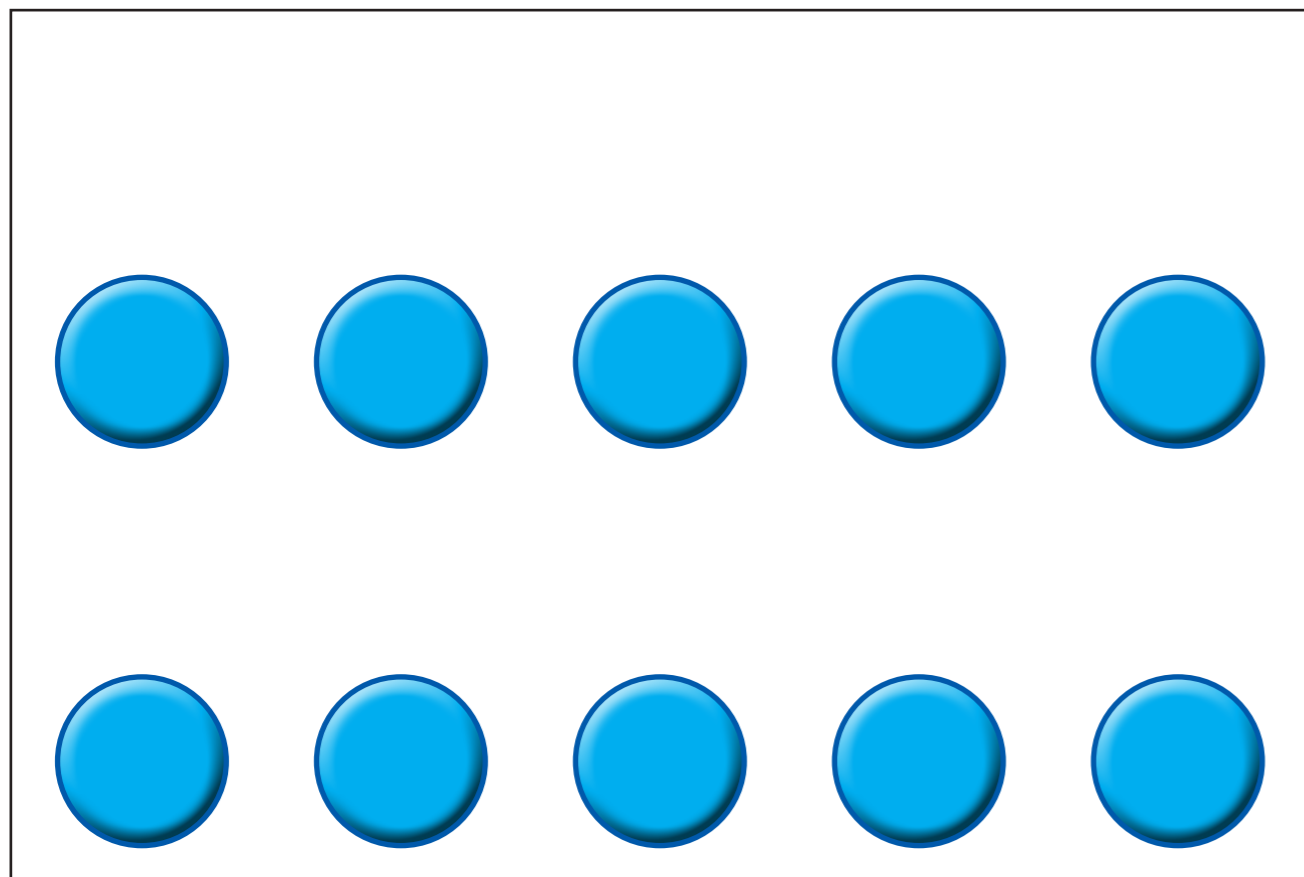
**Заключительная часть**

Подведение итогов: *«На этом занятии мы с вами обсудили важность здоровья, его значимость для гармоничной жизни человека. Кроме того, рассмотрели, как влияет на здоровье потребление наркотических веществ. Поэтому сейчас я предлагаю вам поделиться теми мыслями, суждениями, к которым вы пришли в итоге нашего занятия.»*

ПРИЛОЖЕНИЕ

Лист с кружками-жетонами для упражнения «На что потратить жизнь?»

(повернуть по часовой стрелке на 90° и увеличить до формата А4)



Карточки для блока по влиянию наркотических веществ на здоровье человека

|   |  |   |
|---|--|---|
| У потребителей со стажем изменяется внешность, ускоряется процесс старения. | Изменяется характер человека: он становится безразличным, эгоистичным, конфликтным.      | Различные расстройства психики (депрессии, психозы, паранойя, устрашающие галлюцинации и др.).                              |
| Человек выглядит истощенным, старше своих лет.                              | Ухудшение памяти, снижение интеллекта.   | Заболевания дыхательной системы (бронхиты, пневмонии, туберкулез).  |
| Поражения сердечно-сосудистой системы.                                      | Нарушение гормонального баланса.   | Задержка физического и психического развития.   |
| Нарушения функций репродуктивной системы.                                   | Снижение иммунитета.   | Нарушения функционирования желудочно-кишечного тракта.  |
| Поражения печени.   | Нарушения сна.   | Необратимые изменения головного мозга.  |
| Инфекционные заболевания (ВИЧ-инфекция, вирусные гепатиты, ИППП).           | Изменения личности больных (опустошение психики, снижение интересов и обеднение эмоций). | Высокий уровень смертности (суицид, несчастные случаи, передозировка, нарушение сердечной деятельности, остановка дыхания). |

Занятие 2. Я как личность. Влияние употребления наркотических веществ на личность молодого человека и его отношения с другими людьми

Возраст участников и количество человек: 7–9 класс, 20–28 человек.

Цель занятия: формирование у участников представления о влиянии употребления наркотических веществ на личность молодого человека.

Необходимые материалы: листы формата А1, маркеры, бумага для записей по количеству участников.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ:

- 1. Вступительная часть (10 минут):**  
Создание благоприятной атмосферы.  
Введение в тему занятия.  
Игра-разминка «Я уникален тем, что...»
- 2. Основная часть (30 минут):**  
Что такое личность?  
Я как личность. Взаимодействие с другими людьми.  
Последствия употребления наркотиков для молодого человека.
- 3. Заключительная часть (5 минут):**  
Подведение итогов.  
Анонс следующего занятия.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Вступительная часть

**Вводное слово:** «Мы часто употребляем понятие «личность». Что же такое личность? Что включает в себя это понятие? На сегодняшнем занятии мы найдем ответы на эти вопросы, а также поговорим о том, как влияет на личность молодого человека употребление наркотических веществ».

Игра-разминка «Я уникален тем, что...» (8 минут)

«Пожалуйста, вспомните какое-то свое качество, умение или любую другую характеристику, которая, на ваш взгляд, является уникальной и отличает вас от всех остальных. Теперь каждый из вас по кругу будет говорить фразу: я уникален/уникальна тем, что... (например, играю на трубе). Если вдруг кто-то еще из участников обладает тем же уникальным качеством или умением, он (она) быстро садится на колени говорящему (на короткое время). Затем о своей уникальности говорит следующий участник».

Если ребята стесняются начать называть свои качества, ведущий может начать с себя.

Основная часть

Ведущий предлагает участникам ответить на вопросы (3 минуты):

- Что такое личность человека?
- Что включает в себя это понятие?

Можно фиксировать ответы на листе формата А1 (ватмане) либо на доске.

Активная мини-лекция (12 минут)

Поскольку участники, скорее всего, не дадут удовлетворительного определения, ведущий может резюмировать их ответы. При этом необходимо обязательно ссылаться на сказанное ребятами: «Как видите, понятие личности очень сложное и многогранное. Давайте попробуем разобраться в нем, представив, из каких составляющих состоит личность человека. Прежде всего, это характер человека. Характер включает в себя различные качества, которые определяют особенности поведения человека и его взаимоотношений с другими людьми, а также поведение в различных ситуациях (трудолюбие, любознательность, лень)».



Ведущий просит участников взять по листочку бумаги и в течение 1–2 минут записать на них свои качества характера и людей, отношениями с которыми они дорожат. Обязательно предупредите ребят, что им не надо будет потом это зачитывать, вся информация останется только у них!

*«Еще одной составляющей личности человека являются его потребности и интересы, то, что побуждает человека к тем или иным действиям (потребность в пище, увлечение футболом)».*

Пусть ребята на своих листочках запишут примеры своих потребностей и интересов.

*«Понятие личность включает в себя также возможности и способности, т.е. особенности, которые влияют на успехи человека в тех или иных видах деятельности (способность к математике, хороший музыкальный слух)».*

Ведущий просит участников зафиксировать примеры своих возможностей и способностей.

Пусть эти листочки с записями хранятся у участников, они еще понадобятся в конце занятия.

*«Таким образом, каждая личность отличается от других своими интересами, желаниями, способностями, увлечениями, отношением к людям и самой себе, чувствами, поведением, ценностями и многим другим. А сейчас мы с вами постараемся разобраться, как влияет на такую сложную систему употребление наркотических веществ. Для этого нам необходимо объединиться в группы. Сделаем мы это с помощью игры».*

#### Игра «Построиться по...» (5 минут)

Ведущий просит участников, не произнося ни слова, построиться по какому-либо признаку (например, рост, размер обуви, дата и месяц рождения и т.п.). Ведущий обозначает место, где будет стоять первый участник, и в каком направлении от него будет возрастать соответствующий признак. После того как все построятся, ведущий проверяет правильность, затем просит ребят рассчитаться на 1, 2, 3 ... и т.д. в зависимости от количества человек. В каждой группе должно быть 4–5 человек.

**Работа в группах «Влияние употребления наркотических веществ на личность человека» (15 мин.).** Каждой группе ведущий дает лист формата А1 (ватман) и маркеры.

*«Используя ваши записи о себе, подумайте и нарисуйте среднестатистический портрет молодого человека/девушки вашего возраста, и отразите, как может повлиять употребление наркотиков на его/ее личность».* На эту работу группам дается 10 минут.

На ватмане или доске ведущий записывает вопросы, которые участникам нужно проанализировать:

- Как могут измениться интересы и потребности?
- Увлечения?
- Отношения с окружающими людьми?
- Отношение к себе?
- Чувства?
- Поведение?
- Характер?

Затем группы по очереди презентуют свои наработки. Остальные участники и ведущий (последним) задают вопросы, комментируют, вносят свои дополнения.

**Игра-разминка «Дерево, куст, трава» (3 минуты, проводится в случае, если остается свободное время)**

Участники стоят в кругу, в центре находится ведущий. Ведущий показывает три движения, которые соответствуют его командам: «дерево» – участники должны поднять руки вверх, «куст» – должны полуприсесть, «трава» – должны сесть на корточки. Участники должны выполнять команды ведущего. Кто ошибается, тот становится ведущим. Ведущий может путать участников – показывать движение, которое не соответствует его команде.

#### Заключительная часть

Ведущий предлагает участникам ответить на вопросы:

- Что на сегодняшнем занятии было для вас наиболее важным?
- Что произвело наиболее сильное впечатление?
- К каким выводам вы пришли?

### Занятие 3. Противостояние давлению сверстников и достойный отказ от употребления наркотиков

**Возраст участников и количество человек:** 7–9 класс, 20–28 человек.

**Цель занятия:** развитие умений сказать «нет» и противостоять давлению сверстников.

**Необходимые материалы:** листы формата А1 (ватман), маркеры, бумага для записей по количеству участников.

#### ПЛАН ЗАНЯТИЯ:

- 1. Вступительная часть (5 минут):**  
Создание благоприятной атмосферы.  
Введение в тему занятия.  
Игра-разминка «Дотронуться до...»
- 2. Основная часть (35 минут):**  
Как распознать давление со стороны сверстников.  
Основные способы отказа.  
Практическая отработка умения сказать «Нет».
- 3. Заключительная часть (5 минут):**  
Подведение итогов.  
Анонс следующего занятия.

#### ХОД ЗАНЯТИЯ:

##### Вступительная часть

**Вводное слово:** *«В жизни каждого человека бывают ситуации, когда нам предлагают или даже заставляют что-то сделать. А мы, с одной стороны, не хотим этого, либо не уверены, что это для нас безопасно. Но, с другой стороны, боимся или стесняемся отказать по каким-либо причинам. Сегодня мы обсудим, как можно отказать от сомнительного предложения, сохранив самоуважение».*

**Игра-разминка «Дотронуться до...» (4 минуты)**

Участники должны дотрагиваться до того, что назовет ведущий (например, до руки, до ботинок, до чего-либо красного, пуговицы, и т.д.). При этом нельзя дотрагиваться до своих частей тела и вещей.

##### Основная часть

Ведущий просит участников вспомнить ситуации \* (из собственной жизни, из жизни знакомых либо из фильмов, книг и т.п.), в которых героя заставляли либо уговаривали сделать что-либо нехорошее или сомнительное.

Обсуждение ситуаций:

- В чем именно может заключаться опасность (или неприятность) данной ситуации?
- В чем заключалась выгода того, кто уговаривал или заставлял?
- Какие способы использовались для того, чтобы заставить человека (героя) что-то сделать?

Ведущий резюмирует, как могут использоваться уговоры, лесть, хитрость, угрозы и т.п.

На выполнение всего упражнения желательно потратить не более 10 минут.

Затем ведущий предлагает участникам придумать и назвать способы отказа, используя метод мозгового штурма. Все предложения записываются на доске. (Этот метод можно провести, если продолжительность занятия более 45 минут. В противном случае ведущий сразу демонстрирует таблицу способов отказа).

*Примечание:* \* – ведущий может заранее заготовить несколько ситуаций. Хорошо, если они будут связаны с теми героями, которых любят и уважают молодые люди (например, Гарри Поттер).

Затем ведущий демонстрирует таблицу способов отказа (5 минут).

Таблица способов отказа

|   | Способ отказа                          | Пояснения   |
|---|--|---|
| 1 | Просто скажи «НЕТ»                     | Отказывай вежливо, но твердо.   |
| 2 | Отойди                                 | Если то, что происходит или обсуждается в компании, тебе не нравится, ты можешь просто уйти. Не нужно ничего объяснять или оправдываться, уходи с уверенностью в себе. Ты имеешь право принимать собственные решения, а не повиноваться чужим правилам.   |
| 3 | Используй «Я-высказывание»             | «Я-высказывание» строится по схеме «Я (эмоция), когда ты (делаешь что-то)». Попытайся объяснить свои чувства и проблему, которая возникает у тебя в связи с этой ситуацией. Например: «Я злюсь, когда я говорю, что не хочу курить, а меня продолжают уговаривать». «Я-высказывание» позволяет избежать обвинительного тона в разговоре (сравните – «Что ты меня заставляешь? Не хочу я с вами курить!») и сохранить уважительный и спокойный тон беседы. |
| 4 | Сделай отвлекающий маневр              | Попытайся переключить собеседников на что-нибудь другое: «Давайте лучше поиграем в футбол!»   |
| 5 | Пошутить                               | Преврати предложение, которое тебе не нравится, в шутку.  |
| 6 | Используй метод «заезженной пластинки» | Если собеседники игнорируют все твои доводы, демонстрируя тем самым неуважение к тебе, повторяй одну и ту же фразу: «Я понимаю все, что ты говоришь, но я не хочу курить». Важно сохранять спокойный и уважительный тон. Никаких комментариев и объяснений! Только повторение фразы с одной и той же интонацией!  |

#### Игра на объединение в группы «Конфеты» (3 минуты)

Ведущий предлагает каждому участнику выбрать одну из конфет (нужно приготовить конфеты 3 видов равного количества). Потом предлагает объединиться в группы участникам, которые выбрали одинаковые виды конфет.

#### Упражнение «Скажи «Нет»» (17 минут)

Ведущий дает каждой группе карточку с одной из ситуаций и объясняет задание: *«Вам необходимо проанализировать предложенную ситуацию и продумать аргументы для отказа. Вам нужно будет проиграть ситуацию, используя определенные способы отказа из рассмотренной нами таблицы способов отказа».*

Затем группы по очереди проигрывают ситуации, демонстрируя изученные способы отказа. Задача остальных участников – отметить, что было наиболее эффективно, что можно было изменить в поведении героев в проигранных ситуациях.

Когда все ситуации проиграны, ведущий проводит обсуждение, причем вначале на каждый вопрос просит отвечать участников, игравших роли, а затем – всех желающих:

*Какие чувства вы испытываете в связи с упражнением ?*

*Что для вас было сложнее всего ?*

*Что было сделано наиболее удачно/эффективно ?*

*Что бы вы сделали по-другому ?*

*К каким выводам вы пришли ?*

#### Примеры ситуаций:

У Наташи болит горло. Катя предлагает ей выпить какие-то таблетки. Она объясняет, что это очень хорошее лекарство, которое быстро снимает боль; говорит, что очень хочет помочь подруге (т.е. уговаривает).  
Что делать Наташе? Как ей отказать?  
(Используйте способы отказа 1 и 5)

#### Ситуация для 7-го класса

Дима нашел у старшего брата пачку сигарет и предлагает Саше попробовать покурить. Саше хочется попробовать, но он боится, т.к. слышал, что курить вредно. Дима говорит, что они уже большие, а большие курят.  
Что делать Саше? Как он может отказать?  
(Используйте способы отказа 2 и 4)

#### Ситуация для 8–9-го класса

На вечеринке все друзья Вадима курят марихуану и предлагают ему присоединиться. Что делать Вадиму? Как ему отказать?  
(Используйте способы отказа 2 и 4)

Ваня возвращается из школы домой, и к нему подходят два старшеклассника. Они предлагают Ване деньги, чтобы тот доставил посылку их друзьям, живущим на другом конце города. Ване не нравится, что ему неизвестно содержимое посылки.  
Что делать Ване? Как ему отказать?  
(Используйте способы отказа 3 и 6)

#### Заключительная часть (5 минут)

Слово ведущего:

*«Одно из важнейших прав личности – право свободного выбора. Оно предполагает, что человек имеет право принимать решение, являющееся для него наиболее целесообразным. При этом ему иногда приходится преодолевать давление окружающих.»*

*Очень важно уметь достойно отказать, не обидев человека, сделавшего предложение, и сделать это убедительно. Людям часто крайне проблематично противостоять давлению окружающих, отказаться от нежелательных предложений, особенно если давление коллективно. Поэтому нами нередко манипулируют, навязывая что-то нежелательное. Используя рассмотренные на этом занятии способы отказа, в ситуациях давления вы можете сказать «Нет», не испортив при этом отношения с окружающими.»*

# 10–11 класс

(5 занятий)

## Занятие 1. Жизненные цели. Факторы, способствующие и препятствующие достижению жизненных целей. Употребление наркотических веществ как один из факторов риска

**Возраст участников и количество человек:** 10–11 класс, 20–28 человек.

**Цель занятия:** формирование отношения к наркотическим веществам, как к фактору, который может негативно повлиять на достижение жизненных целей.

**Необходимые материалы:** 4 листа формата А1, маркеры, набор клейких листиков (post-it).

### ПЛАН ЗАНЯТИЯ:

#### 1. Вступительная часть (3 минуты):

Вводное слово.

#### 2. Основная часть (35–40 минут):

Игра «Моя мечта».

Упражнение «Жизненные цели» (25–30 минут).

Определение факторов, которые могут повлиять на достижение жизненных целей.

#### 3. Заключительная часть (5 минут):

Подведение итогов.

Анонс следующего занятия.

### ХОД ЗАНЯТИЯ:

#### Вступительная часть (3 минуты)

Вводное слово: *«Сегодняшнее занятие является первым из цикла занятий, посвященных проблеме наркопотребления. На этом занятии мы поговорим о ваших жизненных целях. Вы сможете подумать, чего хотите добиться в жизни, проанализировать, как этого добиться и что может помешать вам в достижении поставленных в жизни целей».*

#### Основная часть

##### Игра «Моя мечта» (10 минут)

Ведущий представляет правила игры:

Участники сидят в кругу на стульях. Один из участников, который начинает игру, говорит: «Я мечтаю о ... (о том, что...)». Если кто-то из группы тоже мечтает об этом, то с криком «Я тоже!», ему/ей нужно подойти и сесть к говорившему на колени.

(Если участников, разделяющих мечту говорившего, несколько, они садятся цепочкой, на колени к друг другу).

Когда все усядутся обратно на места, свою мечту может называть следующий по кругу человек.

#### Упражнение «Жизненные цели» (30 минут)

**Примечание для ведущего:** цель упражнения состоит в том, чтобы показать, что употребление наркотических веществ является одним из препятствий для реализации жизненных целей человека.

Ведущий вывешивает 4 листа (формата А1) с названиями различных сфер жизни «Семья», «Карьера», «Самореализация», «Материальное благополучие».

Ведущий раздает каждому участнику по 5 небольших клейких листиков (post-it), после этого просит участников подумать и записать 3–5 наиболее значимых жизненных целей, которые они хотят достигнуть к определенному возрасту (например, к 30-ти годам).

Затем ведущий предлагает участникам по одному выходить к листам и, зачитывая, наклеивать свои цели на лист с соответствующей сферой: «семья», «карьера», «самореализация», «материальное благополучие». Сначала участники называют и наклеивают свои цели, относящиеся к «семье», затем переходят к «карьере», и так далее по остальным сферам.

После того как участники наклеят все свои цели на соответствующие листы, ведущий объединяет участников в 4 малые группы. Каждая малая группа получает цели, относящиеся к одной из сфер (например, к семье).

Ведущий дает установку всем малым группам: *«Сейчас вам необходимо еще раз быстро ознакомиться с теми целями, которые приклеены на ваш лист. После этого ваша задача – прописать два вида факторов. Первые – это те, которые могут способствовать достижению целей. А вторые – те, которые могут препятствовать реализации данных целей».*

На работу в группах дается 5–7 минут.

После того как все справились с заданием, один-два человека от каждой малой группы по очереди представляют свои наработки.

После презентаций всех групп ведущий задает вопросы для обсуждения всеми участниками:

1. *Насколько вам важно достижение тех целей, которые вы прописывали?*

2. *Какой фактор, способствующий достижению целей, вы считаете самым главным?*

Если участники будут называть факторы, связанные с личным усердием, целеустремленностью и другими качествами, ведущий может отметить, что употребление наркотических веществ подавляет волевую сферу человека.

3. *Какой из факторов, препятствующий реализации целей, является общим для всех сфер?*

В данном случае под фактором имеется в виду проблема со здоровьем, вследствие употребления наркотических веществ.

Если участники не назовут этот фактор, ведущий может спросить прямо, насколько проблемы со здоровьем вследствие употребления наркотических веществ могут повлиять на достижение названных целей.

В свою очередь, употребление наркотических веществ является одним из основных факторов, оказывающих губительное действие на здоровье. Таким образом, употребление наркотических веществ может помешать достижению поставленных молодыми людьми целей.

#### Заключительная часть (5 минут)

##### Подведение итогов

Ведущий спрашивает участников: *«Какой основной вывод для себя вы можете сформулировать в итоге сегодняшнего занятия?»*

**Анонс следующего занятия**

## Занятие 2. Наркотические вещества и последствия их употребления

**Примечание:** Рекомендуется увеличить продолжительность занятия до 90 минут, поскольку это позволит глубже проработать материал.

**Возраст участников и количество человек:** 10–11 класс, 20–28 человек.

**Цель занятия:** Определение основных последствий наркопотребления для молодого человека.

**Необходимые материалы:** листы ватмана, маркеры.

**ПЛАН ЗАНЯТИЯ:****1. Вступительная часть** (3 минуты):

Вводное слово.

Игра-разминка «Приветствие».

**2. Основная часть:**

Определение понятия наркотика (10 минут).

Классификация наркотических веществ (5 минут).

Последствия наркопотребления: зависимость, медицинские, социально-экономические (20 минут).

**3. Заключительная часть** (5 минут)**ХОД ЗАНЯТИЯ:****Вступительная часть**

**Вводное слово:** «Сегодня мы поговорим с вами о наркотических веществах, рассмотрим последствия их употребления».

**Игра-разминка «Приветствие»** (3 минуты)

Участникам предлагается стать в круг, и хаотично двигаясь по кругу поздороваться с остальными участниками различными способами: а) как очень стеснительные люди; б) как люди куда-то спешащие; в) как люди, которые давно не видели друг друга.

**Основная часть**

Ведущий обращается к группе с вопросом: «Что такое наркотики?»

Ведущий заранее записывает на листах ватмана определения:

а) что такое наркотики; в) что такое наркопотребление.

После ответа участников на поставленные вопросы вывешивает на доску определения:

- **Наркотики** – химические вещества природного (встречаются в природе либо выделяются из растений) или синтетического (производятся искусственно) происхождения, способные вызывать изменения психического состояния, употребление которых приводит к зависимости.
- Вещество признается наркотическим **с медицинской точки зрения**, если оно оказывает специфическое воздействие на нервную систему (возбуждающее, угнетающее, галлюциногенное и пр.). Средство признается наркотическим **с социальной точки зрения**, когда его потребление приводит к широкомасштабным негативным последствиям для общества в целом. Средство признается наркотическим **с правовой точки зрения**, когда государство признает этот препарат наркотическим и вводит его в список контролируемых средств, веществ, лекарственных форм.
- **Наркопотребление** – употребление наркотических веществ без медицинской необходимости.

Ведущий спрашивает у участников занятия: «Осталось ли что-то непонятным по представленным определениям?»

Ведущий задает вопрос: «Какие эффекты могут возникать у человека после приема наркотиков?»

Выслушав ответы участников, ведущий дает классификацию наркотиков:

- **Депрессанты** – вещества, оказывающие угнетающее воздействие на нервную систему.
- **Психостимуляторы** – вещества, оказывающие возбуждающее воздействие на нервную систему.
- **Психодислептики** – вещества, вызывающие расстройства восприятия в форме зрительных и слуховых галлюцинаций и других нарушений восприятия.

Ведущий спрашивает: «Какие наркотические вещества вы можете назвать?»

Далее с помощью участников ведущий относит названные вещества, к какой либо из групп предложенной классификации.

Для продолжения работы ведущий делит группу на четыре подгруппы с равным количеством игроков в каждой.

Для деления на подгруппы предлагается игра «День рождения».

Ведущий приглашает 4 добровольцев. Предлагает им пригласить на свой день рождения по 1 гостю из числа присутствующих. Добровольцы выбирают по 1 человеку в свою команду. Затем те, которые были выбраны, также выбирают одного человека из остальных участников, который пойдет покупать подарок. Те, кого выбрали покупать подарок, выбирают также по одному человеку, который поможет купить им торт и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока все участники группы не будут разделены на четыре подгруппы. Если остается несколько человек, которых не выбрали, ведущий может предложить им самим выбрать любую группу.

Дальше участники будут продолжать работу в образовавшихся группах.

Ведущий дает задание для работы в малых группах:

- группе № 1 необходимо нарисовать медицинские последствия потребления наркотических веществ;
- группе № 2 необходимо нарисовать социальные последствия потребления наркотических веществ;
- группе № 3 необходимо нарисовать экономические последствия потребления наркотических веществ;
- группе № 4 необходимо нарисовать или описать зависимость как последствие потребления наркотических веществ.

Каждая группа получает по листу ватмана и маркеры. На эту работу отводится 7 минут. После выполнения задания каждая из групп презентует свои наработки. Ведущий совместно с участниками по необходимости дополняет группы. После презентаций ведущий спрашивает: «Какие из названных последствий вас лично больше всего впечатлили?»

**Примечание:** для более эффективной работы ведущего в приложении к настоящему изданию предлагается информационный материал по последствиям потребления наркотических веществ. Объем подаваемой информации ведущий может определить сам в зависимости от уровня информированности участников и времени для проведения занятия.

**Заключительная часть****Подведение итогов занятия** (5 минут)

Важно понять, что наркотики очень быстро истощают психику и нервную систему человека. Они встраиваются в сложные биохимические процессы мозга, поэтому «командуют изнутри», посылая сигналы, похожие на те, когда мы испытываем жажду или голод. Это крайне мучительное состояние, полностью подчиняющее волю человека. Известно, что уже первая проба наркотика может привести к зависимости. Чем дольше период зависимости, тем сложнее возвращаться к нормальной жизни. Наркотики поражают не только мозг, тело, личность человека, но и часто ставят человека вне закона, несут с собой тяжелые социальные последствия: это и рост преступности, высокая смертность, рост заболеваемости среди молодежи ВИЧ-инфекцией, гепатитом, рождение неполноценных детей, разрушение семьи, боль и трагедии для близких людей, а также значительные экономические потери.

### Занятие 3. Причины начала употребления наркотических веществ молодыми людьми. Альтернативы употреблению наркотических веществ

**Примечание:** Рекомендуется увеличить продолжительность занятия до 90 минут, поскольку это позволит глубже проработать материал.

**Возраст участников и количество человек:** 10–11 класс, 20–28 человек.

**Цель занятия:** формирование представления о возможных альтернативах употреблению наркотических веществ.

**Необходимые материалы:** листы ватмана, маркеры, post-it.

#### ПЛАН ЗАНЯТИЯ:

- 1. Вступительная часть (5 минут):**  
Вводное слово.  
Игра-разминка «Человек к человеку».
- 2. Основная часть (35 минут):**  
Причины начала употребления наркотических веществ молодыми людьми.  
Способы «нейтрализации» причин употребления.  
Способы проведения досуга.
- 3. Заключительная часть (5 минут)**  
Подведение итогов.

#### ХОД ЗАНЯТИЯ:

##### Вступительная часть (2 минуты)

Вводное слово: *«На предыдущем занятии мы разбирали определение понятий наркотических веществ, наркопотребления, медицинские и немедицинские последствия наркопотребления, зависимость. Сегодня я предлагаю вам обсудить основные причины начала употребления наркотических веществ, а также возможные занятия в свободное время, альтернативные наркопотреблению».*

##### Игра-разминка «Человек к человеку» (3 минуты)

Ведущий предлагает участникам разбиться на пары и сообща принять какую-то позу, например: «Рука к руке», «Правая нога к левой ноге партнера», «Локоть к локтю» и так далее.

Примерно секунд через 30 дается команда поменяться партнерами в парах.

Тот участник, у которого нет партнера, становится ведущим, дает другие задания и игра продолжается.

##### Основная часть

###### Мозговой штурм (7 минут)

Ведущий просит участников ответить на вопрос: *«Каковы причины начала употребления наркотических веществ молодыми людьми?»* На листе ватмана ведущий записывает все названные причины, не комментируя их.

Далее ведущий предлагает проанализировать причины, выбрав на их взгляд самые актуальные, следующим образом: каждый участник может проголосовать за четыре причины, поставив точки напротив тех причин, которые он лично считает главными для начала употребления наркотических веществ. Ведущий подсчитывает поставленные точки и отбирает четыре причины, набравшие наибольшее количество голосов.

Для продолжения занятия необходимо объединить участников в четыре группы, для этого предлагается следующая игра:

##### Игра «Части машины» (5 минут)

Ведущий приглашает выйти 4 добровольца.

Когда добровольцы определены, ведущий говорит о том, что они являются руководителями конструкторского бюро, которому необходимо набрать штат и создать какие-либо (фантастические или реальные) машины.

Для набора штата конструкторского бюро каждому руководителю предлагается выбрать из участников по одному человеку, которые будут работать, разрабатывать дизайн будущей машины.

Далее дизайнеры каждый в свою группу приглашают по одному проектировщику из оставшихся участников, далее проектировщики приглашают по одному человеку на должность бухгалтера и т.д. в зависимости от количества участников занятия.

После окончания формирования 4 конструкторских бюро, каждое из них в течение 3 минут создает машину, где каждый из членов бюро будет являться ее движущейся частью.

После истечения 3-х минут каждое конструкторское бюро демонстрирует свою машину в движении.

##### Задания для работы в малых группах:

Каждой из 4-х получившихся групп ведущий распределяет по одной из выбранных ими причин и дает задание.

В течение 7 минут участники на листах ватмана прописывают меры противодействия, то есть, что необходимо предпринять государству/семье/самим молодым людям для того, что бы предупредить данную причину.

После этого каждая группа презентует свои наработки.

##### Ведущий с привлечением участников подводит итог занятию, переходя к альтернативным способам проведения свободного времени:

Действительно существует ряд причин, которые могут привести к наркопотреблению.

Ведущий предлагает всем подумать над альтернативами употреблению наркотиков.

Например, какие могут быть альтернативные способы проведения свободного времени.

Ведущий раздает каждому участнику по одному клеющемуся листочку (post-it) и предлагает написать виды деятельности, которые им нравятся, чем они занимаются или хотели бы заняться.

После этого задания, участники крепят на лист ватмана свои наработки.

Ведущий их зачитывает и предлагает подумать, что из перечисленного им под силу организовать самостоятельно. Также ведущий может рассказать о возможностях школы или других внешкольных учреждений по месту жительства, которые организуют досуг школьников и различные мероприятия.

##### Заключительная часть

Подведение итогов.

## Занятие 4. Принятие осознанного решения и противостояние давлению сверстников в ситуациях связанных с вовлечением в употребление наркотиков

**Примечание:** эффективнее будет увеличить продолжительность данного урока до 90 минут, для того чтобы лучше проработать каждую ситуацию.

**Возраст участников и количество человек:** 10–11 класс, 20–28 человек.

**Цель занятия:** развитие умений, необходимых для принятия осознанного решения и противостояние давлению сверстников в ситуациях, связанных с вовлечением в употребление наркотиков.

**Необходимые материалы:** карточки с ситуациями (каждая ситуация в 2-х экземплярах), ватман, маркеры.

### ПЛАН ЗАНЯТИЯ:

#### 1. Вступительная часть (5 минут):

Вводное слово.

Игра-разминка «Снежки».

#### 2. Основная часть (35 минут):

Анализ ситуаций вовлечения в наркопотребление, возможных способов противостояния.

Отработка умения сказать «Нет». Упражнение «Отказаться легко».

#### 3. Заключительная часть (5 минут)

### ХОД ЗАНЯТИЯ:

#### Вступительная часть

Вводное слово ведущего: *«В течение прошлых занятий мы разобрали основную информацию, касающуюся наркотиков. Однако простого владения информацией может быть недостаточно для того, чтобы принять осознанное решение или противостоять давлению сверстников.»*

*Очень часто в ситуациях, когда предлагают наркотик, может быть сложно отказаться из-за риска потерять друзей или лишиться компании. Сегодня мы разберем вероятные ситуации, связанные с вовлечением в употребление наркотиков чтобы проанализировать, как можно поступить в таких ситуациях».*

#### Игра-разминка «Снежки»

Группа делится на две команды, которые становятся по разные стороны от разделяющей полосы.

Каждый участник берет по листу бумаги формата А4 и комкает его так, чтобы получился «снежок».

По команде ведущего участники начинают перекидывать «снежки» на сторону противника.

Также игрокам каждой команды надо перебрасывать «снежки», попавшие на их сторону.

По команде ведущего «СТОП!» игра прекращается.

Количество «снежков» подсчитывается и выигрывает та команда, на чьей стороне оказалось меньше «снежков».

### Основная часть

#### Упражнение «Отказаться легко»

Ведущий объединяет участников в 4 группы. Для объединения в группы здесь и далее ведущий может использовать способы, описанные в занятиях для 5–9 классов.

2 группы из 4-х будут группами А, остальные две – группами Б.

Группа 1А и 1Б получают ситуацию 1 для работы, группа 2А и 2Б – ситуацию 2.

#### Ситуация 1

Компания школьных друзей сидит дома у Коли и думает чем заняться. Они начинают смотреть телек и все равно все скучают. К ним присоединяется Петя, и говорит, что знает отличный способ повеселиться и предлагает покурить травку. Все ребята согласны попробовать, только Лена и Юра думают, что это не очень хорошая идея. Петя утверждает что это абсолютно безопасно, не вызывает привыкания, не вредит организму, большинство его знакомых курят травку уже больше полугода и никаких проблем не испытывают. Но Лена и Юра все равно сомневаются. Их друзья говорят, что это легкий наркотик и просят их не портить всем настроение и повеселиться вместе.

#### Ситуация 2

Компания друзей сидит во дворе и один из ребят – Андрей говорит, что достал таблетки, которые по слухам вызывают интересный эффект. Андрей предлагает всем вместе попробовать. Никто из компании и сам Андрей не знают, как их надо принимать, как именно они действуют на организм и каковы последствия. Несмотря на опасения, Андрей и двое его друзей принимают таблетки. Остальные начинают расспрашивать их, что они чувствуют, т.к. всем очень любопытно и интересно, какой именно эффект наступает. Андрей с друзьями начинают уговаривать остальных попробовать самим. Однако Андрей скрыл от друзей, что таблетки очень сильные и, по слухам, от них может быть плохо.

Ведущий объясняет задание группам:

Всем группам А нужно разобрать ситуацию и ответить на следующие вопросы:

*Подумайте о том, что может произойти с человеком, если он примет наркотическое вещество. Какие могут быть основные последствия?*

*Из предложенных способов сказать «Нет», выберите те, которые, на ваш взгляд, будут более эффективными для отказа от приема наркотических веществ в данной ситуации.*

Всем группам Б нужно проиграть свою ситуацию, выбрав один способ отказа от употребления наркотиков.

Группам Б ведущий также раздает материал с вариантами отказа от употребления наркотиков.

*«Нам всем в жизни приходится кому-то говорить «нет». Но если Вам предлагают попробовать наркотик лучше сразу ответить твердым отказом. Для того, чтобы к вам по реже обращались с неприятными просьбами и предложениями, следует научиться сразу выражать свою позицию уверенно, не пользоваться такими оборотами, как «я подумаю», «может попробую разочек». Эти обороты очень похожи на обещания. Но даже если мы научились твердо, четко, ясно и спокойно объяснять свою позицию, этого бывает не достаточно. Иногда приходится прибегать к специальным техникам отказа.»*

Первая называется «наступление». На любую просьбу, которая противоречит Вашим интересам или здравому смыслу, Вы отвечаете отказом, потому что на подобные действия имеется запрет. Это запрещают родители, закон, правила и т.д.

Вторая техника называется «Да, но». Вы соглашаетесь с тем, что то, что Вам предлагают реально, но... (но у вас есть объективные причины этого не делать).

Сейчас я предлагаю Вам упражнение, в котором Вы должны продумать несколько вариантов отказа от принятия наркотика и предложения его попробовать.»

#### Варианты отказа от наркотических веществ:

- «Спасибо, нет. Я знаю, что это опасно для меня».
- «Спасибо, нет. Я уже пробовал, и это мне не понравилось».
- «Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями».
- «Спасибо, нет. Это не в моем стиле».
- «Спасибо, нет. Мне надо на тренировку».
- «Спасибо, нет. Если я это сделаю, потеряю власть над собой».

#### Способы сказать «Нет»:

1. Твердо, но доброжелательно и спокойно говори «нет», не вступая в препирательства, споры.
2. Соглашайся с доводами, но стой на своем: «В этом ты прав, но я не хочу этого делать»
3. Прекращай разговор: «Я больше не желаю говорить на эту тему».
4. Переходи в контратаку, засыпай собеседника своими аргументами.
5. Предложи компромисс.
6. Способ заезжанной пластинки. Повторяй одну и ту же фразу, несмотря на аргументы, например: «Нет, я не хочу».

На работу в группах дается 10 минут.

После того как все группы готовы, ведущий предлагает разобрать какую-либо из ситуаций. Сначала группа Б проигрывает свою ситуацию, демонстрируя в конце один выбранный вариант отказа, а потом представляет свои наработки группа А. По такой же схеме разбирается 2-я ситуация.

Постарайтесь потратить на каждую ситуацию не более 10 минут.

После того как участники разобрали все ситуации, ведущий задает вопросы:

1. *Насколько эти ситуации близки к жизни? Как бы все закончилось в реальности?*
2. *Что может помочь вам отказаться в ситуациях вовлечения в наркопотребления?*
3. *Как можно использовать полученный опыт в реальной жизни?*

#### Заключительная часть

Ведущий подводит итог и предлагает участникам подумать и рассказать, что было самым полезным для них на этом занятии.

#### Занятие 5. Навыки критического мышления

**Возраст участников и количество человек:** 10–11 класс.

**Цель занятия:** развитие умения критически анализировать информацию о наркотиках, существующую в молодежной культуре.

**Необходимые материалы:** карточки с утверждениями(мифами) по количеству малых групп, маркеры, бумага формата А4, таблички «за» и «против».

#### ПЛАН ЗАНЯТИЯ:

1. **Вступительная часть** (5–7 минут):  
Вводное слово ведущего.  
Игра-разминка «Секреты».
2. **Основная часть** (35 минут):  
Упражнение «Мифы и реальность».
3. **Заключительная часть** (5 минут)

#### ХОД ЗАНЯТИЯ:

##### Вступительная часть (5–7 минут)

Вводное слово ведущего: *«На прошлом занятии мы разговаривали о том, как можно действовать в ситуациях, когда вам предлагают наркотик. Проигрывая ситуации, мы учились анализировать ситуацию и находить способы противостоять давлению окружения. Часто, убеждая другого сделать что-то, человек может руководствоваться той информацией, которую слышал от знакомых, однако не всегда эти сведения соответствуют реальности. На сегодняшний день в обществе существует много мифов о наркотиках. На этом занятии мы будем работать с умением анализировать информацию о наркотиках, для того чтобы быть способным отличить достоверную информацию от вымысла или манипуляции и в соответствии с этим принимать решения».*

##### Игра-разминка «Секреты»

На спину каждому участник ведущий прикрепляет бумагу, на которой написано какое-нибудь слово («книга», «снег», «цветок» и т.д.).

Каждый игрок пытается скрыть свой листок от глаз остальных участников (руки использовать нельзя!) и, с другой стороны, увидеть как можно больше надписей на их спинах (чтобы не забыть слова, можно попросить участников записывать их на листок).

Выигрывает тот участник, который увидел больше слов.

##### Основная часть (30–35 минут)

Ведущий объединяет участников в 4–5 малых групп (по 4–5 человек в каждой).

После того как участники расположились по группам, ведущий дает установку: *«Сейчас каждая группа получит по одному распространенному мифу, касающегося наркотических веществ и их потребления. Вам необходимо проанализировать данный миф и записать основные аргументы, способные развенчать этот миф».*

Ведущий раздает каждой группе карточку с утверждением, маркеры и листы бумаги А4.

Примечание для ведущего: для данного упражнения лучше выбрать 3–4 мифа из предложенных.

После того как все группы готовы, ведущий предлагает участникам обсудить мифы и прописанные аргументы, способные развенчать этот миф.

Постарайтесь потратить на обсуждение каждого мифа не более 5 минут.

Ведущий может использовать примечание ниже, чтобы предоставить достоверную информацию в противовес каждому из мифов.

После того как обсуждение мифов закончено, ведущий задает группе вопросы:

1. *Насколько сложно для вас, оказалось, подбирать аргументы развенчивающие мифы ?*
2. *Что может помочь вам критически подходить к информации по наркотическим веществам и наркопотреблению, поступающей от сверстников ?*
3. *Насколько умение критически анализировать информацию важно в реальной жизни ?*

Примеры утверждений для упражнения:

1. Легкие наркотики безвредны.
2. Человек может контролировать прием наркотиков и не становится зависимым.
3. От одного приема наркотических веществ вреда не будет.
4. Живем один раз – в жизни надо все попробовать.
5. Есть люди, которые принимают наркотики много лет и прекрасно себя чувствуют.

### Заключительная часть (5 минут)

Ведущий делает резюме занятия и спрашивает у участников: *«Какие выводы вы можете сделать по итогам сегодняшнего обсуждения?»*

Примечание для ведущего:

1. **Легкие наркотики безвредны.** Безвредность «легких» наркотиков (гашиша, марихуаны) является иллюзией. В литературе описаны последствия злоупотребления ими: снижение интеллекта, психозы, нарушения репродуктивной системы, тяжелые заболевания легких, ослабление иммунитета.
2. **Человек может контролировать прием наркотиков и не становится зависимым.** Психическая зависимость от наркотиков может наступить после первого употребления наркотиков, и она практически не поддается лечению. Наркозависимые люди нуждаются в помощи специалистов, способных помочь им не возвращаться к употреблению наркотических веществ. Распространение мнения о возможности контролируемого употребления наркотиков приводит к тому, что разрушается внутренний «тормоз», препятствующий экспериментам с наркотиками.
3. **От одного приема наркотических веществ вреда не будет.** Распространено мнение – «Ведь я всего разочек попробую, и ничего не будет». Но у каждого наркопотребителя был этот «первый и единственный» раз. Наркотические вещества приводят к зависимости, несмотря на периодичность и частоту их потребления и невозможно сказать, как быстро тот или иной человек станет наркозависимым. К тому же невозможно сказать, как будут воздействовать на конкретный организм человека наркотические вещества, т.к. переносимость какого-либо вещества может быть сугубо индивидуальной. Поэтому существует опасность передозировки, как и вероятность возникновения побочных или аллергических реакций.
4. **Живем один раз – в жизни надо все попробовать.** Зачастую эта фраза используется как яркая приманка для тех, кто ищет новых ощущений. А поскольку молодые люди любят экспериментировать и открывать для себя что-то новое, то они часто «покупаются» на эту фразу. Однако, в реальности мы понимаем, что эта фраза пустая и ничего не значит, т.к. это просто невозможно – попробовать все, и вряд ли стоит к этому стремиться. Кроме того, большинство из нас все же не стремится пробовать какие-либо опасные вещи, так почему же наркотические вещества должны становиться исключением.
5. **Есть люди, которые принимают наркотики много лет и прекрасно себя чувствуют.** Да, действительно, люди, которые перестали употреблять наркотические вещества, могут хорошо выглядеть и вести полноценную жизнь, но, подумайте, может ли прекрасно себя чувствовать человек, которому приходится контролировать каждое мгновение своей жизни, чтобы не вернуться к наркопотреблению. Кроме того, длительное употребление наркотиков приводит не только к серьезным последствиям для организма и обеднению эмоциональной сферы, но и к социальным последствиям: изменению интересов, круга общения, ограничению возможностей в работе, проведению свободного времени.

### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ НЕКОТОРЫХ АКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

#### Мозговой штурм

Мозговой штурм используется для вынесения на обсуждение нового вопроса, стимулирования творческого подхода и быстрого генерирования большого количества идей. Этим методом можно воспользоваться для решения конкретной проблемы или поиска ответа на вопрос.

Инструкции:

- Решите, по какой проблеме вы проводите мозговой штурм, и сформулируйте ее в виде вопроса, на который можно дать множество различных ответов.
- Запишите вопрос, так чтобы все его видели.
- Попросите участников высказывать свои идеи, запишите их на видном месте, например, на доске с перекидными страницами. Идеи должны быть сформулированы одним словом или короткой фразой.
- Остановите мозговой штурм, когда идеи исощатся.
- Пройдитесь по всем предложениям, попросите их прокомментировать.

Отметьте следующие моменты:

- Записываете ВСЕ новые предложения. Часто самые необычные предложения оказываются самыми интересными и полезными или могут стимулировать новые идеи.
- В процессе сбора идей никто не должен комментировать или оценивать записанное до самого конца, как и повторять уже предложенное.
- Убедите всех внести свой вклад.
- Предлагайте свои идеи только в том случае, если это необходимо, чтобы расшевелить группу.
- Если предложение неясно, попросите дать разъяснения.

#### Обсуждение

Обсуждение помогает и ведущему, и участникам прояснить свое отношение к вопросам.

Это очень важно, так как наряду со знанием фактов участники должны изучить и проанализировать вопросы со своей точки зрения. Начните с вопроса «Что вы думаете о...?»

#### Обсуждение в парах

Это полезный метод, если в результате обсуждения в группе в целом идей не появляется.

Попросите тогда участников обсудить идеи между собой в парах в течение одной-двух минут, чтобы потом поделиться своими идеями с остальными.



### Работа в малых группах

Работа в малых группах отличается от работы в общей группе. Этот метод подталкивает каждого к участию и помогает развитию навыков командной работы. Размер малой группы зависит от целого ряда практических вопросов, таких как, сколько у вас человек в группе всего или сколько у вас места. Оптимальный состав малой группы – от 4 до 5 участников. Работа в малых группах может длиться 15 минут, час или целый день, в зависимости от поставленной задачи.

Непродуктивно просить группу просто «обсудить вопрос». Какой бы ни была тема, необходимо, чтобы круг задач был ясно очерчен, и участники работали над заданием, о результатах которого они должны будут доложить всей группе. Например, поставьте задачу в форме проблемы, которую необходимо решить, или в форме вопроса, на который необходимо ответить.

### Ролевая игра

Ролевая игра – это короткая драматическая пьеса, разыгранная участниками. Хотя, разыгрывая ситуации по ролям, участники часто опираются на свой личный опыт, в основном они импровизируют. Целью таких игр является воспроизведение таких жизненных обстоятельств, с которыми участники еще не сталкивались. Ролевые игры помогают лучше понять ситуацию и воспитывают чувство сопереживания с теми, кто оказался в таких обстоятельствах.

Ценность ролевых игр заключается в том, что они имитируют реальную жизнь.

Они ставят вопросы, на которые нет простого ответа, например, плохо или хорошо повел себя персонаж. Для более глубокого понимания ситуации полезно попросить участников поменяться ролями.

В ролевых играх нельзя забывать о чувствах участников. Во-первых, после игры нужно дать время каждому участнику выйти из роли. Во-вторых, каждый должен уважать личные чувства каждого и социальную структуру группы. Например, в ролевой игре, посвященной людям с ограниченными возможностями, следует учитывать тот факт, что среди участников также могут оказаться люди с ограниченными возможностями (хотя на первый взгляд этого можно не заметить), или ими могут быть близкие родственники или друзья. Нельзя доводить до того, чтобы участники ощущали боль, чувствовали себя разоблаченными или ущемленными. Если такое все же случится, подойдите к этому серьезно (например, извинитесь или выберите другую тему). Также не забывайте об опасности стереотипов. Ролевые игры выявляют представления участников о других людях через их «способность» сыграть или симитировать то, что они видят. Всегда полезно возвращаться к этому в процессе анализа, спрашивая: «Вы считаете, что этот человек действительно такой, каким вы его сыграли?» Обращение внимания на необходимость постоянной критической переоценки информации – это всегда хороший прием. Поэтому вы можете спросить участников, откуда они почерпнули информацию, на которой основывалось поведение их персонажей.

### Информация о наркотических веществах

(определение понятий, медицинские и немедицинские последствия наркопотребления, зависимость)

**Примечание:** представленная информация о наиболее распространенных наркотических веществах предлагается для более полного понимания ведущим проблемы и возможности ответов на вопросы со стороны участников занятий. Мы не рекомендуем давать представленную информацию в полном объеме участникам занятия, чтобы не спровоцировать их интерес к употреблению наркотиков.

#### Классификация наркотиков:

- **Депрессанты** – вещества, оказывающие угнетающее воздействие на нервную систему (снотворно-седативные средства, опиаты).
- **Психостимуляторы** – вещества, оказывающие возбуждающее воздействие на нервную систему (эфедрин, первитин, экстази, кокаин, крэк, амфетамины).
- **Психодислептики** – вещества, вызывающие расстройства восприятия в форме зрительных и слуховых галлюцинаций и других нарушений восприятия (ЛСД, псилоцибин, мескалин, препараты конопли).

#### Наиболее распространенные наркотические вещества

Ниже приводится описание наиболее распространенных наркотических веществ, которое включает в себя:

- название вещества или группы веществ;
- примеры веществ, относящихся к данной группе;
- формы, в которых встречается вещество;
- способы употребления (наиболее распространенные);
- эффекты, ради которых вещества употребляются;
- краткосрочное воздействие на организм потребителя (те изменения, которые проявляются непосредственно под воздействием дозы).

#### ОПИАТЫ

**Опиаты** – наркотические вещества, обладающие угнетающим действием на центральную нервную систему (ЦНС). Существуют опиаты природного (получают из сока опийного мака) и синтетического происхождения. К опиатам относятся опиум, морфин, героин, метадон и др.

Наркотики опиатной группы встречаются в виде прозрачного раствора в ампулах (морфин), таблеток (кодеин), светлого серовато-коричневого порошка в виде мелких кристалликов с неприятным запахом (героин, метадон), мелко размолотых (иногда до состояния пыли) коричневатых-желтых сухих частей растений: листьев, стеблей и коробочек (маковая соломка), застывшего темно-коричневого сока маковых коробочек (он же опий-сырец), сформированного в лепешки 1–1,5 см в поперечнике («ханка»).

Способы употребления опиатов: курение, глотание, вдыхание через нос или введение внутривенно (наиболее распространенный способ).

Эффекты, ради которых употребляют опиаты. При внутривенном введении опиатов обычно уже через несколько секунд наступает приятное чувство благополучия в сочетании с некоторой сонливостью, которое может длиться от 2 до 6 часов. Притупляется слух, обоняние и вкус, одновременно наркотик притупляет и болевые ощущения. Опиаты дают ощущение спокойствия и внутренней гармонии, полнейшего телесного и душевного комфорта. Чувства страха, беспокойства исчезают, проблемы отступают, человек всем доволен. Он находится «в дымке» приятных эмоциональных переживаний и фантазий, у новичков они более острые. Люди, находящиеся под воздействием опиатов, стремятся к уединению и покою. Вслед за состоянием эйфории наступает сонливость.

**Краткосрочное воздействие опиатов на организм потребителя:**

- болеутоляющий – человек может обжечься о сигарету или горячую сковородку и не почувствовать боли;
- эйфоризирующий – способность вызывать особое психическое состояние благополучия и благодушия;
- подавляются кашлевый и дыхательный центры мозга;
- повышается тонус кишечника (в результате чего развиваются запоры);
- замедляется сердцебиение, дыхание, снижается активность головного мозга;
- зрачки сужены и не расширяются в темноте, взгляд застывший;
- речь становится невнятной;
- затрудняется концентрация внимания, уменьшается двигательная активность;
- кожа бледная, сухая и теплая;
- чувства голода и жажды ослабевают;

Опиаты считаются самым опасным видом наркотиков.

**КАННАБИНОИДЫ**

**Каннабиноиды** – наркотические вещества, получаемые из конопли. К каннабиноидам относятся: марихуана, гашиш, анаша, гашишное масло и др. Каннабиноиды являются самыми распространенными в мире опьяняющими средствами после алкоголя.

Каннабиноиды встречаются в виде похожих на табак, обычно светлых зеленовато-коричневых мелко размолотых сушеных листьев и стеблей (марихуана), иногда плотно спрессованных в комочки (анаша, план), темно-коричневой плотной субстанции – прессованной смеси смолы, пыльцы и мелко измельченных верхушек конопли (анаша, гашиш, план).

Способы употребления каннабиноидов: обычно вместе с табаком или самостоятельно в виде «косяка», скрученного из сигаретной бумаги. Также возможно употребление гашиша в сыром виде либо его добавление в пищу.

Эффекты, ради которых употребляют каннабиноиды. Потребители каннабиноидов испытывают чувство благополучия, спокойствия и бодрости одновременно. Эйфория сопровождается двигательным и речевым возбуждением, мысли текут бессвязно, иногда превращаясь в неуправляемый поток идей (которые, правда, редко воплощаются в жизнь). Часто случаются приступы беспричинного смеха и болтливости. Нарушается восприятие пространства, цвета, звуков и запахов, возникает ощущение увеличения размеров тела, его невесомости и парения в воздухе. При употреблении большей дозы могут возникнуть галлюцинации.

По своему действию препараты конопли относятся к психодислептикам, однако их выделяют в отдельную группу из-за очень широкой распространенности.

**Краткосрочное воздействие каннабиноидов на организм потребителя:**

- бессмысленная, безудержная веселость, взрывы хохота;
- лицо пылает, белки глаз краснеют из-за расширившихся сосудов;
- зрачки сильно расширены;
- учащается сердцебиение;
- затрудняется координация движений, нарушается восприятие размеров предметов и их пространственных отношений;
- речь «заплетается»;
- резкое и значительное повышение аппетита – люди «бомбят» холодильник;
- сухость во рту и горле, жажда;
- обостряются все чувства;
- несдержанность, повышенная разговорчивость, немотивированные действия.

Опьянение препаратами конопли в группе характеризуется заразительностью эмоций, которые мгновенно распространяются от одного человека ко всем.

Люди, употребляющие марихуану, выглядят далеко не так плохо как героинисты со стажем, они могут справляться с работой и иметь семью. Это не означает, однако, что постоянное потребление каннабиноидов не оказывает влияния на человека.

**КОКАИН**

**Кокаин** – сильнодействующий психостимулятор, получаемый из листьев кустарника коки, который произрастает в Андах (Южная Америка). Представляет собой белый порошок, похожий на питьевую соду.

Способы употребления кокаина – орально (жевание листа коки или в растворенном виде), вдыхание через нос (вдыхание выложенного дорожками кокаина через трубочку), курение или внутривенное введение.

Эффекты, ради которых употребляют кокаин. Эффект от употребления кокаина достигается очень быстро. Чувства голода, жажды, усталости полностью пропадают. Возрастает уверенность в себе, человек чувствует себя самым красивым, сексуальным и неуязвимым, почти всемогущим. Повышается работоспособность, ускоряются мыслительные процессы. Наблюдается повышение сексуальной активности, особенно у женщин. Опьяняющее воздействие кокаина очень сильное, но недолгое – от 10 до 15 минут, затем наступает депрессия, которая длится около 30–40 минут.

**Краткосрочное воздействие кокаина на организм потребителя:**

- стимулирование центральной нервной системы имеет почти взрывной характер;
- появляется короткое, но интенсивное ощущение эйфории;
- повышается активность, самоуверенность;
- учащение пульса, дыхания, повышение кровяного давления;
- озноб с холодным потом чередуется с чувством жара во всем теле;
- расширение зрачков;
- при передозировке возможно возникновение легкой спутанности сознания, боязливости, галлюцинаторных переживаний, вначале зрительных, а затем тактильных (ползание насекомых под кожей);
- с усилением опьянения могут проявляться ревность, сильное возбуждение, агрессивность, бред величия или преследования.

**Крэк** – очищенный синтетическим путем кокаин – относится к распространенным производным кокаина. Представляет собой порошок, напоминающий мраморную стружку, маленькие кристаллы или камешки, от белого до желтого цвета. При курении крэк потрескивает (отсюда и название). Крэк действует интенсивно и моментально, но эффект длится не более 15 минут.

Последствия приема крэка подобны тем, которые возникают при употреблении кокаина.

**АМФЕТАМИН**

**Амфетамин** – синтетический наркотик – психостимулятор.

Как правило, встречается в виде белого, серого, розового или желтого порошка, а также капсул, таблеток. Употребляют орально, вдыхают через трубочку или вводят внутривенно.

Эффекты, ради которых употребляют амфетамин. Амфетамины уменьшают чувство усталости, потребность в отдыхе, сне и пище. Человек ощущает прилив сил и энергии, острое чувство счастья, неуязвимости и интеллектуального превосходства; становится очень самоуверенным, оживленным и разговорчивым. Повышается двигательная активность, увеличивается продуктивность интеллектуальной деятельности. Нередко повышается сексуальная активность и усиливается потенция. Находясь под действием амфетаминов, можно выпить большее количество алкоголя, чем обычно. Говорят, что амфетаминист стремится пережить все то, мечтами о чем живет героинист. Амфетамин чаще заканчивает действие внезапно. Подъем через 6–8 часов резко сменяется изнеможением, чувством усталости, раздражительности.

**Краткосрочное воздействие амфетамина на организм потребителя:**

- амфетамины резко подавляют аппетит;
- вызывают сужение кровеносных сосудов и повышение давления;
- наблюдаются сухость во рту, расширение зрачков, учащенный пульс;
- углубляется дыхание и увеличивается вентиляция легких;
- при сильном опьянении нарушается моторика – человек с трудом удерживает равновесие, движения становятся резкими и беспорядочными;
- при передозировке человек может как заведенный повторять какие-то бессмысленные стереотипные действия – разбирать и собирать радиоприемник, развязывать и завязывать шнурки и т.п.

Даже небольшое количество амфетаминов может стать причиной психических расстройств, проявляющихся:

- приступами страха, паники, подозрительности, мании преследования;
- срыванием обоев в поисках несуществующих подслушивающих устройств, раздиранием рук в попытке поймать будто бы ползающих там насекомых;
- у одних – жестокостью и агрессивностью, у других – развитием депрессии, вплоть до попыток суицида.

Такие психозы обычно прекращаются сами собой, по мере того, как опьянение проходит, но может потребоваться лечение в психиатрической больнице.

**ЭКСТАЗИ**

**Экстази** – синтетический препарат, обладающий одновременно психостимулирующим и психодислептическим (галлюциногенным) действием.

Экстази представляет собой разноцветные таблетки различной формы, часто с рисунками на поверхности. Способ употребления: глотание. Иногда встречается интраназальное (вдыхание через нос) и ингаляционное применение, а также в виде подкожных, внутримышечных и внутривенных инъекций.

Эффекты, ради которых употребляют экстази. Потребители экстази стремятся достичь чувства счастья и экстаза, уверенности в себе, выносливости и ярких галлюцинаций, слияния с окружающим миром. Экстази также повышает визуальное и слуховое восприятие, стимулирует ощущение удовлетворенности и хорошего настроения. Обычно люди описывают ощущение полного умиротворения, «абсолютного счастья». Обыденные вещи кажутся невероятно красивыми и захватывающими. Под воздействием экстази можно очень долго танцевать, не чувствуя усталости. Эффект наступает приблизительно через 20 минут после приема наркотика и может длиться до нескольких часов.

**Краткосрочное воздействие экстази на организм потребителя:**

- учащается пульс, расширяются зрачки;
- тошнота, сухость во рту, сильная жажда;
- мышечное напряжение, спазмы мышц в скулах, дрожь, головная боль и потливость;
- увеличивается физическая выносливость, сила, человек может выдерживать экстремальные нагрузки;
- наркотик нарушает естественную терморегуляцию организма – может резко повыситься температура. Особенно сильно этот эффект проявляется при физических нагрузках, поэтому на вечеринках, где принимают экстази, часты обмороки и тепловые удары; смертельные случаи от сильного перегрева организма.
- прием большого количества жидкости приводит к разжижению крови и нарушению солевого обмена, в результате усиливаются все последствия употребления наркотика, развиваются отеки, нарушаются функции почек, возможна потеря сознания;
- при больших дозах возможно повышение артериального давления, кровотечения и кровоизлияние в мозг;
- нарушаются функции печени;
- экстази обостряет все чувства. Лица и предметы могут искажаться, приобретать устрашающие пропорции, во время танца человек может впасть в транс.

Со временем негативные ощущения становятся все более навязчивыми, и многие потребители экстази временно прекращают его употреблять, чередуют его с другими или переходят полностью на другие наркотики.

**ЛСД**

**ЛСД** – самый распространенный психодислептик (галлюциноген) – наркотик, вызывающий галлюцинации. Встречается в виде прозрачного раствора, порошка, таблеток, желе, кубиков, а чаще всего – разноцветных марок, напоминающих почтовые (их основа пропитана раствором наркотика).

Способ употребления ЛСД: обычно принимают внутрь, хотя иногда вводят и внутривенно.

С момента попадания ЛСД в организм человека до начала «прихода» проходит в среднем 20–60 мин. Действие препарата длится до нескольких часов.

Эффекты, ради которых употребляют ЛСД. В начале отмечается неопределенное ощущение какого-то предчувствия или нервозности. Часто наблюдается появление энергии в теле, необычное мерцание цветов, ощущение того, что все как-то не так, как обычно. ЛСД изменяет восприятие действительности. Окружающий мир преобразуется, самые обычные вещи и события приобретают символическое значение. На фоне повышенного настроения, эйфории развиваются многочисленные яркие непрерывные галлюцинации. Потребители ЛСД описывают целую гамму галлюцинаторных переживаний, необычного, фантастического содержания, которые сопровождаются чаще всего переживанием восторга, удивления, блаженства. Внешне эти люди выглядят отчужденными, очарованными происходящим с ними, довольными. Временами отмечается повышенная смешливость, воспринимаемая со стороны как немотивированный смех.

**Краткосрочное воздействие ЛСД на организм потребителя:**

- учащается пульс;
- резко и сильно расширяются зрачки;
- светобоязнь;
- повышается температура и давление;
- нарушаются границы между восприятием различными органами чувств – человеку кажется, что он видит звуки, слышит цвета и т.д.
- нарушение восприятия своего тела, координации движений;
- утрата самоконтроля; поведение крайне непредсказуемое;
- характерны оборонительные агрессивные действия;
- тяжелые помутнения рассудка, сопровождающиеся галлюцинациями и чувством страха. В этом состоянии наркопотребители могут совершать бессмысленные преступления.

К этой группе наркотиков относятся также мескалин – содержится в некоторых видах кактусов, псилоцибин – содержится в некоторых видах грибов и другие.

**СЕДАТИВНО-СНОТВОРНЫЕ ПРЕПАРАТЫ**

Седативно-снотворные препараты – медицинские препараты, применяемые для лечения заболеваний, сопровождающихся тревогой, страхом, напряженностью, бессонницей, а также при эпилепсии. Не являются наркотиками. Относятся к группе депрессантов.

Способы употребления: преимущественно внутрь, однако реланиум иногда вводят внутривенно.

Состояние напоминает алкогольное опьянение. Проявляется в подъеме настроения, приливе сил, повышенном аппетите и разговорчивости, ощущении бодрости.

**Краткосрочное воздействие седативно-снотворных препаратов на организм потребителя:**

- затруднение речи, нарушение координации движений, неустойчивая походка;
- замедление реакции;
- внезапные перемены настроения – от веселого до безразличного или агрессивного;
- расторможенность, назойливость, неустойчивость внимания;
- неадекватная оценка собственных действий.

При длительном употреблении хорошее настроение в состоянии опьянения перестает возникать.

### ИНГАЛЯНТЫ

**Ингалянты** – летучие вещества наркотического действия. Они содержатся в различных химико-технических препаратах: красителях, клее, растворителях, бензине и др. Сами по себе эти вещества наркотиками не являются. Опьяняющее воздействие возможно при очень большом количестве вещества, попадающего в организм. В этом случае опьянение – один из симптомов отравления.

По своим свойствам относятся к психодислептикам. Заболевание, обусловленное зависимостью от ингалянтов, называется токсикоманией.

Способы употребления: вдыхание.

Эффекты, ради которых употребляют ингалянты. Вдыхание ингалянтов вызывает ощущение умиротворения, спокойствия. Усиливается восприятие цветов, звуков и света. Восприятие искажается, а мечты и фантазии смешиваются с реальностью – возникают яркие галлюцинации, «мультики».

#### Краткосрочное воздействие ингалянтов на организм потребителя:

- при вдыхании ингалянтов можно выделить три стадии опьянения: первые эффекты напоминают алкогольное опьянение – нарушается координация движений, замедляется реакция, ослабевают рефлексы. Человеку сложно управлять своими действиями. После опьянения наступает вялость и головная боль. Если продолжить вдыхание, наступает вторая стадия – притупляются болевые ощущения. Если опьянение очень сильное (третья стадия), развивается состояние, похожее на потерю сознания;
- у людей, вдыхающих ингалянты, иногда возникают ужасающие фантазии, ощущение надвигающейся опасности, смертельный страх, появляется паника;
- опьянение ингалянтами часто приводит к тому, что люди становятся жертвами несчастных случаев. У некоторых возникают галлюцинации, где они превращаются в суперменов, способных остановить руками грузовик или полететь с небоскреба, что они и пытаются проделать;
- многие ингалянты легко воспламеняются, а т.к. для усиления эффекта их подогревают на открытом огне, люди получают ожоги;
- химические ожоги тела вокруг рта и участков, соприкасающихся с веществом;
- употребление ингалянтов может привести к нарушению работы дыхательного центра мозга, в результате которого развивается удушье;
- возможна также резкая остановка сердца.

### НАСВАЙ

Насвай не является наркотиком, так как основное вещество, входящее в его состав – это табак.

Основным компонентом насвая является махорка или табак. Добавляют в смесь также гашеную известь, золу различных растений, верблюжий кизяк или куриный помет, иногда масло. Некоторые источники сообщают о добавлении в состав сухофруктов и приправ.

Большинство компонентов смеси призваны выполнять формообразующую функцию при гранулировании пылеобразных отходов табачного производства. Известь изменяет реакцию среды и способствует всасыванию никотина в кровь через слизистую оболочку ротовой полости. Этому же способствует и куриный помет, который добавляют в смесь при отсутствии извести.

Внешний вид насвая описывают по-разному. Это могут быть зеленые шарики, серовато-коричневый порошок.

Фабрично насвай не изготавливается. Его производство организуется в домашних условиях.

Способы употребления: насвай закладывают под нижнюю, или верхнюю губу и держат там в ожидании эффекта. При закладывании его в рот стараются не допустить попадания порошка на губы, которые в таком случае покрываются волдырями и язвами. Потребители подчеркивают недопустимость проглатывания обильно выделяющейся слюны. Проглоченные слюна или крупинки зелья могут вызвать тошноту, рвоту и понос. Именно рвота описывается как основной компонент воздействия насвая, особенно у начинающих.

#### Краткосрочное воздействие насвая на организм потребителя:

- сильное местное жжение слизистой ротовой полости;
- тяжесть в голове, а позднее и во всех частях тела;
- апатия;
- резкое слюноотделение;
- головокружение;
- расслабленность мышц.

Воздействие насвая может проявляться в меньшей степени у тех, кто имеет опыт курения табака, что является вполне объяснимым, с точки зрения толерантности, развивающейся в отношении действия никотина.

При длительном потреблении перестают замечаться такие проявления, как жжение, неприятный запах и вкус этого странного зелья. Потребители также предупреждают новичков о том, что нельзя сочетать насвай с алкоголем в силу непредсказуемости эффектов.

### Последствия потребления наркотических веществ

#### Социальные и экономические последствия наркопотребления

Наркопотребление имеет негативные последствия не только для самого потребителя, но и для его окружения, для общества в целом.

1. Наркопотребление – причина огромного количества преступлений, связанных с тем, что:
  - человек вынужден постоянно находить деньги на наркотики. Вначале их, возможно, хватает; затем человек начинает продавать все, что можно, причем не только свое. Когда все продано, наступает очередь преступлений (чаще всего, краж). Нередко человек начинает распространять наркотики, чтобы получить очередную дозу или деньги на ее приобретение;
  - под воздействием наркотика или во время «ломки» человек нередко становится агрессивным и совершает бессмысленные и неоправданно жестокие преступления;
  - в результате повышения спроса на наркотики растет их подпольное производство, контрабанда и незаконная торговля, разрастаются мафиозные кланы и бандитские группировки, между которыми нередки серьезные «разборки».
2. Каждый наркопотребитель, находящийся в «глухом» периоде, способен вовлечь до 20 человек в потребление наркотиков.
3. Наркопотребление влечет колоссальный экономический ущерб. Это расходы на лечение, потеря наркопотребителями квалификации и трудоспособности, социальный паразитизм (иждивенчество, бродяжничество, попрошайничество) и т.п.; наркопотребители часто становятся жертвами несчастных случаев.
4. В состоянии наркотического опьянения совершается большое количество аварий.
5. Характерным негативным социальным последствием злоупотребления наркотиками является искажение семейных связей. Наркопотребители значительно реже, чем здоровые люди того же возраста, вступают в брак; их семьи быстро распадаются, если второй супруг не является наркопотребителем. По статистике среди наркопотребителей число состоящих в браке в 1,6 раз меньше, чем среди населения в целом, а разведенных – в 2,8 раз больше.
6. Наркопотребление – угроза здоровью будущих поколений. У наркопотребительниц часто возникают осложнения во время беременности и родов, нередко дети рождаются мертвыми. Наркомания матери, независимо от вида наркотика, негативно сказывается на здоровье ребенка. Дети рождаются недоношенными, с недостаточным весом, очень беспокойными. Нередко такие дети умирают. Возможны врожденные физические дефекты, замедление умственного развития, различные заболевания.

**Медицинские последствия наркопотребления** – это те изменения, которые происходят в организме человека вследствие употребления наркотиков. Такие изменения затрагивают все органы и системы человека, развиваются различные психические нарушения. Многие изменения необратимы:

- у потребителей со стажем изменяется внешность, ускоряется процесс старения;
- человек выглядит истощенным, старше своих лет;
- нарушения сна;
- изменение характера человека – он становится безразличным, эгоистичным, конфликтным;
- ухудшение памяти, снижение интеллекта;
- заболевания дыхательной системы (бронхиты, пневмонии, туберкулез);
- поражения сердечно-сосудистой системы;
- нарушение гормонального баланса;
- задержка физического и психического развития;
- нарушения функций репродуктивной системы;
- снижение иммунитета;
- нарушения функционирования желудочно-кишечного тракта;
- поражения печени;
- различные расстройства психики (депрессии, психозы, паранойя, устрашающие галлюцинации и др.);
- инфекционные заболевания (ВИЧ-инфекция, вирусные гепатиты, ИППП);
- необратимые изменения головного мозга;
- изменения личности больных (опустошение психики, снижение интересов и обеднение эмоций);
- высокий уровень смертности (суицид, несчастные случаи, передозировка, нарушение сердечной деятельности, остановка дыхания).

**Наркозависимость:**

**Наркомания (наркотическая зависимость)** – тяжелое хроническое заболевание, развивающееся вследствие приема наркотиков. Проявляется через влечение к употреблению наркотических веществ и характеризуется явлением психической и в ряде случаев физической зависимости.

**Наркозависимый** – человек, больной наркоманией.

Зависимость от наркотиков можно разделить на психическую и физическую.

**Психическая зависимость** – это осознанная или неосознанная потребность в употреблении наркотического вещества для снятия психического напряжения и достижения необходимого уровня эмоционального комфорта. Психическая зависимость – это развитие постоянной, иногда непреодолимой, психологической потребности, которая заставляет принимать наркотик вновь и вновь. Широко распространено мнение о том, что если физическая зависимость не формируется, то и о серьезном вреде здоровью говорить не приходится. Это не так. Психическая зависимость ничуть не менее разрушительна. Именно она приводит к тяжелейшим депрессиям, служит причиной попыток самоубийств, толкает людей на необдуманные поступки, порождает отчаяние и страх. Преодолеть психологическую тягу, «гон» (неодолимое влечение к наркотику), значительно труднее, чем физическую зависимость.

Психическая зависимость – главный признак всех наркологических заболеваний, составной частью которого является влечение к наркотику. С момента формирования именно она определяет настроение, эмоциональный фон больного, сферу его интересов, направленность волевых усилий, привязанности, диктует поведение больного в целом. Влечение к наркотику подавляет (или извращает) даже биологические инстинкты человека, а тем более разрушает социальные формы поведения. Именно синдром зависимости определяет аутоагрессивное поведение наркопотребителя, которое некоторые авторы образно называют «хроническое», «медленное самоубийство».

Выделяют два типа психической зависимости:

- **позитивный** – наркотик применяется для достижения и поддержания желаемого для наркопотребителя эффекта (эйфории, чувства бодрости, повышенного настроения и т.п.); На этапе позитивной психической зависимости человек все еще сохраняет способность контролировать употребление, может выбирать, в каких ситуациях, и в какой момент принять наркотик. Такая частичная возможность контролировать прием создает у наркопотребителя иллюзию того, что он свободен в своих решениях и сможет прекратить в любой момент.

*Позитивная психическая зависимость наблюдается только на начальных этапах развития наркомании !*

- **негативный** – наркотик необходим, чтобы избавиться от депрессивного настроения и плохого самочувствия. Отказ или невозможность, по каким-либо причинам принять наркотик сопровождается ухудшением настроения, развитием депрессивных состояний, желание принять дозу наркотика приобретает навязчивый характер.

Период, когда у человека сформировалась психическая зависимость, а физической еще нет, называют «глухим». В этот период человек:

- считает, что он сумеет вовремя отказаться от употребления наркотика и не попадет в полную зависимость;
- часто вовлекает других в потребление наркотиков, искренне желая, чтобы им было также хорошо, как и ему;
- не воспринимает информацию об опасности употребления наркотиков, даже если она исходит от наркозависимых людей.

**Физическая зависимость** – состояние, характеризующееся интенсивными физическими расстройствами. Для человека становится привычным и нормальным регулировать свое состояние с помощью наркотиков. На стадии физической зависимости человек перестает получать удовольствие от употребления наркотика. Организм уже не может «нормально» функционировать без наркотика, так как последний стал частью обменных процессов. Приспособившийся к постоянной интоксикации (отравлению), организм в отсутствие наркотика подает сигнал о том, что нужна очередная доза, которая воспринимается как жизненная необходимость. В отсутствие наркотика развивается синдром отмены – **абстинентный синдром** (синдром – совокупность признаков, характерных для какого-либо заболевания или состояния).

Кроме абстинентного синдрома для физической зависимости характерны следующие явления:

- **физическое влечение** (тяга), которое выражается в непреодолимом стремлении к употреблению наркотиков. Оно вытесняет даже жизненные потребности – голод, жажду и т.п., определяет настроение, диктует поведение, подавляет контроль за приемом наркотиков;
- **изменение толерантности** (толерантность – физиологическая способность организма приспособиваться и переносить воздействие определенных доз наркотика). При регулярном приеме переносимость наркотика возрастает. С развитием болезни привычная доза перестает вызывать желаемый эффект и наркопотребитель вынужден переходить ко все большим количествам наркотика. Наркоман «со стажем» может переносить дозы, превышающие смертельные для здорового человека в несколько раз.
- **исчезновение защитных реакций при передозировке**. Защитные реакции (тошнота, рвота, кожный зуд, обильный пот, резь в глазах и др.) – это сигналы тревоги, которые организм подает при приеме дозы наркотика, превышающей безопасный предел.

**Формирование зависимости на примере опийной наркомании**

Разберем процесс формирования зависимости на примере опийной наркомании. Действие опия связано с тем, что его молекула очень похожа на эндорфины – вещества, естественно вырабатываемые нашим мозгом. Эндорфины не случайно называют «гормонами радости», т. к. они играют важную роль в формировании хорошего настроения, чувства благополучия, спокойствия и уверенности. Особенно много их вырабатывается в моменты душевного подъема, любви, успеха.

Кроме того, эндорфины отвечают за уровень болевой чувствительности, влияют на темп дыхания, сердцебиения, тонус сосудов, величину зрачка, активность кашлевого центра, работу желез и перистальтику кишечника. При регулярном поступлении опия выработка собственных эндорфинов значительно снижается. У каждого человека в организме есть опиатные рецепторы. Это особые участки нервной системы, которые реагируют на эндорфины, а значит, и на наркотики опийной группы. При постоянном поступлении наркотика организм снижает чувствительность опиатных рецепторов, что приводит к необходимости увеличивать дозу для достижения эффекта.

**Екатерина Костюченко  
Ольга Поддубная  
Елена Родионова  
Юлия Станкевич**

**Занятия  
по профилактике наркопотребления  
для учащихся 5–11 классов**

**[Электронный ресурс]**

Редактор С.Н. Беляковский

Сдано в набор 29.01.2009 г. Подписано в печать 19.03.2009 г. Формат 60x90/8.  
Гарнитура PragmaticaCondCTT.  
Усл. печ. л. 5,25. Уч.-изд. л. 2,75. Тираж 305 экз. Заказ № 2009.

Специальное разрешение (лицензия) № 02330/0056792  
на право осуществления издательской деятельности от 01.04.2004 г.  
Специальное разрешение (лицензия) № 02330/0056881  
на право осуществления полиграфической деятельности от 30.04.2004 г.

Издательско-полиграфическое предприятие ООО «Белсэнс»  
Республика Беларусь, 220029, г.Минск, ул.Чичерина 19, офис 006  
тел./факс (017) 293-43-78 e-mail: belsens@open.by

ISBN 978-985-6474-90-6

