

**ПРОФИЛАКТИКА КУРЕНИЯ, УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЬНЫХ,  
СЛАБОАЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ, ПИВА, НАРКОТИЧЕСКИХ  
СРЕДСТВ И ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ ПРЕКУРСОРОВ И  
АНАЛОГОВ И ДРУГИХ ОДУРМАНИВАЮЩИХ ВЕЩЕСТВ**

## ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

### К разделу 1. Зависимое поведение: актуальность и проблемы

**Задание №1.** Всемирная организация здравоохранения, анализируя проблему алкоголизма и наркомании, выделила факторы риска, наличие которых может привести человека к зависимому поведению (наркомания, алкоголизм, табачная зависимость). Заполните таблицу:

Внешние (социальные) факторы риска	Внутренние (психологические) факторы риска
<i>1. доступность вещества; 2. мода на вещество; 3. влияние подростковой группы; 4. самостоятельный заработок; 5. распространенность в обществе; 6. неблагоприятное окружение; 7. частые смены жительства (не связанные с проблемами подростка); 8. неумелость и непоследовательность в воспитании; 9. экономическое (социальное) неблагополучие в обществе, школе, семье; 10. реклама (в т. ч. телепередачи); 11. несогласованность и противоречие в законодательстве; 12. степень грозящей ответственности (чем меньше – тем выше опасность).</i>	<i>1. особенности формирования характера подростка; 2. искаженное представление о себе или отсутствие стремления к самоутверждению; 3. заниженная самооценка; 4. стремление к получению удовольствия и развлечениям; 5. недооценка вреда от наркотиков; 6. выработка положительного отношения к легальным наркотикам (алкоголь, табак); 7. подростковое бунтарство; 8. неуспеваемость, нежелание обучаться в школе; 9. отсутствие обязанностей перед семьей и самим собой; 10. отсутствие социальных интересов; 11. отсутствие представлений о правильной картине здорового образа жизни; 12. привлекательность новых, необычных ощущений и переживаний; 13. вынужденная "роль", которую приходится играть в подростковой группе.</i>

**Задание №2. Напишите основные термины профилактики зависимого поведения**

Термин	Содержание
Профилактика зависимого поведения	<i>Ряд отклонений в поведении несовершеннолетних: правонарушения, употребление психоактивных веществ ... имеющие в своей основе один источник – социальную дезадаптацию, корни которой лежат в дезадаптированной семье.</i>
Профилактическое поведение	<i>Аддиктивное поведение, полное погружение в какой-то вид деятельности с игнорированием жизненно важных обязанностей и проблем и др.</i>
Профилактические мероприятия	<i>Изменение поведения с рискованного на безопасное, источники полезной информации, беседа, обсуждение, групповая дискуссия, подготовка конференции, показ тематических фильмов с последующим их обсуждением, написание сочинений, эссе, социальная реклама, коллективно-творческие дела, использование потенциалов школьных предметов для формирования антиаддиктивных установок («скрытая профилактика»), тренинговые упражнения, ролевые и деловые игры, моделирование эффективного социального поведения, психотерапевтические методики и др.</i>
Профилактическая деятельность	<i>Содержит предохранительную и предупредительную деятельность специалистов работа, направленная на ослабление существующей или предотвращение возможной проблемы.</i>
Профилактическая работа	<i>Содержит ряд технологий профилактики воздействий: педагогическая, социальная, психологическая, медико-биологическая</i>
Система профилактики зависимого поведения	<i>Первичная, вторичная, третичная форма профилактики</i>
Профилактическое пространство	<i>Культурно-воспитательная среда</i>
Профилактические ресурсы	<i>Содержит работу по целенаправленному развитию у детей протективных личностных ресурсов: адекватной самооценки, уверенности в себе и собственных силах, ответственности за последствия собственного поведения, адаптивных стратегий поведения, умения определять психологические характеристики (свои и окружающих), выражать свое эмоциональное состояние, навыков конструктивного общения, принятия решения, уверенного отказа и т. д.</i>

**К разделу 2. Табачная, алкогольная, наркотическая зависимость и их профилактика**

**Задание №1. Заполните таблицу**

Наркотическое вещество	Влияние на организм	Психологические и социальные последствия
Табак	<p><i>Приступы сердцебиения, перебои, боли в области сердца.. дисфункция двенадцатиперстной кишки. Это увеличивает риск возникновения болезни Крона и образования камней в желчном пузыре. Заболевания печени, разрушение эмали зубов, отдышка, влияние на половую систему и организм беременной женщины</i></p>	<p><i>Рассеянность, сонливость, ухудшение памяти, невнимательность. Табакокурение является социальной проблемой общества, как для его курящей, так и для некурящей части. Для первой – проблемой является бросить курить, для второй – избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их привычкой, а также – сохранить свое здоровье от продуктов курения, поскольку вещества входящие в выдыхаемый курильщиками дым, не на много безопаснее того, если бы человек сам курил и принимал в себя никотин и многое другое, что входящее в зажженную сигарету. уменьшает сельскохозяйственные угодья, является причиной пожаров в лесу, в сельских и городских строениях,</i></p>
Алкоголь	<p><i>патологии, затрагивающие головной мозг; болезни сердечно-сосудистой системы; заболевания органов ЖКТ; болезни органов дыхания; заболевания мочеполовой системы; болезни ЦНС; нарушения функций почек и печени; снижение иммунитета; дистрофия и кожные заболевания</i></p> <p><i>увеличение объема сердца; нарушения сердечного ритма; гипертоническая болезнь; ишемическая болезнь; инфаркты.</i></p> <p><i>;</i></p>	<p><i>агрессивность; возникновение психологических и личностных проблем; потеря трудоспособности проблемы в семье, которые проявляются учащением конфликтов, нарушением покоя и внутреннего равновесия, усугубляющиеся агрессивностью и грубостью, пьющего члена семьи и экономическими трудностями (практически все финансовые средства уходят на приобретение спиртных напитков), что приводит к ее разрушению; на уровне страны социальными последствиями злоупотребления крепких напитков являются безработица, разруха и деградация населения; рост преступности – алкоголики часто совершают кражи, ограбления или даже убийства; дорожно-транспортные происшествия (80% всех ДТП совершены по вине нетрезвых водителей); нарушение отношений алкоголиков с обществом в целом – на фоне систематического приема алкоголя изменяется моральный облик человека, он становится грубым, неряшливым и окружает себя такими же людьми,</i></p>



		желания которых ограничиваются только необходимостью приема алкогольсодержащих напитков.
<b>Наркотик</b>	то – гепатиты В и С, заражения крови, СПИД. болезненна печень, наблюдаются нарушения в работе дыхательной, сердечнососудистой, эндокринной, нервной и выделительной систем преждевременная смертность из-за несчастных случаев, суицидов, интоксикаций при передозировках, травм, насильственных действий и соматических заболеваний постоянные ломки, головная боль, гниющие зубы, выпадающие волосы, хронический кашель, импотенция.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• психологическая нестабильность, депрессии, постоянные ломки социальным непониманием, растущий уровень преступности, отрицанием со стороны родных людей нарушение сна, памяти, внимания, мышления, координации движений;</li> <li>• эмоции становятся неустойчивыми, появляется тревога, страхи, раздражительность;</li> <li>• возникает слабоумие;</li> </ul>

**Задание №2.** Разработайте примерную тематику бесед и план беседы с подростками на темы: «Марихуана и ее влияние на организм», «Курительные смеси - дорога, ведущая к шизофрении», «Вред насвая», «Вейперы – польза или вред».

## **Не прокури своё здоровье!**

### **Цели и задачи**

#### **Характеристика проблемы**

#### **Курительные смеси-дорога, ведущая к шизофрении**

#### **Марихуана и её влияние на организм**

#### **Вред насвая**

#### **Вейперы- польза или вред**

#### **Викторина для подростков**

**Цель:** формирование убеждения, что употребление ПАВ является ложным способом решения жизненных проблем; повысить уровень информированности подростков по проблемам, связанным с ПАВ; выработать навыки, предотвращающие употребление ПАВ.

**Задачи:** выяснить уровень информированности учащихся по проблеме ПАВ; дать достоверную информацию о причинах и последствиях употребления ПАВ, возможных стратегиях поведения.

Сегодня страна переживает один из сложнейших этапов своего развития. Экономическая и социальная нестабильность, разрушение традиционной

системы ценностей и нравственных ориентиров — все это способно порождать ощущение беспомощности и отчаяния даже у взрослого человека. Особенно же сложно в столь непостоянном мире молодому человеку, чей взгляд на жизнь только формируется. Возникает желание уйти, «спрятаться» от жизни, почувствовать себя в безопасности. Прием ПАВ создают для многих подростков иллюзию такой «внутренней безопасности», на время дают возможность испытать чувство психологического комфорта, благополучия. В конце 20 века злоупотребление ПАВ приняло характер эпидемии. По данным Всемирной организации здравоохранения суммарное количество больных с заболеваниями, вызванными приемом различных психоактивных веществ, за исключением табака, составляет более 500 млн. человек.

### **Курительные смеси- дорога, ведущая к шизофрении**

Многие молодые люди, впервые пробуя как-то привнести разнообразие в свои ощущения, прибегают к наркотиками. На первый взгляд кажется, что если это только таблетка или курительная смесь, то ничего страшного нет. Не в вину же!

В последнее время многие подростки балуются разного рода синтетической курительной смесью, например «Спайс». После курения данного вещества возникают сильнейшие галлюцинации, ощущение легкости, невесомости. Это кратковременный эффект.

Если бы на этом этапе остановиться, но нет, многие подростки идут далее и начинают регулярно употреблять подобные курительные смеси. И тут возникают они... расстройства психики. Галлюцинации, бредовые идеи, нарушения мышления, необратимые грубые изменения личности.

Нередко пристрастившиеся к «Спайсу» попадают в психиатрический стационар. И перед врачами возникает сложная дилемма: это шизофрения или расстройство психики и поведения вследствие употребления наркотических веществ? Но ответ на этот вопрос уже не так принципиален. Главное — в головном мозге молодого человека произошли необратимые изменения. И возникает личностный дефект, проявляющийся негативизмом, грубостью, снижением умственной деятельности, нежеланием что-либо делать, возможны кататонические проявления. Все эти признаки не пройдут через неделю, месяц, год, а останутся с человеком навсегда.

### **КАННАБИНОИДЫ ЗАПУСКАЮТ РАЗВИТИЕ ШИЗОФРЕНИИ**

Шизофрению относят к группе наследственных болезней. Возникает она далеко не у всех, кто в своем наследственном аппарате имеет «дефектные» гены.

Каннабиноиды, в том числе синтетические (к коим и относят «Спайс»), вызывают значительное снижение коркового содержания дофамина и одновременно увеличивают содержание его в среднем мозге. Все эти биохимические изменения приводят к тому, что просто предрасположенность к возникновению психического расстройства трансформируется в болезнь — шизофрению — со всеми вытекающими последствиями. И обычным психозом, как правило, обойтись не удастся. Шизофрения прогрессирует семимильными шагами, напрочь отрезая человека от нормальной жизни.

**И жили бы эти ребята нормально, были бы психически здоровыми, если бы в какой-то момент не решили пристраститься к употреблению наркотических веществ, А так сами подписали (считай накурили) себе болезнь.**

### **Марижуана и её влияние на организм**

Тема про влияние конопли на организм человека имеет противоречивый и дискуссионный характер. Приверженцы потребления марихуаны упоминают о позитивных аспектах её приёма, противники же указывают на пагубное действие конопли практически на все системы организма человека. Но многим будет интересно все ли споры, что ведутся около марихуаны и того, как она влияет на организм опираются на реальные факты, а не на собственные домыслы дискутирующих. К тому же немалое количество людей заботит ещё один вопрос: насколько долго конопля в организме держится и вредна для него, а также как быстро она выводится.

### **Воздействие на мозг**

Потребление марихуаны отмечено своим определённым действием на организм в целом, но на каждый орган она влияет по-разному. Если говорить о реакции мозга, то при попадании конопли в организм будет отмечаться:

- общая заторможенность;
- нарушения краткосрочной памяти;
- мыслительных процессов;
- абстрактного видения.

Продолжительное злоупотребление марихуаной способно привести к серьёзным нарушениям мозговой деятельности. Однако в некоторых случаях от конопли может быть и польза. Так, умеренное курение марихуаны оказывает блокирующее действие на определённые рецепторы мозга, что ответственны за восприятие боли. Поэтому небезосновательно многие страны Европы считают коноплю довольно мощным анальгетиком, часто забывая о том, что она ещё и вредна.

*Да, курение марихуаны способно снизить либо даже полностью устранять болевые ощущения. Так что чётко регламентированное поступление в организм человека подобного обезболивающего может значительно облегчить страдания, вызванные серьёзными болезнями.*

Польза курения марихуаны заключается в том, что её активные компоненты влияют на мозг и словно «замораживают» болевые ощущения при таких недугах, как ревматизм, мигрень и онкологические заболевания.

### **Действие на сердце**

Ещё один немаловажный орган, который без промедлений отзывается на попадание в организм конопли – это сердце. Она вредна для этого органа, так как буквально через считанные минуты повышает кровяное и артериальное давление, и приводит к учащённому сердцебиению. Учитывая такое действие конопли категорически противопоказано её употребление людям, страдающим гипертензией, пороком сердца и другими недугами сердца.

### **Марихуана и детородная система**

Действие конопли на репродуктивную систему имеет свои нюансы. У мужчин она вызывает снижение выработки тестостерона, однако худшее, что активные компоненты марихуаны способны складироваться в организме, приводя к одновременной гиперактивности сперматозоидов и их неспособности оплодотворить яйцеклетку. Это серьёзные основания, чтобы говорить о том, насколько вредна марихуана, и о мужском бессилии, вызванном постоянным употреблением конопли.

У женщин ситуация обстоит не лучше. Влияние марихуаны на их организм выражается в:

- сбоях овуляции;
- повышенной вероятности выкидыша;
- преждевременных родов;
- мертворождённых детей.

Но даже если злоупотребляющей коноплей маме повезло, и её ребёнок остался жив, что всё равно его развитие будет замедленным и сопровождаться различными отклонениями. Так что ни о какой пользе в этой сфере говорить не приходится. Для репродуктивной системы конопля чрезвычайно вредна, независимо от того, сколько её употребляли.

### **Воздействие на органы дыхания**

И всё же самое разрушительное действие конопля оказывает на дыхательные пути человека и его лёгкие. Не секрет, что основным способом употребления марихуаны является курение. В этом случае вредна не только конопля, но и компоненты дыма, вызывающие те же негативные последствия, что и табакокурение. Поэтому такие болезни, как фарингит, бронхит и даже рак лёгких могут оказаться последствием курения марихуаны.

К сожалению, не существует препаратов, способствующих быстрому выводу компонентов конопли из организма. Поэтому единственным действенным способом окончательного избавления от её следов по-прежнему остаётся



время, как минимум месяц. Так что при искушении употребить этот лёгкий наркотик, лучше сто раз подумать, стоит ли игра свеч.

### **Вред насвая**

Многие молодые люди употребляют насвай для того, чтобы бросить курить. Но, как показывает исследование, обычно, бросив курить, они не перестают употреблять данный наркотик.

Каково влияние насвая на организм человека? Люди, употребляющие данный наркотик, считают, что больших проблем, чем перечисленные выше, не будет. На самом деле вред насвая неоспорим. Исследования показали, что, принимая данный наркотик, наркоман, обязательно получит рак полости рта, пищевода.

В Узбекистане обратили внимание, что 80% больных раком губ, гортани и языка — это люди, употребляющие насвай.

### **ЧЕМ ОПАСНО УПОТРЕБЛЕНИЕ НАСВАЯ**

**В состав насвая входят отходы жизнедеятельности животных, а эти вещества содержат бактерии, и данный продукт может вызывать такое заболевание, как гепатит.**

Кроме того, сами наркоманы заметили, что этот наркотик разрушает зубы

Чем опасен насвай? Ученые из Киргизии из Института медицинских проблем Национальной академии наук провели научное исследование того, какое место имеет употребление насвая в нарушении детородной функции у мужчин и как оно влияет на потенцию. Выяснилось, что на нарушения не влияет то, сколько времени человек принимает наркотик, — патология будет все равно.

В чем вред насвая? Последствия употребления насвая могут проявиться незамедлительно, а может пройти некоторое время, но они будут однозначно. Наиболее печально то, что наркотик может так снизить потенцию, что у мужчины полностью прекратится выработка сперматозоидов. Для того чтобы избавиться от данной проблемы, придется приложить массу усилий, и то за результат врачи не ручаются.

Итак, чем опасен насвай, как он воздействует на организм человека? Употребляющие его получают такие проблемы:

1. Люди, употребляющие насвай, болеют гастритом, а зачастую и язвой желудка. Поскольку делают этот наркотик самостоятельно, то о

- стерильности нет и речи, поэтому есть большой риск заболеть инфекционным заболеванием, а возможно, и гепатитом.
2. От данного наркотика страдает ротовая полость (признаки употребления этого вещества: пародонтоз, кариес и другие проблемы с зубами).
  3. Употребляющие насвай страдают раком.
  4. От употребления наркотика сужаются сосуды головного мозга, появляются сердечные заболевания.
  5. Молодые люди, пристрастившись к легким наркотикам, часто переходят к употреблению более тяжелых веществ.
  6. Школьники, употребляющие насвай, отстают в учебе, поскольку не могут сосредоточиться, у них появляются серьезные проблемы с памятью, наблюдаются нарушения психики. И все это приводит к деградации личности.
  7. Употребление насвая вызывает кишечные заболевания.
  8. В состав этого наркотика зачастую входят тяжелые металлы, такие как кадмий, свинец и др., а это ведет к возникновению различных заболеваний почек и печени.
  9. Влияние на потенцию. Бесплодие и нарушение потенции как результат приема данного наркотика — факт.
  10. Помимо всего прочего, возникает никотиновая зависимость. Т.е. организм нуждается в наркотике все больше, и приходится увеличивать дозу.
  11. Психологическая зависимость от насвая. Наркоманы, употребляющие насвай, утверждают, что он не вызывает психологической зависимости и что от него можно отказаться в любой момент. Это не соответствует действительности, поскольку в его состав входит табак, а при его употреблении возникает сильная никотиновая зависимость. А гашиш и марихуана, входящие в состав вещества, гарантируют и наркотическую зависимость. Молодые люди, принимающие этот наркотик, зависят от этого вещества психологически, а это не менее опасно.

Хотя торговцы этим веществом и утверждают, что это безопасное и очень эффективное средство для поднятия настроения, но от длительного его применения у человека формируется психологическая зависимость. А эффект, который возникает у подростка после приема наркотика, толкает его на «приключения».

## Вейперы- польза или вред

Термин «вейпинг» происходит от английского слова *vape*, что означает «вдыхать и выдыхать пар», который производится электронной сигаретой или паровым устройством. Кстати, именно это слово, *vape*, по мнению составителей Оксфордского словаря, стало самым популярным в 2014-м. Подобное авторитетное мнение ярко отражает ежегодные мировые тенденции — в 2013-м словом года было «селфи». Модным в России вейпинг стал особенно в последнее время: людей, которые курят электронные сигареты, относят к новой субкультуре — вейперам. И всё бы ничего. Но только пар теперь везде — на улице, в кафе, метро, кинотеатрах, торговых центрах, университетах.

Какой вред и польза вейпинга? Масштабных исследований, которые бы демонстрировали ясную и единую точку зрения о влиянии электронных сигарет и паровых устройств на здоровье человека и окружающих людей, нет. Это объясняется тем, что курить (вейпить) люди стали относительно недавно — около 3—5 лет назад. Такого маленького отрезка времени недостаточно для серьёзных исследований про вред вейпинга. Но тем не менее некоторые центры и университеты всё-таки решили проследить за людьми, курящими электронные сигареты, и сделать первые выводы. Например, исследователи из Lawrence Berkeley Labs обнаружили: жидкости в электронных устройствах содержат 31 токсичное химическое вещество, в том числе акролеин, диацетил и формальдегид, уровни которых увеличиваются в зависимости от температуры и типа устройства. Важно понимать: жидкости в устройствах могут нагреваться до 300 °C. Тот же акролеин начинает кипеть при 52,7 °C, что влечёт выделение опасных для здоровья веществ. Что касается обычных сигарет, согласно Американской ассоциации пульмонологов, при сгорании они выделяют 7 000 химических веществ, 69 из которых могут вызывать рак. В ходе исследования, которое проводилось в The Hellenic Cancer Society, выяснился другой факт об электронных устройствах: после их курения у человека может произойти острая лёгочная недостаточность продолжительностью около получаса.

— Согласно российскому законодательству, электронные сигареты сертифицируются как электронные приборы. А значит, не проверяется ни их эффективность при попытках бросить курить, как, например, никотинозаменяющих препаратов (жвачек, пластырей), ни состав содержимого картриджей. Как использование электронных сигарет отражается на здоровье, можно будет понять только через 20—30 лет, поэтому говорить про вред и пользу вейпинга пока рано.

Если говорить о составе электронных сигарет, в их картриджи заливается всё тот же никотин — это как раз вещество, от которого возникает зависимость и



которое обладает доказанным канцерогенным действием. Также в электронных сигаретах содержатся соли тяжёлых металлов и ароматизаторы — химические соединения, которые, в том числе, могут становиться причиной аллергических реакций. Существуют картриджи и с минимальной концентрацией никотина. Но если на курение одной обычной сигареты человек тратит в среднем 3—4 минуты, с электронной сигаретой многие люди практически не расстаются и могут курить её в течение 20—30 минут без перерыва. Так люди получают такую же или даже большую дозу никотина, чем если бы курили обычные сигареты.

В дыме, который образуется при курении обычных сигарет, есть продукты горения, и это, несомненно, вредно. Но это не делает пар, который образуется при курении электронных сигарет, абсолютно безвредным для лёгких. Вспомните своё ощущение в бане, где довольно много пара — через какое-то время вы начинаете испытывать нехватку воздуха. И это связано не только с повышенными температурами. Пар в виде капелек воды оседает на стенках лёгких и нарушает их функции, из-за чего в кровь поступает меньше кислорода. Это, в свою очередь, приводит к кислородному голоданию — состоянию гипоксии. Постоянная нехватка кислорода опасна замедлением обменных процессов, деления клеток и старению в целом.

Из плюсов: в электронных устройствах полностью отсутствуют продукты горения — частички сажи и смолы. Эти вещества обычно оседают на слизистых оболочках лёгких, бронхов, верхних дыхательных путей, что становится причиной нарушения их функций и в итоге приводит к развитию ряда заболеваний этих органов. Из-за продуктов горения у курильщиков обычных сигарет желтеют зубы, ухудшается обоняние и вкусовые ощущения. Те, кто предпочитает электронные сигареты, смогут избежать этих неприятностей. Ещё одним преимуществом электронных сигарет можно считать отсутствие воздействия на органы дыхания горячего обжигающего дыма. В сочетании с никотином высокие температуры повышают риск развития канцерогенных процессов.

*Михаил Статкус, кандидат химических наук,  
старший научный сотрудник кафедры аналитической химии химического  
факультета МГУ:*

— В состав раствора, которым заправляют электронные сигареты, входят пропиленгликоль и глицерин — двух- и трёхатомные спирты, вязкие, бесцветные жидкости. Оба эти вещества широко используются в бытовой

химии, косметике и даже разрешены как добавки для пищевых продуктов (Е 1520 и Е 422).

При нагревании в электронной сигарете пропиленгликоль и глицерин испаряются — они имеют температуру кипения 187 и 290 градусов соответственно. При нагревании в очень малых количествах образуются такие продукты их трансформации, как формальдегид и другие альдегиды. Эти вещества являются канцерогенными, но их концентрация в парах электронной сигареты в несколько раз меньше предельно допустимых концентраций в воздухе помещений. Поэтому говорить о повышении риска онкологических заболеваний за счёт вдыхания этих соединений в виде пара некорректно — для этого нет оснований. Стоит добавить, что исследования безопасности вдыхания паров пропиленгликоля и глицерина проводились на отрезке времени максимум в несколько лет — данных о долговременной безопасности (то есть о возможных негативных последствиях для здоровья, проявляющихся через десятки лет) пока что нет.

***Василий Штабницкий, кандидат медицинских наук, врач-пульмонолог:***

— Повреждающим эффектом для лёгких обладают продукты горения. Никотин же является лишь наркотиком, к которому развивается психологическая и физическая зависимость. Когда продукты горения попадают в лёгкие, они приводят к воспалению и гибели лёгочного эпителия. Это, в свою очередь, увеличивает вероятность появления инфекции, бронхита, эмфиземы (сложное и опасное заболевание, которое характеризуется чрезмерным скоплением воздуха в лёгких. — *Прим. ред.*), а также раку лёгких. Если действие обычных сигарет на лёгкие изучено хорошо, об электронных сигаретах ещё мало известно. Для оценки их вреда требуется некоторое время. Однако уже известно о выделении токсичных и канцерогенных веществ, которые вырабатываются в процессе образования пара. Поэтому можно сделать предположение о наличии возможного повреждающего и канцерогенного эффекта электронных сигарет. В скором времени следует ожидать появления случаев заболевания раком лёгких, связанных с использованием таких устройств.

На мой взгляд, электронная сигарета не может называться безопасной альтернативой обычного курения — уже известно о канцерогенных веществах в пару, который вырабатывают устройства. Теоретически использование подобных приборов может дать старт аллергическим заболеваниям лёгких, в том числе астме, могут послужить причиной развития интерстициальной пневмонии (воспалительное заболевание лёгких, при

котором поражается соединительная ткань вокруг альвеол. — *Прим. ред.*). Возможно, вейпинг, как и обычное курение, станет причиной хронической обструктивной болезни лёгких (заболевание лёгких, при котором человеку трудно дышать. — *Прим. ред.*).

Жировые молекулы (глицерин и пропиленгликоль) при кипении могут распадаться на канцерогенные вещества. Кроме того, они довольно сложно удаляются из лёгких — скапливаются в лёгочной ткани и нарушают транспортировку кислорода. Последствия от попадания тяжёлых металлов, которые также содержатся в составе сигарет, в лёгкие хорошо известны — это гибель клеток и канцерогенный эффект.

***Сергей Сошников, кандидат медицинских наук, заведующий отделением математического моделирования в здравоохранении, ФГБУ ЦНИИОИЗ Минздрава России:***

— Вейпинг — это относительно новая форма употребления продуктов табака и разновидность курения. Пока специалисты в области здравоохранения наблюдают последствия увлечения таким курением лишь короткое время, хотя уже сейчас есть свидетельства вреда для лёгких. 50 лет назад была похожая история с сигаретами, когда эпидемиологические исследования позволили установить прямую сильную связь между курением и целым «букетом» тяжёлых последствий. До того момента в рекламе сигарет с фильтром даже участвовали медицинские работники, которые утверждали, что сигареты определённой марки безопасны.

Дым содержит никотин и продукты горения табака, бумаги и селитры, которой сигаретная бумага пропитана. Пар не содержит подобных продуктов, зато включает в свой состав продукты распада пропиленгликоля и глицерина, а также вкусовых добавок, которые прошли проверку на безопасность в качестве пищевых добавок, но не для вдыхания. Вдыхание пара из вейпа может приводить к эмфиземе лёгких, потенциально — к раку, заболеваниям трахеи, гортани и сердечно-сосудистым заболеваниям. Пар может содержать и никотин, который был и остаётся сильным ядом, в малых дозах вызывает зависимость, а также нарушает обмен веществ в организме.

Часто вейперы не знают истинный состав жидкости для парения. Согласно последним исследованиям, кроме заявленных компонентов жидкость часто содержит незадекларированные вещества. Так, она может содержать никотин, хотя заявлено, что его нет. Ассоциация заболеваний лёгких США пишет: даже если некоторые производители указывают, что жидкость не

содержит никотина, она всё равно может его содержать. Выборочные тесты жидкости для электронных устройств показали большую концентрацию никотина, чем написано на этикетке.

Пока существует мало исследований и обзоров по воздействию электронных сигарет на здоровье. Только некоторые ассоциации начали делать осторожные заявления по поводу данного вида курения. FDA (Food and Drug Administration) сообщает: «Мы не знаем, что входит в состав жидкости для электронных сигарет. Тем не менее в лабораторных тестах, проведённых FDA в 2009-м, определяемые уровни токсичных канцерогенных химических веществ, в том числе компонента, используемого в антифризе, обнаружены в двух ведущих брендах электронных сигарет и 18 различных жидкостях». Повторюсь: вкусовые добавки в жидкостях для vaporизации одобрены в качестве пищевых добавок, но не для парения и вдыхания. Поэтому они могут вызывать изменения в лёгких, так как содержат диацетил.

Здоровье следует понимать как нечто целое, состоящее из взаимозависимых частей. Все, что происходит с одной из частей, обязательно влияет на все остальные части целого.

Здоровье — это состояние полного физического, умственного, социального, личностного, духовного, эмоционального и интеллектуального благополучия человека, а не только отсутствие заболевания или немощи.

**Не прокури своё здоровье!**

### ***К разделу 3. Профилактика зависимости в детской и подростковой среде***

*Задание №1. Разработайте целевой раздел программы профилактики зависимого поведения в образовательном учреждении. Составьте пояснительную записку и планируемые результаты реализованной программы.*

#### **Пояснительная записка**

Современная школа оказывает систематизированное и последовательно влияние на формирование личности человека. В процессе воспитания происходит передача культурных и нравственных ценностей, накопленных человечеством за многотысячную историю, а также закладываются основы мировоззрения растущего человека, происходит его социализация. Решая, как воспитывать подрастающее поколение, общество одновременно решает, каким оно будет завтра. Это возлагает на педагогических работников большую ответственность. Особенно мы осознаём такую ответственность,



когда говорим о воспитании у подрастающего поколения потребности вести здоровый образ жизни, получать высокий уровень образования и искать своё место в будущем.

Несмотря на намеченные положительные тенденции в развитии общества, мы живем в сложный переходный период нашего государства, и именно молодое поколение находится в очень трудной социально-психологической ситуации. В значительной мере разрушены прежние устаревшие стереотипы поведения, нормативные и ценностные ориентации. Молодые люди утрачивают смысл происходящего и зачастую не имеют определённых жизненных навыков, которые позволили бы сохранить свою индивидуальность и сформировать здоровый эффективный жизненный стиль. Особенно дети и подростки, находясь под воздействием хронических, непрерывно возрастающих интенсивных стрессовых ситуаций, не готовы к их преодолению и страдают от возможных негативных последствий. Это способствует поиску средств, помогающих уходить от тягостных переживаний. В данной ситуации на первое место вышла наркотизация подростков, позволяющая спрятаться от действительности, различные виды злоупотреблений психоактивными веществами и алкоголем, повышение количества правонарушений, вследствие безнадзорности детей. Анализ предыдущего периода работы наш Центр выявил, что в «группу риска» попадают практически все воспитанники из неблагополучных семей, соматических заболеваний детей, неблагополучных ситуаций в коллективе сверстников, вследствие возрастных психоэмоциональных особенностей воспитанников, отсутствия свойства толерантности у 40% подростков, средовой адаптации детей. В реализации данной программы воспитанник является не только объектом педагогического и профилактического воздействия, но и ее активным участником.

Приоритет в области профилактики безнадзорности, преступности и употреблении ПАВ принадлежит семье и образовательным учреждениям разного уровня, что подтверждено законом РФ «Об образовании», постановлениями и программами правительства РФ, Семейным кодексом РФ.

Перед нашими учреждениями стоит множество целей и задач, связанных с организацией и совершенствованием воспитательного процесса в современном мире. Воспитанники центра, как и всё молодое поколение России, переживают кризисную социально – психологическую ситуацию, когда разрушены прежние стереотипы поведения и ценностные ориентиры, а выработка новых, происходит сложно и болезненно. Поэтому часто молодёжь утрачивает ощущение смысла происходящего и находится под воздействием интенсивных стрессовых ситуаций. Отсюда опасность

увлечения количества подростков, подвергающихся вредным привычкам: курению, алкоголизму, наркомании.

Данная программа направлена на то, чтобы уберечь детей от вредных привычек, ведь статистические данные говорят о том, что если человека в возрасте от 10 до 21 года отвратить от курения, спиртного, наркотиков, то вероятность того, что этот человек вырастет физически и нравственно здоровым увеличивается до 90 %.

Хорошо организованная пропаганда медицинских, гигиенических знаний и волонтерское движение помогает воспитать здоровое, физически крепкое поколение.

Принимая во внимание выше изложенное и то, что ребенок, в виду его физической и умственной незрелости, нуждается в специальной охране и защите, мы ставим в своей профилактической программе

### **цели**

\*создание в центре среду условий, препятствующих распространению ПАВ, становлению активно отрицающей позиции по отношению к ПАВ у большинства воспитанников.

\* Формирование культуры здоровья детей.

\*создание условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, повышения качества их жизни;

\* формирование потребности вести здоровый образ жизни;

\* содействие воспитанию нравственных качеств личности, влияющих на формирование активной гражданской позиции;

\* выявление особенностей личности воспитанников для дальнейшего развития и поиска своего места в жизни.

\*Вовлечение воспитанников в различного рода мероприятия, участие в волонтерском движении

### **Задачи, решаемые данной программой:**

1. Осуществлять мероприятия по профилактике правонарушений, безнадзорности, формированию здорового образа жизни, воспитанию толерантности и уважению правам человека.

2. Формировать у воспитанников устойчивого отрицательного отношения к «первой пробе» ПАВ.

3. Разработать эффективные механизмы совместной деятельности воспитанников и педагогов, работа в команде с волонтерами

5. Содействовать формированию морально-волевых качеств воспитанников

6. Создать благоприятный психо-эмоциональный климат для творческого эффективного взаимодействия коллективов, составляющих потенциал центра.

7. Создать условия для доверительного общения, восприятия информации о негативном влиянии ПАВ на жизнь человека.

8. Научить детей делать осознанный выбор в любой жизненной ситуации и решать возникшие проблемы самостоятельно.

9. Оказать педагогам и родителям помощь в приобретении специальных знаний и навыков, а также предоставлять семьям социальную и психологическую поддержку.
10. Обучать детей эффективным методам поведения в нестандартной ситуации, формировать стрессоустойчивую личность, способную строить свою жизнь в соответствии с нравственными принципами общества.
11. Профилактика безнадзорности и правонарушений среди детей и подростков.
12. Воспитание негативного отношения к алкогольной, табачной, наркотической продукции, предотвращение незаконного оборота алкогольной продукции среди несовершеннолетних.
12. Обеспечить законные интересы и защиту прав несовершеннолетних.

### **Информация о реализации профилактических мероприятий в молодёжной среде**

на территории Верхнесалдинского филиала Государственного казённого учреждения социального обслуживания Свердловской области «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних № 2 города Нижняя Салда».

#### **1. Мероприятия по профилактике наркомании, алкоголизма и табакокурения.**

№	Наименование мероприятия	Формат Проведения	Примерная дата проведения	Место проведения мероприятия	Ф.И.О ответственного го лица
1	«В облаке дыма»	Мультимедийный фильм ,круглый стол(профилактика табакокурения)	январь	СРЦН	Мукосий С.В
2	«Курить не модно»	Акция ( разработка и изготовление листовок , буклетов)	январь	СРЦН	Мукосий С.В
3	«Профилактика зависимости от психоактивных веществ»	Мультимедийный фильм, круглый стол	февраль	СРЦН	Бровина М.И Углова Л.Е
4	«СПАЙС-медленная смерть»	Акция, круглый стол ( разработка и	февраль	СРЦН	Мукосий С.В



		изготовление листовок ,буклетов)			
5	Секреты манипуляции «Алкоголь как разрушитель моего сознания» по проекту « Общее дело»	Мультимедийный фильм, круглый стол	февраль	СРЦН	Мукосий С.В Абросимова А.Н
6	«Сообщи ,где торгуют смертью»	Мультимедийная презентация, круглый стол(конкурс плакатов и рисунков, приглашение гостей)	март	СРЦН	Мукосий С.В Абросимова А.Н
7	«Наркотик бьёт без промаха»	Акция ( разработка и изготовление листовок ,буклетов)	март	СРЦН	Мукосий С.В
8	«Чижик-пыжик где ты был?» (профилактика алкоголизма) по проекту «Общее дело»	Мультимедийный фильм, круглый стол	март	СРЦН	Мукосий С.В Абросимова А.Н
9	«История одного обмана» по проекту «Общее дело»( профилактика алкоголизма среди подростков)	Мультимедийный фильм, круглый стол	апрель	СРЦН	Мукосий С.В Абросимова А.Н

10	«Пять секретов настоящего мужчины» ( профилактика алкоголя и наркомании среди мальчиков) по проекту «Общее дело»	Мультимедийный фильм, круглый стол	май	СРЦН	Мукосий С.В
11	«День рождения!» «Здоровые родители-здоровые дети» (профилактика алкоголизма наркомании и табакокурения) по проекту «Общее дело»	Мультимедийный фильм, круглый стол, приглашаем гостей	Май ноябрь	СРЦН	Мукосий С.В
12	«Секреты манипуляции. Табак» «Зачем вы девушки курите?» «Курение или счастье материнства?» по проекту «Общее дело» 16+	Мультимедийный фильм, круглый стол, ( разработка и изготовление листовок ,буклетов)	Июнь июль	СРЦН	Мукосий С.В Абросимова А. Н
13	«Тайна природы женщины» «Святость материнства» (профилактика	Мультимедийный фильм, круглый стол	Август октябрь	СРЦН	Мукосий С.В 89089290342 Абросимова А. Н

	алкоголизма наркомании и табакокурения)16+				
14	«Это должен знать каждый!» «Умей сказать НЕТ» профилактика употребления курительных смесей и наркотиков «Миф и реальность»	Мультимедийная презентация, круглый стол	Сентябрь	СРЦН	Мукосий С.В  89089290342  Абросимова А. Н
15	«Секреты манипуляции- курительные смеси»	Мультимедийная презентация, круглый стол	декабрь	СРЦН	Мукосий С.В
16	«Я – умный, красивый и успешный» профилактика здорового образа жизни	Акция	Август	СРЦН	Мукосий С.В

## 2. Мероприятия по профилактике ВИЧ – СПИДа.

№	Наименование мероприятия	Формат Проведения	Примерная дата проведения	Место проведения мероприятия	Ф.И.О ответственно го лица
1	«Что должен знать каждый подросток?» основной модуль профилактики ВИЧ	Мультимедийная презентация, круглый стол	январь	СРЦН	Мукосий С.В

2	«Молодёжь против СПИДа» волонтёрское движение	Мультимедийная презентация, участие в концертной программе	февраль	Верхнесалдинский многопрофильный техникум, школа №6	Нигамедьянова Н Б «Салдагород возможностей»
3	«Молодёжь против СПИДа» волонтёрское движение	Мультимедийная презентация, участие в концертной программе	март	Г. Кировград колония для несовершеннолетних	Нигамедьянова Н Б «Салдагород возможностей»
4	«Цикл жизни ВИЧ»	Мультимедийный фильм, круглый стол	апрель	СРЦН	Мукосий С.В
5	«Дневник Насти» профилактика ВИЧ среди подростков 16+	Мультимедийный фильм, круглый стол	май	СРЦН	Мукосий С.В
6	Мифы и реальность ВИЧ и СПИДа	Мультимедийный фильм, круглый стол	август	СРЦН	Мукосий С.В
7	«Изменение рискованного поведения и толерантного отношения к ВИЧ - инфицированным»	Акция	Сентябрь декабрь	СРЦН	Мукосий С.В

8	Исследование эффективности обучающей программы по профилактике ВИЧ среди подростков	Анкетирование до и после внедрения программы	декабрь	СРЦН	Мукосий С.В Абросимова А. Н
9	«Дорогой безопасности» проект «КлёпаМания»	Проведение мероприятий по безопасности на улице	Октябрь ноябрь	Реабилитационный центр «Алые паруса», начальные классы школы-интернат №17, д\с №22	Мукосий С.В Абросимова А. Н

### **Оценка эффективности профилактики употребления ПАВ в центре**

Эффективность является важной интегральной характеристикой достигнутых результатов профилактики в образовательной среде и отражает их социальную значимость: вклад в решение государственной задачи предупреждения употребления ПАВ несовершеннолетними и молодежью

Определение эффективности осуществляется в ходе специальной оценочной процедуры, которая является обязательным этапом деятельности, связанной с предупреждением употребления ПАВ несовершеннолетними. Оценка эффективности выполняет важные для практики функции:

**диагностики** - определение сферы и характера изменений, вызванных профилактическими воздействиями;

**отбора** - выявление эффективных мероприятий, проведенных педагогами и специалистами, обеспечивающих достижение наиболее значимых позитивных результатов в профилактике употребления ПАВ несовершеннолетними для дальнейшего широкого и повсеместного внедрения в практику;

**коррекции** - внесение изменений в содержание и структуру реализуемой профилактической деятельности с целью оптимизации ее результатов;

**прогноза** - определение задач, форм и методов организации профилактики при планировании новых этапов ее реализации с учетом достигнутого.

Общая оценка эффективности профилактики формируется из оценки организации процесса профилактики и оценки результатов профилактики. При оценке организации процесса профилактики выявляется степень его соответствия положениям программы, определяющим цели, задачи, принципы профилактики употребления ПАВ, минимальный уровень и объем профилактических мер.

При оценке результатов профилактики определяются изменения в социальных компетенциях, нормативных представлениях и установках, воспитанников, связанных с риском употребления ПАВ, а также изменения характеристик ситуации их социального развития, определяющих риск употребления ПАВ: степень специального контроля, препятствующего употреблению ПАВ; наличие возможности для организации содержательного досуга, а также форм специальной психологической и социальной поддержки для групп риска; изменения в динамике численности воспитанников, употребляющих ПАВ.

### **Ожидаемые результаты:**

1. Формирование негативного отношения к психоактивным веществам у подростков.
2. Популяризация и внедрение в воспитательный процесс наиболее эффективных моделей профилактики зависимости от ПАВ.
3. Повышение уровня развития умений и навыков:
  - а) уверенного позитивного поведения;
  - б) конструктивного общения между собой и со взрослыми;
  - в) отстаивания и защиты своей точки зрения;
  - г) осознанного и уверенного умения сказать ПАВ «Нет».
4. Повышение общей культуры поведения и формирование образа социально успешного молодого человека.



#### *Задание №4.*

#### **План круглого стола для педагогов**

**«Разработка концепции и программы профилактической работы в центре реабилитации для несовершеннолетних»**

#### **КАЛЕНДАРЬ ДАТ, СВЯЗАННЫХ С ПРОФИЛАКТИКОЙ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ:**

*23 октября - Всемирная акция «Спорт против наркотиков»  
(«Молодежь выбирает спорт»)*

*3-ий четверг ноября - Всемирный День отказа от табака*

*1 декабря - Всемирный День борьбы со СПИДОМ*

*7 апреля - Всемирный День ЗДОРОВЬЯ*

*31 мая - День борьбы с курением*

*26 июня - День борьбы с наркотиками*

#### **Пояснительная записка**

В связи со сложной ситуацией в стране, когда ученик средней школы подвержен различным негативным влияниям не только с внешней стороны, но порой даже и в семье, обществу нужны коренные перемены в области профилактической работы.

В нашем центре профилактическая работа должна опираться на лучшие качества учёбы воспитанников, пусть и небольшие, на их достижения

**Целью профилактической работы является:**

**создание условий для формирования у воспитанников устойчивых установок на здоровый образ жизни, формирование ответственности за состояние своего здоровья.**

**Задачи:**

- своевременное выявление воспитанников «группы риска»;
- активизация разъяснительной работы среди воспитанников и специалистов по вопросам правопорядка;



- повышение самосознания воспитанников через разнообразные формы деятельности;
- проведение занятий по соответствующим тематикам в наиболее доступной форме;
- развитие системы организованного досуга и отдыха детей и подростков, занятость в системе дополнительного образования, в волонтерском движении;
- ориентация детей на здоровый образ жизни;
- обеспечение социальной защиты прав несовершеннолетних.

**Профилактическая работа строится по следующим направлениям:**

- профилактика ДТТ;
- профилактика правонарушений и безнадзорности;
- профилактика суицида;
- профилактика ВИЧ, наркомании, алкоголя, курения;
- профилактика насилия и жестокого обращения с детьми.

**1. Работа с воспитанниками:**

**цель** - включение воспитанников в активную деятельность, всестороннее развитие способностей, творческой и социальной активности учащихся;

**задачи:**

- организация занятий для детей и подростков по саморегуляции, по развитию способности правильно выражать эмоции, по овладению способами разрешения конфликтов;
- использование возможностей дополнительного образования, социума в работе с детьми.

**Формы работы:**

конференции, беседы, конкурсы, фестивали, акции, трудовая деятельность.

**2. Работа с родителями:**

**цель** – оказание помощи родителям в воспитании подростков;

организация работы с неблагополучными семьями.

### **Задачи:**

- организация консультаций специалистов-психологов, педагогов, медиков для родителей;
- организация тематических встреч родителей с работниками образования, правоохранительных органов, органов здравоохранения.

### **Формы работы:**

Конференции, индивидуальная работа с родителями воспитанников, в том числе и с детьми «группы риска», посещение семей воспитанников, комиссия по делам несовершеннолетних, возврат детей в семью

### **3. Работа с педагогами:**

**цель** – повышение профессионального мастерства педагогов в области профилактической работы по основным направлениям.

**Формы работы:** Заседания методического объединения, семинары, совещания, круглые столы, обмен опытом.

### **Планируемые результаты:**

- снижение правонарушений среди воспитанников;
- отрицательное отношение ребенка к наркомании, алкоголю, табакокурению и другим противоправным действиям;
- умение ребенка сказать «нет» своим друзьям по употреблению вредных веществ;
- повышение значимости спорта, правильного питания, здоровья в жизни воспитанников, участие в мероприятиях, акциях, волонтерское движение;
- снижение числа учащихся «группы риска»;
- усиление ответственности родителей за воспитание детей.

### **Контроль и регулирование выполнения программы:**

ежемесячно, по планам педагогов, по проводимым мероприятиям, по профил. упр. тр. карт. и ПАВ.