

Семинар-тренинг**«Профилактика наркомании среди детей и подростков»**

- направлен в помощь педагогам в своевременном выявлении наркотической зависимости у детей и подростков, а также на предотвращение употребления подростками наркотических средств и пропаганду здорового образа жизни.

В последнее время проблема подростковой наркомании стала очень актуальной, наблюдается устойчивая тенденция производства все новых видов наркотических средств. Большую популярность среди подростков и молодежи приобретают так называемые «дизайнерские наркотики» (синтетические вещества, полученные путем незначительного изменения химической структуры уже известного наркотика). Наркотические вещества в наш век информационных технологий становятся доступны через сеть интернет, в особенности социальные сети.

Для того чтобы справиться с растущей волной наркомании необходимо проводить больше просветительской и профилактической работы не только среди подростков, но и работников системы образования. Значимость воспитательной деятельности образовательных учреждений в профилактике наркомании очевидна. Правильно организованная воспитательная работа в школе позволяет формировать и развивать духовно-нравственные ценности и в их структуре ценностные ориентации на здоровый образ жизни. Именно педагогам отводится ключевая роль в формировании у обучающихся знаний, установок и навыков, необходимых для сознательного отказа от наркотиков.

У учителей есть возможность первыми заметить изменения в поведении подростка, которые могут быть вызваны употреблением наркотика, но зачастую они думают, что это – трудности переходного возраста. Когда становится ясно, что это связано с приемом наркотиков, подросток уже перешел рубеж первой стадии болезни, получил наркотическую зависимость. А как известно бороться с уже сформировавшейся наркотической зависимостью очень трудно. Тренинг «Профилактика наркомании среди детей и подростков» направлен в помощь педагогам в своевременном выявлении наркотической зависимости у детей и подростков, а также на предотвращение употребления подростками наркотических средств и пропаганду здорового образа жизни.

Цель семинара-тренинга: обозначение проблемы наркомании в современном обществе и предупреждение первого употребления наркотиков и других психоактивных веществ среди детей

Задачи семинара-тренинга:

- 1) повышение уровня информированности педагогов по проблеме наркомании;
- 2) осознание мотивов, толкающих детей и подростков на употребление наркотиков;
- 3) помощь педагогам в формировании у подростков стойкого неприятия к наркотикам, выработке зрелой, обоснованной позиции в отношении употребления наркотиков;

- 4) установлению психологически грамотной, развивающей системы взаимоотношений педагогов со школьниками, основанной на взаимопонимании и взаимном восприятии друг друга;

- 5) обучение навыкам разрешения проблем, оказания психологической и социальной поддержки в процессе взаимодействия со школьниками;

- 6) формирование здорового жизненного стиля, высокоэффективных стратегий поведения и личностных ресурсов, препятствующих злоупотреблению наркотическими и другими психоактивными веществами.

**Введение в тему наркотической зависимости
«Основные понятия, связанные с наркотизмом»**

Наркотики сопровождают человечество всю известную историю. Еще «отец истории» Геродот описывал потребление древними египтянами производных каннабиса, а «отец медицины» Гиппократ использовал опиум в своей медицинской практике. О снотворном действии опиума упоминается в Шумерских таблицах, т.е. 6 тысяч лет назад.

Раскопки в Перу и Эквадоре свидетельствуют о потреблении листьев коки около 2300 лет назад.

Рассмотрим основные понятия, связанные с наркотиками и их потреблением.

Психоактивное вещество - любое химическое вещество (или смесь) естественного или искусственного происхождения, которое влияет на функционирование центральной нервной системы, приводя к изменению психического состояния. Эти изменения могут носить как положительный характер, так и отрицательный.

Наркотики – средства (вещества), оказывающие воздействие на психику и поведение человека; их потребление способно приводить к формированию физической и психической зависимости (наркомании), состоянию, при котором человек испытывает потребность в регулярном приеме наркотиков и дискомфорт при отсутствии такой возможности.

Международными и национальными органами здравоохранения устанавливается и изменяется перечень средств, относящихся к наркотическим.

Потребление наркотиков может быть либо обусловлено заболеванием и рекомендовано врачом в качестве лекарственного средства (так называемое легальное, медицинское потребление наркотиков – обезболивающих, психостимуляторов, снотворных и др.), либо немедицинским потреблением – злоупотреблением, т.е. потреблением без назначения врача, или в дозах, превышающих назначенные, или продолжающимся после отмены назначения, или же приемом иных средств, нежели были назначены врачом.

Наркомания – заболевание, выражающееся в физической и/или психической зависимости от наркотических средств, в непреодолимом влечении к ним – аддикции (от англ. addict – предаваться чему-либо, addicted – приверженный чему-либо, addiction – склонность, пагубная привычка), приводящем к глубокому истощению физических и психических функций организма.

При этом под *физической зависимостью* понимается состояние организма, характеризующееся развитием абстинентного синдрома при прекращении приема средства, вызвавшего зависимость.

Абстинентный синдром – комплекс специфических для каждого наркотического средства болезненных симптомов: головная боль, боль в мышцах и суставах, насморк, желудочно-кишечные расстройства, бессонница, судороги и т.п. На сленге абстинентный синдром носит название «ломки». Не все наркотические средства приводят к физической зависимости. Так, нулевая зависимость характерна для кокаина, галлюциногенов (ЛСД, мескалин), производных каннабиса и некоторых других.

Психическая зависимость – состояние организма, характеризующееся патологической потребностью в приеме какого-либо средства, вещества, с тем, чтобы избежать нарушений психики, психологического дискомфорта, вызванных прекращением приема этого средства (вещества), хотя и при отсутствии абстиненции. Таким веществом может быть не только наркотик, но и кофеин (кофе), теин (чай), никотин (табак), лекарства. Последнее время все чаще упоминают и исследуют психическую зависимость от компьютерных и иных игр, болезненное влечение к ним, а также лекарственную зависимость.

Наркотизм – относительно распространенное, статистически устойчивое социальное явление, выражающееся в потреблении некоторой частью населения наркотических (и токсических) средств и в соответствующих последствиях.

Чаще всего приобщение к наркотикам происходит в кругу друзей, когда в атмосфере приятельского общения подростки делятся своими желаниями или впечатлениями. Марихуану и некоторые другие наркотики нередко предлагают попробовать на вечеринках, когда новичку в этом деле трудно отказаться, чтобы не произвести впечатление человека неискушенного и слишком правильного. Многие подростки готовы в буквальном смысле подвергнуть риску собственную жизнь, если группа сверстников требует от них что-то сделать. Такая потребность в общественном одобрении играет в большинстве случаев ведущую роль в ситуации приобщения подростка к наркотикам.

Некоторые люди могут употреблять наркотики и при этом не впадать в зависимость от них, но некоторым приходится тяжело бороться с этой зависимостью. Многие исследования подтверждают, что подростки, рано попробовавшие наркотики, имеют значительно больше шансов впасть в зависимость. Если распознать эти первые признаки употребления наркотиков, то шансов помочь ребенку не свернуть с правильного пути гораздо больше, ведь что-то предпринимать имеет смысл только пока зависимость и пристрастие не проявилась в полной мере.

Первые признаки употребления наркотиков у подростков.

Вот некоторые признаки подростковой наркотической зависимости:

У подростка изменился аппетит и сон. Аппетит может как «улучшиться», так и «ухудшиться», то же самое касается и сна. Употребление синтетических наркотиков снижает аппетит и потребность во сне. Курение марихуаны наоборот увеличивают аппетит и продолжительность сна. Эти эффекты могут меняться в зависимости от типа наркотического вещества.

Не уделяет внимание внешнему виду. Обычно подростки очень озабочены тем, как они выглядят среди сверстников и друзей, они могут быть очень эксцентричны в выборе одежды, макияжа и даже средств гигиены. Но подростки, у которых проявляется пристрастие к наркотикам или алкоголю, уделяют этому все меньше и меньше внимания.

Отказывается участвовать в необходимых мероприятиях и не проявляет социальную активность. Вы можете заметить, что подросток перестал проявлять интерес к мероприятиям, которые раньше для него были интересны. Например, он может прогуливать школу, перестать посещать спортивные секции или социальные мероприятия. Подросток может перестать выполнять какую-то работу по дому, не помогать родителям, избегать их, прятаться от взрослых.

Увеличились карманные расходы, без каких-либо объяснений. Подросток начинает просить деньги, при этом не может вразумительно объяснить для чего. Обычно подросток, употребляющий наркотики не спрашивает сразу большую сумму, он просит небольшие суммы денег, но делает это чаще. Перестает рассказывать о своих покупках.

Неожиданно меняется круг друзей и места времяпровождения. Подросток может высказываться о своих старых друзьях, что они не так «круты». Возможно, начнет обманывать и скрывать информацию о том, где он проводит время.

Появились межличностные конфликты и проблемы с законом. Подростки могут спорить и противостоять родителям, учителям или сверстникам. Могут начаться проблемы с законом, например воровство в магазинах, попытки купить товары, запрещенные для продажи несовершеннолетним.

Личностные изменения и отношение к окружающему. В данном случае не так все просто. Переходный возраст характеризуется тем, что личность меняется, но в случае с наркотиками, это происходит несколько иначе. Резкие, нетипичные перемены настроения. В зависимости от типа наркотика, вы можете замечать в ребенке гиперактивность или чрезмерную радость и последующую удрученность и вялость. Мышление и поведение становится иррациональным и непредсказуемым.

Изменение настроения.

Постоянный уход от ответственности. Если ребенок, обычно очень ответственный, вдруг начинает избегать ответственных мероприятий, то это может являться признаком. Пристрастие к наркотикам у подростка имеет больший приоритет, нежели чем другие важные дела. Как результат ребенок становится менее отзывчивым и отказывается от какой-либо ответственности.

Если вы замечаете в подростке подобные признаки, то это повод задуматься и как минимум поговорить с ребенком, даже если вы считали, что ребенок употребил наркотик «случайно». Не конфликтуйте с ним и не обращайтесь к нему в приказном тоне. Помните, что цель беседы – разговорить его.

Наркозависимость среди молодежи растет, будьте на чеку, даже короткая беседа, проведенная правильно и своевременно, может полностью изменить отношение подростка к наркотикам.

«Составление портрета современного подростка».

Участникам предлагается составить словесный портрет современного подростка, обозначив его основные черты личности, увлечения, моду в одежде, в музыке, в спорте. Необходимо, чтобы были обозначены и негативные черты: портрет не должен быть идеализированным. Предложения участников записываются на листе ватмана и оставляются до окончания занятия.

«Виды наркотиков и их действие на организм человека. Дизайнерские наркотики – наркотики новой эры».

Характер эйфории («кайфа») и абстинентного синдрома («ломок») зависят от вида наркотических средств или иных сильнодействующих веществ. Существует несколько классификаций наркотических средств по разным основаниям. Приведем одну из них.

К *первой группе наркотиков* относятся опиаты – производные опийного мака или же синтетические препараты с морфиноподобным действием: опий, морфин, омнопон, кодеин, дионин, промедол, метадон, кокаин и др., а также героин – один из самых сильных и распространенных наркотиков в современной России. «Кайфу» предшествует «приход» (тепловые волны, которые прокатываются по всему телу). Абстиненция развивается спустя 5-6, иногда 6-12 часов после последнего приема («дозы») и сопровождается сердцебиением, потливостью, зевотой, чиханием, кашлем, ознобом. Пульс становится частым и слабым, зрачки расширены (вообще же у опийного наркомана зрачки резко сужены). В костях и мышцах – тянущие боли, мучительные для больного. Отмечаются тошнота, рвота, понос, боли в животе, нарушение сна. Возможны потеря сознания, коллапс. Превышение дозы («передоз») заканчивается смертью.

Вторая группа наркотиков – психостимуляторы: кокаин и его производные, включая «крэк», кофеин, фенамин, эфедрон, МДМА (экстази), первитин, хат или кат и др. Кокаин добывается из листьев южно-американского кустарника – коки. После приема кокаина наблюдается легкое головокружение, головная боль, сменяющиеся воодушевлением, повышенной работоспособностью, ускорением мыслительных процессов, повышенной двигательной активностью, стремлением общаться. Абстинентный синдром – общая слабость, головная боль, состояние тревоги, страха, вспыльчивость, раздражительность. Позднее – вялость. Апатия, зрачки сужены. Возможно развитие кокаинового психоза. Похожего на алкогольный («белая горячка»).

Третья группа – психодепрессанты: барбитураты и другие снотворные препараты (барбитал, этаминал-натрий, барбитал-натрий, ноксирон и др.). Эйфоризирующий эффект напоминает состояние алкогольного опьянения. Зависимость от барбитуратов имеет очень тяжелые последствия. Вылечить от привыкания к казалося бы «безобидным» лекарственным препаратам оказывается еще сложнее, чем от других видов наркотической зависимости. В состоянии абстиненции – бессонница, тревога, страх, сердцебиение, возможны судороги, психические расстройства.

Четвертая группа наркотических средств – производные каннабиса – индийской (а также чуйской, дальневосточной) конопли: марихуана или гашиш, именуемые также анашой, планом. Через несколько минут после курения наступает эйфорический эффект: «вначале испытывается безотчетное состояние довольства... Хочется петь, плясать, поднимать огромные тяжести. Мысли бегут все быстрее и быстрее, рождаясь и исчезая... Чувство времени и пространства извращаются. Весьма причудливы иллюзии зрения. Идущему по лестнице кажется, что она простирается до облаков». Абстинентный синдром при гашишизме выражен слабее, чем при опиомании: головная боль, расстройство сна, раздражительность, неприятные ощущения в области сердца, грудной клетки и др. Однако длительный прием производных каннабиса может привести к ряду психических расстройств: гашишный психоз, сумеречные состояния с агрессивными стремлениями.

Наконец, в качестве относительно самостоятельной, *пятой группы* выделяют галлюциногены. К ним относятся вещества естественного происхождения – мескалин (из почек одной из разновидностей кактуса), псилоцибин (из разновидности грибов), а также синтетического – печально известный ЛСД (диэтиламид альфа-лизергиновой кислоты), фенциклидин или ПЦП, или «ангельский порошок» и некоторые другие. Галлюциногены вызывают галлюцинации, обострение всех ощущений, изменение восприятия времени и пространства.

«Дизайнерские» наркотики – наркотики новой эры.

Каждый из Вас при слове «дизайнерские» наркотики, уже успел подумать: «Неужели теперь наркотики, как и одежда, есть от известных брендов?» Спешу Вас разочаровать... Понюхать кокаина от Gucci, или уколоться героином от Versace, получить вряд ли. Давайте же узнаем, что же за термин такой «дизайнерские наркотики».

На улице 21 век и для человека теперь практически нет ничего невозможного. На вооружении человечества стоят самые современные достижения науки и техники.

Однако чем больше развивается цивилизация, чем больше наука узнаёт о природе и явлениях происходящих в организме человека, тем изощрённей становятся средства для убийства себе подобных с целью обогащения.

Одним из таких средств являются наркотики новой эры, так называемые *«дизайнерские» наркотики*. Это психоактивные вещества (то есть изменяющие восприятие окружающей действительности, меняющие сознание человека), формула которых изменяется для того, чтобы обойти действующее законодательство и быть не включенным в список запрещённых препаратов и их прекурсоров (веществ служащих сырьём для производства).

Это синтетические, искусственные заменители натурального действующего вещества, воспроизводящие полностью его свойства, либо частично, но близкие по строению и свойствам, и обладающие или не обладающие фармацевтическими эффектами натуральных известных наркотиков.

Они создаются путём изменения химической структуры, либо, что бывает очень редко, созданием новых препаратов, обладающих свойствами известных наркотиков.

Этот термин появился в начале 1980-ых годов и использовался для обозначения синтетических опиатов, появившихся в качестве альтернативы героину на чёрном рынке. Одним из таких препаратов является так называемый «Белый китаец», появление которого пришлось на середину 90-ых годов, и унёсший жизни многих потребителей наркотиков, так как его дозировка рассчитывается даже не граммами и десятками долями грамма, а спичечными головками на несколько человек. В то время, за короткий период, только в одной из областей России умерло от передозировки «Белым китайцем» около 100 человек.

Дизайнерские наркотики разрабатываются во многих основных группах наркотиков, например: в группе анаболических стероидов, каннабиноидов, психоделиков и опиатов. В этих основных группах наркотических средств есть множество подразделений на другие, более разнообразные группы.

И в каждой происходят изменения на молекулярном уровне, таким образом дизайнерских наркотиков великое множество, проконтролировать которое практически невозможно.

Любой мало-мальски грамотный химик, в лабораторных условиях сможет слегка изменив известную формулу, плодить официально не запрещённые наркотики в разнообразии не поддающемся исчислению.

Типичным примером дизайнерских наркотиков группы каннабиноидов могут служить различные курительные смеси на основе синтетических каннабиолов, в народе известные под названием «Спайсы».

Широкую популярность понятие «дизайнерские наркотики» обрело после того, как в жизнь обывателей ночных клубов ворвался наркотик «Экстази» (он же MDMA), в 80-ых годах прошлого столетия. Он же стал первым наркотиком занесённым в список наркотиков №1 Американского управления по контролю за оборотом наркотиков.

В то же время усиленное потребление метамфетамина в США, вызвало необходимость контролирующих органов ужесточить контроль за прекурсорами, чтобы сократить производство данного наркотика в домашних условиях, что привело к появлению новых стимуляторов, самыми известным из которых является меткатинон.

Благодаря интернету распространение дизайнерских наркотиков приобрело глобальный масштаб. В это время производителями таких наркотиков был введен в обиход термин «вещества для исследований», что исключало возможность преследования по закону. На упаковках с наркотическими препаратами даже появилась надпись «Не для

употребления человеком», однако эти меры не уберегли производителей наркотиков от арестов в ходе крупной операции американских наркополицейских.

В результате которой были задержаны поставщики и распространители, а также ликвидированы две компании производившие наркотики на территории Индии и Китая. После проведения этой операции многие интернет магазины добровольно прекратили свою деятельность несмотря на легальный статус их товаров во многих странах мира. В то время под маркировкой «вещества для исследования» реализовывались вещества по своей структуре напоминающие псилоцибин (ЛСД) и мескалин.

Огромной теоретической базой для исследований и открытия новых формул веществ способных изменять сознание человека, стали работы частных химиков, университетов и корпораций проведённые на протяжении 20 века.

Компании производившие данные вещества поставлялись в виде порошка, так как форма капсул или таблеток провоцирует употребление человеком. Дозы потребления препарата сильно варьировались, что порой приводило к смертельным исходам. Такие случаи вызывали резонанс в обществе и что приводило к запрету большинства дизайнерских наркотиков.

В начале 21 века обретают популярность курительные смеси. Проведённые экспертизы установили, что своим эффектом «миксы» обязаны синтетическим веществам содержащимся в их составе, а вовсе не веществам растительного происхождения, как утверждали производители.

После этой информации во многих странах были приняты законы запрещавшие свободный оборот «спайсов», приравнивая их к наркотическим веществам. Россия также приняла соответствующие поправки в законе и курительные смеси теперь входят в список веществ запрещённых к свободному обороту. Также были предприняты попытки наркодельцов распространять на российском рынке дизайнерские препараты группы стимуляторов, под известными брендами вроде: Vanilla sky, Euphorija, Speed rush.

История употребления новых наркотиков слишком коротка, чтобы делать однозначные выводы. Наука не успевает за экспериментами во имя удовольствия за деньги. Только в 2010 году в не подконтрольных властям и законам обороте появилось 40 новых дизайнерских наркотиков. А в аптеках — около 2000 видов новых лекарств, некоторые из которых обладают прямым или побочным психотропным эффектом. Федеральная служба РФ по контролю за оборотом наркотиков в 2012 году изъяла 600 килограммов так называемых дизайнерских наркотиков из Юго-Восточной Азии. (Для примера в 2010-м - конфисковано 60 килограммов таких наркотиков, в 2011г. - 160!).

В основном, подобные вещества приходят в Россию почтовыми отправлениями. В связи с этим ФСКН вместе со службой безопасности «Почты России» разработала план совместных действий по противодействию таким поставкам. Однако, новые виды «дизайнерских» наркотиков появляются почти еженедельно. При этом такие наркотики очень дешёвые (доза стоит менее 100 руб.) и достаточно концентрированные. Производители маскируют «дизайнерские» вещества названиями «Средство для чистки пепельниц», «Средство для похудения», «Соль для ванн», «Джигурда», «Зелёный квадрат», «Русская банька» и так далее. Поэтому, говоря о «специях» и «солях для ванн», молодые люди имеют в виду вещества с наркотическим эффектом, которые власти ещё не успели запретить, ибо мало о них знают.

В основном, данные наркотики поставляются в Россию из Китая, и реализовываются посредством интернета, так как свободная продажа запрещена. В связи с этим в июле 2012 года был принят законопроект одобряющий фильтрацию сайтов по системе «чёрного списка» и их блокировку. В этот список попали многие интернет -ресурсы занимавшиеся распространением дизайнерских наркотиков.

Последствия употребления: вред от употребления и последствия приёма дизайнерских наркотиков до сих пор до конца не изучены. Обычно исследования воздействия этих веществ на людей поверхностны и ограничиваются тестами. Механизм воздействия большинства таких наркотиков, и порой даже их формула, остаются неясными по коммерческим соображениям, а также из-за незаконного статуса данных веществ, затрудняющих исследования. Пока говорить об успехах наркополицейских рано,

так как производители находятся всегда на шаг впереди. Однако определённые успехи уже есть, об этом было заявлено главой ФСКН: «Подобные вещества выявляются на территории Российской Федерации еженедельно. При этом за полгода свободного оборота нового психостимулятора наркозависимыми от его употребления становятся не менее 35 тыс. молодых людей», — заключают в ведомстве.

Групповая дискуссия «Почему дети и подростки употребляют наркотики?»

Ведущий задает вопрос участникам семинара-тренинга: «Возникает вопрос: если наркотики вызывают одни неприятности (зависимость, «ломки», физическая, психическая и социальная деградация, страдания близких, ранняя смерть), то чего ради дети и подростки их потребляют?». На доске или на ватмане ведущий фиксирует мотивы употребления детьми и подростками наркотических веществ, которые называют участники дискуссии. После окончания времени дискуссии необходимо подвести итог: «Очевидно, человеку присуще стремление изменять психику с помощью каких-либо средств. Потребление наркотиков может служить формой социального протеста, средством идентификации (показателем принадлежности к определенной субкультуре), а потребление некоторых из них (элитарных», «престижных» (например, кокаина) играет престижно-статусную роль. Другое дело, что за все приходится платить, и потребители наркотиков расплачиваются здоровьем, потерей работы, учебы, семьи, жизнью...

В основе стремления к приему наркотиков лежит эйфоризирующий эффект («кайф»), состояние легкости, восторга, блаженства, душевного покоя или же необычайной остроты ощущений – красок, запахов, звуков. За «кайф» приходится платить мучительными «ломками», утратой социального статуса, ранней гибелью. Страх перед «ломками» - вторичная причина, заставляющая наркомана постоянно возобновлять прием наркотиков».

Ролевая игра «Семья»

Цель: принять личное участие в решении проблемы, найти возможные стратегии выхода.

Инструкция: Участники делятся на микрогруппы. Каждая микрогруппа должна придумать историю семьи, где кто-то страдает зависимостью от психоактивных веществ. Вся группа участвует в написании истории, распределении ролей. Задача каждого участника - найти способы решения проблемы и подумать, как лично он может повлиять на ситуацию.

Группа разыгрывает ситуацию, после чего необходимо обсуждение наиболее приемлемых способов решения проблемы.

Вариант распределения ролей в микрогруппе из пяти человек: наркоман, его мать и отец, его друг и тень наркомана (его внутренний голос).

После выполнения упражнения участники делятся своими мыслями и впечатлениями.

Подведение итогов занятия. Рефлексия.

Ведущий подводит **итоги** занятия с участниками семинара-тренинга, участники делятся впечатлениями и мыслями по теме занятия.