Министерство науки и высшего образования РФ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Байкальский государственный университет»

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Иркутский государственный университет»

Педагогический институт

Общественный совет по проблемам противодействия распространению наркомании среди населения Иркутской области при Губернаторе

Иркутской области

Областное государственное казенное учреждение

«Центр профилактики наркомании»

**Настольная книга специалиста в области профилактики социально негативных явлений среди учащейся молодежи. Организация профилактических мероприятий с позиции антинаркотического законодательства и Федерального закона №436 от 29 декабря 2010 года**

**«О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»**

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**

Иркутск

2018

*Рекомендовано к печати Учебно-методическим советом Педагогического*

*института Иркутского государственного университета*

**Рецензенты:**

***Е.В. Портнягина,*** канд. мед.н., доцент ФГБОУ ВО «Иркутский государственный медицинский университет».

***Т.Г. Коробкина***, педагог-психолог высшей квалификационной категории, куратор кабинета профилактики ГБПОУ ИО «Иркутский авиационный техникум».

Настольная книга специалиста в области профилактикисоциально негативных явлений среди учащейся молодежи. Организация профилактических мероприятий с позиции антинаркотического законодательства и Федерального закона №436-ФЗ от 29 декабря 2010 года «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию: методической пособие/ Сост. А.М. Бычкова, В.И. Рерке, О.В. Шубкина. – Иркутск:

В методическом пособии содержится систематизированное изложение информации по правовым, социальным, медицинским аспектам профилактики и противодействия распространению наркомании и других социально негативных явлений среди учащейся молодежи; основных методов и приемов, которые может применять на практике специалист, занимающийся вопросами профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ. Существенное внимание уделяется специфике проведения профилактических мероприятий по незаконному потреблению наркотических средств и психотропных веществ в образовательных организациях с точки зрения законодательства и организации работы с родителями.

Пособие предназначено для кураторов кабинетов профилактики образовательных организаций высшего образования и организаций среднего профессионального образования, специалистов региональной системы профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, социальных педагогов.

© ФГБОУ ВО «БГУ», 2018

© ФГБОУ ВО «ИГУ», 2018

© ОГКУ «ЦПН», 2018

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| ОТ АВТОРОВ | 4 |
| МИНИ - ЛЕКЦИИ, УПРАЖНЕНИЯ, ИНФОРМАЦИОННЫЕ МАТЕРИАЛЫ К ТЕМЕ «ЗАКОН И НАРКОТИКИ» | 17 |
| МИНИ - ЛЕКЦИИ, УПРАЖНЕНИЯ, ИНФОРМАЦИОННЫЕ МАТЕРИАЛЫ К ТЕМЕ «МЕДИЦИНСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ» | 53 |
| МИНИ - ЛЕКЦИИ, УПРАЖНЕНИЯ, ИНФОРМАЦИОННЫЕ МАТЕРИАЛЫ К ТЕМЕ «СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ» | 68 |
| МИНИ - ЛЕКЦИИ, УПРАЖНЕНИЯ, ИНФОРМАЦИОННЫЕ МАТЕРИАЛЫ К ТЕМЕ «РОЛЬ РОДИТЕЛЕЙ В ВОСПИТАНИИ ЗДОРОВОГО ПОКОЛЕНИЯ» | 81 |
| ПОЛЕЗНЫЕ МАТЕРИАЛЫ | 115 |

**ОТ АВТОРОВ**

Несмотря на предпринимаемые меры, в нашем регионе сохраняются негативные тенденции в сфере незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ: Иркутская область входит в двадцатку самых нарконеблагополучных субъектов Российской Федерации.

По данным министерства здравоохранения Иркутской области, в 2017 году в Иркутской области было зарегистрировано 7044 больных с синдромом зависимости от наркотических средств, что составило 292,4 человек в расчете на 100 тыс. населения.

Наибольшее количество наркобольных зарегистрировано в городе Черемхово (456,8 на 100 тыс. населения), в Киренском районе (433 на 100 тыс. населения), в городе Иркутске (395,2 на 100 тыс. населения), в городе Братске (392,5 на 100 тысяч населения), в городе Тулуне (408 на 100 тыс. населения), в Шелеховском районе (357,6 на 100 тыс. населения), Ангарском городском округе (344,2 на 100 тыс. населения), в Тайшетском районе (341,0 на 100 тыс. населения), в городе Усолье-Сибирское (330,8 на 100 тыс. населения), в Слюдянском районе (301,6 на 100 тыс. населения). По заключительным диагнозам бюро судебно-медицинской экспертизы от отравления наркотиками в 2017 году умерло 76 человек.

В Иркутской области остается достаточно высоким и уровень наркопреступности, хотя на протяжении последних лет наблюдается тенденция к его сокращению. По итогам 2017 года уровень наркопреступности составил 110,6 преступлений в расчёте на 100 тыс. населения, что на 4,2% ниже показателя 2016 года. В семи из 42-х муниципальных образований Иркутской области уровень наркопреступности выше среднеобластного: так, в Иркутском районном муниципальном образовании этот показатель составил 225,5 преступлений в расчете на 100 тыс. населения, в Зиминском районном муниципальном образовании – 196,8, в городе Черемхово –189,3, в Иркутске – 164,0, в Усолье-Сибирском – 148,7, в Усольском районном муниципальном образовании –136,3 и в Ангарском городском округе –124,1.

Целью предлагаемого издания является представление как можно более широкого спектра профилактической информации с точки зрения права, медицины, психологии и социологии, включающего разнообразные упражнения, которые может применять на практике специалист в области профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ.

Обращаем особое внимание специалистов на необходимость учитывать в профилактической работе требования Федерального закона от 29 декабря 2010 г. № 436 «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».

**Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. №436**

**(ред. от 1 мая 2017 г.)**

**«О защите детей от информации,**

**причиняющей вред их здоровью и развитию»**

**(… Извлечение)**

**Глава 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

**Статья 1. Сфера действия настоящего Федерального закона**

1. Настоящий Федеральный закон регулирует отношения, связанные с защитой детей от информации, причиняющей вред их здоровью и (или) развитию, в том числе от такой информации, содержащейся в информационной продукции.

2. Настоящий Федеральный закон не распространяется на отношения в сфере:

1) оборота информационной продукции, содержащей научную, научно-техническую, статистическую информацию;

2) распространения информации, недопустимость ограничения доступа к которой установлена Федеральным законом от 27 июля 2006 года №149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации» и другими федеральными законами;

3) оборота информационной продукции, имеющей значительную историческую, художественную или иную культурную ценность для общества;

4) рекламы.

**Статья 2. Основные понятия, используемые в настоящем Федеральном законе**

В настоящем Федеральном законе используются следующие основные понятия:

1) доступ детей к информации – возможность получения и использования детьми свободно распространяемой информации;

2) знак информационной продукции – графическое и (или) текстовое обозначение информационной продукции в соответствии с классификацией информационной продукции, предусмотренной [частью 3 статьи 6](consultantplus://offline/ref=8813F160E00BBC500B099141C78F523BBC24C37988C25DE687FF6B347783D3678DE3447561C02451SDG1I) настоящего Федерального закона;

3) зрелищное мероприятие – демонстрация информационной продукции в месте, доступном для детей, и в месте, где присутствует значительное число лиц, не принадлежащих к обычному кругу семьи, в том числе посредством проведения театрально-зрелищных, культурно-просветительных и зрелищно-развлекательных мероприятий;

4) информационная безопасность детей – состояние защищенности детей, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией вреда их здоровью и (или) физическому, психическому, духовному, нравственному развитию;

5) информационная продукция – предназначенные для оборота на территории Российской Федерации продукция средств массовой информации, печатная продукция, аудиовизуальная продукция на любых видах носителей, программы для электронных вычислительных машин (программы для ЭВМ) и базы данных, а также информация, распространяемая посредством зрелищных мероприятий, посредством информационно-телекоммуникационных сетей, в том числе сети "Интернет", и сетей подвижной радиотелефонной связи;

6) информационная продукция для детей – информационная продукция, соответствующая по тематике, содержанию и художественному оформлению физическому, психическому, духовному и нравственному развитию детей;

7) информация, причиняющая вред здоровью и (или) развитию детей, – информация (в том числе содержащаяся в информационной продукции для детей), распространение которой среди детей запрещено или ограничено в соответствии с настоящим Федеральным законом;

8) информация порнографического характера – информация, представляемая в виде натуралистических изображения или описания половых органов человека и (или) полового сношения либо сопоставимого с половым сношением действия сексуального характера, в том числе такого действия, совершаемого в отношении животного;

9) классификация информационной продукции – распределение информационной продукции в зависимости от ее тематики, жанра, содержания и художественного оформления по возрастным категориям детей в порядке, установленном настоящим Федеральным законом;

10) места, доступные для детей, – общественные места, доступ ребенка в которые и (или) нахождение ребенка в которых не запрещены, в том числе общественные места, в которых ребенок имеет доступ к продукции средств массовой информации и (или) размещаемой в информационно-телекоммуникационных сетях информационной продукции;

11) натуралистические изображение или описание – изображение или описание в любой форме и с использованием любых средств человека, животного, отдельных частей тела человека и (или) животного, действия (бездействия), события, явления, их последствий с фиксированием внимания на деталях, анатомических подробностях и (или) физиологических процессах;

12) оборот информационной продукции – предоставление и (или) распространение информационной продукции, включая ее продажу (в том числе распространение по подписке), аренду, прокат, раздачу, выдачу из фондов общедоступных библиотек, публичный показ, публичное исполнение (в том числе посредством зрелищных мероприятий), распространение посредством эфирного или кабельного вещания, информационно-телекоммуникационных сетей, в том числе сети "Интернет", и сетей подвижной радиотелефонной связи;

13) эксперт – лицо, отвечающее требованиям настоящего Федерального закона и привлекаемое для проведения экспертизы информационной продукции и дачи экспертного заключения или осуществления классификации информационной продукции и проведения ее экспертизы.

**Статья 5. Виды информации, причиняющей вред здоровью и (или) развитию детей**

1. К информации, причиняющей вред здоровью и (или) развитию детей, относится:

1) информация, предусмотренная частью 2 настоящей статьи и запрещенная для распространения среди детей;

2) информация, которая предусмотрена частью 3 настоящей статьи с учетом положений статей 7-[10](consultantplus://offline/ref=5E0C7E612F9EF812AB042A562F3699AA915A5C83ABF577FEDCF3FBB6DF5874A79CB5C6265406D803YEE8I) настоящего Федерального закона и распространение которой среди детей определенных возрастных категорий ограничено.

2. **К информации, запрещенной для распространения среди детей, относится информация:**

1) побуждающая детей к совершению действий, представляющих угрозу их жизни и (или) здоровью, в том числе к причинению вреда своему здоровью, самоубийству;

2) **способная вызвать у детей желание употребить наркотические средства, психотропные и (или) одурманивающие вещества, табачные изделия, алкогольную и спиртосодержащую продукцию,** принять участие в азартных играх, заниматься проституцией, бродяжничеством или попрошайничеством;

3) обосновывающая или оправдывающая допустимость насилия и (или) жестокости либо побуждающая осуществлять насильственные действия по отношению к людям или животным, за исключением случаев, предусмотренных настоящим Федеральным законом;

4) отрицающая семейные ценности, пропагандирующая нетрадиционные сексуальные отношения и формирующая неуважение к родителям и (или) другим членам семьи;

5) оправдывающая противоправное поведение;

6) содержащая нецензурную брань;

7) содержащая информацию порнографического характера;

8) о несовершеннолетнем, пострадавшем в результате противоправных действий (бездействия), включая фамилии, имена, отчества, фото- и видеоизображения такого несовершеннолетнего, его родителей и иных законных представителей, дату рождения такого несовершеннолетнего, аудиозапись его голоса, место его жительства или место временного пребывания, место его учебы или работы, иную информацию, позволяющую прямо или косвенно установить личность такого несовершеннолетнего.

3. К информации, распространение которой среди детей определенных возрастных категорий ограничено, относится информация:

1) представляемая в виде изображения или описания жестокости, физического и (или) психического насилия, преступления или иного антиобщественного действия;

2) вызывающая у детей страх, ужас или панику, в том числе представляемая в виде изображения или описания в унижающей человеческое достоинство форме ненасильственной смерти, заболевания, самоубийства, несчастного случая, аварии или катастрофы и (или) их последствий;

3) представляемая в виде изображения или описания половых отношений между мужчиной и женщиной;

4) содержащая бранные слова и выражения, не относящиеся к нецензурной брани.

**Глава 2. КЛАССИФИКАЦИЯ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПРОДУКЦИИ**

**Статья 6. Осуществление классификации информационной продукции**

1. Классификация информационной продукции осуществляется ее производителями и (или) распространителями самостоятельно (в том числе с участием эксперта, экспертов и (или) экспертных организаций, отвечающих требованиям статьи 17 настоящего Федерального закона) до начала ее оборота на территории Российской Федерации.

2. При проведении исследований в целях классификации информационной продукции оценке подлежат:

1) ее тематика, жанр, содержание и художественное оформление;

2) особенности восприятия содержащейся в ней информации детьми определенной возрастной категории;

3) вероятность причинения содержащейся в ней информацией вреда здоровью и (или) развитию детей.

3. Классификация информационной продукции осуществляется в соответствии с требованиями настоящего Федерального закона по следующим категориям информационной продукции:

1) информационная продукция для детей, не достигших возраста шести лет;

2) информационная продукция для детей, достигших возраста шести лет;

3) информационная продукция для детей, достигших возраста двенадцати лет;

4) информационная продукция для детей, достигших возраста шестнадцати лет;

5) информационная продукция, запрещенная для детей (информационная продукция, содержащая информацию, предусмотренную частью 2 статьи 5 настоящего Федерального закона).

4. Классификация информационной продукции, предназначенной и (или) используемой для обучения и воспитания детей в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по реализации основных общеобразовательных программ, образовательных программ среднего профессионального образования, дополнительных общеобразовательных программ, осуществляется в соответствии с настоящим Федеральным законом и законодательством об образовании.

5. Классификация фильмов осуществляется в соответствии с требованиями настоящего Федерального закона и законодательства Российской Федерации о государственной поддержке кинематографии.

6. Сведения, полученные в результате классификации информационной продукции, указываются ее производителем или распространителем в сопроводительных документах на информационную продукцию и являются основанием для размещения на ней знака информационной продукции и для ее оборота на территории Российской Федерации.

**Статья 7. Информационная продукция для детей, не достигших возраста шести лет**

К информационной продукции для детей, не достигших возраста шести лет, может быть отнесена информационная продукция, содержащая информацию, не причиняющую вреда здоровью и (или) развитию детей (в том числе информационная продукция, содержащая оправданные ее жанром и (или) сюжетом эпизодические ненатуралистические изображение или описание физического и (или) психического насилия (за исключением сексуального насилия) при условии торжества добра над злом и выражения сострадания к жертве насилия и (или) осуждения насилия).

**Статья 8. Информационная продукция для детей, достигших возраста шести лет**

К допускаемой к обороту информационной продукции для детей, достигших возраста шести лет, может быть отнесена информационная продукция, предусмотренная статьей 7 настоящего Федерального закона, а также информационная продукция, содержащая оправданные ее жанром и (или) сюжетом:

1) кратковременные и ненатуралистические изображение или описание заболеваний человека (за исключением тяжелых заболеваний) и (или) их последствий в форме, не унижающей человеческого достоинства;

2) ненатуралистические изображение или описание несчастного случая, аварии, катастрофы либо ненасильственной смерти без демонстрации их последствий, которые могут вызывать у детей страх, ужас или панику;

3) не побуждающие к совершению антиобщественных действий и (или) преступлений эпизодические изображение или описание этих действий и (или) преступлений при условии, что не обосновывается и не оправдывается их допустимость и выражается отрицательное, осуждающее отношение к лицам, их совершающим.

**Статья 9. Информационная продукция для детей, достигших возраста двенадцати лет**

К допускаемой к обороту информационной продукции для детей, достигших возраста **двенадцати лет,** может быть отнесена информационная продукция, предусмотренная статьей 8 настоящего Федерального закона, а также информационная продукция, содержащая оправданные ее жанром и (или) сюжетом:

1) эпизодические изображение или описание жестокости и (или) насилия (за исключением сексуального насилия) без натуралистического показа процесса лишения жизни или нанесения увечий при условии, что выражается сострадание к жертве и (или) отрицательное, осуждающее отношение к жестокости, насилию (за исключением насилия, применяемого в случаях защиты прав граждан и охраняемых законом интересов общества или государства);

2) изображение или описание, не побуждающие к совершению антиобщественных действий (в том числе к потреблению алкогольной и спиртосодержащей продукции, участию в азартных играх, занятию бродяжничеством или попрошайничеством), **эпизодическое упоминание (без демонстрации) наркотических средств, психотропных и (или) одурманивающих веществ, табачных изделий при условии, что не обосновывается и не оправдывается допустимость антиобщественных действий, выражается отрицательное, осуждающее отношение к ним и содержится указание на опасность потребления указанных продукции, средств, веществ, изделий;**

3) не эксплуатирующие интереса к сексу и не носящие возбуждающего или оскорбительного характера эпизодические ненатуралистические изображение или описание половых отношений между мужчиной и женщиной, за исключением изображения или описания действий сексуального характера.

**Статья 10. Информационная продукция для детей, достигших возраста шестнадцати лет**

К допускаемой к обороту информационной продукции для детей, достигших возраста **шестнадцати лет**, может быть отнесена информационная продукция, предусмотренная статьей 9 настоящего Федерального закона, а также информационная продукция, содержащая оправданные ее жанром и (или) сюжетом:

1) изображение или описание несчастного случая, аварии, катастрофы, заболевания, смерти без натуралистического показа их последствий, которые могут вызывать у детей страх, ужас или панику;

2) изображение или описание жестокости и (или) насилия (за исключением сексуального насилия) без натуралистического показа процесса лишения жизни или нанесения увечий при условии, что выражается сострадание к жертве и (или) отрицательное, осуждающее отношение к жестокости, насилию (за исключением насилия, применяемого в случаях защиты прав граждан и охраняемых законом интересов общества или государства);

3) **информация о наркотических средствах или о психотропных и (или) об одурманивающих веществах (без их демонстрации), об опасных последствиях их потребления с демонстрацией таких случаев при условии, что выражается отрицательное или осуждающее отношение к потреблению таких средств или веществ и содержится указание на опасность их потребления;**

4) отдельные бранные слова и (или) выражения, не относящиеся к нецензурной брани;

5) не эксплуатирующие интереса к сексу и не носящие оскорбительного характера изображение или описание половых отношений между мужчиной и женщиной, за исключением изображения или описания действий сексуального характера.

**Глава 3. ТРЕБОВАНИЯ К ОБОРОТУ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПРОДУКЦИИ**

**Статья 11. Общие требования к обороту информационной продукции**

1. Оборот информационной продукции, содержащей информацию, предусмотренную частью 2 статьи 5 настоящего Федерального закона, не допускается, за исключением случаев, предусмотренных настоящим Федеральным законом.

2. Оборот информационной продукции, содержащей информацию, запрещенную для распространения среди детей в соответствии с частью 2 статьи 5 настоящего Федерального закона, в местах, доступных для детей, не допускается без применения административных и организационных мер, технических и программно-аппаратных средств защиты детей от указанной информации.

3. Требования к административным и организационным мерам, техническим и программно-аппаратным средствам защиты детей от информации, причиняющей вред их здоровью и (или) развитию, устанавливаются уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти.

4. Оборот информационной продукции, содержащей информацию, предусмотренную статьей 5 настоящего Федерального закона, без знака информационной продукции не допускается, за исключением:

1) учебников и учебных пособий, рекомендуемых или допускаемых к использованию в образовательном процессе в соответствии с законодательством об образовании;

2) телепрограмм, телепередач, транслируемых в эфире без предварительной записи;

3) информационной продукции, распространяемой посредством радиовещания;

4) информационной продукции, демонстрируемой посредством зрелищных мероприятий;

5) периодических печатных изданий, специализирующихся на распространении информации общественно-политического или производственно-практического характера;

6) информации, распространяемой посредством информационно-телекоммуникационных сетей, в том числе сети "Интернет", кроме сетевых изданий и аудиовизуальных сервисов;

7) комментариев и (или) сообщений, размещаемых по своему усмотрению читателями сетевого издания на сайте такого издания в порядке, установленном редакцией этого средства массовой информации.

5. В присутствии родителей или иных законных представителей детей, достигших возраста шести лет, допускается оборот информационной продукции, предусмотренной статьей 9 настоящего Федерального закона.

6. До начала демонстрации посредством зрелищного мероприятия информационной продукции ей присваивается знак информационной продукции. В случае демонстрации нескольких видов информационной продукции для детей разных возрастных категорий указанный знак должен соответствовать информационной продукции для детей старшей возрастной категории. Указанный знак размещается на афишах и иных объявлениях о проведении зрелищного мероприятия, а также на входных билетах, приглашениях и иных документах, предоставляющих право его посещения.

7. Демонстрация посредством зрелищного мероприятия информационной продукции, содержащей информацию, предусмотренную статьей 5 настоящего Федерального закона, предваряется непосредственно перед началом зрелищного мероприятия звуковым сообщением о недопустимости или об ограничении присутствия на такой демонстрации детей соответствующих возрастных категорий.

8. В прокатном удостоверении аудиовизуального произведения должны содержаться сведения о категории данной информационной продукции.

**Статья 12. Знак информационной продукции**

1. Обозначение категории информационной продукции знаком информационной продукции и (или) текстовым предупреждением об ограничении распространения информационной продукции среди детей осуществляется с соблюдением требований настоящего Федерального закона ее производителем и (или) распространителем следующим образом:

1) применительно к категории информационной продукции для детей, не достигших возраста шести лет, - в виде цифры "0" и знака "плюс";

2) применительно к категории информационной продукции для детей, достигших возраста шести лет, - в виде цифры "6" и знака "плюс" и (или) текстового предупреждения в виде словосочетания "для детей старше шести лет";

3) применительно к категории информационной продукции для детей, достигших возраста двенадцати лет, - в виде цифры "12" и знака "плюс" и (или) текстового предупреждения в виде словосочетания "для детей старше 12 лет";

4) применительно к категории информационной продукции для детей, достигших возраста шестнадцати лет, - в виде цифры "16" и знака "плюс" и (или) текстового предупреждения в виде словосочетания "для детей старше 16 лет";

5) применительно к категории информационной продукции, запрещенной для детей, - в виде цифры "18" и знака "плюс" и (или) текстового предупреждения в виде словосочетания "запрещено для детей".

2. Производитель, распространитель информационной продукции размещают знак информационной продукции и (или) текстовое предупреждение об ограничении ее распространения среди детей перед началом демонстрации фильма при кино- и видеообслуживании в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти. Размер знака информационной продукции должен составлять не менее чем пять процентов площади экрана.

3. Размер знака информационной продукции должен составлять не менее чем пять процентов площади афиши или иного объявления о проведении соответствующего зрелищного мероприятия, объявления о кино- или видеопоказе, а также входного билета, приглашения либо иного документа, предоставляющих право посещения такого мероприятия.

4. Знак информационной продукции размещается в публикуемых программах теле- и радиопередач, перечнях и каталогах информационной продукции, а равно и в такой информационной продукции, размещаемой в информационно-телекоммуникационных сетях.

5. Текстовое предупреждение об ограничении распространения информационной продукции среди детей выполняется на русском языке, а в случаях, установленных Федеральным законом от 1 июня 2005 года №53-ФЗ "О государственном языке Российской Федерации", на государственных языках республик, находящихся в составе Российской Федерации, других языках народов Российской Федерации или иностранных языках.

Статья 16. Дополнительные требования к обороту информационной продукции, запрещенной для детей.

1. Первая и последняя полосы газеты, обложка экземпляра печатной продукции, иной полиграфической продукции, запрещенной для детей, при распространении для неопределенного круга лиц в местах, доступных для детей, не должны содержать информацию, причиняющую вред здоровью и (или) развитию детей.

2. Информационная продукция, запрещенная для детей, в виде печатной продукции допускается к распространению в местах, доступных для детей, только в запечатанных упаковках.

3. Информационная продукция, запрещенная для детей, не допускается к распространению в предназначенных для детей образовательных организациях, детских медицинских, санаторно-курортных, физкультурно-спортивных организациях, организациях культуры, организациях отдыха и оздоровления детей или на расстоянии менее чем сто метров от границ территорий указанных организаций.

**Статья 13. Дополнительные требования к распространению информационной продукции посредством теле- и радиовещания**

1. Информационная продукция, содержащая информацию, предусмотренную пунктами 1-5 части 2 статьи 5 настоящего Федерального закона, не подлежит распространению посредством теле- и радиовещания с 4 часов до 23 часов по местному времени, за исключением теле- и радиопрограмм, теле- и радиопередач, доступ к просмотру или прослушиванию которых осуществляется исключительно на платной основе с применением декодирующих технических устройств и с соблюдением требований частей 3 и 4 настоящей статьи.

2. Информационная продукция, содержащая информацию, предусмотренную пунктами 4 и 5 статьи 10 настоящего Федерального закона, не подлежит распространению посредством теле- и радиовещания с 7 часов до 21 часа по местному времени, за исключением теле- и радиопрограмм, теле- и радиопередач, доступ к просмотру или прослушиванию которых осуществляется исключительно на платной основе с применением декодирующих технических устройств и с соблюдением требований частей 3 и 4 настоящей статьи.

3. Распространение посредством телевизионного вещания информационной продукции, содержащей информацию, предусмотренную статьей 5 настоящего Федерального закона, сопровождается демонстрацией знака информационной продукции в углу кадра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти, в начале трансляции телепрограммы, телепередачи, а также при каждом возобновлении их трансляции (после прерывания рекламой и (или) иной информацией).

4. Распространение посредством радиовещания информационной продукции, содержащей информацию, предусмотренную статьей 5 настоящего Федерального закона, за исключением радиопередач, транслируемых в эфире без предварительной записи, сопровождается сообщением об ограничении распространения такой информационной продукции среди детей в начале трансляции радиопередач в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти.

5. При размещении анонсов или сообщений о распространении посредством теле- и радиовещания информационной продукции, запрещенной для детей, не допускается использование фрагментов указанной информационной продукции, содержащей информацию, причиняющую вред здоровью и (или) развитию детей.

**Статья 14. Особенности распространения информации посредством информационно-телекоммуникационных сетей**

1. Доступ к информации, распространяемой посредством информационно-телекоммуникационных сетей, в том числе сети "Интернет", в местах, доступных для детей, предоставляется лицом, организующим доступ к сети "Интернет" в таких местах (за исключением операторов связи, оказывающих эти услуги связи на основании договоров об оказании услуг связи, заключенных в письменной форме), другим лицам при условии применения административных и организационных мер, технических, программно-аппаратных средств защиты детей от информации, причиняющей вред их здоровью и (или) развитию.

2. Сайт в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", не зарегистрированный как средство массовой информации, может содержать знак информационной продукции (в том числе в машиночитаемом виде) и (или) текстовое предупреждение об ограничении ее распространения среди детей, соответствующие одной из категорий информационной продукции, установленных частью 3 статьи 6 настоящего Федерального закона. Классификация сайтов осуществляется их владельцами самостоятельно в соответствии с требованиями настоящего Федерального закона.

3. Аудиовизуальный сервис должен содержать знак информационной продукции (в том числе в машиночитаемом виде) и (или) текстовое предупреждение об ограничении распространения среди детей информационной продукции, соответствующие одной из категорий информационной продукции, установленных частью 3 статьи 6 настоящего Федерального закона. Классификация аудиовизуальных сервисов осуществляется их владельцами самостоятельно в соответствии с требованиями настоящего Федерального закона.

**Статья 15. Дополнительные требования к обороту отдельных видов информационной продукции для детей**

1. В информационной продукции для детей, включая информационную продукцию, распространяемую посредством информационно-телекоммуникационных сетей, в том числе сети "Интернет", и сетей подвижной радиотелефонной связи, не допускается размещать объявления о привлечении детей к участию в создании информационной продукции, причиняющей вред их здоровью и (или) развитию.

2. Содержание и художественное оформление информационной продукции, предназначенной для обучения детей в дошкольных образовательных организациях, должны соответствовать содержанию и художественному оформлению информационной продукции для детей, не достигших возраста шести лет.

3. Содержание и художественное оформление печатных изданий, полиграфической продукции (в том числе тетрадей, дневников, обложек для книг, закладок для книг), аудиовизуальной продукции, иной информационной продукции, используемой в образовательном процессе, должны соответствовать требованиям статей 7 - 10 настоящего Федерального закона.

**Статья 16. Дополнительные требования к обороту информационной продукции, запрещенной для детей**

1. Первая и последняя полосы газеты, обложка экземпляра печатной продукции, иной полиграфической продукции, запрещенной для детей, при распространении для неопределенного круга лиц в местах, доступных для детей, не должны содержать информацию, причиняющую вред здоровью и (или) развитию детей.

2. Информационная продукция, запрещенная для детей, в виде печатной продукции допускается к распространению в местах, доступных для детей, только в запечатанных упаковках.

3. Информационная продукция, запрещенная для детей, не допускается к распространению в предназначенных для детей образовательных организациях, детских медицинских, санаторно-курортных, физкультурно-спортивных организациях, организациях культуры, организациях отдыха и оздоровления детей или на расстоянии менее чем сто метров от границ территорий указанных организаций.

**МИНИ-ЛЕКЦИИ, УПРАЖНЕНИЯ,**

**ИНФОРМАЦИОННЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**К ТЕМЕ «ЗАКОН И НАРКОТИКИ»**

*Автор: Бычкова Анна Михайловна, доцент кафедры правового обеспечения национальной безопасности Института национальной безопасности федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Байкальский государственный университет», эксперт Федеральной службы Российской Федерации по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, кандидат юридических наук*

**Что такое психоактивные вещества?**

***Цель:*** ввести учащихся в тему, дать определение психоактивных веществ, повысить уровень психологической компетентности.

***Время:*** 10 мин.

***Форма проведения:*** лекция.

***Материалы:*** маркер, доска (флип-чарт).

Прежде чем переходить к правовым вопросам, займемся немного психологией, потому что наша тема имеет к ней самое непосредственное отношение. Психическая жизнь человека включает в себя ***психические явления***, к которым относятся психические процессы, состояния и свойства.

*Психические процессы* отвечают на вопрос, как человек обрабатывает информацию, то есть, как запоминает, воспроизводит, размышляет, анализирует и т.д.

*Психические свойства* отвечают на вопрос, каков этот человек «вообще»: что у него за характер, темперамент, способности, потребности, то есть такие характеристики, которые достаточно устойчивы.

*Психические состояния* отвечают на вопрос, как этот человек (с учетом его психических свойств) реагирует на ту или иную ситуацию: какие эмоции выдает, становится рассеянным или внимательным, бодрым или сонливым и т.д.

Всем нам известно, что существуют вещества, употребление которых влияет на психические процессы и психические состояния, а в перспективе может изменить и психические свойства личности. И поскольку эти вещества влияют на психическую жизнь человека, то и называются они – *психоактивные вещества*.

Всемирная Организация Здравоохранения предлагает определять психоактивное вещество как «*вещество, которое при потреблении воздействует на психические процессы, например, на когнитивную или аффективную сферу*»[[1]](#footnote-1).

Имеются и другие определения, например, Wikipedia, со ссылкой на Словарь по естественным наукам, определяет психоактивное вещество как *«любое вещество (или смесь) естественного или искусственного происхождения, которое влияет на функционирование центральной нервной системы, приводя к изменению психического состояния, иногда вплоть до измененного состояния сознания»*.

**Классификация психоактивных веществ в зависимости от режима правового регулирования**

***Цель:*** выявить уровень знаний учащихся, развеять мифы относительно легальности тех или иных психоактивных веществ, информировать учащихся о видах психоактивных веществ в зависимости от режима правового регулирования, подготовить к усвоению материала повышенной сложности.

***Время:*** 10 мин.

***Форма проведения:*** диалог с элементами лекции.

***Материалы:*** маркер, доска (флип-чарт).

**Вводная информация.** Если посмотреть на широчайший спектр психоактивных веществ с позиции закона, то можно увидеть, что все психоактивные вещества, исходя из режима правового регулирования, в той или иной стране могут быть разделены на три основные группы.

Напишите на доске (флип-чарте) названия трех граф: *«легальные», «легальные с ограничениями», «нелегальные»* и предложите аудитории порассуждать, какие вещества в России можно отнести к этим категориям, вписывая правильные ответы в соответствующие столбцы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ПСИХОАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА**  *(на примерах режима правового регулирования Российской Федерации)* | | |
| **легальные** | **легальные**  **с ограничениями** | **нелегальные** |
| кофеин – психостимулятор, содержащийся в кофе, чае и некоторых прохладительных напитках | алкоголь,  табак,  наркотические средства, психотропные и сильнодействующие вещества, назначаемые врачом (например, для обезболивания), либо используемые в фармацевтической либо иной химической промышленности\* | насвай \*\*  каннабис(марихуана),  гашиш (анаша, смола каннабиса),  героин, метадон, экстази, ЛСД, JWH,  и другие вещества, входящие в  Список наркотических средств,  психотропных веществ и их прекурсоров, оборот которых  в Российской Федерации запрещен  (список I) |

\* В качестве примера веществ, «легальных с ограничениями», можно привести *кокаин*, который запрещен к употреблению, однако ввозится в Россию для изготовления некоторых обезболивающих препаратов, вследствие чего кокаин включен в Список наркотических средств и психотропных веществ, оборот которых в Российской Федерации ограничен (список II), а не в список I, в который входят полностью запрещенные вещества.

\*\* В соответствии с п. 21 статьи 2 Федерального закона от 22 декабря 2008 г. №268-ФЗ «Технический регламент на табачную продукцию», *насвай* – «вид некурительного табачного изделия, предназначенного для сосания и изготовленного из табака, извести и другого нетабачного сырья». Известь и «другое нетабачное сырье» (обычно в качестве такового используется птичий помет) добавляют в табак потому, что эти вещества разъедают слизистую оболочку полости рта, вследствие чего табак быстрее всасывается в кровь. Именно поэтому потребитель насвая запихивает себе в рот сочетание крайне негигиеничных веществ и жертвует своей слизистой, зарабатывая неприятный запах, язвы и другие заболевания полости рта.

*В Российской Федерации запрещена оптовая или розничная продажа насвая, табака сосательного (снюса):* согласно ч. 2 ст. 14.53 Кодекса РФ об административных правонарушениях это влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от двух тысяч до четырех тысяч рублей; на должностных лиц - от семи тысяч до двенадцати тысяч рублей; на юридических лиц - от сорока тысяч до шестидесяти тысяч рублей.

**Информационные ресурсы:**

1. Постановление Правительства РФ от 30 июня 1998 г. №681 (ред. от 29 июля 2017 г.)[[2]](#footnote-2) «Об утверждении перечня наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих контролю в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 22 декабря 2008 г. №268-ФЗ «Технический регламент на табачную продукцию».
3. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях от 30 декабря 2001 г. №195-ФЗ (ред. от 30 окт. 2017 г.).

**«Легальные с ограничениями»: расставляем границы**

***Цель:*** выявить уровень знаний учащихся, информировать учащихся ооб ограничениях по вопросам оборота алкогольной и табачной продукции, подготовить к освоению материала повышенной сложности.

***Время:*** 40 мин.

***Форма проведения:*** диалог с элементами лекции, работа в группах, презентация у доски.

***Материалы:*** маркер, доска (флип-чарт), выдержки из нормативных правовых актов.

***Способ выполнения.*** На доске (флип-чарте) напишите заголовок «Ограничения» и спросите у учащихся, какие ограничения существуют относительно оборота алкоголя и табака. Ответы заносятся на лист, например:

**ОГРАНИЧЕНИЯ**

*по возрасту продажи*

*по времени продажи*

*по способу продажи*

*по местам распространения*

*по местам употребления*

*по рекламе*

*по сфере деятельности, которую осуществляет человек*

*в определенный момент (например, вождение)*

После того, как учащиеся назовут общие ограничения, они делятся на две группы, одна из которых получает выдержки из текста Закона «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака», а вторая – из Закона «О государственном регулировании производства и оборота этилового спирта, алкогольной и спиртосодержащей продукции и об ограничении потребления (распития) алкогольной продукции». Группам можно предложить также выдержки из Законов «О рекламе» и «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».

Отдельно можно предложить проанализировать практику ограничений в области оборота алкогольной продукции, действующих на территории субъекта Российской Федерации, например, в Иркутской области действует Постановление Правительства Иркутской области от 14 октября 2011 г. №313-пп «Об установлении требований и ограничений в сфере розничной продажи алкогольной продукции на территории Иркутской области».

Учащиеся работают в группах и выписывают конкретные ограничения из законов по типам ограничений, после чего представляют свою работу.

**Информационные ресурсы:**

1. Федеральный закон от 22 ноября 1995 г. №171-ФЗ (ред. от 29 июля 2017 г.) «О государственном регулировании производства и оборота этилового спирта, алкогольной и спиртосодержащей продукции и об ограничении потребления (распития) алкогольной продукции».
2. Федеральный закон от 23 февр. 2013 г. №15-ФЗ (ред. от 28 дек. 2016 г.) «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».
3. Федеральный закон от 29 дек. 2010 г. №436-ФЗ (ред. от 1 мая 2017 г.) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
4. Федеральный закон от 13 марта 2006 г. №38-ФЗ (ред. от 29 июля 2017 г.) «О рекламе».
5. Постановление Правительства Иркутской области от 14 октября 2011 г. №313-пп «Об установлении требований и ограничений в сфере розничной продажи алкогольной продукции на территории Иркутской области».

**Наркотик или нет?**

***Цель:*** выявить уровень знаний учащихся, повысить уровень правовуюосведомленность, подготовить к освоению материала повышенной сложности.

***Время:*** 10 мин.

***Форма проведения:*** диалог с элементами лекции.

***Материалы:*** маркер, доска (флип-чарт).

***Способ выполнения.***

Предлагаем примерный вводный диалог.

Вопрос: В случае обнаружения в кармане какого-либо вещества (порошка или травы) как будет решаться вопрос о привлечении к ответственности?

Ответ: В том случае, если будет установлено, что это – наркотик.

Вопрос: На основании чего будем решать, наркотик это или нет?

Ответ: Заключение эксперта.

Вопрос: Почему эксперт решил, что вещество, которое он выявил – наркотик?

Далее – информационный блок.

|  |
| --- |
| Вещество признаётся наркотиком, если оно соответствует трём критериям: *медицинскому, социальному и юридическому.*   * *Медицинский критерий* заключается в том, что вещество должно оказывать специфическое воздействие на центральную нервную систему (галлюциногенное, стимулирующее, успокаивающее). Это воздействие и является причиной его немедицинского употребления. * *Социальный критерий* предполагает, что употребление этих средств без назначения врача приобретает такие размеры, что становится опасным для общества (потери в рабочей силе, возрастающая преступность, высокая смертность, снижение уровня образования и т.д.). * *Юридический критерий* означает, что вещество признаётся наркотическим и за различные действия с ним наступает ответственность только после того, как уполномоченный государственный орган, исходя из анализа медицинского и социального критериев, признает данное средство наркотическим и внесёт его в специальный перечень наркотических средств. |

Зачитайте учащимся определение наркотических средств, которое содержится в ст. 2 Федерального закона «О наркотических средствах и психотропных веществах» и предложите определить, какой критерий положен в основу этого определения.

«Наркотические средства – вещества синтетического или естественного происхождения, препараты, включенные в Перечень наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих контролю в Российской Федерации, в соответствии с законодательством Российской Федерации, международными договорами Российской Федерации, в том числе Единой конвенцией о наркотических средствах 1961 года».

Вывод: в основу определения положен исключительно *юридический критерий*. В Российской Федерации вещество признается наркотическим после внесения в Перечень наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих контролю в Российской Федерации, который утверждается Постановлением Правительства РФ.

**Информационные ресурсы:**

1. Федеральный закон от 8 января 1998 г. №3-ФЗ (ред. от 29 декабря 2017 г.) «О наркотических средствах и психотропных веществах».
2. Постановление Правительства РФ от 30 июня 1998 г. №681 (ред. от 29 июля 2017 г.) «Об утверждении перечня наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих контролю в Российской Федерации».

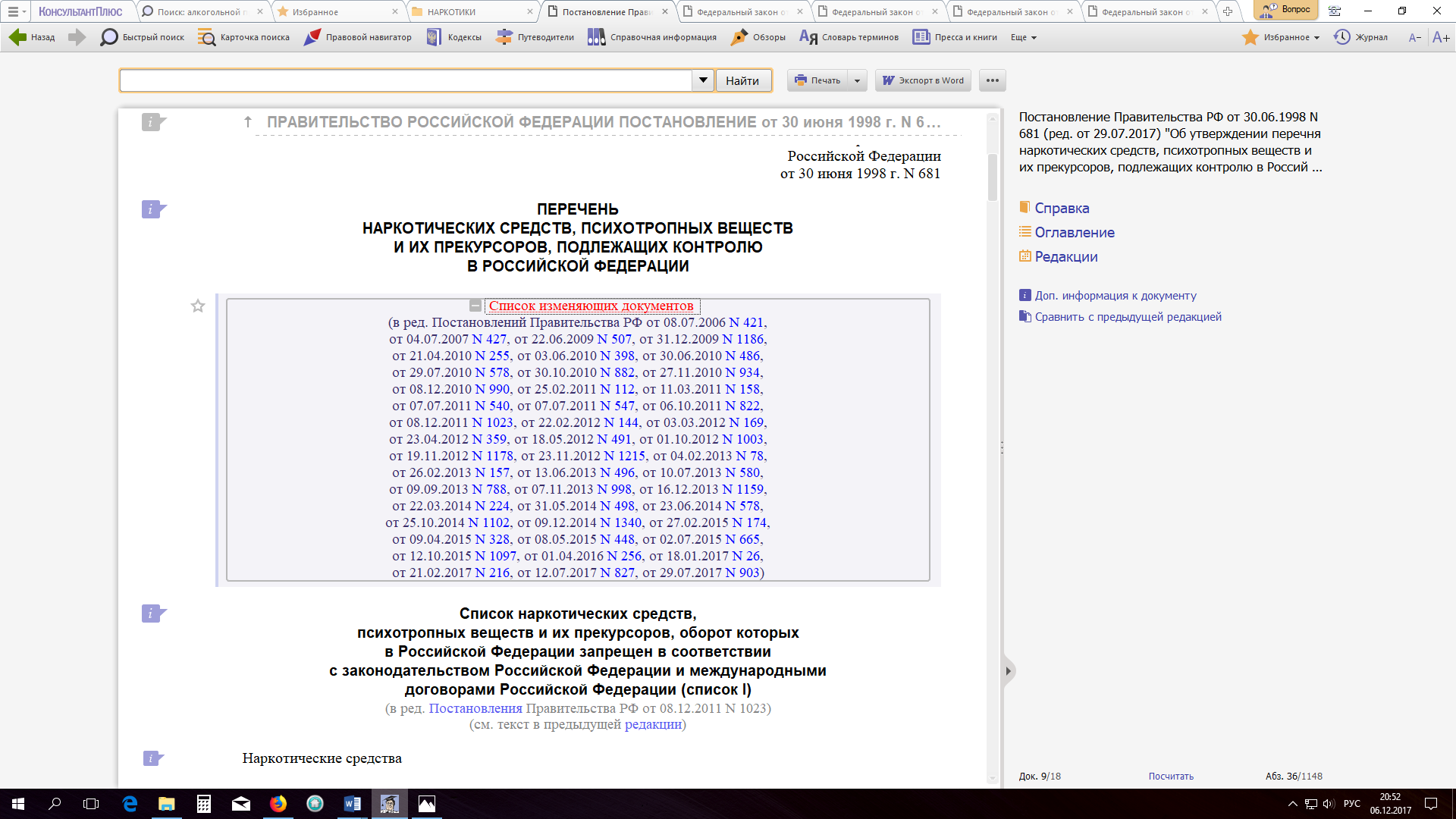
**Легальна ли «легалка»?**

***Цель:*** выявить уровень знаний учащихся, повысить уровень правовой осведомленности, подготовить к освоению материала повышенной сложности.

***Время:*** 20 мин.

***Форма проведения:*** диалог с элементами лекции.

***Материалы:*** маркер, доска (флип-чарт).



***Способ выполнения.*** Продемонстрируйте учащимся список документов (номера и даты Постановлений Правительства), которыми вносились изменения и дополнения в Перечень наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих контролю в Российской Федерации.

*Вопрос:* В связи с чем, по вашему, в Перечень столь часто вносятся изменения?

*Ответ:* Постоянно изобретают новые наркотики, новые формулы наркотиков.

*Вопрос:* А это значит, что новые вещества не обладают каким из трех известных вам критериев?

*Ответ:* Юридическим.

*Вопрос:* Значит ли это, что лица, распространяющие новые химические формулы наркотиков, не могут привлекаться к ответственности?

После ответа учащихся на данный вопрос необходимо представить информацию о возможностях российского законодательства по привлечению к ответственности за оборот веществ, не входящих в Перечень:

1. вещество может быть признано *аналогом*: аналоги наркотических средств и психотропных веществ – это запрещенные для оборота в Российской Федерации вещества синтетического или естественного происхождения, не включенные в Перечень наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих контролю в Российской Федерации, химическая структура и свойства которых сходны с химической структурой и со свойствами наркотических средств и психотропных веществ, психоактивное действие которых они воспроизводят (ст. 1 Закона РФ «О наркотических средствах и психотропных веществах»); за оборот аналогов установлена такая же ответственность, как и за оборот тех наркотических средств, аналогами которых они являются;
2. вещество может быть признано *производным наркотических средств и психотропных веществ* (определение производных содержится в п. 6 Примечаний к Перечню, утв. Постановлением Правительства от 30 июня 1998 г. №681);

3) если это принципиально новое вещество, не являющееся ни аналогом, ни производным, оно может быть признано *новым потенциально опасным психоактивным веществом*, за оборот которых также установлена ответственность (ст. 1, ст. 2.2. Закона РФ «О наркотических средствах и психотропных веществах», ст. 234.1 УК РФ).

Предлагаем не зачитывать (в силу сложности восприятия на слух), но *визуально* продемонстрировать учащимся определение производных наркотических средств и психотропных веществ.

|  |
| --- |
| *Производные наркотических средств и психотропных веществ являются веществами синтетического или естественного происхождения, которые не включены самостоятельными позициями в государственный реестр лекарственных средств или в настоящий перечень, химическая структура которых образована заменой (формальным замещением) одного или нескольких атомов водорода, галогенов и (или) гидроксильных групп в химической структуре соответствующего наркотического средства или психотропного вещества на иные одновалентные и (или) двухвалентные атомы илизаместители (за исключением гидроксильной и карбоксильной групп), суммарное количество атомов углерода в которых не должно превышать количество атомов углерода в исходной химической структуре соответствующего наркотического средства или психотропного вещества.*  *В случае если одно и то же вещество может быть отнесено к производным нескольких наркотических средств или психотропных веществ, оно признается производным наркотического средства или психотропного вещества, изменение химической структуры которого требует введения наименьшего количества заместителей и атомов.* |

Знакомство с данным определением позволяет учащимся (особенно тем из них, кто начал изучать химию) прийти к выводу, что «окно возможностей» для ухода от ответственности для изобретателей вариаций химических формул наркотиков является практически закрытым.

**Информационные ресурсы:**

1. Федеральный закон от 8 января 1998 г. №3-ФЗ (ред. от 29 декабря 2017 г.) «О наркотических средствах и психотропных веществах».
2. Постановление Правительства РФ от 30 июня 1998 г. №681 (ред. от 29 июля 2017 г.) «Об утверждении перечня наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих контролю в Российской Федерации».
3. Уголовный кодекс Российской Федерации от 13 июня 1996 №63-ФЗ (ред. от 23 апр. 2018 г., с изм. от 25 апреля 2018 г.).

**Легализация наркотиков**

***Цель:*** выявить уровень знаний учащихся, предоставить информацию о последствиях легализации наркотиков.

***Время:*** 20 мин.

***Форма проведения:*** проблемная дискуссия, работа в группах.

***Материалы:*** раздаточные материалы (прилагаются).

***Способ выполнения.*** Перед началом выполнения раздайте десяти учащимся по одному аргументу и контраргументу за и против легализации наркотиков (они будут зачитывать их в конце упражнения).

**Вводная информация.** Исходя из того, что мы знаем о юридическом критерии, известное понятие «легализация наркотиков» связано с этим критерием и означает, что вещество либо безоговорочно исключается из Перечня наркотических средств, либо некоторые действия с ним более не считаются правонарушениями или преступлениями (например, употребление, хранение, продажа в определенных размерах и так далее).

В поддержку легализации наркотиков выступали многие личности, среди которых – два нобелевских лауреата по экономике (Милтон Фридмен и Гэри Беккер), общественные движения и организации. Период конца ХХ-начала ХХI вв. в этом плане интересен тем, что экономические теории, обосновывающие как необходимость запрета наркотиков, так и их легализации, начали апробироваться на практике в масштабах отдельных государств или их частей. Так, употребление и распространение марихуаны в той или иной мере легализовано в Австралии, Аргентине, Бельгии, Великобритании, Германии, Канаде, Мексике, Нидерландах, США, Чехии, Швейцарии, Люксембурге, Испании, Португалии, Ямайке, Уругвае[[3]](#footnote-3). Однако воплощение экономических теорий на практике наглядно доказало, что легализация наркотиков – это путь к деградации общества и государства.

Далее предложите учащимся порассуждать, какие аргументы выдвигают сторонники легализации наркотиков, после чего попросите учащихся, которые получили аргументы и контраргументы поочередно зачитать их.

**Раздаточные материалы.**

|  |
| --- |
| **Аргумент №1.** Легализация наркотиков подорвет экономическую основу организованной преступности и, одновременно, позволит пополнять бюджет государства за счет налогов, которые будут платить продавцы легализованных наркотиков. |
| **Контраргумент №1.** На деле получилось так, что включенные в цену легальных наркотиков налоги настолько увеличили их стоимость, что это позволило организованной преступности предлагать населению наркотики по более привлекательной низкой цене. |
| **Аргумент №2.** Легализация наркотиков позволит продавать только «проверенные» наркотики, без вредных посторонних примесей, что минимизирует вред здоровью потребителя. |
| **Контраргумент №2.** Любые наркотики причиняют вред здоровью. Согласно докладу новостного агентства RockyMountainNews, 37 человек погибли в штате Колорадо 1 января 2014 года, в первый день, когда препарат стал законным для всех взрослых, чтобы купить его в свободном доступе[[4]](#footnote-4). |
| **Аргумент №3.** Легализация наркотиков сделает наркотики недоступными для несовершеннолетних, так как их можно будет купить только в специально определенных местах при предъявлении документов, удостоверяющих личность. |
| **Контраргумент №3.** На практике в США, например, после легализации марихуаны наркодилеры замкнулись именно на несовершеннолетних, потому что несовершеннолетние не могут покупать наркотики легально. |
| **Аргумент №4.** Запретный плод сладок, а если наркотики разрешить, то их доступность снизит их привлекательность. |
| **Контраргумент №4.** Легализация каннабиса в США свидетельствует об обратном: спрос на этот наркотик постоянно растет. |
| **Аргумент №5.** Если легализовать так называемые легкие наркотики, это снизит риск приобщения к «тяжелым» наркотикам, так как потребитель, который приобретает «легкие» наркотики в криминальной среде, неизбежно может столкнуться в этой среде с «тяжелыми» наркотиками. |
| **Контраргумент №5.** Во многих штатах США были легализованы легкие наркотики, однако в настоящее время в этой стране наблюдается эпидемия опийной наркомании. |

**Является ли употребление наркотиков нарушением закона?**

***Цель:*** выявить уровень знаний учащихся, предоставить правовую информацию.

***Время:*** 10 мин.

***Форма проведения:*** лекция с элементами диалога.

***Способ проведения.*** Спросите учащихся, считают ли они употребление наркотиков нарушением закона в нашей стране, после чего сообщите, что потребление наркотиков является *административным правонарушением* и предоставьте актуальную правовую информацию.

**Информационные ресурсы:**

Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях от 30 дек 2001 г. №195-ФЗ (ред. от 23 апр. 2018 г.):

*Статья 6.9. Потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача либо новых потенциально опасных психоактивных веществ*

1. Потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача либо новых потенциально опасных психоактивных веществ, за исключением случаев, предусмотренных частью 2 статьи 20.20, статьей 20.22 настоящего Кодекса, либо невыполнение законного требования уполномоченного должностного лица о прохождении медицинского освидетельствования на состояние опьянения гражданином, в отношении которого имеются достаточные основания полагать, что он потребил наркотические средства или психотропные вещества без назначения врача либо новые потенциально опасные психоактивные вещества, -

влечет наложение административного штрафа в размере от четырех тысяч до пяти тысяч рублей или административный арест на срок до пятнадцати суток.

2. То же действие, совершенное иностранным гражданином или лицом без гражданства, -

влечет наложение административного штрафа в размере от четырех тысяч до пяти тысяч рублей с административным выдворением за пределы Российской Федерации либо административный арест на срок до пятнадцати суток с административным выдворением за пределы Российской Федерации.

Примечание. Лицо, добровольно обратившееся в медицинскую организацию для лечения в связи с потреблением наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача, освобождается от административной ответственности за данное правонарушение. Лицо, в установленном порядке признанное больным наркоманией, может быть с его согласия направлено на медицинскую и (или) социальную реабилитацию и в связи с этим освобождается от административной ответственности за совершение правонарушений, связанных с потреблением наркотических средств или психотропных веществ. Действие настоящего примечания распространяется на административные правонарушения, предусмотренные частью 2 статьи 20.20 настоящего Кодекса.

*Статья 6.9.1. Уклонение от прохождения диагностики, профилактических мероприятий, лечения от наркомании и (или) медицинской и (или) социальной реабилитации в связи с потреблением наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача либо новых потенциально опасных психоактивных веществ*

Уклонение от прохождения лечения от наркомании или медицинской и (или) социальной реабилитации лицом, освобожденным от административной ответственности в соответствии с примечанием к статье 6.9 настоящего Кодекса, либо уклонение от прохождения диагностики, профилактических мероприятий, лечения от наркомании и (или) медицинской и (или) социальной реабилитации лицом, на которое судьей возложена обязанность пройти диагностику, профилактические мероприятия, лечение от наркомании и (или) медицинскую и (или) социальную реабилитацию в связи с потреблением наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача либо новых потенциально опасных психоактивных веществ, -

влечет наложение административного штрафа в размере от четырех тысяч до пяти тысяч рублей или административный арест на срок до тридцати суток.

Примечание. Лицо считается уклоняющимся от прохождения диагностики, профилактических мероприятий, лечения от наркомании и (или) медицинской и (или) социальной реабилитации в связи с потреблением наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача либо новых потенциально опасных психоактивных веществ, если оно не посещает или самовольно покинуло медицинскую организацию или учреждение социальной реабилитации либо не выполнило более двух раз предписания лечащего врача.

*Статья 20.20. Потребление (распитие) алкогольной продукции в запрещенных местах либо потребление наркотических средств или психотропных веществ, новых потенциально опасных психоактивных веществ или одурманивающих веществ в общественных местах*

1. Потребление (распитие) алкогольной продукции в местах, запрещенных федеральным законом, -

влечет наложение административного штрафа в размере от пятисот до одной тысячи пятисот рублей.

2. Потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача, новых потенциально опасных психоактивных веществ или одурманивающих веществ на улицах, стадионах, в скверах, парках, в транспортном средстве общего пользования, а также в других общественных местах либо невыполнение законного требования уполномоченного должностного лица о прохождении медицинского освидетельствования на состояние опьянения гражданином, в отношении которого имеются достаточные основания полагать, что он потребил наркотические средства или психотропные вещества без назначения врача, новые потенциально опасные психоактивные вещества или одурманивающие вещества на улице, стадионе, в сквере, парке, в транспортном средстве общего пользования, а также в другом общественном месте, -

влечет наложение административного штрафа в размере от четырех тысяч до пяти тысяч рублей или административный арест на срок до пятнадцати суток.

3. Действия, указанные в части 2 настоящей статьи, совершенные иностранным гражданином или лицом без гражданства, -

влекут наложение административного штрафа в размере от четырех тысяч до пяти тысяч рублей с административным выдворением за пределы Российской Федерации либо административный арест на срок до пятнадцати суток с административным выдворением за пределы Российской Федерации.

*Статья 20.21. Появление в общественных местах в состоянии опьянения*

Появление на улицах, стадионах, в скверах, парках, в транспортном средстве общего пользования, в других общественных местах в состоянии опьянения, оскорбляющем человеческое достоинство и общественную нравственность, -

влечет наложение административного штрафа в размере от пятисот до одной тысячи пятисот рублей или административный арест на срок до пятнадцати суток.

*Статья 20.22. Нахождение в состоянии опьянения несовершеннолетних, потребление (распитие) ими алкогольной и спиртосодержащей продукции либо потребление ими наркотических средств или психотропных веществ, новых потенциально опасных психоактивных веществ или одурманивающих веществ*

Нахождение в состоянии опьянения несовершеннолетних в возрасте до шестнадцати лет, либо потребление (распитие) ими алкогольной и спиртосодержащей продукции, либо потребление ими наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача, новых потенциально опасных психоактивных веществ или одурманивающих веществ -

влечет наложение административного штрафа на родителей или иных законных представителей несовершеннолетних в размере от одной тысячи пятисот до двух тысяч рублей.

**«Сколько вешать в граммах?» или ответственность:**

**административная или уголовная?**

***Цель:*** выявить уровень знаний учащихся, предоставить значимую правовую информацию.

***Время:*** 20-30 мин.

***Форма проведения:*** проблемная дискуссия, работа в группах.

***Материалы:*** маркер, доска (флип-чарт).

***Способ выполнения.*** Спросите учащихся, чем, по их мнению, отличаются административная и уголовная ответственность. После обсуждения задайте вопрос, от чего зависит привлечение лица к административной или уголовной ответственности в случае обнаружения у него наркотиков. После того, как обсуждение выйдет к проблеме размеров наркотических средств, сообщите следующую информацию.

В соответствии со ст. 6.8. КоАП РФ лицо привлекается к административной ответственности за различные действия с наркотиками без цели сбыта (то есть для собственного употребления) и в небольшом размере.

|  |
| --- |
| **Подчеркните, что сбыт наркотиков в любом размере (даже в небольшом) всегда влечет только уголовную ответственность.** |

Продемонстрируйте учащимся следующую таблицу:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **КоАП РФ** | **УК РФ** | **УК РФ** | **УК РФ** |
| *Наименование наркотических средств* | *Небольшой размер* | *Значительный*  *размер (граммов свыше)* | *Крупный размер (граммов свыше)* | *Особо крупный размер (граммов свыше)* |
| Гашиш (анаша, смола каннабиса) | до 2 | 2 | 25 | 10 000 |
| Героин | до 0,5 | 0,5 | 2,5 | 1 000 |
| Каннабис (марихуана) | до 6 | 6 | 100 | 100 000 |
| Кокаин | до 0,5 | 0,5 | 5 | 1 500 |
| **Сбыт наркотиков в любом размере (даже в небольшом) всегда влечет только уголовную ответственность** | | | | |

**Информационные ресурсы:**

Постановление Правительства РФ от 1 окт. 2012 г. №1002 (ред. от 29 июля 2017 г.) «Об утверждении значительного, крупного и особо крупного размеров наркотических средств и психотропных веществ, а также значительного, крупного и особо крупного размеров для растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, для целей статей 228, 228.1, 229 и 229.1 Уголовного кодекса Российской Федерации»

**Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях от 30 дек 2001 г. №195-ФЗ (ред. от 23 апр. 2018 г.):**

*Статья 6.8. Незаконный оборот наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов и незаконные приобретение, хранение, перевозка растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества*

1. Незаконные приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка без цели сбыта наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, а также незаконные приобретение, хранение, перевозка без цели сбыта растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, -

влекут наложение административного штрафа в размере от четырех тысяч до пяти тысяч рублей или административный арест на срок до пятнадцати суток.

2. Те же действия, совершенные иностранным гражданином или лицом без гражданства, -

влекут наложение административного штрафа в размере от четырех тысяч до пяти тысяч рублей с административным выдворением за пределы Российской Федерации либо административный арест на срок до пятнадцати суток с административным выдворением за пределы Российской Федерации.

Примечание. Лицо, добровольно сдавшее приобретенные без цели сбыта наркотические средства, психотропные вещества, их аналоги или растения, содержащие наркотические средства или психотропные вещества, либо их части, содержащие наркотические средства или психотропные вещества, освобождается от административной ответственности за данное административное правонарушение.

**Уголовный кодекс Российской Федерации от 13 июня 1996 г. № 63-ФЗ (ред. от 23 апр. 2018 г., с изм. от 25 апреля 2018 г.):**

*Статья 228. Незаконные приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, а также незаконные приобретение, хранение, перевозка растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества*

1. Незаконные приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка без цели сбыта наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов в значительном размере, а также незаконные приобретение, хранение, перевозка без цели сбыта растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, в значительном размере

- наказываются штрафом в размере до сорока тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех месяцев, либо обязательными работами на срок до четырехсот восьмидесяти часов, либо исправительными работами на срок до двух лет, либо ограничением свободы на срок до трех лет, либо лишением свободы на тот же срок.

2. Те же деяния, совершенные в крупном размере, -

наказываются лишением свободы на срок от трех до десяти лет со штрафом в размере до пятисот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех лет либо без такового и с ограничением свободы на срок до одного года либо без такового.

3. Те же деяния, совершенные в особо крупном размере, -

наказываются лишением свободы на срок от десяти до пятнадцати лет со штрафом в размере до пятисот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех лет либо без такового и с ограничением свободы на срок до полутора лет либо без такового.

Примечания. 1. Лицо, совершившее предусмотренное настоящей статьей преступление, добровольно сдавшее наркотические средства, психотропные вещества или их аналоги, растения, содержащие наркотические средства или психотропные вещества, либо их части, содержащие наркотические средства или психотропные вещества, и активно способствовавшее раскрытию или пресечению преступлений, связанных с незаконным оборотом указанных средств, веществ или их аналогов, а также с незаконными приобретением, хранением, перевозкой таких растений либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, изобличению лиц, их совершивших, обнаружению имущества, добытого преступным путем, освобождается от уголовной ответственности за данное преступление. Не может признаваться добровольной сдачей наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, изъятие указанных средств, веществ или их аналогов, таких растений либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, при задержании лица и при производстве следственных действий по обнаружению и изъятию указанных средств, веществ или их аналогов, таких растений либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества.

2. Значительный, крупный и особо крупный размеры наркотических средств и психотропных веществ, а также значительный, крупный и особо крупный размеры для растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, для целей настоящей статьи, статей 228.1, 229 и 229.1 настоящего Кодекса утверждаются Правительством Российской Федерации.

3. Значительный, крупный и особо крупный размеры аналогов наркотических средств и психотропных веществ соответствуют значительному, крупному и особо крупному размерам наркотических средств и психотропных веществ, аналогами которых они являются.

*Статья 228.1. Незаконные производство, сбыт или пересылка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, а также незаконные сбыт или пересылка растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества*

1. Незаконные производство, сбыт или пересылка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, а также незаконные сбыт или пересылка растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, -

наказываются лишением свободы на срок от четырех до восьми лет с ограничением свободы на срок до одного года либо без такового.

2. Сбыт наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, совершенный:

а) в следственном изоляторе, исправительном учреждении, административном здании, сооружении административного назначения, образовательной организации, на объектах спорта, железнодорожного, воздушного, морского, внутреннего водного транспорта или метрополитена, на территории воинской части, в общественном транспорте либо помещениях, используемых для развлечений или досуга;

б) с использованием средств массовой информации либо электронных или информационно-телекоммуникационных сетей (включая сеть "Интернет"), -

наказывается лишением свободы на срок от пяти до двенадцати лет со штрафом в размере до пятисот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех лет либо без такового и с ограничением свободы на срок до одного года либо без такового.

3. Деяния, предусмотренные частями первой или второй настоящей статьи, совершенные:

а) группой лиц по предварительному сговору;

б) в значительном размере, -

наказываются лишением свободы на срок от восьми до пятнадцати лет со штрафом в размере до пятисот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех лет либо без такового и с ограничением свободы на срок до двух лет либо без такового.

4. Деяния, предусмотренные частями первой, второй или третьей настоящей статьи, совершенные:

а) организованной группой;

б) лицом с использованием своего служебного положения;

в) лицом, достигшим восемнадцатилетнего возраста, в отношении несовершеннолетнего;

г) в крупном размере, -

наказываются лишением свободы на срок от десяти до двадцати лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до двадцати лет или без такового и со штрафом в размере до одного миллиона рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до пяти лет либо без такового.

5. Деяния, предусмотренные частями первой, второй, третьей или четвертой настоящей статьи, совершенные в особо крупном размере, -

наказываются лишением свободы на срок от пятнадцати до двадцати лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до двадцати лет или без такового и со штрафом в размере до одного миллиона рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до пяти лет либо без такового или пожизненным лишением свободы.

***Постановление Пленума Верховного Суда РФ от 15 мая 2006 г. №14 (ред. от 16 мая 2017 г.) «О судебной практике по делам о преступлениях, связанных с наркотическими средствами, психотропными, сильнодействующими и ядовитыми веществами»***

Пункт 4. Решая вопрос о наличии значительного, крупного или особо крупного размера наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, а также значительного, крупного и особо крупного размеров для растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, следует исходить из размеров, которые установлены в постановлении Правительства Российской Федерации от 1 октября 2012 года №1002 (с последующими изменениями) для каждого конкретного наркотического средства, психотропного вещества, растения, содержащего наркотические средства или психотропные вещества, либо для каждой конкретной части такого растения, содержащей наркотические средства или психотропные вещества.

В тех случаях, когда наркотическое средство или психотропное вещество, включенное в список II и список III (за исключением средств, веществ, выделенных сноской), находится в смеси с каким-либо нейтральным веществом (наполнителем), определение размера наркотического средства или психотропного вещества производится без учета количества нейтрального вещества (наполнителя), содержащегося в смеси.

Если наркотическое средство или психотропное вещество, включенное в список I (или в списки II и III, если средство, вещество выделено сноской) входит в состав смеси (препарата), содержащей одно наркотическое средство или психотропное вещество, его размер определяется весом всей смеси. При этом следует учитывать примечание к списку I о том, что для всех жидкостей и растворов, содержащих хотя бы одно наркотическое средство или психотропное вещество из перечисленных в списке I, их количество определяется массой сухого остатка после высушивания до постоянной массы при температуре +70... +110 градусов Цельсия.

В тех случаях, когда наркотическое средство или психотропное вещество, включенное в список I (или в списки II и III, если средство, вещество выделено сноской), входит в состав смеси (препарата), содержащей более одного наркотического средства или психотропного вещества, его количество определяется весом всей смеси по наркотическому средству или психотропному веществу, для которого установлен наименьший значительный крупный или особо крупный размер.

Решая вопрос о том, относится ли смесь наркотического средства или психотропного вещества, включенного в список I (или в списки II и III, если средство, вещество выделено сноской), и нейтрального вещества (наполнителя) к значительному, крупному или особо крупному размерам, судам следует исходить из возможности использования указанной смеси для немедицинского потребления.

Пункт 6. Незаконным приобретением без цели сбыта наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, надлежит считать их получение любым способом, в том числе покупку, получение в дар, а также в качестве средства взаиморасчета за проделанную работу, оказанную услугу или в уплату долга, в обмен на другиетовары и вещи, присвоение найденного, сбор дикорастущих растений или их частей, включенных в Перечень наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих контролю в Российской Федерации (в том числе на землях сельскохозяйственных и иных предприятий, а также на земельных участках граждан, если эти растения не высевались и не выращивались), сбор остатков находящихся на неохраняемых полях посевов указанных растений после завершения их уборки.

Пункт 7. Под незаконным хранением без цели сбыта наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, следует понимать действия лица, связанные с незаконным владением этими средствами или веществами, в том числе для личного потребления (содержание при себе, в помещении, тайнике и других местах). При этом не имеет значения, в течение какого времени лицо незаконно хранило наркотическое средство, психотропное вещество или их аналоги, растение, содержащее наркотические средства или психотропные вещества, либо его части, содержащие наркотические средства или психотропные вещества.

Пункт 8. Под незаконной перевозкой следует понимать умышленные действия лица, которое перемещает без цели сбыта наркотические средства, психотропные вещества или их аналоги, растения, содержащие наркотические средства или психотропные вещества, либо его части, содержащие наркотические средства или психотропные вещества из одного места в другое, в том числе в пределах одного и того же населенного пункта, совершенные с использованием любого вида транспорта или какого-либо объекта, применяемого в виде перевозочного средства, а также в нарушение общего порядка перевозки указанных средств и веществ, установленного статьей 21 Федерального закона «О наркотических средствах и психотропных веществах».

При этом следует иметь в виду, что незаконная перевозка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, может быть осуществлена с их сокрытием, в том числе в специально оборудованных тайниках в транспортном средстве, багаже, одежде, а также в полостях тела человека или животного и т.п.

Вопрос о наличии в действиях лица состава преступления - незаконной перевозки без цели сбыта и об отграничении указанного состава преступления от незаконного хранения без цели сбыта наркотического средства, психотропного вещества или их аналогов, растения, содержащего наркотические средства или психотропные вещества, либо его части, содержащей наркотические средства или психотропные вещества во время поездки должен решаться судом в каждом конкретном случае с учетом направленности умысла, фактических обстоятельств перевозки, количества, размера, объема наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, места их нахождения, а также других обстоятельств дела.

Пункт 9. Под незаконным изготовлением наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов без цели сбыта следует понимать совершенные в нарушение законодательства Российской Федерации умышленные действия, в результате которых из растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, лекарственных, химических и иных веществ получено одно или несколько готовых к использованию и потреблению наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов.

Пункт 10. Под незаконной переработкой без цели сбыта наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов следует понимать совершенные в нарушение законодательства Российской Федерации умышленные действия по рафинированию (очистке от посторонних примесей) твердой или жидкой смеси, содержащей одно или несколько наркотических средств или психотропных веществ, либо повышению в такой смеси (препарате) концентрации наркотического средства или психотропного вещества, а также смешиванию с другими фармакологическими активными веществами с целью повышения их активности или усиления действия на организм.

Измельчение, высушивание или растирание растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, растворение наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов водой без дополнительной обработки в виде выпаривания, рафинирования, возгонки и т.п., в результате которых не меняется химическая структура вещества, не могут рассматриваться как изготовление или переработка наркотических средств.

Для правильного решения вопроса о наличии или отсутствии в действиях лица такого признака преступления, как изготовление либо переработка наркотического средства, психотропного вещества или их аналогов, суды в необходимых случаях должны располагать заключением эксперта о виде полученного средства или вещества, его названии, способе изготовления или переработки либо иными доказательствами.

Пункт 11. Ответственность по части 1 статьи 228 УК РФ за незаконное изготовление или незаконную переработку наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов без цели сбыта как за оконченное преступление наступает с момента получения в значительном размере готовых к использованию и употреблению этих средств или веществ либо в случае повышения их концентрации в препарате путем рафинирования или смешивания.

Пункт 12. Под незаконным производством наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов (статья 228.1 УК РФ) следует понимать совершенные в нарушение законодательства Российской Федерации умышленные действия, направленные на серийное получение таких средств или веществ из растений, химических и иных веществ (например, с использованием специального химического или иного оборудования, производство наркотических средств или психотропных веществ в приспособленном для этих целей помещении, изготовление наркотика партиями, в расфасованном виде).

При этом для квалификации действий лиц по части 1 статьи 228.1 УК РФ как оконченного преступления не имеет значения размер фактически полученного наркотического средства или психотропного вещества.

Пункт 13. Под незаконным сбытом наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, следует понимать незаконную деятельность лица, направленную на их возмездную либо безвозмездную реализацию (продажа, дарение, обмен, уплата долга, дача взаймы и т.д.) другому лицу (далее - приобретателю). При этом сама передача лицом реализуемых средств, веществ, растений приобретателю может быть осуществлена любыми способами, в том числе непосредственно, путем сообщения о месте их хранения приобретателю, проведения закладки в обусловленном с ним месте, введения инъекции.

Об умысле на сбыт указанных средств, веществ, растений могут свидетельствовать при наличии к тому оснований их приобретение, изготовление, переработка, хранение, перевозка лицом, самим их не употребляющим, количество (объем), размещение в удобной для передачи расфасовке, наличие соответствующей договоренности с потребителями и т.п.

Вместе с тем не может квалифицироваться, как незаконный сбыт реализация наркотического средства или психотропного вещества путем введения одним лицом другому лицу инъекций, если указанное средство или вещество принадлежит самому потребителю и инъекция вводится по его просьбе либо совместно приобретено потребителем и лицом, производящим инъекцию, для совместного потребления, либо наркотическое средство или психотропное вещество вводится в соответствии с медицинскими показаниями.

В тех случаях, когда лицо в целях лечения животных использует незаконно приобретенное наркотическое средство или психотропное вещество (например, кетамин, кетамина гидрохлорид), в его действиях отсутствуют признаки преступления, влекущего уголовную ответственность за незаконный сбыт этих средств или веществ.

Ответственность лица за сбыт наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, по части 1 статьи 228.1 УК РФ наступает независимо от их размера.

Пункт 13.1. Учитывая, что диспозиция части 1 статьи 228.1 УК РФ не предусматривает в качестве обязательного признака объективной стороны данного преступления наступление последствий в виде незаконного распространения наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, их незаконный сбыт следует считать оконченным преступлением с момента выполнения лицом всех необходимых действий по передаче приобретателю указанных средств, веществ, растений независимо от их фактического получения приобретателем, в том числе, когда данные действия осуществляются в ходе проверочной закупки или иного оперативно-розыскного мероприятия, проводимого в соответствии с Федеральным законом от 12 августа 1995 года N 144-ФЗ "Об оперативно-розыскной деятельности". Изъятие в таких случаях сотрудниками правоохранительных органов из незаконного оборота указанных средств, веществ, растений не влияет на квалификацию преступления как оконченного.

Пункт 13.2. Если лицо в целях осуществления умысла на незаконный сбыт наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, а также растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, незаконно приобретает, хранит, перевозит, изготавливает, перерабатывает эти средства, вещества, растения, тем самым совершает действия, направленные на их последующую реализацию и составляющие часть объективной стороны сбыта, однако по не зависящим от него обстоятельствам не передает указанные средства, вещества, растения приобретателю, то такое лицо несет уголовную ответственность за покушение на незаконный сбыт этих средств, веществ, растений.

Пункт 14. В тех случаях, когда материалы уголовного дела о преступлении рассматриваемой категории содержат доказательства, полученные на основании результатов оперативно-розыскного мероприятия, судам следует иметь в виду, что для признания законности проведения такого мероприятия необходимо, чтобы оно осуществлялось для решения задач, определенных в статье 2 Федерального закона "Об оперативно-розыскной деятельности", при наличии оснований и с соблюдением условий, предусмотренных соответственно статьями 7 и 8 указанного Федерального закона. Исходя из этих норм, в частности, оперативно-розыскное мероприятие, направленное на выявление, предупреждение, пресечение и раскрытие преступления, а также выявление и установление лица, его подготавливающего, совершающего или совершившего, может проводиться только при наличии у органа, осуществляющего оперативно-розыскную деятельность, сведений об участии лица, в отношении которого осуществляется такое мероприятие, в подготовке или совершении противоправного деяния.

Результаты оперативно-розыскного мероприятия могут использоваться в доказывании по уголовному делу, если они получены и переданы органу предварительного расследования или суду в соответствии с требованиями закона и свидетельствуют о наличии у лица умысла на незаконный оборот наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, сформировавшегося независимо от деятельности сотрудников органов, осуществляющих оперативно-розыскную деятельность.

Пункт 15.1. В случае, когда лицо передает приобретателю наркотические средства, психотропные вещества или их аналоги, растения, содержащие наркотические средства или психотропные вещества, либо их части, содержащие наркотические средства или психотропные вещества, по просьбе (поручению) другого лица, которому они принадлежат, его действия следует квалифицировать как соисполнительство в незаконном сбыте указанных средств, веществ, растений.

Пункт 16. Действия лица, сбывающего с корыстной целью под видом наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, сильнодействующих или ядовитых веществ, новых потенциально опасных психоактивных веществ какие-либо иные средства или вещества, следует рассматривать как мошенничество.

В этих случаях покупатели при наличии предусмотренных законом оснований могут нести ответственность за покушение на незаконное приобретение наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества в значительном, крупном или особо крупном размере, а также сильнодействующих или ядовитых веществ, новых потенциально опасных психоактивных веществ.

Пункт 17. Под незаконной пересылкой следует понимать действия лица, направленные на перемещение наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества адресату (например, в почтовых отправлениях, посылках, багаже с использованием средств почтовой связи, воздушного или другого вида транспорта, а также с нарочным при отсутствии осведомленности последнего о реально перемещаемом объекте или его сговора с отправителем), когда эти действия по перемещению осуществляются без непосредственного участия отправителя. При этом ответственность лица по статье 228.1 УК РФ как за оконченное преступление наступает с момента отправления письма, посылки, багажа и т.п. с содержащимися в нем указанными средствами, веществами или их аналогами, такими растениями либо их частями, содержащими наркотические средства или психотропные вещества, независимо от получения их адресатом.

Незаконную пересылку указанных средств, веществ, растений путем международного почтового отправления следует квалифицировать по совокупности преступлений, предусмотренных соответствующими частями статей 228.1 и 229.1 УК РФ, в случае установления их незаконного перемещения через таможенную границу Таможенного союза, членом которого является Российская Федерация, либо Государственную границу Российской Федерации с государствами - членами Таможенного союза.

Пункт 18. Судам следует иметь в виду, что уголовная ответственность по пункту "в" части 4 статьи 228.1 УК РФ наступает лишь в тех случаях, когда лицо, достигшее восемнадцатилетнего возраста, совершает деяния, предусмотренные частями 1, 2 или 3 статьи 228.1 УК РФ, зная или допуская, что такое деяние совершается в отношении несовершеннолетнего.

Пункт 19. В силу примечания 1 к статье 228 УК РФ освобождение лица от уголовной ответственности за совершение предусмотренного статьей 228 УК РФ преступления возможно при наличии совокупности двух условий: добровольной сдачи лицом наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, и его активных действий, которые способствовали раскрытию или пресечению преступлений, связанных с незаконным оборотом наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, изобличению лиц, их совершивших, обнаружению имущества, добытого преступным путем.

Вместе с тем закон (статья 75 УК РФ) не исключает возможности освобождения от уголовной ответственности за впервые совершенное преступление, предусмотренное частью 1 статьи 228 УК РФ, тех лиц, которые хотя и не сдавали наркотические средства или психотропные вещества, а также растения, содержащие наркотические средства или психотропные вещества, либо их части, содержащие наркотические средства или психотропные вещества, ввиду отсутствия у них таковых, но явились с повинной, активно способствовали раскрытию или пресечению преступлений, связанных с незаконным оборотом наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, изобличению лиц, их совершивших, обнаружению имущества, добытого преступным путем.

Добровольная сдача наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, а также растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, означает выдачу лицом таких средств, веществ или растений представителям власти при наличии у этого лица реальной возможности распорядиться ими иным способом.

При задержании лица, а также при проведении следственных действий по обнаружению и изъятию наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, выдача таких средств, веществ или растений по предложению должностного лица, осуществляющего указанные действия, не может являться основанием для применения примечания 1 к статье 228 УК РФ.

**«Юридическая математика»**

***Цель:*** повысить уровень правовой грамотности, информировать о правовых последствиях нарушения закона.

***Время:*** 20 мин.

***Форма проведения:*** решение правовой задачи, работа в группах.

***Материалы:*** фабула дела, таблица размеров наркотических средств, статьи УК РФ, выдержки из Постановления Пленума Верховного Суда Российской Федерации.

***Фабула дела.*** *Сотрудники патрульно-постовой службы при досмотре автомобиля, принадлежащего находившемуся за его рулем водителю Т., обнаружили в спортивной сумке10 кг 500 г гашиша. Несмотря на особо крупный размер наркотического средства, Т. утверждал, что приобрел его для себя. Проанализируйте санкции соответствующих статей УК РФ и решите вопрос о наказании для Т., исходя из того, что правоохранительным органам: а) удалось доказать умысел на сбыт наркотика; б) Т. обвинили по ст. 228 УК РФ за перевозку наркотика без цели сбыта.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **КоАП РФ** | **УК РФ** | **УК РФ** | **УК РФ** |
| *Наименование наркотических средств* | *Небольшой размер* | *Значительный*  *размер (граммов свыше)* | *Крупный размер (граммов свыше)* | *Особо крупный размер (граммов свыше)* |
| Гашиш (анаша, смола каннабиса) | до 2 | 2 | 25 | 10 000 |

*Статья 228 УК РФ. Незаконные приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, а также незаконные приобретение, хранение, перевозка растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества*

1. Незаконные приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка без цели сбыта наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов в значительном размере, а также незаконные приобретение, хранение, перевозка без цели сбыта растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, в значительном размере -

наказываются штрафом в размере до сорока тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех месяцев, либо обязательными работами на срок до четырехсот восьмидесяти часов, либо исправительными работами на срок до двух лет, либо ограничением свободы на срок до трех лет, либо лишением свободы на тот же срок.

2. Те же деяния, совершенные в крупном размере, -

наказываются лишением свободы на срок от трех до десяти лет со штрафом в размере до пятисот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех лет либо без такового и с ограничением свободы на срок до одного года либо без такового.

3. Те же деяния, совершенные в особо крупном размере, -

наказываются лишением свободы на срок от десяти до пятнадцати лет со штрафом в размере до пятисот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех лет либо без такового и с ограничением свободы на срок до полутора лет либо без такового.

Пункт 13.2. Постановления Пленума Верховного Суда РФ от 15 мая 2006 г. №14 (ред. от 16 мая 2017 г.) «О судебной практике по делам о преступлениях, связанных с наркотическими средствами, психотропными, сильнодействующими и ядовитыми веществами»

Если лицо в целях осуществления умысла на незаконный сбыт наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, а также растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, незаконно приобретает, хранит, перевозит, изготавливает, перерабатывает эти средства, вещества, растения, тем самым совершает действия, направленные на их последующую реализацию и составляющие часть объективной стороны сбыта, однако по не зависящим от него обстоятельствам не передает указанные средства, вещества, растения приобретателю, то такое лицо несет уголовную ответственность за покушение на незаконный сбыт этих средств, веществ, растений.

*Статья 66 УК РФ. Назначение наказания за неоконченное преступление*

3. Срок или размер наказания за покушение на преступление не может превышать трех четвертей максимального срока или размера наиболее строгого вида наказания, предусмотренного соответствующей статьей Особенной части настоящего Кодекса за оконченное преступление.

Статья 228.1 УК РФ. Незаконные производство, сбыт или пересылка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, а также незаконные сбыт или пересылка растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества

1. Незаконные производство, сбыт или пересылка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, а также незаконные сбыт или пересылка растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, -

наказываются лишением свободы на срок от четырех до восьми лет с ограничением свободы на срок до одного года либо без такового.

5. Деяния, предусмотренные частями первой, второй, третьей или четвертой настоящей статьи, совершенные в особо крупном размере, -

наказываются лишением свободы на срок от пятнадцати до двадцати лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до двадцати лет или без такового и со штрафом в размере до одного миллиона рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до пяти лет либо без такового или пожизненным лишением свободы.

**Ответы:**

|  |  |
| --- | --- |
| Наказание Т, если правоохранительным органам: удалось доказать умысел на сбыт наркотика | Наказание, если Т. обвинили по ст. 228 УК РФ за перевозку наркотика без цели сбыта |

**Правильные ответы и пояснения к задаче:**

*Вариант А:* от 10 до 15 лет лишения свободы по ч. 3 ст. 228 УК РФ за перевозку наркотических средств в особо крупном размере без цели сбыта.

*Вариант Б:* не свыше 15 лет лишения свободы, так согласно части 3 статьи 66 УК РФ срок или размер наказания за покушение на преступление не может превышать трех четвертей максимального срока или размера наиболее строгого вида наказания, предусмотренного соответствующей статьей Особенной части настоящего Кодекса за оконченное преступление, а по ч. 5 ст. 228.1 УК РФ максимальный срок лишения свободы – 20 лет.

*Цель данной задачи* – пояснить учащимся, что действующее законодательство не позволяет смягчить ответственность для лиц, которые утверждают, что крупные и особо крупные наркотики они хранят (перевозят, изготавливают и т.д.) для себя. Дополнительно можно сказать, что Т. не смог бы уйти от ответственности согласно примечанию 1 к ст. 228 УК РФ, даже если бы сам выдал сотрудникам полиции сумку с наркотиком, так как при задержании лица, а также при проведении следственных действий по обнаружению и изъятию наркотиков, их выдача по предложению должностного лица, осуществляющего указанные действия, не может являться основанием для применения примечания 1 к статье 228 УК РФ».

**«Юридическая ботаника»**

***Цель:*** повысить уровень правовой грамотности, информировать о правовых последствиях нарушения закона.

***Время:*** 10-15 мин.

***Материалы:*** маркер, доска (флип-чарт).

**Способ проведения.** Спросите у обучающихся, будет ли, по их мнению, закон одинаково относиться к владельцу дачного участка, на котором растет мак или конопля потому, что хозяин не приезжал в течение нескольких лет или потому, что хозяин специально разводил эти растения, культивировал их?

На доске (флип-чарте) напишите примеры крупного и особо крупного размеров культивирования конопли и мака.

Для подготовки квалифицированного ответа на поставленный вопрос используйте следующую информацию.

**Информационные ресурсы:**

Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях от 30 дек 2001 г. №195-ФЗ (ред. от 23 апр. 2018 г.):

*Статья 10.5. Непринятие мер по уничтожению дикорастущих растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества либо их прекурсоры*

Непринятие землевладельцем или землепользователем мер по уничтожению дикорастущих растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества либо их прекурсоры, после получения официального предписания уполномоченного органа -

влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от одной тысячи пятисот до двух тысяч рублей; на должностных лиц - от трех тысяч до четырех тысяч рублей; на юридических лиц - от тридцати тысяч до сорока тысяч рублей.

*Федеральный закон от 8 января 1998 г. №3-ФЗ (ред. от 3 июля 2016 г.) «О наркотических средствах и психотропных веществах», ст. 1:*

Культивирование наркосодержащих растений - деятельность, связанная с созданием специальных условий для посева и выращивания наркосодержащих растений, а также их посев и выращивание, совершенствование технологии выращивания, выведение новых сортов, повышение урожайности и устойчивости к неблагоприятным метеорологическим условиям.

*Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях от 30 дек 2001 г. №195-ФЗ (ред. от 23 апр. 2018 г.):*

*Статья 10.5.1. Незаконное культивирование растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества либо их прекурсоры*

Незаконное культивирование растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества либо их прекурсоры, если это действие не содержит уголовно наказуемого деяния, -

влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от одной тысячи пятисот до четырех тысяч рублей или административный арест на срок до пятнадцати суток; на юридических лиц - от ста тысяч до трехсот тысяч рублей.

*Уголовный кодекс Российской Федерации от 13 июня 1996 г. № 63-ФЗ (ред. от 23 апр. 2018 г., с изм. от 25 апреля 2018 г.)*

*Статья 231. Незаконное культивирование растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества либо их прекурсоры*

1. Незаконное культивирование в крупном размере растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества либо их прекурсоры, -

наказывается штрафом в размере до трехсот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до двух лет, либо обязательными работами на срок до четырехсот восьмидесяти часов, либо ограничением свободы на срок до двух лет, либо лишением свободы на тот же срок.

2. Те же деяния, совершенные:

а) группой лиц по предварительному сговору или организованной группой;

в) в особо крупном размере, -

наказываются лишением свободы на срок до восьми лет с ограничением свободы на срок до двух лет либо без такового.

Примечание. Крупный и особо крупный размеры культивирования растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества либо их прекурсоры, для целей настоящей статьи утверждаются Правительством Российской Федерации.

*Постановление Правительства РФ от 27 ноября 2010 г. № 934 (ред. от 12 июля 2017 г.) «Об утверждении перечня растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества либо их прекурсоры и подлежащих контролю в Российской Федерации, крупного и особо крупного размеров культивирования растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества либо их прекурсоры, для целей статьи 231 Уголовного кодекса Российской Федерации, а также об изменении и признании утратившими силу некоторых актов Правительства Российской Федерации по вопросу оборота растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества либо их прекурсоры»*

*Перечень растений, содержащих наркотические средства*

*или психотропные вещества либо их прекурсоры и подлежащихконтролю в Российской Федерации (утвержден Постановлением Правительства РФ от 27 ноября 2010 г. №934, в ред. Постановления Правительства РФ от 12 июля 2017 г. №827)*

Голубой лотос (растение вида Nympheacaerulea)

Грибы любого вида, содержащие псилоцибин и (или) псилоцин

Кактус, содержащий мескалин (растение вида Lophophorawilliamsii), и другие виды кактуса, содержащие мескалин

Кат (растение вида Cathaedulis)

Кокаиновый куст (растение любого вида рода Erythroxylon)

Конопля (растение рода Cannabis)

Мак снотворный (растение вида Papaversomniferum L) и другие виды мака рода Papaver, содержащие наркотические средства

Мимоза хостилис (растение вида Mimosatenuiflora)

Роза гавайская (растение вида Argyreianervosa)

Шалфей предсказателей (растение вида Salviadivinorum)

Эфедра (растение рода Ephedra L)

*Крупный и особо крупный размеры\**

*культивирования растений, содержащих наркотические средства*

*(… Извлечение)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Наименование растения* | *Крупный размер (независимо от фазы развития растения)* | *Особо крупный размер (независимо от фазы развития растения)* |
| Конопля (растениерода Cannabis) | от 20 растений | от 330 растений |
| Мак снотворный (растение вида PapaversomniferumL) и другие виды мака рода Papaver, содержащие наркотические средства | от 10 растений | от 200 растений |

\* Количество растений считается по корням, а не по стеблям или цветкам.

**«Жилищный вопрос»**

***Цель:*** повысить уровень правовой грамотности, информировать о правовых последствиях нарушения закона.

***Время:*** 10-15 минут.

***Форма:*** лекция с решением задачи

***Материалы:*** фабула дела, статья 232 УК РФ, выдержки из Постановления Пленума Верховного Суда Российской Федерации.

**Фабула дела.** После окончания школы В. переехал в другой город, поступил в вуз, жил в квартире, которую сняли для него родители. В течение первого семестра устраивал вечеринки, приглашал однокурсников, которые приносили к В. спайсы и курительные смеси, употребляли их, громко кричали, вследствие чего соседи неоднократно вызывали полицию. Три раза из квартиры, которую снимал В.,в полицию доставлялись молодые люди в состоянии наркотического опьянения. Может ли быть В. предъявлено обвинение в совершение преступление в совершении преступления, предусмотренного ст. 232 УК РФ?

*Уголовный кодекс Российской Федерации от 13 июня 1996 г. № 63-ФЗ (ред. от 23 апр. 2018 г., с изм. от 25 апреля 2018 г.)*

Статья 232. Организация либо содержание притонов или ***систематическое предоставление помещений для потребления наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов***

1. Организация либо содержание притонов или систематическое предоставление помещений для потребления наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов -

наказываются лишением свободы на срок до четырех лет с ограничением свободы на срок до одного года либо без такового.

2. Те же деяния, совершенные группой лиц по предварительному сговору, -

наказываются лишением свободы на срок от двух до шести лет с ограничением свободы на срок до двух лет либо без такового.

3. Деяния, предусмотренные частью первой настоящей статьи, совершенные организованной группой, -

наказываются лишением свободы на срок от трех до семи лет с ограничением свободы на срок до двух лет либо без такового.

Примечание. Под систематическим предоставлением помещений в настоящей статье, а также в статье 241 настоящего Кодекса понимается предоставление помещений более двух раз.

*Постановление Пленума Верховного Суда РФ от 15 мая 2006 г. №14 (ред. от 16 мая 2017 г.) «О судебной практике по делам о преступлениях, связанных с наркотическими средствами, психотропными, сильнодействующими и ядовитыми веществами»*

Пункт 32. Под организацией притона (статья 232 УК РФ) следует понимать подыскание, приобретение или наем жилого или нежилого помещения, финансирование, ремонт, обустройство помещения различными приспособлениями и тому подобные действия, совершенные в целях последующего использования указанного помещения для потребления наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов несколькими лицами.

Под содержанием притона следует понимать умышленные действия лица по использованию помещения, отведенного и (или) приспособленного для потребления наркотических средств или психотропных веществ, по оплате расходов, связанных с существованием притона после его организации либо эксплуатацией помещения (внесение арендной платы за его использование, регулирование посещаемости, обеспечение охраны и т.п.). По смыслу закона содержание притона будет оконченным преступлением лишь в том случае, если помещение фактически использовалось одним и тем же лицом несколько раз либо разными лицами для потребления наркотических средств и психотропных веществ. При этом не имеет значения, преследовал ли виновный корыстную или иную цель.

Если организатор или содержатель притона снабжал посетителей притона наркотическими средствами или психотропными веществами либо склонял других лиц к их потреблению, его действия при наличии к тому оснований надлежит квалифицировать по совокупности преступлений, предусмотренных статьей 232 УК РФ и соответственно статьей 228.1 или статьей 230 УК РФ.

**Реклама, пропаганда или склонение?**

***Цель:*** повысить уровень правовой грамотности, информировать о правовых последствиях нарушения закона, сформировать понимание того, что пропаганда направлена на индивидуально неопределенный круг лиц, тогда как склонение преследует цель вовлечь в употребление наркотиков конкретного потребителя.

***Время:* 10-15 минут.**

***Форма:*** решение правовой задачи с элементами лекции

***Материалы:*** фабула дела, статья 6.13 КоАП РФ, статья 230 УК РФ, выдержки из Постановления Пленума Верховного Суда Российской Федерации.

**Фабула дела.** М. создал телеграм-канал, где размещал скриншоты отзывов клиентов интернет-магазинов, торгующих наркотиками. В личной переписке с пользователями рекомендовал как конкретные магазины, так и рассказывал, какие наркотики лучше приобретать. Квалифицируйте действия М. с точки зрения закона

*Федеральный закон от 8 января 1998 г. № 3-ФЗ (ред. от 29 декабря 2017 г.) «О наркотических средствах и психотропных веществах»*

*Статья 46. Запрещение пропаганды в сфере оборота наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, новых потенциально опасных психоактивных веществ и в сфере культивирования наркосодержащих растений*

1. Пропаганда наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, новых потенциально опасных психоактивных веществ, культивирования наркосодержащих растений, осуществляемая юридическими или физическими лицами и направленная на распространение сведений о способах, методах разработки, изготовления и использования наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, новых потенциально опасных психоактивных веществ, местах их приобретения, способах и местах культивирования наркосодержащих растений, а также производство и распространение книжной продукции, продукции средств массовой информации, распространение указанных сведений посредством использования информационно-телекоммуникационных сетей или совершение иных действий в этих целях запрещаются.

2. Запрещается пропаганда каких-либо преимуществ в использовании отдельных наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов или прекурсоров, новых потенциально опасных психоактивных веществ, наркосодержащих растений, в том числе пропаганда использования в медицинских целях наркотических средств, психотропных веществ, новых потенциально опасных психоактивных веществ, наркосодержащих растений, подавляющих волю человека либо отрицательно влияющих на его психическое или физическое здоровье.

3. Распространение образцов лекарственных средств, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, запрещается.

4. Нарушение норм, установленных настоящей статьей, влечет ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации.

*Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях от 30 дек 2001 г. №195-ФЗ (ред. от 23 апр. 2018 г.):*

*Статья 6.13. Пропаганда наркотических средств, психотропных веществ или их прекурсоров, растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества либо их прекурсоры, и их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества либо их прекурсоры, новых потенциально опасных психоактивных веществ*

1. Пропаганда либо незаконная реклама наркотических средств, психотропных веществ или их прекурсоров, растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества либо их прекурсоры, и их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества либо их прекурсоры, а также новых потенциально опасных психоактивных веществ -

влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от четырех тысяч до пяти тысяч рублей с конфискацией рекламной продукции и оборудования, использованного для ее изготовления; на должностных лиц - от сорока тысяч до пятидесяти тысяч рублей; на лиц, осуществляющих предпринимательскую деятельность без образования юридического лица, - от сорока тысяч до пятидесяти тысяч рублей с конфискацией рекламной продукции и оборудования, использованного для ее изготовления либо административное приостановление деятельности на срок до девяноста суток с конфискацией рекламной продукции и оборудования, использованного для ее изготовления; на юридических лиц - от восьмисот тысяч до одного миллиона рублей с конфискацией рекламной продукции и оборудования, использованного для ее изготовления либо административное приостановление деятельности на срок до девяноста суток с конфискацией рекламной продукции и оборудования, использованного для ее изготовления.

2. То же действие, совершенное иностранным гражданином или лицом без гражданства, -

влечет наложение административного штрафа в размере от четырех тысяч до пяти тысяч рублей с административным выдворением за пределы Российской Федерации либо административный арест на срок до пятнадцати суток с административным выдворением за пределы Российской Федерации.

Примечание. Не является административным правонарушением распространение в специализированных изданиях, рассчитанных на медицинских и фармацевтических работников, сведений о разрешенных к применению в медицинских целях наркотических средствах, психотропных веществах и их прекурсорах.

*Уголовный кодекс Российской Федерации от 13 июня 1996 г. № 63-ФЗ (ред. от 23 апр. 2018 г., с изм. от 25 апреля 2018 г.)*

*Статья 230. Склонение к потреблению наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов*

1. Склонение к потреблению наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов -

наказывается ограничением свободы на срок до трех лет, либо арестом на срок до шести месяцев, либо лишением свободы на срок от трех до пяти лет.

2. То же деяние, совершенное:

а) группой лиц по предварительному сговору или организованной группой;

б) утратил силу.

в) в отношении двух или более лиц;

г) с применением насилия или с угрозой его применения, -

наказывается лишением свободы на срок от пяти до десяти лет с ограничением свободы на срок до двух лет либо без такового.

3. Деяния, предусмотренные частями первой или второй настоящей статьи, если они:

а) совершены в отношении несовершеннолетнего;

б) повлекли по неосторожности смерть потерпевшего или иные тяжкие последствия, -

наказываются лишением свободы на срок от десяти до пятнадцати лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до двадцати лет или без такового и с ограничением свободы на срок до двух лет либо без такового.

Примечание. Действие настоящей статьи не распространяется на случаи пропаганды применения в целях профилактики ВИЧ-инфекции и других опасных инфекционных заболеваний соответствующих инструментов и оборудования, используемых для потребления наркотических средств и психотропных веществ, если эти деяния осуществлялись по согласованию с органами исполнительной власти в сфере здравоохранения и органами внутренних дел.

*Постановление Пленума Верховного Суда РФ от 15 мая 2006 г. №14 (ред. от 16 мая 2017 г.) «О судебной практике по делам о преступлениях, связанных с наркотическими средствами, психотропными, сильнодействующими и ядовитыми веществами»*

Пункт 27. Склонение к потреблению наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов (статья 230 УК РФ) может выражаться в любых умышленных действиях, в том числе однократного характера, направленных на возбуждение у другого лица желания их потребления (в уговорах, предложениях, даче совета и т.п.), а также в обмане, психическом или физическом насилии, ограничении свободы и других действиях, совершаемых с целью принуждения к потреблению наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов лицом, на которое оказывается воздействие. При этом для признания преступления оконченным не требуется, чтобы склоняемое лицо фактически употребило наркотическое средство, психотропное вещество или их аналог.

Если лицо, склонявшее к потреблению наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, при этом сбывало указанные средства или вещества либо оказывало помощь в их хищении или вымогательстве, приобретении, хранении, изготовлении, переработке, перевозке или пересылке, его действия надлежит дополнительно квалифицировать при наличии к тому оснований по соответствующим частям статьи 228, 228.1 или 229 УК РФ.

Пункт 28. Склонение к потреблению наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, повлекшее по неосторожности смерть потерпевшего, охватывается диспозицией части 3 статьи 230 УК РФ и не требует дополнительной квалификации по уголовному закону, предусматривающему ответственность за причинение смерти по неосторожности.

Под иными тяжкими последствиями следует понимать самоубийство или покушение на самоубийство потерпевшего, развитие у него наркотической зависимости, тяжелое заболевание, связанное с потреблением наркотических средств или психотропных веществ, заражение ВИЧ-инфекцией и т.п.

**Возраст административной и уголовной ответственности**

Административная ответственность наступает **с 16-ти лет.**

Уголовная ответственность за преступления в сфере незаконного оборота наркотиков наступает **с 16 лет**. **С 14 лет уголовная ответственность наступает лишь за хищение либо вымогательство наркотических средств или психотропных веществ(статья 229 УК РФ).**

По Закону «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» несовершеннолетние в возрасте от одиннадцати лет, совершившие общественно опасные деяния, но не достигшие 14-ти лет, не подлежат в связи с этим уголовной ответственности, но по решению суда могут быть помещены в специальные учебно-воспитательные учреждения закрытого типа (спецшколы), а несовершеннолетние в возрасте от 14 до 16 лет – в спец ПТУ.

**МИНИ - ЛЕКЦИИ, УПРАЖНЕНИЯ,**

**ИНФОРМАЦИОННЫЕ МАТЕРИАЛЫ К ТЕМЕ**

**«МЕДИЦИНСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ»**

**Как наркотики влияют на организм человека?**

***Цель:*** определить медицинские последствия употребления наркотиков на организм человека.

***Время:*** 30 мин.

***Форма проведения:*** лекция - дискуссия.

***Материалы:*** маркер, доска (флип-чарт).

***Способ проведения.*** Схематично рисуем человека и разбираем влияние наркотиков на каждый важный орган человека.

**Как наркотики влияют на головной мозг?**

За счёт особенностей своего химического строения наркотику удаётся воздействовать на обменные процессы, протекающие в клетках мозга и вызывать эйфорию. Однако в результате такого воздействия связь между клетками нарушается, и клетки не могут нормально взаимодействовать друг с другом *в отсутствии наркотика*.

А это, в [свою очередь](http://dogmon.org/chto-v-svoyu-ocherede-sovpadaet-s-prizivnim-vozrastom-molodeji.html), означает, что нарушается процесс регуляции функций организма. Человек начинает испытывать чувства дискомфорта, раздражительности, возникает ощущение нездоровья, в общем, состояние «так себе». После приёма наркотика, который на время восстанавливает нарушенные им же химические связи между клетками мозга, симптомы нездоровья пропадают, улучшается настроение и так далее. Но всё это лишь передышка: как только действие наркотика заканчивается, волна плохого самочувствия и настроения накатывает вновь.

Получается, что наркотик, вызывающий устойчивые изменения в сложных биохимических процессах, протекающих в мозге, одновременно способен формировать иллюзии о своих исцеляющих способностях. Человек оказывается в замкнутом круге – он использует наркотик для того, чтобы избавится от неприятных переживаний и ощущений, однако дальнейшее использование наркотических средств всё более и более усиливает эти неприятные ощущения.

Работа организма теперь действительно зависит от наркотика, у человека формируется наркотическая зависимость, считающаяся болезнью. Симптомы начала формирования зависимости зачастую оказываются незаметными для употребляющего наркотик. Человек самонадеянно считает, что он контролирует процесс: «когда захочу-брошу», не подозревая, что он уже «оказался на крючке». Первыми звоночками, предупреждающими об опасности, являются периодически возникающее желание попробовать наркотик, приятные чувства при воспоминании о пробе наркотика. Это –свидетельство сформированной психической зависимости.

**Как наркотики влияют на нервную систему?**

Каждое мгновенье в нашем организме происходят миллиарды химических реакций, в результате которых человек двигается, думает, дышит, переваривает пищу, реагирует на внешние раздражители. Все процессы жизнедеятельности регулируются центральной нервной системой (ЦНС) с помощью химических веществ – гормонов и нейромедиаторов.

Так, в жаркий день гормоны стимулируют секрецию потовых желез, не давая нам умереть от перегрева. Во время стресса кровь обогащается адреналином, который мгновенно активизирует внутренние ресурсы организма. Есть гормоны, отвечающие за рост, возбуждение и торможение, половую зрелость, психоэмоциональное состояние.

Наркотики умеют «притворяться» нужными гормонами и нейромедиаторами, и под таким прикрытием встраиваются в обмен веществ. В результате возникают:

* Ложная эйфория. В нормальном состоянии для эйфории рецепторы нервной системы должны получить гормоны радости – эндорфины. Мозг вырабатывает их по сигналу центра поощрения после полезных поступков или приятных событий. А эйфоретики подменяют собой гормоны радости. Со временем мозг привыкает к такому легкому способу получить приятные эмоции и перестает вырабатывать  эндорфины сам.
* Ложная бодрость. Психостимуляторы подменяют адреналин – гормон, который возбуждает ЦНС, придает бодрость и использует резервные ресурсы для активной работы. При постоянном приеме психостимуляторов организм истощается, а нервная система не может активно работать без «допинга».
* Галлюцинации. Галлюциногены искажают и подменяют сигналы органов чувств: зрения, слуха, обоняния и тактильных ощущений. Искажение и слияние чувств создает галлюцинации, разрывает связь с реальностью.
* Фантомные боли. Мозг быстро привыкает к допингу и перестает выделять гормоны счастья и бодрости. Чтобы вернуть эти ощущения, нервная система создает фантомные боли – подает нервные импульсы, которые вызывают сильные болевые ощущения в мышцах и костях. Фактически этой боли не существует, но человек ощущает ее как реальную и спешит принять новую дозу. Так психотропные средства управляют сознанием.

При поступлении яда – а именно так можно назвать наркотик –организм реагирует резким сужением сосудов: таким образом предпринимаются попытки защитить мозг от интоксикации.

Спазм обеспечивает временную сохранность функций, но вместе с ядом в мозг перестают поступать полезные вещества и кислород.

Гипоксия приводит к гибели нервных клеток, усугубляет ситуацию нарушение метаболических процессов головного мозга. Истощение ресурсов нервной системы приводит к следующим последствиям:

стойкое нарушение ритма «сон-бодрствование»;

выраженные необратимые ухудшения познавательных процессов, логического мышления;

галлюцинации вне наркотического опьянения;

затяжные, не поддающиеся медикаментозной коррекции, депрессии;

суицидальные тенденции;

параноидальные, тревожные мысли;

энцефалопатии (разрушение клеток головного мозга);

парезы, нарушение чувствительности конечностей, определенных участков.

Перечисление всех возможных осложнений займет много времени, а [статья о употреблении наркотиков](http://rc-pokolenie.ru/articles/nakazanie-za-upotreblenie-narkotikov) превратится в научный труд. Трудно спрогнозировать, как повлияют наркотики на организм, какое именно последствие достанется больному – оно зависит от повреждения конкретных структур мозга.

**Как наркотики влияют на кровеносную систему?**

Сердце и сосуды образуют огромную транспортную сеть, которая пронизывает все наше тело. Мы делаем вдох, и вены несут кислород от легких к сердцу. Из него артерии разносят кровь с кислородом и питательными элементами по телу. Каждая клетка перерабатывает питание в углекислый газ и другие продукты жизнедеятельности. А вены выводят их при помощи легких (выдох) и органов выделения.

* **Наркотики могут замедлять кровообращение.** Так, опийные наркотики снижают частоту сокращений сердца и замедляют кровообращение. Сосуды расширяются, давление падает. Кровь не успевает разносить питательные элементы. Начинается кислородное голодание и смерть клеток организма.
* **Наркотики могут ускорять кровообращение. Например, психост**имуляторы увеличивают частоту сокращений сердца. Сосуды сужаются, кровообращение ускоряется, клетки не успевают получать питание. В результате сердце быстро изнашивается.

**Как наркотики влияют на дыхательную систему?**

Дыхательная система снабжает нас кислородом и выводит углекислый газ. Когда углекислого газа скапливается много, он раздражает особые рецепторы, и дыхательный центр мозга получает сигнал увеличить глубину и частоту дыхания. А рецепторы в слизистой оболочке дыхательных путей реагируют на раздражители и вызывают кашель или чихание. Так защитные рефлексы оберегают нас от воздушно-капельных инфекций.

* **Угнетение дыхания.** Наркотики угнетают дыхательный центр головного мозга. Дыхание замедляется, и клетки тела массово погибают от нехватки кислорода.
* **Заражение инфекциями.** При курении угнетается кашлевой центр и дыхательные пути свободно пропускают инфекции.
* **Тепловые и химические ожоги.** При курении слизистые страдают от тяжелых тепловых и химических ожогов.
* **Воспаление органов дыхания.**При постоянном курении ожоги не заживают и гноятся, в них попадают инфекции. Развиваются хронический бронхит – воспаление бронхов и пневмония – воспаление легких.
* **Рак легких.** Марихуану часто курят в сигаретах-самокрутках из простых газет. Типографская краска на них содержит свинец, который провоцирует рак легких. Также рак провоцируют химические ожоги, особенно от солей (спайсов).
* **Остановка дыхания вследствие того, что н**аркотики парализуют дыхательный центр.

**Как наркотики влияют на сердце?**

Наркотики провоцируют угнетение центров регуляции работы сердечной мышцы и сосудов, снижение артериального давления и частоты сердечных сокращений, организм испытывает гипоксию – кислородное голодание, возникает нарушение обменных процессов сердечной мышцы.

Либо – наоборот: наркотики вызывают учащение сердцебиения, повышение показателей кровяного давления, возрастает нагрузка на сердечную мышцу, возникает спазм периферических сосудов, повышение температуры тела. Нарушенные процессы терморегуляции усиливают нагрузку, сердечная мышца подлежит быстрому износу.

Итог: аритмии, инфаркты, дистрофия сердечной мышцы, сердечная недостаточность.

**Как наркотики нарушают функции желудочно-кишечного тракта?**

Органы желудочно-кишечного тракта измельчают и переваривают пищу, всасывают питательные элементы, а отходы транспортируют по кишечнику и выводят из тела.

Ухудшение функций желудочно-кишечного тракта при приеме наркотиков обеспечивается за счет механизмов:

угнетения процессов регуляции (нервно-рефлекторный уровень);

снижения выработки ферментов, желудочного сока;

нарушения моторных функций кишечника.

Воздействие наркотиков на организм через нарушение пищеварения выражается стабильным снижением аппетита, ухудшением усвояемости пищи, спазмами, хроническими запорами. Это ведет к дефициту питательных веществ – витаминов, микроэлементов, отравлению организма собственными каловыми массами, разложение которых происходит в кишечнике.

Печень – первый орган, который «принимает удар» при употреблении наркотика, поэтому с течением времени начинает плохо справляться со своими функциями. Образующиеся токсины разносятся с кровью по всему организму, продолжают отравлять его с продуктами распада наркотиков.

**Как наркотики нарушают работу почек?**

Почки выводят из организма воду и водорастворимые вещества, а вместе с ними – ядовитые соединения.

* Учащенное мочеиспускание. Наркотики обладают сильным мочегонным эффектом. А вместе с токсинами почки вымывают и ценный кальций.
* Засорение каналов почек. Наркотики быстро разрушают мышечные ткани, и отмершие частички белка попадают через кровь в почки. Мертвый белок засоряет каналы почек и мешает выводить токсины.
* Почечная недостаточность. Токсины разрушают ткани почки: она воспаляется, гниет и не очищает организм, наступает смерть от отравления.

**Как наркотики влияют на печень?**

Печень – главный фильтр организма: она очищает кровь и удаляет из нее токсичные вещества

* Отравляют токсинами. Сильные яды воспаляют ткани печени.
* Провоцируют печеночную кому.  Наркотики угнетают работу печени, она перестает выводить ядовитые продукты обмена веществ. Эти продукты оказывают токсичное действие на мозг – человек теряет сознание и впадает в кому.
* Провоцируют цирроз. При регулярном приеме наркотиков и алкоголя клетки печени массово отмирают. Постепенно печень полностью перестает очищать кровь. Токсины не выводятся, накапливаются и приводят к смерти.

**Как наркотики влияют на кожу?**

Наглядный пример влияния наркотиков на человека – фото наркоманов до и после долгого употребления. Состояние кожи всегда выдает наркозависимость:

* Прыщи. Переизбыток токсинов отравляет ткани кожи – появляются гнойные прыщи.
* Расчесы. Из-за аллергии на токсины человек расчесывает кожу и заносит в расчесы бактерии.
* Покраснения, «сетка сосудов». Наркотики повышают давление в сосудах, провоцируют приток крови к голове и разрывы мелких капилляров. На лице появляется некрасивая красная сетка, которую косметологи называют куперозом.
* Бледное, синеватое лицо. Наркотики вызывают кислородное голодание и снижают артериальное давление.
* Зеленоватый цвет лица. Острое химическое отравление при токсикомании воспаляет кожу.
* Сухость, морщины. Отравление токсинами, недостаток кислорода и питания вызывают сухость и преждевременное старение кожи.

**Как наркотики влияют на кости?**

* Гниение зубов и ногтей. Курительные средства обжигают и воспаляют ротовую полость, уничтожают зубную эмаль, наркотики нарушают питательный обмен. Зубы и ногти гниют, легко крошатся.
* Разрушение и гниение скелета. Токсичные вещества и недостаток питания разрушают весь скелет. Костные ткани гниют и деформируются, их плотность снижается. Человек с трудом передвигается, сутулится, легко ломает конечности, в его воспаленных костях возникают злокачественные опухоли.

**Как наркотики влияют на щитовидную железу?**

Щитовидная железа вырабатывает гормоны, которые контролируют обмен веществ и энергии в теле.

* Повышение уровня гормонов. Наркотики повышают уровень гормонов щитовидки. Результат: повышение температуры, тахикардия, перевозбуждение ЦНС, истощение.
* Понижение уровня гормонов. Марихуана, спайс угнетают функции щитовидной железы, вызывают нехватку энергии. Результат: набор веса, снижение артериального давления, отеки на лице, хроническая усталость.

**Как наркотики влияют на иммунитет?**

Иммунная система защищает нас от бактерий и вирусов. Для этого костный мозг, тимус, миндалины и селезенка вырабатывают защитные клетки крови – лимфоциты. Они бывают разных видов:

* В-лимфоциты – изучают новый вирус и вырабатывают против него защитные антитела.
* Т-лимфоциты – делятся на три подвида. Т-киллеры уничтожают чужеродные клетки. Т-хелперы поддерживают реакцию Т-киллеров. А Т-супрессоры вовремя останавливают работу Т-киллеров, чтобы они не начали массово уничтожать здоровые клетки.

Наркотики из кровотока попадают в жировую ткань, где надолго остаются и смешиваются с жирами. Постепенно жировая ткань высвобождает небольшие порции токсинов обратно в кровоток – яд разносится по всему организму и нарушает работу внутренних органов, изнашивает почки и печень, вызывает депрессию и психозы. Поэтому даже единственная в жизни доза будет отравлять организм и разрушать здоровье, пока больной не пройдет профессиональную процедуру детоксикации – медикаментозное очищение организма от токсинов.

## Как наркотики влияют на репродуктивную систему

Влияние на организм человека наркотиков в отношении половых органов однозначно – наркоман имеет все шансы остаться бездетным, однако даже когда зачатие произошло, риск рождения неполноценного потомства очень велик.

Бесплодие относится к обоим полам. Импотенция, аменорея (прекращение менструаций), снижение полового влечения – распространенные последствия непродолжительного употребления.

У обоих полов происходят структурные изменения – атрофические процессы половых органов. При отказе от наркотиков их длительное употребление ранее приводит к невозможности вынашивания плода у женщин.

В чем проявляется вредное влияние наркотиков на потомство человека?

Оно начинается до зачатия. Яйцеклетки формируются в утробе матери, поэтому девочка рождается с полным набором половых клеток. Они не защищены от воздействия токсинов – принимая наркотики, молодая девушка рискует вмешаться в генетическую составляющую своих будущих детей, родить здорового малыша не получится даже при полном отказе от влияния наркотиков. Повреждение генетического материала влечет за собой уродства, мутации, врожденные пороки, во многих случаях – несовместимые с жизнью.

Какое действие оказывают наркотики на организм молодого человека? У мужчин обновление половых клеток происходит всю жизнь, но постоянное токсическое воздействие может повлечь фатальные последствия. Даже курение табака является фактором снижения качества половых клеток, что говорить о наркотических веществах: сперматозоиды изменяют структуру, становятся вялыми, неспособными к оплодотворению. Мутагенное действие большинства веществ способствует рождению неполноценного потомства.

## Как наркотики влияют на познавательные психические процессы

Ухудшение когнитивных функций – первое изменение, заметное для окружающих больного. Нарушение обменных процессов, длительная гипоксия, отсутствие полноценного отдыха мозга приводят к нарушению образного мышления и логики. Словарный запас истощается (этому виной также сужение интересов и круга общения до «единомышленников»), больной испытывает затруднения формулирования мыслей.

Искаженное восприятие реальности дополняется нарушениями памяти – зависимому трудно воспроизвести события последнего времени, яркие воспоминания сохраняются фрагментарно.

Трудности с концентрацией внимания осложняют решение задач, с которыми ранее зависимый легко справлялся. Влияние наркотиков выступает причиной профессиональных, учебных неудач.

## Как наркотики влияют на творческие способности

Есть стереотип, что наркотическая зависимость способствует раскрытию творческого потенциала, ведь известные художники, музыканты, поэты были уличены в употреблении наркотических веществ. Однако зная о том, как влияют на организм человека наркотики, нетрудно догадаться об ошибочности этого утверждения.

По мере развития наркотической зависимости творческие способности перестают себя проявлять, это – необратимый процесс. По мере угнетения памяти, внимания, мышления при наличии больших способностей создать поистине творческое произведение становится невозможно.

Творческими взлетами управляет эмоциональная сфера человека. Мы испытываем душевный подъем или спад, каждая личность чувствует вдохновение при ощущении определенных эмоций. При наркозависимости эмоциональная сфера нарушается, что является причиной нерастраченного творческого потенциала.

## Как наркотики влияют на волю

Наркоман имеет слабую волю, это – самое непротиворечивое утверждение. Влияние наркотиков на волевые качества очевидно – при сохранности критичности мышления поначалу, больной не может самостоятельно преодолеть зависимость.

Попытки принять волевое решение могут происходить регулярно. Однако сломить волю больного нетрудно – это делает абстинентный синдром. Испытывая ломку, наркоман не может управлять своими потребностями, а волевые усилия сводятся к нулю.

**ИНФОРМАЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ, РАБОТАЮЩИХ В ОБЛАСТИ ПРОФИЛАКТИКИ**

**С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ МЕДИЦИНЫ**

Наркотики знакомы людям уже несколько тысяч лет. Их употребляли люди разных культур и в разных целях: во время религиозных обрядов, для восстановления сил перед сражениями, для изменения сознания, в медицине как обезболивающие. Уже в дописьменный период люди использовали наркотики: алкоголь и различные растения, вызывающие психологические и физиологические изменения в организме человека.

Люди каменного века знали опиум, гашиш, кокаин и использовали эти наркотики при подготовке к сражениям и для изменения сознания. На стенах погребальных комплексов южноамериканских индейцев есть изображения людей, жующих листья коки, датируемые 3 тысячелетием до нашей эры. Европейцы узнали опиум и гашиш, распространенные к тому времени на Востоке, в результате крестовых походов и путешествий Марко Поло. Открывшие Америку европейцы распространили по всему свету обнаруженные там коку, табак и различные галлюциногены. А в Америку, в свою очередь, из Европы пришел алкоголь, полученный в результате перегонки.

До начала XX века практически не существовало ограничений на производство и потребление наркотиков. Попытки сокращения и запрета предпринимались, но, как правило, были неудачными.

 Известны случаи, когда государство способствовало процветанию наркобизнеса. Так, например, в середине XIX века произошли две опиумные войны – в 1839 г. и в 1856 г. – по поводу экспорта опиума англичанами в Китай. Они закончились подписанием Тихоокеанского договора, после которого торговля опиумом сократилась и, постепенно, в начале 20 века сошла на нет – тогда во всем мире развернулась кампания за разрешение использования наркотиков только в медицинских целях (как обезболивающих препаратов).

Спайс – одна из разновидностей курительной смеси. **Это сильнодействующее наркотическое средство, которое объединяет в себе синтетические нарковещества с разным активным составом.** Как и большинство наркотических средств спайс известен своим мощным воздействием на нервную систему и головной мозг человека.

Когда Европа познакомилась с этой курительной смесью, она не дооценила масштаб угрозы. Люди полагали, что спайс – наркотик, приносящий некую пользу организму. Но это оказалось глубоким заблуждением. Спайс уже с самой первой дозы начинает разрушать мозговые отделы, лишая личность рассудка. Наркотический яд мгновенно проникает в клетки внутренних органов, кровеносные сосуды и с трудом выводится из организма. Спайсового заядлого курильщика чрезвычайно сложно вернуть к нормальному образу жизни.

Наркологи, изучая последствия употребления спайса, классифицируют негативные изменения на организм следующим образом:

1. Расстройства психики: ухудшение памяти, мыслительных процессов, значительное падение уровня интеллекта.
2. Нарушение работы внутренних органов: особенно страдает дыхательная, мочеполовая и сердечно-сосудистая система. Значительному разрушению подвергаются печень и почки.
3. Спайс в частых случаях приводит к активизации раковых клеток и развитию онкологических процессов.
4. Страдает функционирование репродуктивных органов, приводя к бесплодию женщин и полной импотенции мужчин.

Опасность курительная смесь несет и масштабностью распространения. Этот наркотик может отличаться химической формулой. Все зависит от вида дополнительной добавки, которой пропитывалась растительная масса. Говоря о том, сколько держится спайс в крови или моче, следует учитывать его конечную химическую формулу.

Определять приблизительно, сколько времени держится спайс в организме, следует, опираясь на наличие некоторых дополнительных факторов. В частности, на время вывода спайсовой смеси влияет следующее:

* возраст человека;
* качество курительной смеси;
* исходное состояние здоровья;
* доза употребленного наркотика;
* продолжительность употребления;
* активность работы органов выделительной системы;
* интенсивность происходящих в организме процессов обмена.

Опираясь на все вышесказанное, можно определить лишь приблизительно, сколько остатки спайса будут находиться в организме конкретного человека. Если курительную смесь использовать регулярно, то ее метаболиты в моче сохранятся более месяца. А вот при единократной пробе наркотика, его остатки будут обнаруживаться в течение 5-7 суток.

**Так как спайс является многокомпонентным соединением, то даже специалисты-наркологи не смогут дать точный ответ о времени, на протяжении которого организм человека будет считаться «нечистым».** Что касается анализа крови, то в этой биологической жидкости остатки курительной психотропной массы будут отслеживать 2-3 месяца.

**Медицинский блок.**

Мозг – это своего рода «центр управления» всем организмом. Мозг контролирует все ваши действия, даже тогда, когда вы спите. Мозг весит около 1,5 килограммов и состоит из нескольких частей, которые работают все вместе, слаженно, как одна команда. У каждой части мозга есть свои важные функции, и вред наркомании может оказаться настолько сильным, что эти функции в лучшем случае станут сбоить, а в худшем случае вообще откажутся работать.

Когда в мозг попадают наркотики, его нормальное функционирование нарушается – вред наркотиков делает своё коварное дело и мозг уже не может работать, как обычно. Изменения, которые происходят в работе мозга, могут привести к тому, что человек начинает употреблять наркотики снова и снова – так и развивается наркомания или алкоголизм.

Какие же части мозга самые важные, и какие функции они выполняют?

* Ствол мозга отвечает за все функции, необходимые для жизнеобеспечения организма – дыхание, кровообращение и переваривание еды. Эта часть мозга также соединяет головной мозг со спинным мозгом, который расположен вдоль спины и управляет движением мышц, а также рук и ног. Кроме того, спинной мозг посылает в головной мозг сигналы о том, что происходит с телом. Например, героиновой наркомания, может закончиться летальным исходом вследствие блокировки дыхательного центра избыточным количеством наркотика. Грубо говоря, тело забудет, как дышать, и наркоман, принявший слишком большую дозу героина, умирет от передозировки.
* Лимбическая система объединяет в одно целое несколько частей мозга, контролирующих наши эмоции – такие, например, как удовольствие, которое мы получаем, когда едим шоколад. Приятные ощущения вызывают у нас желание повторить действие, которое их вызвало – и это хорошо потому, что еда организму жизненно необходима.
* Кора головного мозга – это внешняя часть мозга, которая имеет форму, похожую на гриб, и называется серым веществом. У человека кора головного мозга очень большая – её вес составляет почти три четверти от веса всего мозга. Кора мозга делится на четыре части, или доли, которые выполняют различные функции – дают нам возможность видеть, чувствовать прикосновения, слышать и ощущать вкус. Передняя часть коры, которая называется лобной корой или передним мозгом, отвечает за мышление и управляет нашей способностью думать, строить планы, решать проблемы и принимать решения. Вред наркомании с особой силой может проявиться в нарушении именно этой функции – функции принятия решений. Наркотики, особенно такие сильные как героин или метамфетамин, мгновенно парализуют волю и разрушают систему принятия решений. Отныне наркоман имеет одну проблему: где и как достать наркотик? А все решения сводятся к тому, чтобы выполнить эту задачу.

Мозг – это сложнейшая система коммуникаций, состоящая из миллиардов нервных клеток, также называемых нейронами, которые объединены в сети – нейронные сети. Нейронные сети позволяют головному и спинному мозгу, а также нервной системе обмениваться между собой различными сигналами. Эти нейронные сети контролируют все наши чувства, мысли и действия.

* **Нейроны** – это нервные клетки, которых в вашем мозге насчитывается около 100 миллиардов. Нейроны получают и отправляют сообщения, не прерывая своей работы ни на секунду. Внутри нейрона сообщения перемещаются в форме электрических импульсов, двигаясь от тела нейрона по его отросткам – так называемым аксонам. Каждый аксон имеет конечный участок, называемый терминалью аксона. Оттуда сообщение отправляется на другие нейроны с помощью специальных химических веществ – так называемых нейротрансмиттеров (именуемых также нейромедиаторами).
* **Нейротрансмиттеры** – это особые химические соединения мозга, химические агенты-посредники, предназначенные для передачи сообщений между нейронами. Чтобы один нейрон (назовём его передатчик) мог отправить сообщение другому нейрону (назовём его приёмник), нейрон-передатчик создает химические агенты-посредники – нейротрансмиттеры (нейромедиаторы). Терминаль аксона нейрона-передатчика выпускает эти нейротрансмиттеры, и они перемещаются к нейрону-приёмнику через пространство, называемое синаптической щелью, которая является частью так называемого синапса – места контакта двух нейронов. Далее нейротрансмиттеры нейрона-передатчика связываются с рецепторами нейрона-приёмника.
* **Рецепторы** – химические вещества, принимающие сигналы. Как только нейротрансмиттеры нейрона-передатчика достигают нейрона-приёмника, они (нейротрансмиттеры) прикрепляются к определённым участкам нейрона-приёмника, которые называются рецепторами. Нейротрансмиттеры и эти рецепторы взаимодействуют между собой подобно ключу и замку, совершенный механизм которого гарантирует, что каждый рецептор передаст соответствующее сообщение от контактирующего с ним нейротрансмиттера дальше в тело своего нейрона-приёмника только после взаимодействия с правильным, необходимым ему типом нейротрансмиттера.
* **Переносчики** – химические вещества, отвечающие за возвращение нейротрансмиттеров. После того, как нейротрансмиттеры выполнили свою функцию, они возвращаются обратно в свой нейрон с помощью специальных химических соединений – переносчиков. После этого связь между двумя нейронами прекращается.

**Вред наркотиков. Что наркотики делают с мозгом?**

Наркотики – это химические вещества, которые даже при однократном приёме могут нанести непоправимый вред. Например, всего лишь после одного единственного приёма, самый нейротоксичный синтетический наркотик [МДМА («Экстази») повреждает серотониновую систему мозга](http://www.ovrede.ru/vred-narkotikov/39-vred-narkotikov-mdma-ubiytsa-serotoninovoy-sistemy-mozga.html) настолько, что она уже никогда не возвращается в своё первоначальное состояние. Попадая в мозг, наркотики нарушают систему передачи сигналов, вмешиваясь в порядок отправления, получения и обработки информации нервными клетками. Все наркотики действуют на мозг по-разному, так как у них разный химический состав. Действие некоторых наркотиков на мозг продолжается даже после того, как человек прекращает их употребление. Иногда вред наркотиков оказывается чрезвычайно сильным, и процесс разрушения мозга становится необратимым. Разумеется, если принимать наркотики регулярно, то это произойдет с большей вероятностью.

Некоторые наркотики, такие, например, как марихуана и героин, активируют нейроны, так как их химический состав похож на состав настоящих нейротрансмиттеров. Таким образом, эти наркотики могут как бы обмануть рецепторы нейронов, запустив их активацию, но проблема в том, что эти вещества действуют не так, как настоящие нейротрансмиттеры, и нейроны начинают беспорядочно рассылать по всему мозгу сигналы, в которых на самом деле нет необходимости. Другие наркотики, например, амфетамин, метамфетамин или кокаин, заставляют нервные клетки выделять слишком много естественных нейротрасмиттеров, при этом нарушая в мозге их процесс рециркуляции. Это приводит к чрезмерному обмену сообщениями между нейронами и в конечном итоге наносит серьёзный вред мозговым каналам коммуникации. Работа мозга в нормальном режиме и под действием наркотика в этом случае различаются примерно так же, как звук тихого шепота и звук громкого крика. Таким образом, вред наркотиков для мозга заключён в лучшем случае в лёгком нарушении работы системы обмена сигналами между нейронами, а в худшем случае в её серьёзном повреждении – частичном или полном.

Употребление любого наркотика – алкоголя, никотина, марихуаны, кокаина, героина, метамфетамина и т.д. влияет на центр мотивации поведения, который отвечает за удовлетворение от совершения какого-либо действия и входит в состав так называемой лимбической системы. Эта часть мозга реагирует на приятные ощущения, выделяя нейротрансмиттер, который называется дофамин (один из трёх так называемых гормонов счастья, два других – серотонин и эндорфин). Дофамин создает чувство удовольствия и подаёт в мозг сигнал о том, что было сделано что-то приятное и хорошее, что на это необходимо обратить внимание и что это необходимо запомнить. Действие наркотиков нарушает нормальный порядок этого процесса, так как после их употребления образуется слишком большое количество дофамина, к тому же дофамин выделяется значительно дольше, чем при получении удовольствия от других вещей. Избыток дофамина приводит к развитию состояния эйфории, которое часто возникает у человека после принятия наркотиков.

**Вред наркомании. Как развивается наркотическая зависимость?**

Вспомните, как вы себя чувствуете, если случается что-нибудь хорошее: например, когда ваша любимая команда выигрывает важный матч или когда вас хвалят за отлично выполненную работу? Все ваши ощущения в этот момент – результат работы лимбической системы. Получение удовольствия от различных ощущений и событий – очень важная часть нашей жизни, именно поэтому, создавая положительные эмоции, лимбическая система заставляет нас снова и снова искать то, что может нас порадовать. Вред наркомании, начиная свою коварную разрушительную экспансию на ваш организм и управление вашей судьбой, болезненно эксплуатирует именно этот факт.

Когда человек впервые принимает наркотик, то обычно испытывает невероятно сильные приятные ощущения, радость и удовольствие. Положительно и активно стимулируется центр мотивации поведения, который передаёт в мозг сигналы с помощью дофамина. Разумеется, употребление наркотиков может иметь и другой эффект. Вред наркотиков проявляется сразу, в момент их первого употребления.

Но, начав употреблять наркотик регулярно, через некоторое время организм определённым образом адаптируется. Доза наркотика, приводящая в первые разы приёма к явно выраженному отравлению, теперь воспринимается организмом абсолютно нормально, хотя степень интоксикации не снижается, а даже наоборот. Однако, не смотря на регулярное отравление, в мозге под действием постоянного избыточного количества нейротрансмиттеров начинают происходить серьёзные изменения. Лимбическая система постоянно вырабатывает дофамин, и нейроны постоянно получают больше дофамина, чем обычно. Вред наркомании заключается в том, что нейроны могут начать сокращать число рецепторов, реагирующих на дофамин, или просто вырабатывать меньше дофамина сами. В итоге в мозг поступает меньше дофаминовых сигналов – учёные называют это **понижающей регуляцией**. При этом многие нейроны погибают под действием наркотических веществ, так как наркотики – это мощный яд.

В результате способность дофамина активировать центры, отвечающие за приятные ощущения, значительно снижается. Человек становится ко всему равнодушным, его ничего не радует, он впадает в депрессию, которая даже способна привести к самоубийству. Жизнь без наркотиков кажется лишённой всех красок. Теперь этому человеку необходимы наркотики, чтобы нормализовать уровень дофамина в мозге, однако, чтобы вызвать избыток дофамина и, соответственно, такую же сильную эйфорию, которую человек испытал в самый первый раз, требуются всё большие и большие дозы наркотиков – именно это и называется **эффектом привыкания**. Вред наркомании стремительно набирает силу. Под влиянием изменений, которые происходят в структуре мозга, человек стремится принимать наркотики снова и снова, не задумываясь о последствиях и не останавливаясь ни перед чем – он ворует, теряет друзей и работу, ссорится с родственниками. Кроме того, начинаются серьёзные проблемы со здоровьем, в том числе и психическим – всё это и есть **наркотическая зависимость**, т.е. наркомания.

**Вред наркомании. Зависимость от наркотиков – осознанный ли выбор?**

Конечно, человек может начать принимать наркотики добровольно, но если продолжать употреблять их в течение некоторого времени, это станет не добровольным выбором, а необходимостью. Почему? Потому что регулярное употребление наркотиков меняет структуру и функции мозга. В результате вред наркомании проявляется в нарушении способности нормально мыслить и хорошо себя чувствовать без наркотиков, а также контролировать своё поведение. Всё это заставляет человека идти на всё ради очередной дозы.

Когда человек впервые принимает наркотик, это обычно происходит осознанно, с полным пониманием того, что он делает. Однако наркоман – это то же самое, что психически больной человек. Все наркотики действуют по-разному, но употребление любого из них приводит к нарушению функционирования мозга. Чаще всего нет разницы, какой именно наркотик употреблять, так как большинство из них становятся причиной одинаковых негативных последствий для мозга. Наш мозг устроен таким образом, чтобы мотивировать нас к повторению таких действий, как, например, еда, вызывая у нас ассоциацию этих действий с чувством удовлетворения. Когда связь между действием и приятными ощущениями, которое оно вызывает, установлена, мозг запоминает это и заставляет нас повторять это действие вновь и вновь, причём, даже не задумываясь, зачем именно мы это делаем. Вред наркотиков глубоко и незаметно пускает свои корни потому, что наркотики также активируют центры, отвечающие за удовольствие, которое мы получаем, и мы начинаем воспринимать их так же, как еду или сон. Так что, даже если первый приём наркотиков был добровольным решением, далее наступает физическая потребность в их регулярном употреблении, то есть зависимость.

**Вред наркомании. Есть ли эффективные методы лечения наркомании?**

Эффективные методы лечения наркомании существуют, хотя стопроцентно эффективного средства, позволяющего полностью вылечить наркомана, изобрести пока не удалось. Наркомания – это болезнь, поддающаяся лечению, но чаще всего хроническая. Как и больные другими хроническими болезнями, например, те, у кого диабет или проблемы с сердцем, наркоманы постепенно адаптируются к своему состоянию, иногда с помощью лекарств. Наркотическая зависимость успешно лечится с помощью психотерапии, направленной на то, чтобы убедить зависимых от наркотиков людей изменить своё поведение и сознание. Кроме того, вред наркомании может преодолеваться и медикаментозно, т.к. при зависимости от табака, алкоголя, героина и других опиатов могут помочь определённые лекарственные препараты. Для каждого пациента требуется индивидуальная программа лечения, которая разрабатывается в зависимости от наркотика, который употребляет больной, а также его личностных особенностей – характера, взглядов, убеждений и т.д.

Чтобы вылечиться, обязательно ли наркоману самому этого захотеть? К сожалению, большинство наркоманов отправляются на лечение в специальные клиники только потому, что суд назначил им принудительное лечение, или же потому, что их заставили родственники. Однако у врачей есть хорошие новости – согласно исследованиям, те, кто лечится в клиниках, сразу же попадают в достаточно жёсткие условия, в которых наркоманы просто вынуждены бороться со своей зависимостью от наркотиков, именно поэтому положительный эффект от лечения вполне возможен даже в том случае, если сам наркоман лечиться не собирался.

Можно ли быстро вылечить человека от наркомании? Нет, нельзя – так же, как нельзя за пару часов сделать так, чтобы у человека срослась сломанная рука или нога. Наркомания – это хроническое заболевание, такое же, как диабет или, скажем, астма. Некоторые способны прекратить употреблять наркотики сами, без помощи врачей, некоторые прекращают их употребление после лечения в клинике, причём, иногда хватает всего одного курса. Однако большинству наркоманов требуется длительное лечение с повторными курсами – так же, как больным астмой в тяжёлой форме нужно регулярно проходить специальное лечение в клинике. Наркоманам, которые пытаются вылечиться от своей зависимости, очень важно понять, что, вред наркомании весьма силён и даже если они сорвались, и случился рецидив болезни, это ещё не повод махнуть на всё рукой. Лучше продолжить лечение и при необходимости скорректировать его программу. Почти все иногда сходят с правильного пути – больные диабетом тоже могут нарушить диету или пропустить укол инсулина, и болезнь сразу же обострится. Нужно просто найти в себе силы начать всё сначала и, наконец, преодолеть вред наркотиков, а не думать, что теперь всё потеряно и лечение не удалось.

**МИНИ - ЛЕКЦИИ, УПРАЖНЕНИЯ,**

**ИНФОРМАЦИОННЫЕ МАТЕРИАЛЫ К ТЕМЕ**

**«СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ»**

**Как употребление наркотиков влияет**

**на трудоустройство человека?**

***Время:*** 30 мин.

***Форма проведения:*** лекция - дискуссия.

***Материалы:*** маркер, доска (флип-чарт).

*Диалог с аудиторией:*

**Вопрос: Кем Вы хотите стать по профессии, на какой работе работать, каким делом заниматься?** *(на доску записываются ответы группы).*

**-** машинистом

**-** летчиком

- врачом

- педагогом

- водителем

- работать в нефтяной отрасли

- работать в правоохранительных органах и т.д….

*Необходимо как можно больше разных профессий, чтобы назвала группа, и записать их на доске.*

Давайте представим ситуацию, молодой человек (Сережа) учится в восьмом классе, в будущем хочет работать в нефтяной отрасли, но за кампанию ему предложили покурить «травку». Он думает, что это «легкий наркотик», однако мы все знаем, деление наркотиков на «легкие» и «тяжелые» – условно. Любые наркотики оказывают негативное влияние на головной мозг человека. Это миф «один раз попробую – и ничего не будет», так как головной мозг в своей программе записал этот опыт и эти ощущения. В настоящее время многие крупные кампании, правоохранительные органы и другие серьезные организации при устройстве на работу используют полиграф, при обследовании на котором задается вопрос «Пробовали ли Вы наркотики?». Он (Сережа) говорит: «Нет», но у специалист-полиграфолог по реакциям организма обследуемого понимает, что это ложь.

Постановлением Правительства РФ от 18 мая 2011 г. № 394 утвержден Перечень отдельных видов профессиональной деятельности и деятельности, связанной с источником повышенной опасности, на занятие которыми устанавливаются ограничения для больных наркоманией:

– деятельность, связанная с оборотом наркотических средств и психотропных веществ;

– деятельность, связанная с культивированием наркосодержащих растений;

– работы, связанные с управлением транспортными средствами или управлением движением транспортных средств, по профессиям и должностям согласно перечню, утвержденному постановлением Правительства Российской Федерации от 19 января 2008 г. №1674;

– работы по профессиям и должностям согласно перечню профессий и должностей работников, обеспечивающих движение поездов, подлежащих обязательным предварительным, при поступлении на работу, и периодическим медицинским осмотрам, утвержденному постановлением Правительства Российской Федерации от 8 сентября 1999 г. №1020, а также работы, связанные с выходом на действующие железнодорожные пути;

– работы в качестве членов летных и кабинных экипажей воздушных судов гражданской авиации, а также диспетчеров, осуществляющих организацию и управление воздушным движением;

– работы на морских судах, судах смешанного (река - море) плавания и на судах внутреннего плавания;

– деятельность, связанная с эксплуатацией, ремонтом скважин и установок при добыче нефти, переработке высокосернистой, сернистой и малосернистой нефти, природного газа, пиробензола, селективной очистке масел, пиролиза, очистке нефти и газа от сероводорода, очистке нефтеналивных судов, цистерн, резервуаров, добычей и обработкой озокерита, экстракционноозокеритовым производством, регенерацией авто- и авиамасел, выделением и применением предельных и непредельных углеводородов (производство полиэтилена, дивинила, изопрена и других), применением бензина-растворителя, производством синтетических продуктов (фенола, ацетона, синтетических жирных кислот и спиртов и других), вспомогательными процессами, связанными с обслуживанием товарных парков, отбором проб, лабораторным контролем сырья, промежуточных и конечных продуктов (нефть и природный газ);

– деятельность, связанная с добычей (открытым и подземным способом) и переработкой полезных ископаемых;

– работы, связанные с производством и применением (включая лабораторные работы) бензола, гомологов и производных бензола (изопропилбензола, стирола, толуола и других);

– работы, непосредственно связанные с производством, транспортировкой и применением легковоспламеняющихся и взрывчатых материалов и веществ, работы на взрыво- и пожароопасных производствах;

– все виды деятельности в области использования атомной энергии;

– деятельность в области промышленной безопасности: проектирование, строительство, эксплуатация, расширение, реконструкция, капитальный ремонт, техническое перевооружение, консервация и ликвидация опасного производственного объекта, изготовление, монтаж, наладка, обслуживание и ремонт технических устройств, применяемых на опасном производственном объекте, проведение экспертизы промышленной безопасности, подготовка и переподготовка работников опасного производственного объекта;

– деятельность, связанная с оборотом оружия;

– аварийно-спасательные работы;

– подводные работы;

– подземные работы;

– работы на высоте, верхолазные работы, а также работы по обслуживанию подъемных сооружений;

– работы, связанные с управлением подъемными механизмами (краны);

– работы, непосредственно связанные с обслуживанием сосудов под давлением;

– работы на водопроводных сооружениях, связанные с подготовкой воды и обслуживанием водопроводных сетей;

– работы, выполняемые с применением изолирующих средств индивидуальной защиты и фильтрующих противогазов;

– медицинская деятельность;

– деятельность, связанная с производством витаминов, сульфаниламидных, пиразолоновых, противоопухолевых и гормональных препаратов, нейролептиков, антикоагулянтов и анестетиков (фторотан);

– работы в организациях медицинской промышленности и аптечной сети, связанные с изготовлением, расфасовкой и реализацией лекарственных средств;

– педагогическая деятельность, а также деятельность, непосредственно связанная и непосредственно не связанная с образовательным процессом, в образовательных организациях;

– работы в детских и подростковых сезонных оздоровительных организациях;

– работы с использованием сведений, которые относятся к охраняемой в соответствии с законодательством Российской Федерации информации ограниченного доступа;

– работы на рабочих местах с вредными и (или) опасными условиями труда (4 класс), установленными по результатам аттестации рабочих мест по условиям труда.

***Схематично на доске прописываем перечень профессий и проводим параллель, зачеркивая те профессии, которые назвали ребята и перечеркиваем их.***

Наркотики и хорошая работа вещи несовместимые, даже один раз может поставить крест в будущем на Вашей работе. Ведь нет же в вашем перечне желаемой работы мечты стать дворниками, уборщиками, сторожами…

**Личность человека и его жизнь.**

***Время:*** 30 мин.

***Форма проведения:*** лекция - дискуссия.

***Материалы:*** маркер, доска (флип-чарт).

**Как Вы думаете, из каких сфер состоит целостная личность человека и его жизнь?**

Мы видим, что жизнь человека имеет множество аспектов, и мы можем разделить ее на четыре основные сферы: биологическую, психологическую, социальную и духовную.

Это отражено в определении такого понятия, как здоровье. По определению Всемирной Организации Здравоохранения, «**здоровье** – **это полное биологическое, психологическое, социальное и духовное благополучие личности, а не просто отсутствие заболеваний»**.

Мы видим, что у каждого из нас существует множество потребностей, которые нужно удовлетворять.

Телу нужны воздух, еда и сон. Психике различные чувства, умение проживать и выражать их. Всем сферам нужна пища. Пища для души и тела. Интеллектуальная пища и психологическая…

Эта тема наиболее полно раскрыта в работах такого ученого, как **Абрахам Маслоу**.Давайте рассмотрим кратко его «Пирамиду потребностей».

Изначально, еще находясь в утробе матери, мы целиком и полностью зависим от нее. Мы растем, формируемся, используя питательные вещества, что дает нам мать. Рождаясь, мы попадаем в большой и неуютный мир, попадаем в зависимость от еды, воздуха, других значимых людей, тепла и комфорта. Чем больше мы вырастаем, тем большее количество зависимостей окружает нас в повседневной жизни. Следовательно, мы зависимы изначально! От момента нашего зачатия и до последнего вздоха, так как трудно представить себе человека, который бы смог выжить без удовлетворения элементарных потребностей в воде, пищи, воздухе.

О том же самом нам говорит и так называемая **«Пирамида Маслоу».**

Новаторство исследований **А. Маслоу**, состояло в том, что он стал изучать не патологические личности, в отличии от большинства своих коллег, а личности, которые полностью реализовались в жизни. Успешные и процветающие, внесшие огромный вклад в развитие человечества.

Именно изучение здоровых личностей позволило разработать ему иерархию удовлетворения потребностей, на которую опирались эти личности в процессе своего развития. Постепенно, удовлетворяя свои потребности, эти люди достигали невероятных достижений в своей жизни. Получая от нее полнейшее удовлетворение, и практически не нуждались в искусственном стимулировании извне.

1. К первичным потребностямМаслоу отнес потребности, без которых человек попросту бы погиб. Так называемые **витальные потребности** (от латинского «Жизнь»). Потребность в пище, воздухе, воде и сексе. Секс важен, так как без него возникновение человека попросту невозможно. Без их удовлетворения, каждый из нас попросту бы погиб как физиологический организм.

2. Квторичным потребностям Маслоу отнес **потребность в безопасности: п**отребность в защите, жилье, тепле, одежде, возможности защищать свою территорию и отстаивать свои границы. Для каждого из нас важно иметь одежду, очаг, защищенное помещения, в котором он является хозяином и может не опасаться вторжения на свою территорию.

3. К следующему, третьему пункту в этой иерархии Маслоу отнес **социальные потребности.** Возможность состояться как уважаемый человек, как профессионал в своем деле, получить признание семьи, родителей, общества, занимать важное положение и влиять на развитие своего социума. Будь то совет дома или Государственная Дума.

Стать значимым в глазах других имеет огромное значение для каждого из нас. От этого напрямую зависят и самоуважение и самооценка человека.

4. К четвертому этапу в иерархии Маслоу отнес **самореализацию личности.**Когда все предыдущие потребности полностью удовлетворены, у человека появляется возможность реализовывать себя в творчестве. И оно может быть разнообразным. Культурные потребности, хобби, развитие своего творческого потенциала. Нет ни одного человека, в котором не было бы изначально заложено потенциала. Развитие талантов, развитие чувства прекрасного и гармонии присуще каждому.

5. И, ксамым высшим*,* стоящим во главе пирамиды потребностей, относятся **потребности в духовной жизни**. Быть частью чего-то намного большего, чем сам человек. Некой глобальной идеи, превышающей все допустимые рамки. Исповедовать и разделять с другими некие моральные и нравственные ценности. Верить в нечто чудесное и необъяснимое. В сказочное, любящее и заботливое. И соответственно жить, применяя эти принципы в своей жизни.

Если вписать в эту пирамиду человека, то можно легко представить, как он постепенно распрямляется, постепенно удовлетворяя свои потребности снизу вверх. Для человека в принципе достаточно чтобы были удовлетворены витальные и духовные потребности. Это позволяет стоять человеку. Вера в нечто большее и все, что необходимо для выживания, достаточно, чтобы личность могла жить, постепенно восполняя пробелы в других сферах.

Еще одним важным моментом в нашей жизни является постоянное стремление вернуть себе равновесие. Абсолютно все в мире системы стремятся к равновесию**.** Если мы возьмем маятник, с подвешенным к нему на веревочке грузом, то некоторое время, покачавшись, он вернется в равновесие. Если воздействовать на него через какое-то время, то маятник опять выйдет из равновесия, но через некоторое время вернется обратно.

Человек – это тоже сложная система, и с ним происходит то же самое. Каждый из нас стремится приемлемыми для него способами вернуть себе равновесие.

Говоря о равновесии, мы имеем в виду такое состояние души, психики, социального благополучия и физического здоровья, в котором человек активен и способен принимать адекватные решения, и приводить их в исполнение.

Достаточно много сил воздействует на нас извне, выводя из равновесия. Проблемы в семье и на работе, необходимость приспосабливаться к изменяющимся условиям жизни, бороться за свое существование, получать одобрение от других, заботиться об окружающих. Тысячи других задач, которые ежедневно ставит перед нами жизнь. И для того, чтобы возвращать себе равновесие в таких условиях, человеку требуется очень много сил и ресурсов.

Приходится решать эти задачи, преодолевать трудности, расти духовно и физически. Проживать болезненные и рутинные чувства. Напрягаться. Завоевывать свое место под Солнцем. Конкурировать с другими людьми и поднимать свою самооценку. И каждый выбирает наиболее доступные и приемлемые для него способы адаптации.

Теперь, когда мы немного поговорили о том, кто такой человек, о его потребностях и способах его адаптации, переходим к следующей теме, в которой попытаемся разобраться для чего люди употребляет наркотики и алкоголь.

### Как вы думаете, по каким причинам люди употребляют алкоголь, наркотики?

Варианты ответов:

* чтобы было хорошо, для кайфа, чтобы было весело;
* так легче общаться;
* от горя, забыться;
* чтобы танцевать, чтобы быть веселее и «круче»;
* просто, чтобы испытать, что это такое;
* уйти от боли;
* за компанию, чтобы расслабиться;
* для смелости, для энергии;
* уйти в другие миры;
* и многое другое.

### А почему люди этого не делают?

Варианты ответов:

* они боятся за свою жизнь, здоровье;
* они боятся проблем, родителей и милиции;
* у них есть принципы и убеждения;
* иногда этого не делают, потому что нет денег - но это временно.

### Делайте выводы!

**Мы с вами живем в таком мире, где причин для того, чтобы употреблять наркотики, гораздо больше, чем причин, чтобы их не употреблять.**

**... и это страшно ...**

### **Мы точно знаем:**

**ни один наркоман или алкоголик, погибающий в притоне или общественном туалете от передозировки, не планировал для себя такого, когда вводил себе первую дозу или затягивался первым «косяком».**

### Он думали по другому… Как думаете что?

Варианты ответов:

* в жизни надо все попробовать;
* один раз не страшно;
* я буду контролировать себя;
* я сильный, буду держать себя в руках;
* те, кто стали наркоманами - слабые и безвольные;
* чем я хуже других;
* а гори оно все огнем;
* когда почувствую, что начинается зависимость - брошу;
* от этого вещества зависимости не бывает.

А возможно, он не думал вообще ...

### Вы можете спросить - ****Что же такое наркотики.?****

Мы говорим о веществах, действующих на мозг и вызывающих привыкание.

**Химические вещества, изменяющие состояние сознания, ЭТО**:

* Психоактивные вещества (ПАВ);
* Наркотики и наркотические вещества;
* Алкоголь;
* Токсические вещества (клей и бензин тоже).

**Их употребление**:

* затрагивает самые разные социальные слои населения;
* один из способов получения удовольствия;
* вызывает зависимость;
* связано с риском для жизни.

Все это - вещества, изменяющие состояние сознания.

**Что такое наркомания?**

Что такое наркомания? Греческое слово «нарке» означает оцепенение, онемение; «мания» – безумие, страсть.

С древнейших времен человек испытывал потребность в чуде, в уходе от реального мира. Вера в сверхъестественные силы подкреплялась знаниями о растениях, способных на некоторое время приоткрыть человеку другую реальность. Существуют гипотезы о том, что еще 25 тысяч лет назад люди узнали об их таинственном действии. Первооткрывателями наркотиков стали китайцы, греки.

Многолетними исследованиями наркомании было обнаружено, что наркозависимость формируется в присутствии трех факторов: наличия наркотика, которому присваивается магическая сила, определенных обстоятельств и внутренней предрасположенности к аффективным недостаткам. Эти существующие расстройства при приобщении человека к наркогенным веществам активизируются и становятся заметными.

Наркотики – это субстанции, которые вмешиваются в естественные процессы функционирования организма и влияют на настроение, чувства и восприятие.

Главным критерием является вопрос: ведет ли употребление наркотика к развитию зависимости (психологической или физической), которая рассматривается как болезнь.

Пристрастие часто определяют как стремление к определенному состоянию, переживанию, которому подчиняется разум.

**Употребление любого из них может искалечить человеческую жизнь и даже убить!**

## ****Как было задумано природой****?

* В течение жизни человек испытывает различные эмоции: радость, страх, печаль и др. Эмоции сопровождаются физиологическими изменениями (учащение сердцебиения, задержка дыхания, влажность кожи, дрожь и т.п.).
* Каждый раз, когда мы что-то делаем, думаем, чувствуем, в нервной системе происходят физиологические изменения. От нейрона к нейрону передаются импульсы, начинается выделение биологически активных веществ – нейромедиаторов.
* Человеку свойственно получать удовольствие. У него, как у всех млекопитающих, существует «центр удовольствия», который находится в мозге.

В норме колебания эмоционального состояния человека незначительны. Центральная нервная система поддерживает баланс нейромедиаторов.**НО!** Если в организм попадают ПАВ, происходят резкие изменения.

Как об этом стало известно? Об этом нам расскажет история о Джеймсе Олдсе!

В 1953 году, проводя эксперименты по изучению функций отдельных частей мозга, Олдс вводил в мозг крысы электроды и подавал слабые разряды тока, наблюдая, как это отражается на ее поведении. И однажды по чистой случайности, он обнаружил такой участок в мозге, раздражение которого вызывало у крысы состояние эйфории. В последствии этот участок мозга был назван **«центром удовлетворенности».** Этот центр является местом, где вырабатываются дофамин, серотонин и другие вещества, отвечающие за преодоление стрессов человеком и за возвращение ему равновесия.

Олдс пошел дальше. Он при помощи нехитрого устройства он позволил крысе самой стимулировать этот центр. И крыса стала делать это все чаще и чаще. Нужно отметить, что крысы – достаточно социализированные существа с четкой структурой и иерархией власти, с распределением ролей в своей популяции. Как только крыса получила возможность доставлять себе приятные ощущения при помощи стимуляции центра удовлетворенности, она перестала есть, обращать внимание на страх и боль, на особей противоположного пола, перестала быть социально активной. В конце концов, она просто ежесекундно стимулировала этот участок мозга, пока не погибла от истощения. Ничего не могло оторвать ее от этого. Для нее это и была «таблетка», которая в одну секунду решала все ее проблемы. Самым доступным и быстрым способом вернуть себе равновесие.

Точно по такому же принципу развивается зависимая форма поведения. Рано или поздно, человек перестает интересоваться другими сферами жизни, и все больше времени проводит за «любимым занятием» – тем, что доставляет ему наибольшие переживания неги и радости и возвращает к душевному покою и гармонии.

Зависимый человек употреблением обманывает себя и пытается, не прилагая усилий, удовлетворить все свои потребности одномоментно. Либо они его попросту перестают интересовать. Становятся лишними.

Это все равно, что подложить под компас кусок железа. Компас перестает работать и вместо верного направления, показывает неверное. Так и с наркотиками и алкоголем. Человек перестает реально оценивать себя и окружающий мир и живет в мире иллюзий. Постепенно теряя ориентиры все больше!

В шкале приоритетов и ценностей на первое место выходит зависимое поведение либо объект зависимости.

Человек склонен верить своему опыту. А его искаженный опыт в данном случае говорит ему о том, что когда он употребляет, ему, пусть на время, но становиться лучше. И в этом и заключается «бесплатный сыр в этой мышеловке».

Даже понимая клеточные механизмы на уровне нейробиологии, мы не можем до конца понять, как формируются наши чувства и эмоции. Тем не менее, мы действительно испытываем настоящий страх, восторг или грусть в то время, как в мозге идут биохимические процессы, регулирующие эмоции.

**Как не попасть в «ловушку» наркомании?**

***Цель:*** определить факторы защиты человека от наркомании.

***Время:*** 10 мин.

***Форма проведения:*** лекция - дискуссия.

***Материалы:*** маркер, доска (флип-чарт).

**Вводная информация.** Все мы разные, у каждого из нас своя жизнь, со своими интересами, проблемами, планами. Но объединяет нас одно общее желание – все мы хотим быть счастливыми. Вряд ли какой-нибудь мудрец сумеет дать рецепт счастья, да и мало кто из нас любит чужие советы, предпочитая свой путь проб и ошибок. И все-таки некоторых ошибок лучше не совершать, слишком много горя способны они причинить...

Истина гласит, что только здоровый человек с хорошим самочувствием, оптимизмом, психологической устойчивостью, высокой умственной и физической работоспособностью способен активно жить, успешно преодолевая профессиональные и бытовые трудности.

В последнее десятилетие во всем мире резко возросли производство и продажа наркотиков. Это, прежде всего, связано с огромной доходностью: цена одного грамма героина превышает себестоимость в 1000 раз! Это развивающееся грязный бизнес принес в реальную жизнь огромное количество проблем.

Некоторые молодые люди, даже когда они подвергаются многим факторам риска, не употребляют наркотики. Исследования показывают, что от этого их удерживает, целый ряд защитных факторов:

чувство юмора;

внутренний самоконтроль, целеустремленность;

важность взаимоотношений;

привязанности и уважение законов и норм общества, школы, группы, семейных стандартов, исключающих употребление наркотиков;

преданность и близость;

наличие увлечений.

**Притча «Решение проблем»**

Профессор взял в руки стакан с водой, вытянул ее вперед и спросил своих учеников:

– Как вы думаете, сколько весит этот стакан?

В аудитории живо зашептались.

– Примерно 200 граммов! Нет, грамм 300, пожалуй! А может и все 500, - раздавались ответы.

– Я действительно не знаю точно, пока не взвешу его. Но сейчас это не нужно. Мой вопрос вот какой: что случится, если я буду так держать стакан в течение нескольких минут?

– Ничего!

– Действительно, ничего страшного не случится, – ответил профессор. А что будет, если я буду держать этот стакан на вытянутой руке, например, 2:00?

– Ваша рука начнет болеть.

– А если целый день?

– Ваша рука отнимется, у вас будет сильное мышечное напряжение. Возможно, даже придется ехать в больницу, –сказал один из студентов.

– Как, по-вашему, вес стакана изменится от того, что я его целый день буду держать?

– Нет… – растерянно ответили студенты.

– А что нужно делать, чтобы все это исправить?

– Просто поставьте стакан на стол, – весело сказал один студент.

– Конечно! – радостно ответил профессор. – Да так мы и делаем со всеми жизненными трудностями. Подумайте о какой-либо проблеме несколько минут, и она окажется рядом с вами. Подумайте о ней несколько часов, и она начнет вас засасывать, как трясина. Если будете думать целый день, она вас парализует. Можно думать о проблеме, но, как правило, это ни к чему не приводит. Ее вес не уменьшится. Справиться с проблемой позволяет только действие. Решай ее или отложи в сторону. Нет смысла носить на душе тяжёлые камни.

Нет ситуации, в которой стоит пробовать наркотики.

Хочешь доказать свою смелость – прыгни с высоты, но с парашютом!

Хочешь доказать свою оригинальность – научись делить в уме шестизначные цифры или займись бодибилдингом!

Хочешь быть самостоятельным – принимай решения сам: где учиться, кем быть, кого любить, с кем дружить. Делай карьеру, помогай людям, зарабатывай деньги!

Хочешь быть модным – сшей новую одежду!

Хочешь отвлечься от неприятностей – поболтай с другом, потанцуй на дискотеке, сыграй в футбол!

Сильным, смелым, оригинальным, модным не нужны наркотики!

Сильные, смелые, оригинальные и самостоятельные люди найдут возможность проявить себя!

Итак, наркотики пробуют неуверенные в себе люди, которые не хотят быть взрослыми и самостоятельными.

**10 популярных фактов о наркотиках, которые оказались ложью**

***Цель:*** развеять мифы у молодых людей о наркотиках.

***Время:*** 30 мин.

***Форма проведения***: лекция - дискуссия.

## *Факт 1. Один раз не считается. Зависимость развивается только при регулярном употреблении.*

Это одно из самых опасных заблуждений, на которое когда-то повелись миллионы наркоманов во всем мире. Если возникло желание попробовать, значит – перед вами ловушка. Одним разом, как правило, не обходится. Пройдет время, и в жизни наступит сложная ситуация, в которой захочется заглушить переживания наркотиком. Потом снова.

Если же вы просто ищете новых ощущений, то вы их, конечно, получите. Вопрос только – какие и какой ценой.

Даже первая доза может стать смертельной. А если не станет, то все равно нанесет удар по организму. И да, вы сделали первый шаг внутрь ловушки.

## *Факт 2. Зависимыми становятся только слабаки. Я не такой, я смогу остановиться.*

Наркотик не выбирает слабых, все люди одинаковы в физиологическом плане.  Наркотик стимулирует участок головного мозга, ответственный за «гормоны счастья» (эндоморфины), после чего формируется зависимость.  Причем процесс формирования зависимости закрыт для сознания человека, уловить его невозможно. Никому. Независимо от уровня IQ, пола и возраста.

Многие недооценивают быстроту привыкания к наркотику: зависимость может возникнуть уже после однократного употребления. Момент, когда пришло осознание проблемы, означает только одно: опасная черта пройдена, впереди пропасть.  Теперь без посторонней помощи не обойтись.

Стоит ли играть в русскую рулетку, зная, что в револьвере патроны вставлены во все каморы барабана?

## *Факт 3. «Травка» – не наркотик.*

Если кто-то утверждает, что «трава» (растительный галлюциноген) не вызывает привыкания, то он либо не видел каннабиоидных наркоманов со стажем, либо врет.

Конопля используется как галлюциноген более двух тысяч лет. При созревании, ее листья выделяют смолу с сильным запахом, в которой содержатся каннабиоиды (психоактивные вещества), и самый активный из них – дельта-9-тетрагидроканабинол – воздействует на разум, вызывая чувство эйфории.

Куря коноплю, человек обычно вдыхает больше дыма и дольше задерживает его по сравнению с обычным сигаретным дымом, серьезно повреждая легкие. Организм получает в пять раз больше химических веществ, чем содержится в сигарете. Боль в груди и воспаленное горло – далеко не все проблемы. Каждый «косяк» добавляет отложений, способствующих возникновению рака. Разрушается вегетативная нервная система, серьезно страдают мыслительные способности, ослабевает память.

## *Факт 4. Легкие наркотики не вызывают привыкания.*

Легких и тяжелых наркотиков не существует так же, как нельзя быть слегка беременной. И уж тем более не существует безопасных форм наркотиков.

## *Факт 5. Наркотики без примесей (чистые) безвредны.*

Зависимость вызывают абсолютно все наркотики. К тому же на черном рынке все они загрязнены примесями, в том числе ядовитыми. К примеру, некоторые наркоторговцы разводят героин стиральным порошком.

## *Факт 6. Многие великие люди употребляют наркотики, и их карьера идет в гору.*

Если наркозависимые кумиры миллионов были когда-то сильными и талантливыми, то теперь за иллюзией их величия скрываются страх и бессилие. Наркотики постепенно разрушают их мозг, уничтожая нервную систему, и уж точно не делают их талантливее – наоборот.

Проявлением воли и решительности как раз таки был бы отказ от наркотических веществ, от алкоголя и курения табака.

Примеров немало. Так, солист культовой рок-группы «TheDOORS» Джим Морисон был наркозависимым, употреблял галлюциногены (в частности LSD). Из кумира миллионов он постепенно превратился в неряшливого неудачника, и умер от сердечного приступа в возрасте 27 лет.

Курт Кобейн, вокалист знаменитой рок-группы «Nirvana», пристрастился к наркотикам в 13 лет, начав с марихуаны. Героин не принес ему свободы в творчестве – его песни были наполнены безысходностью и депрессией. После многочисленных безуспешных реабилитаций, попыток суицида, на фоне серьезных проблем со здоровьем Курт Кобейн застрелился в возрасте 33 лет.

Перечислять можно долго.

*Факт 7. Наркомания – это не болезнь, а вредная привычка.*

Это именно болезнь, и она включена в международную классификацию психических заболеваний наряду с иными болезнями, а по степени тяжести приравнивается к онкологическим. Количество летальных исходов среди больных наркоманией превышает 90%.

В обществе существует стереотип, что наркозависимый человек – в первую очередь безответственный и слабовольный, склонный к порочному образу жизни, не желающий ничего менять и возложивший свою проблему на плечи окружающих.

В действительности же наркомания официально является аддикцией (заболеванием из группы зависимостей), ведущей к ускоренному разрушению организма.

*Факт 8. Наркотики помогают почувствовать ни с чем несравнимый «кайф».*

Все очень индивидуально. Эйфория, к которой стремятся искатели острых ощущений, – весьма субъективное понятие. Обществом навязан иллюзорный стереотип, в который верят начинающие наркоманы, пытаясь найти в симптомах отравления удовольствие.

*Факт 9. Все от чего-то зависят: если не от наркотиков, алкоголя, то от сигарет или  кофе.*

Безусловно, любая зависимость негативна независимо от проявлений. Но утверждение, что все от чего-то зависят, – неубедительная попытка оправдаться.

Наркозависимость необратимо разрушает личность и губит здоровье человека, поэтому является наиболее опасной.

*Факт 10. Употреблять наркотики или нет – личное дело человека и это никого не касается.*

Очень даже касается. Всякий наркоман рано или поздно становится преступником, ведь на новые дозы нужно все больше денег.  Заработать же их легально он не может из-за прогрессирующей деградации.

**МИНИ - ЛЕКЦИИ, УПРАЖНЕНИЯ,**

**ИНФОРМАЦИОННЫЕ МАТЕРИАЛЫ К ТЕМЕ**

**«РОЛЬ РОДИТЕЛЕЙ В ВОСПИТАНИИ ЗДОРОВОГО ПОКОЛЕНИЯ»**

*Автор: Рерке Виктория Игоревна, доцент кафедры социальной педагогики и психологии Педагогического института ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет», кандидат психологических наук*

**Пример проведения интерактивной формы взаимодействия специалиста в области профилактики с родителями (законными представителями) обучающихся.**

*Притча.*

*«Путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянные детские крики.*

*Подбежав к берегу, он увидел тонущих в реке детей и бросился их спасать. Заметив проходящего мимо человека, он стал звать на помощь. Тот стал помогать тем, кто ещё держался на плаву. Увидев третьего путника, они тоже позвали его на помощь. Но тот, не обращая внимания на призывы, ускорил шаги. «Разве тебе безразлична судьба детей?* – *спросили спасатели. А путник ответил: «Я вижу, что вы вдвоём пока справляетесь. А я добегу до поворота, узнаю, почему дети попадают в воду, и постараюсь это предотвратить».*

Эта притча – подтверждение того, что к решению проблемы детей, попавших в сложную жизненную ситуацию, существует 2 подхода:

1 – предотвратить,

2 – спасать.

Задача родителей и педагогов – «добежать до поворота реки и не дать детям упасть в воду», т.е. заниматься профилактикой.

В любом случае родителям необходимо выполнять три функции:

1. Воспитывать у детей самостоятельность в поступках, умение делать выбор.

2. Формировать нравственные убеждения.

3. Самое главное: нужно предоставить детям альтернативу. Такой альтернативой может быть ваша любовь, добрые отношения в семье. Отсутствие внимания, поддержки и одобрения ведёт к формированию у ребенка таких черт личности, как незащищённость, отсутствие ощущения безопасности, неуверенность и тревожность, что не позволяет ему сопротивляться соблазнам. Трудно выработать общие правила, которые работают всегда и с каждым. Мы предлагаем Вам некоторые принципы, которые, возможно, помогут сделать Ваше общение с ребенком более эффективным, или помогут взглянуть на обыденные вещи с другой точки зрения.

На минуту задумайтесь над тем, как вы разговариваете с сыном или дочерью. Часто ли критикуете, что-то напоминаете, угрожаете, читаете лекции или мораль, допрашиваете, высмеиваете, придираетесь и ворчите? Эти распространенные методы общения с детьми даже при самых благих намерениях родителей приводят к потере хороших отношений, затрудняют и обедняют общение. Представьте себе, что вы читаете нравоучительные лекции друзьям или, насмехаясь, критикуете их. Вряд ли они надолго останутся вашими друзьями.

Отечественные и зарубежные исследователи в области профилактики зависимых форм поведения (В.Д. Москаленко, Ц.П. Короленко, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский, D. Carise, A.S. Fridman, M. R. Morrissey, A. Utada и др.) отмечают, что уход в зависимое поведение в подростковом возрасте происходит в следствии дисфункциональных детско-родительских отношений.

Мы предлагаем в профилактической деятельности использовать апробированный тренинг, направленный на развитие родительской компетентности.

Формирование групп для участия в тренинге (или проведение родительского собрания в формате тренинга) происходит на добровольной основе. Группу могут посещать один или сразу двое родителей. Это могут быть и близ­кие родственники (старшая сестра, бабушка), но обяза­тельно те, кто непосредственно занимаются воспитани­ем ребенка.

Первый этап взаимодействия с родителями построен на центрации на ребенке, второй - на центрации на взаимоотношени­ях и взаимодействии с ребенком, и последний может быть центрирован на самой личности родителя.

Данное тренинговое занятие дает возможность участникам обсудить широкий круг проблем, касающихся жизни семьи, внутрисемейных отношений, способов решения различных семейных вопросов, а также помогает решить ряд сопутствующих задач:

1.Отрабатывает умения всесторонне анализировать факты и явления.

2. Корректировать неправильные представления о различных аспектах семейных взаимоотношений, о способах решения семейных конфликтов и организации внутрисемейных отношений.

3. Способствует профилактике зависимости от ПАВ в подростковом возрасте.

***Содержание занятия***

Оговариваются условия и режим работы, вводятся правила групповой работы. Ведущий расска­зывает, в какой форме будут проходить занятия и ка­ким основным темам они будут посвящены. Он также раскрывает участникам философию, на которой стро­ятся отношения и взаимодействие с детьми – призна­ние личности ребенка и стремление к сотрудничеству.

Обсуждение основных правил поведения родителей в группе:

*1. Доверительный стиль общения.*

Мы принимаем внутри нашей группы единую форму обращения друг к другу «ты». Такая форма обращения способствует более близким и доверительным взаимоотношениям, настраивает на дружескую встречу.

*2. Правило «здесь и теперь».*

Основная задача: превратить группу в своеобразное большое  
зеркало, в котором каждый смог бы увидеть себя во время самых  
разнообразных проявлений характера, поведения, взаимоотношений с ребенком, умения быть самокритичным и правильно реагировать на критику, лучше знать себя и свои личные особенности, ошибки в воспитании детей. Поэтому во время занятия все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, обсуждают то, что происходит с ними в группе.

*3. Отказ от обезличенной речи.* Например, «говорят, что...», «воспитывают...». Безличная речь помогает скрывать собственные позиции и тем самым уходить от ответственности за свои слова.

*4. Искренность общения.*

Говорить нужно только о том, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т.е. только правду. Если нет желания высказаться искренно и откровенно, лучше помолчать. Естественно, что никто не обижается на высказывания других.

*5. Конфиденциальность происходящего в группе.*

Ничего не разглашается. Мы уверены в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, что он поделился.

*6. Определение сильных сторон личности.*

Во время занятия любой из нас стремится подчеркнуть положительные качества человека, с которыми мы работаем.

*7. Недопустимость непосредственных оценок человека.*

При обсуждении происходящего мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не используем высказывания типа: «Ты мне не нравишься..», а говорим: «Мне не нравится твоя манера общения»; мы никогда не скажем: «Ты плохой человек», а просто подчеркиваем: «Ты совершил плохой поступок».

*8. Активное участие в происходящем.*

Это норма поведения, в соответствии с которой в любую минуту мы реально включаемся в работу. Активно смотрим, слушаем, чувствуем себя, партнера и коллектив в целом. Не замыкаемся, даже если услышали в свой адрес что-то не очень приятное. Не думаем только о собственном «Я», получив много положительных эмоций. Мы все положительные в группе, внимательны друг к другу, нам интересны окружающие.

*9. Уважение говорящего.*

Когда высказывается кто-то из товарищей, мы его внимательно слушаем, давая возможность сказать то, что он хочет. Не перебиваем и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого задаем вопросы.

**Упражнение 1. Знакомство**

*Цель: з*накомство участников друг с другом. Выяснение ожиданий и опасений родителей. Общая ориентация в проблемах родителей.  
 Родителям нужно разбиться на пары и в течение 5-8 минут рассказать друг другу о себе, о своих трудностях воспитания ребенка. После этого каждый участник должен представить своего партнера другим родителям. Это поможет установлению контакта между родителями, понять, что все испытывают те или иные трудности и проблемы в процессе воспитания детей, что из любой ситуации всегда есть достойный выход.

**Упражнение *2.*Мир детский и мир взрослый**

*Цель:* приобретение навыков анализа причин по­ведения ребенка исходя из позиции ребенка.

*Информационная часть*. Ведущий объясняет причи­ны разной организации восприятия окружающего мира ребенка и взрослого, указывает на импульсивность, эмоцио­нальность, кажущуюся алогичность детских поступков, детский натурализм и т. п. Вот какие особенности детско­го мира (в сравнении с миром взрослых) могут быть названы:

* отсутствие сложившихся взглядов;
* быстрота перевоплощения;
* эмоциональность;
* высокая изменчивость;
* необремененность бытовыми заботами;
* открытость;
* импульсивность;
* вовлеченность;
* б*о*льшая слитность с внешним миром;
* жизнь настоящими (происходящими сейчас) событиями.

Часто родителю кажется, что ребенок плохо себя ведет из-за злой воли, стремясь «насолить» родителю, однако так бывает далеко не всегда. Здесь же можно рассказать о **четырех целях негативного поведения ребенка**. В основе любого нежелательного поведения ребенка могут лежать следующие цели:

* требование внимания или комфорта;
* желание показать свою власть или демон­стративное неповиновение;
* месть, возмездие;
* утверждение своей несостоятельности или неполноценности.

*Мы часто исходим из положения, что дети должны нас и окружающий мир понимать так же, как взрослые, но это величайшее заблуждение.* Дети делают свои вы­воды, учитывая при этом не только то, что мы им говорим, но и то, что мы при этом делаем, как ведем себя с другими людьми. Наш личный пример является подчас более воспитывающим, чем любые нравоучения.  
  
**Упражнение 3. Погружение**

*Цель: о*сознание разницы между «миром» ребенка и взрослого; особенности восприя­тия, эмоциональных переживаний, мотивации поведе­ния и т. д.

Участникам предлагается одна или несколько ситуаций взаимодействия между роди­телями и детьми и дается задание представить себя на месте ребенка. Если для «погружения» используется принцип визуализации, которая обычно проводится с закрытыми глазами, то тогда должна быть только одна ситуация. Далее участники делятся эмоциональным опытом проживания ситуации. Ситуации могут быть подобраны с учетом возраста детей, родителей и наиболее характерных проблемных ситуаций.  
 Вот примерный текст такого «погружения», состав­ленного по принципу визуализации. Для его проведе­ния можно использовать релаксационную музыку.

**Ход проведения упражнения.** Сядьте удобно, ноги поставьте на пол, так, чтобы они хорошо чувствовали опору, спиной обопритесь на спинку стула. Если вы хотите от­кашляться, сделайте это сейчас. Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию, оно ровное и спокойное. Почувствуйте тяжесть в руках, в но­гах. Поток времени уносит вас в детство, в то время, когда вы были маленькими. Представьте теплый весенний день, вам 5, 6 или 7 лет, пред­ставьте себя в том возрасте, в котором вы луч­ше себя помните. Вы идете по улице, посмотри­те, что на вас надето, какая обувь, какая одежда. Вам весело, вы идете по улице и рядом с вами близкий человек, посмотрите, кто это, вы бере­те его за руку и чувствуете его теплую надеж­ную руку. Затем вы отпускаете его и убегаете весело вперед, но не далеко, ждете своего близ­кого человека и снова берете его за руку. Вдруг вы слышите смех, поднимаете голову и видите, что держите за руку совсем другого, незнако­мого вам человека. Вы оборачиваетесь и видите, что ваш близкий человек стоит сзади и улыбает­ся. Вы бежите к нему и снова вместе за руку идете дальше и вместе смеетесь над тем, что произошло. А сейчас пришло время вернуться обратно в эту комнату, и когда вы будете гото­вы, вы откроете глаза.

В этом сюжете актуализируется чувство привязан­ности и переживание потери, хотя и мгновенной, близ­кого человека. *Ситуация может пробудить в участни­ках тренинга как теплые, так и тревожные чувства, она позволяет побыть ребенком и осознать, что зна­чит присутствие надежного взрослого в этом возрасте, какова его величайшая роль для формирования уверенности в дальнейшей жизни.*

**Упражнение 4. «Язык принятия» и «язык непринятия»**

*Цель:*знакомство с понятием «принятие» ребенка, особенностями принимающего и непринимающего по­ведения родителя. Определение «языка принятия» и «языка непринятия». В основе данного занятия лежат упражнения «Тренинга родительской эффективности» Т. Гордона.

***Содержание занятия***

*Информационная часть.* Ведущий рассказывает о зонах принятия, об относительно принимающем родите­ле, о том, от каких ситуаций, свойств родителя и личност­ных качеств ребенка зависит изменение соотношения зон принятия и непринятия. Совместно с родителями нахо­дятся те факторы, от которых зависит принятие или, наоборот, непринятие ребенка. Ведущий обсуждает с участниками группы, что значит «язык принятия» и «язык непринятия», говорит о том, что означают:

* оценку поступка («Мне жаль, что ты не поделился с сестрой игрушками») и оценка лич­ности («Ты очень жадный мальчик»);
* временный язык («Сегодня у тебя это зада­ние не получилось») и постоянный язык («У тебя никогда ничего не получается как следует»);
* невербальные проявления «языка принятия и непринятия» (улыбка, взгляды, жесты, интона­ции, позы).

**Совместно с группой ведущий составляет список элементов «языка принятия» и «языка непринятия»**, к составлению списка надо привлекать всех участни­ков, по ходу дискуссии проясняя представления груп­пы о принятии и непринятии. Участники группы как бы отвечают **на вопрос: «Как ребенок узнает, что мы принимаем или, наоборот, не принимаем его?».** Ниже приведены возможные результаты выполнения.

**«Язык принятия»**  
  
Оценка поступка, а не личности  
Похвала  
Комплимент  
Ласковые слова  
Поддержка  
Выражение заинтересованности  
Сравнение с самим собой  
Одобрение  
Позитивные телесные контакты  
Улыбка и контакт глаз  
Доброжелательные интонации  
Эмоциональное присоединение  
Выражение своих чувств  
Отражение чувств ребенка  
  
**«Язык непринятия»**  
  
Отказ от объяснений  
Негативная оценка личности  
Сравнение не в лучшую сторону  
Указание на несоответствие родительским ожиданиям  
Игнорирование команды  
Подчеркивание неудачи  
Оскорбление  
Угроза  
Наказание  
«Жесткая» мимика  
Угрожающие позы  
Негативные интонации

Мы проанализировали как вербальные (речевые), так и невербаль­ные (неречевые) проявления «языка принятия» и «языка непринятия». От невербального оформле­ния нашей речи зависит то, как воспринимаются наши слова другими людьми. В рамках данного упражнения родители почувствуют, как легко формулируются фразы на «языке непринятия» («ну просто соскальзывают с пера») и сколько усилий, творческих поисков требуется, чтобы сформулировать фразу на «зыке принятия», особенно если эта фраза выражает не простое согласие и одобрение, а несет на себе элементы несогласия и воспитательного смысла.

Далее ведущий предлагает группе поэкспериментировать с «языком принятия» и «языком непринятия». Для это­го участники группы составляют следующую таблицу.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Фраза ребенка** | **Ответ на «языке непринятия»** | **Ответ на «языке принятия»** |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |

Затем ведущий предлагает каждому сказать какую-то фразу от лица ребенка, а члены группы и ведущий записывают ответную фразу сначала на «языке непри­нятия», а потом на «языке принятия». После того как фразы записаны и родители заполнили обе части таб­лицы, тренер просит одного из родителей войти в роль ребенка и произнести свою фразу. Остальные родите­ли отвечают ему сначала на «языке непринятия», а по­том на «языке принятия». Нужно попросить родителя, находящегося в роли ребенка, фиксировать ответы, которые вызывают наиболее сильные чувства. Для усиления «впечатления детства» и влияния со стороны других, все родители стоят, а «родитель-ребенок» си­дит. После того как родитель побывал в роли ребенка, ведущий предлагает ему поделиться теми впечатления­ми, которые у него возникали.

В ходе выполнения этого упражнения важно акцен­тировать внимание родителей на том, что между согла­сием и принятием есть различия.

**Легко демонстриро­вать принятие, во всем соглашаясь с другим человеком; гораздо труднее, не соглашаясь, все-таки вселить в него уверенность в том, что вы принимаете его личность, счи­таетесь с ним, хотя и обладаете другой точкой зрения.**

Фразы, которые предлагаются самими родителями для тренировки «языка принятия», могут быть связаны с конкретными проблемами, которые стоят перед ними. Вот примеры таких наиболее типичных высказываний детей младшего школьного возраста. В скобках приво­дятся варианты ответов на «языке принятия».

* Тебе все можно, а мне ничего нельзя. (Да­вай поговорим, чего бы тебе хотелось, меня очень расстраивает, что ты так считаешь.)
* Не надену куртку, даже если холодно. (Мне не хотелось бы, чтобы ты простудился, а куртка тебе нравится?)
* Почему я должна выносить ведро? (У каж­дого из нас есть свои обязанности по дому, ты уже достаточно взрослая, чтобы тоже их иметь.)
* Не буду ложиться спать. (Да, наверное, тебе хочется еще поиграть, но уже поздно. Сколько времени тебе надо, чтобы подготовиться ко сну?)
* Я не буду есть этот ваш противный лук. (У тебя есть право не есть то, что тебе противно, но другие могут думать совсем по-иному, для меня, например, он даже приятен.)
* Не буду читать вслух по литературе. (По­нимаю, не всегда хочется читать вслух, но мне так интересно послушать, обсудить с тобой, что там написано.)

В приведенных примерах наиболее часто встреча­ются ситуации отказа ребенка, они создают для роди­телей наибольшие трудности в воспитании, уж очень родителям хочется, чтобы дети беспрекословно выпол­няли их поручения и приказы. Представим еще один пример к этому занятию с фразами непринятия.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Фраза ребенка** | **Ответ на «языке непринятия»** | **Ответ на «языке принятия»** |
| Мама, купи... | Как ты мне надоел со своими просьбами | Мне очень хочется купить эту вещь, но у меня нет денег |
| Мама, ты, когда ссо­ришься с папой, ты его все равно любишь? | Это не твое дело | Люди могут ссориться, но вместе с тем продолжать любить друг друга |
| Я глупый? | Отстань | Я считаю, что нет. А что случилось? |

*Примечание ведущего к информационной части.*На этом занятии затрагивается сложная и неоднозначная тема – тема принятия. Очень важно, как сам тренер относится к этой теме. Э. Фромм еще в 50-е годы писал о важности как безусловной, так и условной любви. Да, родитель име­ет право любить ребенка и за что-то, тем самым пока­зывая ему важность каких-то его проявлений. Если раньше можно было говорить, что носителем безус­ловной любви (или любви с безусловным принятием) является мать, а условной – отец, то сейчас каждый из родителей во многом выполняет обе эти функции. Хотя в конкретной семье ситуация может складывать­ся по-разному, в целом любовь отца все равно более условна, а в формировании отношения к ребенку со стороны матери большую роль играет ее первый опыт общения с ним. Именно в первые годы жизни ребенку необходима ее всепоглощающая любовь, ее безуслов­ное принятие, которое в конечном итоге формирует доверие к миру и чувство уверенности в себе.

Если мать воспитывает ребенка одна, ей приходится сочетать в себе разные качества: принимающего и непринимающего родителя. На самом деле человек живет в мире, где ему что-то нравится, а что-то нет, он испы­тывает разные чувства и по отношению к своему ребен­ку: и позитивные, и негативные, потому быть и прини­мающим, и непринимающим для него очень естествен­но. Иногда, надевая на себя личину принимающего все и вся, человек оказывается неискренен перед собой и другими людьми, а это очень хорошо могут чувствовать его близкие, в первую очередь – дети. Ребенок все равно поймет, что родителям не нравится, как он себя ведет. Пытаясь казаться добрыми, родители делают вид, буд­то одобряют почти все поступки детей. Такое поведе­ние Томас Гордон называет «неискреннее принятие».

У каждого родителя сущест­вует определенная сфера (или зона) его принятия ре­бенка и сфера непринятия. То, какая сфера больше представлена в отношениях с ребенком, на самом деле зависит от многих факторов, но их условно можно разделить на три группы:

1. личность родителя (его характер, темпера­мент, ожидания к ребенку, стереотипы и уста­новки в воспитании, собственный детский опыт и отношение к родителям и т. д.);
2. личность ребенка (его воспитуемость, бо­лезненность, способность к научению, интеллект, активность, нарушения психики и т. д.);
3. особенности ситуации (присутствие других людей, ситуация экзамена, проверки каких-то знаний, появление новых членов семьи и т. д.).

**Упражнение 5. Проблемы детей и проблемы родителей.**

**Активное слушание как способ решения проблем детей**

*Цель:* прояснить различия проблем родителей и проблем детей; познакомиться с целями и приемами активного слушания, развить навыки активного слушания.

**Содержание занятия**

*Информационная часть.* Ведущий перечисляет те проблемы, которые поднимались родителями в ходе про­шедших упражнений. Он обсуждает вопрос с группой, ка­кого рода это были проблемы: детей или родителей. Отмечается центрированность родителей на своих про­блемах, а не на проблемах ребенка. Часто это мешает слушанию своего ребенка. Опыт показывает, что при составлении списка детских проблем родители испыты­вают значительные затруднения, например: мама гово­рит, что ребенок плохо учится, а сама тут же сомнева­ется, действительно ли это является проблемой для ре­бенка (скорее, его волнует то, что родители высказыва­ют недовольство по этому поводу, а не собственная ус­певаемость в школе). Проблемы, казалось бы, очевидные для под­росткового возраста, такие как «плохое отношение од­ноклассников», «почему я такой некрасивый?», «не­разделенная любовь», «конфликт с учителем» и т. п. чаще всего остаются за гранью родительского внима­ния. Родители склонны приписывать свои собственные проблемы детям. Чем еще объяснить высказывание типа «У него есть проблема – он поздно ложится спать»?

Для оказания помощи в решении проблем ребенка могут помочь приемы активного слушания, а для разрешения собственных затруднений – «Я-сообщения», конста­тирующие высказывания. Наконец, для решения со­вместных проблем важно владеть методами, используемыми в конфликтных ситуациях.

Называя тему занятия **«Активное слушание»,** тре­нер-куратор предлагает сформулировать ответы на вопрос *«Что для меня значит хорошо слушать?»*

*Слышать и слу­шать* – *различные понятия.*

*Слышать* – *различать, воспринимать что-то слухом.*

*Слушать* – *направлять слух на что-то (по словарю Ожегова).*

Информирование родителей включает рассказ о том, какое может быть слушание: *пассивное* (безмолв­ное) и *активное* (рефлексивное).

Безмолвное слуша­ние предполагает минимизацию ответных реакций («Да, да», «Я тебя слушаю»), поддерживающее выражение лица, кивание головой в знак согласия. Если ребенку важно высказаться и быть выслушанным, такого слушания мо­жет быть вполне достаточно.

Далее ведущий рассказывает о важности активного слушания как способа решения проблем ребенка, о его приемах и о последствиях.  
Активное слушание создает ощущение теплоты; ро­дители могут «влезть в шкуру» ребенка; облегчается решение проблем ребенка; у детей появляется жела­ние прислушаться к мнению родителей. Активное слу­шание помогает воспитывать самоконтроль и ответст­венность. Приемы: пересказ (полный и краткий), отра­жение чувств, уточнение, резюмирование (подведение итогов).

*Пересказ*– изложение своими словами того, что ска­зал собеседник, он может быть более полным в начале, а в дальнейшем – более кратким, с выделением наибо­лее важного. Ключевые слова: «Ты говоришь...», «Как я понимаю...», «Другими словами, ты считаешь...». Роди­тель, который может повторить слова ребенка, помога­ет ему разобраться в собственных чувствах и мыслях, конечно, при этом совсем не стоит становиться (по меткому выражению Томаса Гордона) «родителем-попуга­ем». Повторение должно носить эмпатический харак­тер, то есть использоваться тогда, когда это необходи­мо, и отвечать потребностям ребенка. Пересказ – это своеобразная обратная связь ребенку: «Я тебя слышу, слушаю и понимаю». Часто именно из-за отсутствия такой реакции со стороны своих родителей дети по не­скольку раз повторяют отдельную фразу или слово, как бы не надеясь, что взрослые могут услышать их с пер­вого раза. Сложность формирования навыка пересказа заключается в том, что при этом необходимо сосредо­точиться на чужих мыслях, отключившись от своих, а слова других обычно вызывают в нас собственные вос­поминания, ассоциации. Умение распределять внимание, одновременно удерживая внутренний строй своих мыс­лей и ход рассуждений другого человека, – это признак сформированности навыков активного слушания.

*Уточнение*(выяснение) относится к непосредствен­ному содержанию того, что говорит другой человек. Уточнение может быть направленным на конкретиза­цию и выяснение чего-либо («Ты сказал, что это проис­ходит давно. Как давно это происходит?», «Ты именно в четверг не хочешь идти в школу?»). Уточнение также может относиться ко всему высказыванию другого че­ловека («Объясни, пожалуйста, что это значит?», «Не повторишь ли еще раз?», «Может быть, расскажешь про это поподробнее?»). Уточнение следует отличать от выспрашивания («А зачем ты это сказал?», «Почему ты его обидел?»). На этапе слушания выспрашивание может разрушить желание говорящего сообщать что-либо. Часто это приводит и к нарушению контакта между людьми, который лучше сохранять во время беседы.

*Отражение чувств*– проговаривание чувств, ко­торые испытывает другой человек («Мне кажется, ты обижен», «Вероятно, ты чувствуешь себя расстроен­ным»). Последствия: дети меньше боятся негативных чувств; видят, что родители понимают их. Лучше назы­вать чувства в утвердительной форме, так как вопрос меньше выражает сочувствие. Этот прием способству­ет установлению контакта и повышает желание друго­го человека рассказывать о себе, но в том случае, если тот не пытается скрывать свои чувства. Родитель не должен заниматься выпытыванием тех переживаний, которые ребенок хочет оставить при себе.

*Проговаривание подтекста*– проговаривание того, о чем *хотел бы* сказать собеседник, дальнейшее разви­тие мыслей собеседника. Родители часто хорошо по­нимают, что стоит за словами ребенка, какой «закад­ровый перевод» можно осуществить. Например, у фра­зы «Мама, а ты не заметила, какую уборку я сегодня сделал?» подтекст может быть таким: «Ты бы меня похвалила» или еще глубже: «Я хотел бы, чтобы ты разрешила мне пойти на дискотеку». Проговаривание подтекста надо осуществлять для лучшего взаимопо­нимания и дальнейшего продвижения в беседе, а не для того, чтобы показать, насколько хорошо слушаю­щий родитель знает ребенка. А если знание использу­ется для манипуляции близким человеком, в конечном итоге это разрушает благоприятные взаимоотношения. И уж, конечно, проговаривание не должно превращать­ся в оценивание, что иногда очень хочется сделать ро­дителю в разговоре с ребенком (например, «Ты мог бы быть и поскромнее»). Оценивание у любого человека блокирует желание рассказывать о проблеме.

*Резюмирование*используется в продолжительных бе­седах или переговорах («Итак, мы договорились с то­бой, что...», «Твоими основными идеями являются...»). Подведение итогов требует от слушающего внимания и умения кратко излагать свои и чужие мысли.

Работа в парах для тренировки приема проговаривания (полного и краткого пересказа): на первом этапе один партнер все время только слушает и пере­сказывает, возвращая мысли собеседнику, затем они меняются ролями; на втором этапе надо пересказы­вать высказывания партнера и продолжать разговор, то же делает второй партнер. Тема, обсуждаемая со­беседниками, касается какой-то проблемы, которая, по мнению родителя, тревожит ребенка.

Рассказ о правилах хорошего слушания и их об­суждение.

Правила хорошего слушания:

* слушай внимательно, обращай внимание не только на слова, но и на невербальные проявле­ния собеседника (мимика, позы, жестикуляция);
* проверяй, правильно ли ты понял слова со­беседника, используя, если это необходимо, при­емы активного слушания;
* не давай советов;
* не давай оценок.

Работа в парах по правилам хорошего слушания.

**Упражнение 6. Что мне помогает (какие мои качества и свой­ства)**

**и что мешает воспитывать моего ребенка**

*Цель:* самоанализ качеств личности, мешающих в воспитании ребенка.

«Упражнение мы будем выполнять в парах. Пожа­луйста, разбейтесь на пары. Выберите себе в пару того из членов нашей группы, кого вы пока узнали меньше других, но хотели бы узнать поближе».

Тренер ждет, пока все участники группы сядут парами.  
«Распределите между собой роли: **один из вас бу­дет «говорящим», другой** – **«слушающим».** Задание будет состоять из нескольких шагов (этапов). Каждый шаг рассчитан на определенное время. Сначала прави­лами хорошего слушания руководствуется «слушаю­щий». «Говорящий» в течение пяти минут рассказывает о своих трудностях, проблемах в воспитании ребенка. Особое внимание при этом он обращает на те свои качества, которые порождают эти трудности. «Слуша­ющий» соблюдает правила хорошего слушания». Через 5 минут ведущий останавливает беседу.  
«Сейчас у "говорящего" будет одна минута, в тече­ние которой надо будет сказать "слушающему", что в поведении последнего помогало, а что затрудняло этот рассказ». «Теперь "говорящий" в течение 5 минут будет рассказывать "слушающему" о своих сильных сторонах в общении, о том, что ему помогает воспитывать ребен­ка, строить взаимоотношения с ним».  
 Через 5 минут ведущий останавливает беседу и пред­лагает перейти к следующему шагу. «Слушающий» за 5 минут должен повторить «говорящему», что он понял из двух его рассказов о себе, то есть о том, что ему помогает и что мешает воспитывать ребенка. На протяжении этих пяти минут «говорящий» все время молчит и только движением головы показы­вает, согласен он или нет с тем, что говорит «слушаю­щий». После того как «слушающий» скажет все, что он запомнил из двух рассказов «говорящего», последний может сказать, что было пропущено и что искажено.  
 Во второй части упражнения участники пары меня­ются ролями: тот, кто был «слушающим», становится «говорящим» и наоборот.

**Упражнение 7. Заблуждающиеся родители**

*Цель:* дать возможность родителям поделиться друг с другом опытом и мыслями о том, как каждому удается воспитывать своего ребенка, сотрудничая с ним.

**Содержание занятия**. В начале встречи подчеркнуть, что общение-диалог, безусловно, реализуется с помощью ряда коммуникативных техник, таких как активное (эмпатическое) слушание, использование «Я-сообщений», разрешение конфликтных ситуаций и др. Рассмотрим это на примере разных игровых ситуаций и заданий.

*Задание. Предлагается соотнести фразы с какой-либо из следующих родительских позиций: «опекающего», «отстраняющего», «виноватого» или «обвиняющего» родителя.*

Примерные фразы:

• «Что ты опять натворил, шкодник, признавайся! Ничего хорошего от тебя не жду!»

• «Не спорь со мной, я знаю, что тебе надлежит сейчас делать. Сиди и занимайся тем, чем я сказала. Не вздумай отказываться, я буду наблюдать за тобой из кухни».

• «Ну, сделай милость, сядь за стол – я давно уже налила тебе суп... Я знаю, что ты это не любишь, но что же делать? У меня нет другого супа! Ну, давай я выловлю из него то, что ты не любишь... Хочешь?»

• «Вечно ты не вовремя со своими просьбами почитать, порисовать. Кстати, вчера ты расстроил меня своим поведением ... Вспомнил? Так что найди себе дело сам и не вертись у меня под ногами!»

В ходе выполнения упражнения важно обращать внимание родителей на особенности поведения «заблуждающегося» взрослого. Например, «обвиняющий» взрослый ущемляет самолюбие ребенка, унижает его, это может вызвать недоверие к родителю, у ребенка накапливается обида, злоба на взрослого. А «опекающий» родитель сам не доверяет ребенку, его самостоятельности, лишает его чувства независимости, права на инициативу, не дает возможности сделать свой выбор в том, чем заниматься, как заниматься. Ребенок начинает привыкать, что им управляют, не учится «жить по своей программе».

*Упражнение «Выбор ответа, который больше всего соответствует «Я-сообщению»*

**Ситуация 1.** Вы в который раз зовете дочь садиться за стол. Она отвечает: «Сейчас» и – продолжает заниматься своими делами.

Вы начали сердиться. Ваши слова:

1. Да сколько же раз тебе надо говорить!

2. Я начинаю сердиться, когда нужно повторять одно и то же.

3. Меня сердит, когда ты не слушаешься.

**Ситуация 2.** У вас важный разговор с коллегой по работе. Ребенок то и дело его прерывает. Ваши слова:

1. Мне трудно беседовать, когда меня прерывают.

2. Не мешай разговаривать.

3. Ты не можешь заняться чем-нибудь, пока я разговариваю?

**Ситуация 3.** Вы приходите домой усталая (усталый). Дети дома, на столе – следы чаепития, из комнаты старшего сына доносятся музыка и смех, а младший разбросал свои вещи по комнате. Вы испытываете смешанное чувство раздражения и обиды: «Хоть бы обо мне подумали!». Ваши слова:

1. Тебе не приходит в голову, что я могу быть усталой?!

2. Убери за собой посуду.

3. Меня обижает и сердит, когда я прихожу усталая и застаю дома беспорядок.

Предложить задание. Если бы ваш ребенок задал вам подобный вопрос, как бы вы ответили?

• «Почему ты можешь говорить плохие слова, а меня ругаешь за это?»

• «Если вино вредно, почему ты пьешь?»

• «Если ты меня любишь, почему не разрешаешь делать все, что я хочу?»

После того, как родители дали ответы, познакомить их с примерными ответами, предложенными автором.

*«Почему ты можешь говорить плохие слова, а меня ругаешь за это?»*

«Обычно плохие слова - это грубый способ сказать то, что можно сказать приличными словами. Я не хочу, чтобы ты их употреблял: значит, я отношу то же самое к себе, и сама (сам) постараюсь их не говорить».

Или:

«Я говорю плохие слова тогда, когда действительно в них нуждаюсь: например, когда ударю больно палец или когда слышу, как по телевизору говорят явную глупость. В большинстве случаев я ими не пользуюсь и думаю, что тебе также не стоит их говорить».

Или:

«Да, иногда я употребляю плохие слова. Но я знаю, что это нехорошо. Детям трудно понять, когда допустимо употреблять их, а когда – нет, поэтому лучше вообще не пользоваться такими словами».

*Если ты меня любишь, почему не разрешаешь делать все, что я хочу?*

«Я люблю тебя. Я знаю, чего тебе очень хочется. Я думаю, что у тебя есть право на собственный выбор. Люди, которые любят друг друга, уважают права других. Но я не желаю, чтобы ты делал это, потому что вижу: ты не готов пока к ответственным решениям. Быть любящей матерью (отцом) – это не означает позволять все: это означает быть всегда вместе со своим ребенком душой, даже тогда, когда ребенок возненавидел тебя за согласие.

**Упражнение 8. Прогноз**

*Цель:* отработка навыков выхода из проблемных ситуаций.

**Родителям необходимо, действуя по алгоритму «Проблема – Поиск- Вывод»** предположить, как может развиться определенное событие в отношениях «Родитель–Ребенок». Для обсуждения взяты часто встречающиеся причины конфликтов. **В работе возможно использование шестерки «слуг»: «Что? Кто? Как? Почему? Где? Когда?».**

**1 ситуация:**

Проблема: упорство родителя в решении конфликтной ситуации.

Поиск: групповое рассуждение (варианты ответов можно записывать на доске).

Вывод: ломка прежних отношений может затянуться на весь подростковый период и принять форму хронического конфликта. Трудности нарастают, конфликт углубляется.

**2 ситуация:**

Проблема: деспотизм родителя.

Поиск: групповое рассуждение.

Вывод: деспотизм может вызвать у подростка стремление отплатить ему за подавление личности, «отыграться» на других, на слабых.

**3 ситуация:**

Проблема: обилие запретов.

Поиск: групповое рассуждение.

Вывод: подросток находит способы обойти их, начинает лгать, приспосабливаться, притворяться.

**4 ситуация:**

Проблема: подросток Вам мстит.

Поиск: групповое рассуждение.

Выводы: ищите причину. Может быть, все дело в том, что вы не решили свои собственные взрослые проблемы (развод и т. д.).

**5 ситуация:**

Проблема: родители видят в подростке ребенка.

Поиск: групповое рассуждение.

Вывод: «перестройка» отношений, возможность выхода из конфликтной ситуации.

*Анализ упражнения:*

1. К каким выводам пришли в ходе работы?

2. Предложения каких родителей, по прогнозам и вариантам решения проблемы, показались вам эффективными?

**Упражнение 9. Шаг за шагом**

*Цель:* отработка выхода из конфликтных ситуаций.

Для достойного решения конфликта в отношениях с подростком мы должны пройти ряд этапов. Психологи вам предлагают шаг за шагом прийти к конструктивным взаимоотношениям. В ходе изучения этапов вами могут быть высказаны свои точки зрения и убеждения.

Этапы выхода из конфликтных ситуаций:

**Первый этап«Прояснение»**

1. Сначала необходимо выслушать ребенка.
2. Уточнить: в чем проблема, что он хочет или не хочет, что его затрудняет, что ему важно.
3. Убедить ребенка в том, что вы услышали его проблему.
4. Рассказать ребенку более точно о своем желании и переживании.
5. Понять, какая потребность ребенка ущемлена.
6. Попытаться доступно объяснить ваш запрет.

**Второй этап «Банк идей»**

1. Начать с вопроса: «Как же нам быть?», «Как поступить?».
2. Надо дать ребенку первому высказать свое решение, затем предложить свои варианты.
3. Не отвергать никаких, даже абсурдных, предложений.
4. Если предложений много, их можно записать на бумаге.

**Третий этап «Важный выбор»**

1. Провести совместное обсуждение предложений.
2. При обсуждении создать атмосферу доверительного уважения, учитывая взаимные интересы.
3. Определить и осознать истинные желания друг друга.
4. Сделать акцент на том, что как хорошо вместе решать «трудные» вопросы.

**Четвертый этап «Контроль»**

1. Если ребенок потерпит неудачу, лучше, если он об этом скажет сам.
2. Разобраться, проанализировать вместе с ним, в чем была причина неудачи.
3. Приободрить и вселить уверенность в том, что ребенок в состоянии самостоятельно справиться с этой задачей.

**Анализ упражнения:**

1. Использовали ли вы в общении с ребенком какую-нибудь технологию разрешения конфликта?
2. Какой из этапов вам показался более сложным?
3. Какие методы вы используете для разрешения конфликтов в вашей семье и можете сказать, что добиваетесь хороших результатов?
4. Прислушиваетесь ли вы к мнению своего ребенка в ситуации конфликта?

**Пример проведения информационно-разъяснительной лекции**

**специалиста в области профилактики с родителями (законными представителями) обучающихся на родительском собрании**

**(первый вариант)**

*Данная лекция предназначена для специалистов, работающих в области профилактики, муниципальных образований (Иркутск, Ангарск, Братск, Усть-Илимск, Тулун, Тайшет) и других, в которых актуальна проблема распространения синтетических наркотиков.*

Уважаемые родители! Понимаю: вечер, вы все устали, поэтому постараюсь отнимать у вас много времени, но мне необходимо остановиться на важных вопросах, связанных с вашими детьми, с такой проблемой как распространение наркотиков. Вы, наверно, скажете, что необходимо проводить эту работу *с детьми* – это, безусловно, важно, но мы должны понимать, что именно семья – главная защита ребенка от наркотиков.

Все мы прекрасно знаем, что наркотики появились не вчера и существуют уже достаточно давно, так как это огромный бизнес, который сегодня строится на наивных душах чьих-то детей. Наркомания охватывает все слои населения и может коснуться любого из нас.

Сегодня мы должны быть откровенны – идет нарковойна. Вы, наверное, слышали про новые потенциально опасные вещества, на языке тех, кто их продает, курительные смеси (спайсы), соли, миксы. За 2015 год в список запрещенных внесено около 70 новых наркотических веществ. И именно с помощью этих наркотиков можно уничтожить целое молодое поколение.

Те, кто их распространяет, называет это «легалка», ароматические травы с расслабляющим эффектом.

Да, в основе этого наркотика может лежать любая трава, например, аптечная ромашка, которая обрабатывается синтетическим каннабиноидом «JWH - 018». Именно синтетический каннабиноид приводит к необратимым последствиям.

**Это как игра в русскую рулетку: в одном пакетике могут быть легкие галлюциногены, в другом – тяжелый химический яд,** под действием которого возникают мощнейшие галлюцинации, справиться с которыми подростку практически невозможно. Под их действием совершаются бессмысленные жестокие убийства, самоповреждения, вплоть до выхода в окно.

*Выдержки из статьи одной из газет (можно заранее заготовить карточку с примерами):*

«Влад висел вниз головой за окном восьмого этажа, за ноги его держал старший брат Стас. Покурили спайс… Понравилось.

– Пойдем еще возьмем, – сказал Влад и направился к балкону.

– Ты куда, дверь не там, – удивился брат, но Влад возразил:

– Голос зовет туда, – и уверенно перегнулся через подоконник…

Эту страшная картина: брат, рыдая, держит брата, а через несколько секунд 21-летний студент 3-го курса Казанского технического университета Влад Антонов (мамина и папина радость, участник всех КВНов, грандиозные планы на будущее) лицом падает на бетонный козырек. Стас в шоке рассказал милиции, что наркотик они с покойным Владом пробовали впервые…».

Подобные истории вы можете сами найти в Интернете, который просто пестрит ими.

Сегодня распространение спайсов – это целый сетевой маркетинг. Как правило, синтетические наркотики распространяются через Интернет. А где большую часть своего времени сегодня проводят подростки? Конечно, в Интернете, в социальных сетях, например, в сети ВКонтакте достаточно много групп, предлагающих курительные смеси.

Обращайте внимание,  на какие сайты заходит Ваш ребенок, в каких группах он общается, проверяйте историю посещенных страниц – подростки не всегда ее удаляют.

**Каждый может блокировать при помощи ресурсов Роскомнадзора запрещенную информацию, содержащую пропаганду наркотических средств в сети Интернет.**

Все действия занимают буквально пару минут. Я вам даю сейчас инструмент, который вы можете использовать в борьбе с распространением наркотиков, проявляя свою активную гражданскую позицию. Не исключено, что сегодня это коснулось соседа, а завтра может любого из нас. Очень важно в этой борьбе не оставаться равнодушным.

Зайдите на сайт Роскомнадзора (<http://eais.rkn.gov.ru/>) во вкладку «Прием сообщений», заполните небольшую форму, скопируйте адрес сайта, который, на ваш взгляд, содержит пропаганду наркотиков, способы приобретения, изготовления и употребления наркотиков, внизу ставьте галочку и на электронную почту вам буквально в этот же день придет сообщение, что вас благодарят за вашу активную гражданскую позицию, обращение зарегистрировано за таким-то номером, и в течение месяца придет сообщение, подтвердилась информация или нет, заблокирован сайт или нет. Если доступ к сайту заблокирован, можете пройти по ссылке и удостовериться, что сайт закрыт.

Второй способ распространения – посредством сотовой связи. Наверно, вы все замечали на домах, заборах размещаются номера телефонов с надписью «есть все», «мука», «соли для ванны», «куреха» или просто нарисованы листики травы – это все распространение наркотиков.

Не говорю вам, что всё, все бегаем с баллончиками и закрашиваем. Но набрать номер (*указывается номер, на который можно позвонить в вашем городе, муниципальном образовании для принятия мер по устранению надписи)* или называется телефон единой службы телефона доверия в Иркутской области областного государственного учреждения «Центр профилактики наркомании» **8-800-350-00-95.**

Анонимно, просто назвать город, адрес (улицу, номер дома) и номер телефона, который размещен для принятия мер по передаче информации в правоохранительные органы для отработки номера и принятия мер по устранению надписи в кратчайшие сроки. Это занимает несколько минут, не нужно проходить мимо и оставаться к этому равнодушным. Именно зачастую наше равнодушие и укрепляет позиции наркобизнеса в регионе.

Противостояние наркотикам – это общее дело и только общими усилиями совместно со школой, путем систематической, индивидуальной работы и контроля, будет возможно уберечь детей от наркотиков.

Нельзя оставлять без внимания известные факты распространения наркотиков среди несовершеннолетних. Вам необходимо задуматься о том, что любой пропущенный случай с распространением наркотиков повлечет за собой цепочку приобщения к наркотикам все новых и новых подростков и может поставить под угрозу и других детей.

Перечислим социальные факторы, способствующие предрасположенности ребенка к употреблению наркотиков: неполная семья, сильная занятость родителей, отсутствие братьев и сестер, гиперопека со стороны родителей, легкий и неконтролируемый доступ к деньгам и непонимание того, как они достаются.

У родителей свои проблемы – работа, дом. Приходя после рабочего дня усталыми домой, мамы чаще всего идут на кухню готовить ужин семье. На ребенка не хватает ни сил, ни времени, нередко все внимание к нему ограничивается вопросом: «Сделал уроки? Ну, молодец, отдыхай».

А ведь пока вы заняты, у вашего ребенка своя жизнь, он существует в своем мире, со своими друзьями. Понимаете ли вы его внутренний мир, интересы, проблемы, с которыми он сталкивается в школе, во дворе, и вообще, делая свои первые самостоятельные шаги в жизни?

Если подросток пристрастился к наркотикам, то он обычно это тщательно скрывает, и родители об этом не догадываются и спохватываются только, когда подросток уже нуждается в серьезном лечении. Присмотритесь внимательно к своему ребенку – употребление наркотиков можно обнаружить по ранним признакам.

**Как распознать, что ребенок употребляет курительные смеси?**

Следов от инъекций нет, так как спайсы курятся через пластмассовые бутылочки. Приобщению к спайсам, как правило, больше подвержены те, кто в жизни курит сигареты (99%). Соли вдыхаются с помощью специальных трубочек через нос.

Характерного запаха нет.

Действие наркотика может длиться от 20 минут до нескольких часов.

Как правило, употребление сопровождается сухостью во рту, требуется постоянное употребление жидкости, ребенок может постоянно носить с собой пол-литровые бутылочки воды.

Появляются глазные капли, которые вы не покупали, так как при мутном либо покрасневшем белке глаз, как правило, используют глазные капли.

Ребенок не болеет, но кашляет, так как наркотик обжигает слизистую оболочку.

Наблюдаются нарушение координации, дефект речи (заторможенность, эффект вытянутой магнитофонной пленки), заторможенность мышления (тупит), неподвижность, застывание в одной позе при полном молчании (если сильно обкурился, минут на 20-30), бледность, учащенный пульс.

**После употребления, в течение нескольких дней и дольше:**

– упадок общего физического состояния,

– расконцентрация внимания,

– апатия (особенно к учебе),

– нарушение сна,

–перепады настроения (из крайности в крайность).

Основная примета – подросток начинает пропускать уроки, падает успеваемость, вообще перестает ходить в школу. Все время врет. Появляются друзья, о которых не рассказывает. При разговоре с ними по телефону уходит в другую комнату или говорит, что наберет позднее. Появляется раздражительность, доходящая до ярости, уходит от любых серьезных разговоров, контакта с родителями, отключает телефоны. При постоянном употреблении становится очевидной деградация. Думает долго, неопрятен, постоянно просит деньги, залезает в долги, начинает тащить вещи из дома.

Вы должны помнить: отдельно взятый признак еще не говорит о том, что ребенок наркоман – это лишь сигнал для наблюдения за ним. Вовремя обнаруженные признаки наркотического опьянения и своевременное обращение за помощью к специалистам – еще одна спасенная жизнь.

**Но, увы, летальный исход может быть и уже в результате первого употребления. Еще раз обращаю внимание: разные продавцы, разные составы.**

**Но в любом случае страдает при употреблении курительных смесей повреждается головной мозг, страдает психика. Подростки оказываются в психиатрических больницах.**

*Просмотр короткометражного информационного ролика про курительные смеси и небольшого ролика, взятого из новостных программ, с привязкой к региону.*

Сейчас вы увидели наглядное подтверждение моих слов.

Кроме этого, сегодня важно знать, что подростка втягивают не просто в качестве потребителя, но и в качестве распространителя, так называемого закладчика, обещая при этом в день заработок от 4 тысяч рублей, в месяц от шестидесяти тысяч рублей.

Если у ребенка появился дорогой телефон, планшет, новые вещи, стоит задаться вопросом, на какие средства это куплено.

Сегодня подростки должны знать, что за деяния, связанные с наркотиками, грозит административная или уголовная ответственность.

Уголовным кодексом РФ установлена ответственность за оборот новых потенциально опасных психоактивных веществ (соли, миксы, спайсы), и предусматривается наказание до 8 лет лишения свободы (ст. 234.1 УК РФ).

За организацию либо содержание притонов или систематическое предоставление помещений (квартир, домов) для потребления наркотических средств, психотропных веществ или их анало­гов лица привлекаются к уголовной ответственности по статье 232 Уголовного кодекса Российской Федерации, которая предусматривает наказание до семи лет лишения свободы.

За употребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача либо новых потенциально опасных психоактивных веществ КоАП РФ (ч. 1 статьи 6.9 КоАП РФ) в общественных местах (ст.20.20 КоАП РФ) предусмотрена ответственность в виде штрафа в размере от четырех до пяти тысяч рублей или административный арест на 15 суток.

Вроде сумма небольшая, но важно помнить, что на данное правонарушение составляется протокол об административной ответственности, который хранится в базе МВД до 90 лет. В будущем при устройстве на работу эта информация может сыграть не в пользу вашего ребенка.

Законодательством Российской Федерации для потребителей наркотиков устанавливаются ограничения на занятия отдельными видами профессиональной деятельности (правоохранительные органы, железная дорога, здравоохранение, образование и др.) и деятельности, связанной с источниками повышенной опасности.

Установлены ограничения на получение водительского удостоверения, лицензии на оружие.

Как показывают исследования, основной причиной употребления подростками наркотиков и алкоголя является неблагополучие в семье, отсутствие доверительных отношений с ребенком, неуважение его прав. Призывая ребенка взрослеть, родители сами часто становятся главным препятствием на этом пути.

Вас не может не раздражать резко возросшее количество конфликтов, возникающих из-за мелочей. Проблема заключается в том, что ваш взрослеющий ребенок уже пробует получить права взрослого человека, подчас игнорируя свои несложные обязанности.

Руководствуйтесь двумя принципами:

1. В спокойном тактичном разговоре объясните ребенку, что помимо прав взрослость накладывает определенные обязательства, и он сам по правилам взрослых отношений теперь должен их выполнять.

2. Вам необходимо осознать, что семейные конфликты по мелочам служат для вашего ребенка как бы полигоном для испытания новых, непривычных, взрослых стратегий поведения, которые он начинает осваивать в семейных безопасных условиях. Он знает, что вы простите ему гораздо больше, чем посторонние люди. Дайте ему почувствовать себя полноправным взрослым членом семьи, с мнением которого нельзя не считаться.

Вы хорошо помните время, когда были молоды, как ваш ребенок, и это неизбежно заставляет вас сравнивать себя с ним. У него, как и когда-то у вас, все впереди, масса планов и надежд. И вы мысленно начинаете подводить итоги, задумываетесь о том, какие ваши желания реализовались, а каким надеждам оказалось не суждено сбыться, чего уже не вернуть и хочется, чтобы ребенок сделал то, чего не сделали вы, добился того, чего не достигли вы.

И далеко не каждый родитель задумывается о том, что его ребенок – это самостоятельная личность, а не его продолжение, и он вовсе не должен быть похожим на вас. Не пытайтесь решить собственные проблемы за счет своего ребенка, лучше помогите ему стать самим собой и принимайте его таким.

Один из наиболее эффективных способов ответа на сообщения ребенка о своих чувствах или проблемах – побуждение его сказать больше. Например: «Расскажи мне об этом», «Я хочу услышать об этом», «Мне интересна твоя точка зрения», «Давай обсудим это», «Похоже, что это важно для тебя». Или более простые фразы: «Я вижу», «Интересно», «Правда?», «Неужели?», «Не шутишь» и т.п.

Это дает ребенку понять, что его принимают и уважают как личность, его мнения и чувства важны и цены для вас. Выбирайте верный тон и не отвечайте безапелляционно или саркастично – дети могут расценивать это как пренебрежение к своей личности. Учтите, что когда человек «выговаривается» по поводу проблемы, то он часто находит лучшее ее решение, чем когда просто думает о ней.

Обращайте внимание не только на то, что говорит ребенок, но и на выражение его лица, жесты, позу.

Выражайте свою поддержку и поощрение не только словами. Это могут быть ваши улыбка, похлопывание по плечу, кивок головой, взгляд в глаза, прикосновение к ребенку.

Если вы будете неискренни в разговоре с ребенком, то он это почувствует и разговор будет бесполезным.

Помните:

1. Вы должны хотеть слышать, что говорит ребенок. Это означает, что вы хотите потратить время на слушание. Если у вас нет времени, вы должны сказать об этом.

2. Вы должны искренне хотеть помочь ему в его проблеме в данное время. Если вы не хотите, подождите до тех пор, пока не захотите.

3. Вы должны искренне быть в состоянии принять его чувства, какими бы они ни были, и как бы ни отличались от ваших.

Исследования психологов свидетельствуют, что страдающие алкоголизмом или злоупотребляющие наркотиками обычно имеют низкое самоуважение.

Дети, имеющие высокий уровень самоуважения, чаще говорят «нет», когда им предлагают алкоголь и наркотики.

5 принципов формирования самоуважения ребенка:

1. Хвалите ребенка даже за небольшие успехи и достижения, показывайте ему свое удовлетворение и гордость за его правильные и хорошие поступки. Не увлекайтесь критикой понапрасну. Упорство вашего ребенка и попытки сделать что-либо важнее полученных результатов.

2. Помогайте вашему ребенку выбирать и ставить перед собой реальные цели.

3. Оценивайте поступок или действие, а не личность самого ребенка. Например, лучше сказать: «Есть много мороженого опасно, ты можешь заболеть», чем: «Ты не должен много есть мороженого – это глупо (или: «так делают только дураки»)».

4. Дайте вашему ребенку реальную, но посильную для ребенка ответственность за какую-нибудь домашнюю работу. Это позволит ему чувствовать себя нужным для семьи, научит быть ответственным. Достигая результатов в исполнении своих обязанностей, ребенок будет получать чувство удовлетворения.

5. Показывайте ребенку, как вы его любите, демонстрируйте свою любовь к нему. Объятия, улыбка и слова «я люблю тебя» помогут ребенку ощущать ваше хорошее отношение к нему.

Начинайте обсуждать тему наркотиков, не дожидаясь первых признаков неблагополучного положения или возникновения такой проблемы, так как может оказаться, что уже слишком поздно.

Вот перечень некоторых вопросов, которые следует обсудить в кругу семьи:

1. Причины злоупотребления наркотиками среди молодежи.

2. Медицинские и социальные и правовые последствия употребления наркотиков.

3. Что необходимо предпринять, чтобы избежать втягивания в процесс употребления наркотиков?

4. Как отказаться от употребления наркотика?

Не знаете, как простроить разговор, подозреваете, что ребенок употребляет наркотики, отсутствуют взаимоотношения вы можете абсолютно бесплатно, анонимно, круглосуточно позвонить на телефон доверия **8-800-350-00-95.** Профессиональные психологи-практики окажут Вам помощь.

Спасибо, что нашли время для нас. Уверен(а), что информация, которую вы сегодня услышали, будет полезна, вы поделитесь ей с теми родителями, которых сегодня нет, со своими родными, знакомыми.

Только всем обществом мы сможем сделать решительные шаги в борьбе с наркобизнесом.

**Пример проведения информационно-разъяснительной лекции**

**специалиста в области профилактики с родителями (законными представителями) обучающихся на родительском собрании**

**(второй вариант)**

*Данная лекция предназначена для специалистов муниципальных образований, работающих в области профилактики.*

Уважаемые родители! Понимаю: вечер, вы все устали, поэтому постараюсь отнимать у вас много времени, но мне необходимо остановиться на важных вопросах, связанных с вашими детьми, с такой проблемой как распространение наркотиков. Вы, наверно, скажете, что необходимо проводить эту работу *с детьми* – это, безусловно, важно, но мы должны понимать, что именно семья – главная защита ребенка от наркотиков.

Все мы прекрасно знаем, что наркотики появились не вчера и существуют уже достаточно давно, так как это огромный бизнес, который сегодня строится на наивных душах чьих-то детей. Наркомания охватывает все слои населения, знайте, что это может коснуться любого из вас.

Сегодня мы должны быть откровенны – идет нарковойна. Вы наверно слышали про новые потенциально опасные вещества, на языке тех, кто их продает, курительные смеси (спайсы), соли, миксы. За 2015 год в список запрещенных внесено около 70 новых наркотических веществ. И именно с помощью этих наркотиков можно уничтожить целое молодое поколение.

Сегодня распространение наркотиков – это целый сетевой маркетинг, распространяются через Интернет. А где большее свое время сегодня проводят подростки? Конечно, в Интернете, в социальных сетях, например, в ВКонтакте достаточно много групп, предлагающих наркотики.

Обращайте внимание,  на какие сайты заходит Ваш ребенок, в каких группах он общается, проверяйте историю посещенных страниц – подростки не всегда ее удаляют.

**Каждый может блокировать при помощи ресурсов Роскомнадзора запрещенную информацию, содержащую пропаганду наркотических средств в сети Интернет.**

Все действия занимают буквально пару минут. Я вам даю сейчас инструмент, который вы можете использовать в борьбе с распространением наркотиков, проявляя свою активную гражданскую позицию. Не исключено, что сегодня это коснулось соседа, а завтра может любого из нас. Очень важно в этой борьбе не оставаться равнодушным.

Зайдите на сайт Роскомнадзора (<http://eais.rkn.gov.ru/>) во вкладку «Прием сообщений», заполните небольшую форму, скопируйте адрес сайта, который, на ваш взгляд, содержит пропаганду наркотиков, способы приобретения, изготовления и употребления наркотиков, внизу ставьте галочку и на электронную почту вам буквально в этот же день придет сообщение, что вас благодарят за вашу активную гражданскую позицию, обращение зарегистрировано за таким-то номером, и в течение месяца придет сообщение, подтвердилась информация или нет, заблокирован сайт или нет. Если доступ к сайту заблокирован, можете пройти по ссылке и удостовериться, что сайт закрыт.

Противостояние наркотикам – это общее дело и только общими усилиями со школой, путем систематической, индивидуальной работы и контроля будет возможно уберечь детей от наркотиков.

Перечислим социальные факторы, способствующие предрасположенности ребенка к употреблению наркотиков: неполная семья, сильная занятость родителей, отсутствие братьев и сестер, гиперопека со стороны родителей, легкий и неконтролируемый доступ к деньгам и непонимание того, как они достаются.

У родителей свои проблемы – работа, дом. Приходя после рабочего дня усталыми домой, мамы чаще всего идут на кухню готовить ужин семье. На ребенка не хватает ни сил, ни времени, нередко все внимание к нему ограничивается вопросом: «Сделал уроки? Ну, молодец, отдыхай».

А ведь пока вы заняты, у вашего ребенка своя жизнь, он существует в своем мире, со своими друзьями. Понимаете ли вы его внутренний мир, интересы, проблемы, с которыми он сталкивается в школе, во дворе, и вообще, делая свои первые самостоятельные шаги в жизни?

Если подросток пристрастился к наркотикам, то он обычно это тщательно скрывает, и родители об этом не догадываются и спохватываются только, когда подросток уже нуждается в серьезном лечении. Присмотритесь внимательно к своему ребенку, употребление наркотиков можно обнаружить по ранним признакам.

**Как распознать, что ребенок употребляет наркотики?**

Признаки, специфичные для наркотиков отдельных групп, рассмотрим в порядке убывания распространенности этих наркотиков. Имейте в виду: предположить употребление наркотиков можно как по признакам интоксикации, так и, правда, только для некоторых веществ – по признакам абстиненции.

**Производные конопли.**

1. Обычно опьянение небольшими и средними дозами характеризуется расширением зрачков, покраснением губ и склер глаз, лица. В этом состоянии опьяненные подвижны, динамичны. Решения принимают легко и бездумно. Речь часто ускоренная, многословная, торопливая.

2. Коноплю и ее производные обычно называют «групповым» наркотиком» потому, что настроение опьяневшего утрированно повторяет настроение окружающих его. Если всем вокруг весело, он смеется, если грустно – плачет. Именно поэтому в группе подростков, накурившихся конопли, нередко возникает настоящая паника, если кому-то из них почудится опасность. Или это может быть фонтанирующее безудержное веселье по какому-либо пустячному или глупому поводу. Но веселье мгновенно может смениться раздражительностью или агрессией.

3. Очень характерным признаком интоксикации препаратами конопли является повышенный, прямо-таки зверский, аппетит. В опьянении подросток легко может за один раз съесть, например, полную кастрюлю борща или пару буханок хлеба. А родители и рады.

4. Если доза наркотика большая, лицо опьяненного может быть бледным, зрачок – узким, губы – сухими. При этом он довольно вял, заторможен, погружен в себя. Говорит «заплетающимся языком». На вопросы отвечает с задержкой, иногда невпопад, односложно. От него может исходить отчетливый запах конопли. Движения неуклюжие и размашистые из-за того, что нарушена пространственная ориентация. Обычно в таком состоянии наркоман стремится уединиться, чтобы никто не мешал ему и не «доставал» разговорами и просьбами – он все равно не в состоянии их выполнить.

5. После опьянения наступает абстиненция. Состояние это напоминает состояние после однократного опьянения алкоголем с такой же апатией, вялостью, недомоганием, иногда - головокружением. Они сопровождаются раздражительностью, вспыльчивостью, плаксивостью, капризностью. Чем больше была принятая доза, тем хуже самочувствие после опьянения.

**Наркотики опиатной группы.**

1. Необычная сонливость в самое неподходящее время. Если оставить опьяневшего в покое, он начинает засыпать в любой позе и клевать носом, периодически просыпаясь. Если его окликнуть, он сразу включается в разговор, как будто и не спал.

2. При этом у него замедленная речь, слова он растягивает, включается в разговор о теме, которую уже давно обсудили и забыли, несколько раз может рассказать одно и то же. Но может быть оживленным, остроумным, легким в общении.

3. Очень добродушен, покладист, сговорчив и предупредителен.

4. Производит впечатление крайне рассеянного или задумчивого.

5. Может забыть о сигарете, которая горит у него в руке и выронить ее либо обжечь руку.

6. Стремится уединиться, лучше в отдельной комнате. При этом включить там телевизор или видео и заснуть. Иногда, наоборот, стремится быть в обществе, даже если его и не просят; навязчив и назойлив.

7. Зрачок в это время необычно узкий и совершенно не расширяется в темноте, поэтому при сумеречном освещении острота зрения заметно снижается. Кожа бледная, сухая и теплая.

8. Болевая чувствительность снижена, и он может обжечься о сигарету или горячую сковородку, не почувствовав боли.

9. Его тяжело уложить спать «по-нормальному» – то есть в кровать с выключенным в комнате светом – до поздней ночи (иногда до 2-4 часов ночи). Такое состояние не держится больше 8-12 часов, а иногда продолжается всего 4-5 часов. Когда оно проходит, постепенно начинается абстиненция.

Во время абстиненции наркоман беспокоен. Он напряжен, раздражителен без причины, нервничает. Ему необходимо найти наркотики, поэтому он либо уходит из дома, либо начинает названивать по телефону и говорить неоконченными фразами и короткими, загадочными предложениями: «Ну, как там?», «Мне нужно», «Все готово?» и т. д. Если в это время к нему пристать с вопросами, он вспылит и нагрубит. И постарается убежать из дома. Начинающие наркоманы, которые еще не имеют тяжелой физической зависимости, могут переносить абстиненцию «на ногах».

Наиболее универсальными признаками злоупотребления наркотиками опиатной группы являются:

1. Резкие и частые изменения настроения и общей активности вне зависимости от ситуации;

2. Нарушения ритма сна и бодрствования (поздно ложатся – поздно встают).

3. Необъяснимо узкие зрачки.

**Психостимуляторы.**

К психостимуляторам относятся такие более или менее распространенные наркотики, как эфедрон, фенамин, «экстази», кокаин, первитин. Вещества эти весьма разные, но вызывают набор сходных признаков в поведении и внешнем виде человека.

Во время опьянения они необычайно оживлены, быстры в решениях и поступках. Движения порывистые, резкие. Быстро выполняют все дела, не могут ни минутки посидеть на месте. Периодически начинают куда-нибудь собираться, но могут так никуда и не уйти. Также быстро говорят и перескакивают с одной темы на другую в разговоре. С минуты на минуту меняют свои намерения, поэтому часто не доводят до конца начатые дела. У них расширенные зрачки, сухая кожа, очень частый пульс и (если это возможно проверить) повышено кровяное давление. После того, как опьянение прошло, наступают вялость, замедленность реакций, раздражительность. Настроение обычно снижено, но вместе с этим наркоманы тревожны, насторожены, пугаются громких звуков или даже негромких, если они прозвучали в тишине.

Кожа бледная, покрыта потом, движения плохо координированы, неуверенные. Пульс остается частым.

**Снотворные.**

К снотворным относится множество препаратов, и картина опьянения снотворными примерно одинакова. Очень напоминает картину алкогольного опьянения, только запах алкоголя в этом случае не ощущается. При малых дозах определение его по внешним признакам затруднительно. Поэтому речь пойдет о картине выраженного опьянения: оно сопровождается снижением остроты восприятия окружающего мира (психиатры называют это состояние «оглушением»), преходящим угнетением мыслительных способностей и потерей морально-нравственных ориентиров. Такая потеря проявляется в разнузданном поведении, отсутствии чувства такта и навыков вежливости, поспешности и легкомысленности в принятии решений. В отличие от состояний опьянения большинством наркотиков, при использовании снотворных наркоманы зачастую агрессивны и легко лезут драться. Зрачки обычно расширены. В отличие от алкогольного опьянения кожа, как правило, бледная. Частота пульса повышена.

Координация движений резко нарушена: они размашистые, избыточные, неуклюжие. Внимание опьяневших неустойчивое, и они быстро переключаются с одой темы на другую. Речь «заплетающаяся», невнятная, излишне громкая. Описанное состояние длится от 2 до 4 часов и называется стадией возбуждения. Затем наркоманы становятся вялыми, сонливыми и засыпают в конце концов. Сон обычно тяжелый, часто с храпом, похожий на сон алкоголика. После пробуждения также болит голова, ощущается слабость и недомогание. Настроение у них снижено, они раздражительны и угрюмы. Кончается все поиском очередной дозы снотворного или спиртного.

**Опьянение ЛНДВ (летучие наркотически действующие вещества)** внешне также очень напоминает опьянение алкоголем.

1. Обычно опьянение ЛНДВ надо подозревать, если возраст субъекта небольшой – от 10 до 14 лет.

2. Обычно подростки под действием ЛНДВ ведут себя крайне вызывающе и шумно: громко кричат, смеются, дерутся между собой и т. д., если принятая доза была небольшой.

3. Запах алкоголя при этом отсутствует, зато иногда можно почувствовать слабый запах растворителя, ацетона или бензина – обычно от волос или одежды.

4. При систематическом употреблении ЛНДВ не слишком близким людям токсикомана становится заметно отставание в умственном развитии, замедление мышления, ухудшение успеваемости и поведения. Близкие замечают это с трудом из-за того, что они в постоянном контакте с токсикоманом, а изменения происходят постепенно, а не в виде скачка.

5. У систематически злоупотребляющих ЛНДВ кожа землистого оттенка, переносица несколько отечна, волосы сухие и ломкие.

Основная примета – подросток начинает пропускать уроки, падает успеваемость, вообще перестает ходить в школу. Все время врет. Появляются друзья, о которых не рассказывает. При разговоре с ними по телефону уходит в другую комнату, или говорит, что наберет позднее. Появляется раздражительность до ярости, уходит от любых серьезных разговоров, контакта с родителями, отключает телефоны. При постоянном употреблении становится очевидной деградация. Думает долго, неопрятен, постоянно просит деньги, залезает в долги, начинает тащить из дома.

Вы должны помнить: отдельно взятый признак еще не говорит о том, что ребенок наркоман, это лишь сигнал для наблюдения за ним. Вовремя обнаруженные признаки наркотического опьянения и своевременное обращение за помощью к специалистам – еще одна спасенная жизнь.

*Просмотр короткометражного информационного ролика про курительные смеси и не большого ролика с новостей с привязкой к региону (на диске в разделе «Видео для родителей»).*

Сейчас вы увидели наглядное подтверждение моих слов.

Сегодня подростки должны знать, что за деяния связанные с наркотиками, им грозит административная или уголовная ответственность.

За незаконное приобретение, хранение, перевозку, изготовление наркотических средств лица привлекаются к уголовной ответственности по статье 228 Уголовного кодекса Российской Федерации, предусматривающей наказание до 15 лет лишения свободы.

За незаконное производство, сбыт, пересылку наркотических средств лица привлекаются к уголовной ответственности по статье 228.1 Уголовного кодекса Российской Федерации, предусматривающей наказание до пожизненного.

За склонение к потреблению наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов статьей 230 Уголовного кодекса Российской Федерации установлена уголовная ответственность, и предусматривается наказание до 15 лет лишения свободы.

Уголовным кодексом РФ установлена ответственность за оборот новых потенциально опасных психоактивных веществ (соли, миксы, спайсы), и предусматривается наказание до 8 лет лишения свободы (ст. 234.1 УК РФ).

За организацию либо содержание притонов или систематическое предоставление помещений (квартир, домов) для потребления наркотических средств, психотропных веществ или их анало­гов лица привлекаются к уголовной ответственности по статье 232 Уголовного кодекса Российской Федерации, которая предусматривает наказание до семи лет лишения свободы с выселением из квартиры.

За употребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача либо новых потенциально опасных психоактивных веществ КоАП РФ (ч. 1 статьи 6.9 КоАП РФ) в общественных местах (ст.20.20 КоАП РФ) предусмотрена ответственность в виде штрафа в размере от четырех до пяти тысяч рублей или административный арест на 15 суток.

Вроде бы, сумма небольшая, но важно помнить, что на данное правонарушение составляется протокол об административной ответственности, который хранится в базе МВД до 90 лет. В будущем при устройстве на работу эта информация может сыграть не в пользу вашего ребенка.

Законодательством Российской Федерации для потребителей наркотиков устанавливаются ограничения на занятия отдельными видами профессиональной деятельности (правоохранительные органы, железная дорога, здравоохранение, образование и др.) и деятельности, связанной с источниками повышенной опасности.

Установлены ограничения на получение водительского удостоверения, лицензии на оружие.

Как показывают исследования, основной причиной употребления подростками наркотиков и алкоголя является неблагополучие в семье, отсутствие доверительных отношений с ребенком, неуважение его прав. Призывая ребенка взрослеть, родители сами часто становятся главным препятствием на этом пути.

Вас не может не раздражать резко возросшее количество конфликтов, возникающих из-за мелочей. Проблема заключается в том, что ваш взрослеющий ребенок уже пробует получить права взрослого человека, подчас игнорируя свои несложные обязанности.

Руководствуйтесь двумя принципами:

1. В спокойном тактичном разговоре объясните ребенку, что помимо прав взрослость накладывает определенные обязательства, и он сам по правилам взрослых отношений теперь должен их выполнять.

2. Вам необходимо осознать, что семейные конфликты по мелочам служат для вашего ребенка как бы полигоном для испытания новых, непривычных, взрослых стратегий поведения, которые он начинает осваивать в семейных безопасных условиях. Он знает, что вы простите ему гораздо больше, чем посторонние люди. Дайте ему почувствовать себя полноправным взрослым членом семьи, с мнением которого нельзя не считаться.

Вы хорошо помните время, когда были молоды, как ваш ребенок, и это неизбежно заставляет вас сравнивать себя с ним. У него, как и когда-то у вас, все впереди, масса планов и надежд. И вы мысленно начинаете подводить итоги, задумываетесь о том, какие ваши желания реализовались, а каким надеждам оказалось не суждено сбыться, чего уже не вернуть и хочется, чтобы ребенок сделал то, чего не сделали вы, добился того, чего не достигли вы.

И далеко не каждый родитель задумывается о том, что его ребенок – это самостоятельная личность, а не его продолжение, и он вовсе не должен быть похожим на вас. Не пытайтесь решить собственные проблемы за счет своего ребенка, лучше помогите ему стать самим собой и принимайте его таким.

Один из наиболее эффективных способов ответа на сообщения ребенка о своих чувствах или проблемах – побуждение его сказать больше. Например: «Расскажи мне об этом», «Я хочу услышать об этом», «Мне интересна твоя точка зрения», «Давай обсудим это», «Похоже, что это важно для тебя». Или более простые фразы: «Я вижу», «Интересно», «Правда?», «Неужели?», «Не шутишь» и т.п.

Это дает ребенку понять, что его принимают и уважают как личность, его мнения и чувства важны и цены для вас. Выбирайте верный тон и не отвечайте безапелляционно или саркастично – дети могут расценивать это как пренебрежение к своей личности. Учтите, что когда человек «выговаривается» по поводу проблемы, то он часто находит лучшее ее решение, чем когда просто думает о ней.

Обращайте внимание не только на то, что говорит ребенок, но и на выражение его лица, жесты, позу. Выражайте свою поддержку и поощрение не только словами. Это могут быть ваши улыбка, похлопывание по плечу, кивок головой, взгляд в глаза, прикосновение к ребенку.

Если вы будете неискренни в разговоре с ребенком, то он это почувствует и разговор будет бесполезным.

Помните:

1. Вы должны хотеть слышать, что говорит ребенок. Это означает, что вы хотите потратить время на слушание. Если у вас нет времени, вы должны сказать об этом.

2. Вы должны искренне хотеть помочь ему в его проблеме в данное время. Если вы не хотите, подождите до тех пор, пока не захотите.

3. Вы должны искренне быть в состоянии принять его чувства, какими бы они ни были, и как бы ни отличались от ваших.

Исследования психологов свидетельствуют, что страдающие алкоголизмом или злоупотребляющие наркотиками обычно имеют низкое самоуважение.

Дети, имеющие высокий уровень самоуважения, чаще говорят «нет», когда им предлагают алкоголь и наркотики.

5 принципов формирования самоуважения ребенка:

1. Хвалите ребенка даже за небольшие успехи и достижения, показывайте ему свое удовлетворение и гордость за его правильные и хорошие поступки. Не увлекайтесь критикой понапрасну. Упорство вашего ребенка и попытки сделать что-либо важнее полученных результатов.

2. Помогайте вашему ребенку выбирать и ставить перед собой реальные цели.

3. Оценивайте поступок или действие, а не личность самого ребенка. Например, лучше сказать: «Есть много мороженого опасно, ты можешь заболеть», чем: «Ты не должен много есть мороженого – это глупо (или: «так делают только дураки»)».

4. Дайте вашему ребенку реальную, но посильную для ребенка ответственность за какую-нибудь домашнюю работу. Это позволит ему чувствовать себя нужным для семьи, научит быть ответственным. Достигая результатов в исполнении своих обязанностей, ребенок будет получать чувство удовлетворения.

5. Показывайте ребенку, как вы его любите, демонстрируйте свою любовь к нему. Объятия, улыбка и слова «я люблю тебя» помогут ребенку ощущать ваше хорошее отношение к нему.

Начинайте обсуждать тему наркотиков, не дожидаясь первых признаков неблагополучного положения или возникновения такой проблемы, так как может оказаться, что уже слишком поздно.

Вот перечень некоторых вопросов, которые следует обсудить в кругу семьи:

1. Причины злоупотребления наркотиками среди молодежи.

2. Медицинские и социальные и правовые последствия употребления наркотиков.

3. Что необходимо предпринять, чтобы избежать втягивания в процесс употребления наркотиков?

4. Как отказаться от употребления наркотика?

Не знаете, как построить разговор, подозреваете, что ребенок употребляет наркотики, отсутствуют взаимоотношения вы можете абсолютно бесплатно, анонимно, круглосуточно позвонить на телефон доверия **8-800-350-00-95.** Профессиональные психологи-практики окажут Вам помощь. Спасибо, что нашли время. Уверен(а) информация, которую вы сегодня услышали, будет полезна, вы поделитесь ей с теми родителями, которых сегодня нет, со своими родными, знакомыми.

Только всем обществом мы сможем сделать решительные шаги в борьбе с наркобизнесом.

**Использованная литература**

1. Валентик Ю.В., Сирота Н.А. Руководство по реабилитации больных с зависимостью от психоактивных веществ. – М., 2002.
2. Гилинский Я., Гурвич И., Русакова М. и др. Девиантность подростков: теория, методология, эмпирическая реальность. – СПб., 2001.
3. Гоголева А.В. Аддиктивное поведение и его профилактика. – 2-е изд., стер. – М., 2003.
4. Змановская Е.В. Девиантология: психология отклоняющегося поведения личности: Учебное пособие. – СПб., 2001.
5. Зыков О.В. Состояние и перспектива развития детско-подростковой наркологической службы в г. Москве // Вопросы наркологии. 1997. № 1. С. 27-32.
6. Иванов В.И. Наркотики и дети / Психология зависимости: Хрестоматия / Сост. К.В. Сельченок. – Мн., 2004.
7. Короленко Ц.П., Донских Т.А. Семь путей к катастрофе: Деструктивное поведение в современном мире. – Новосибирск, 1990.
8. Кулаков С.А. Диагностика и психотерапия аддиктивного поведения у подростков.: Учеб.-метод. пособие. – М., 1998.
9. Латышев Г.В., Бережная М.А., Речнов Д.Д. Организация мероприятий по профилактике наркологии: Методические рекомендации для педагогических коллективов школ, работников подростковых клубов и социальных педагогов. – М., 1991.
10. Левин Б.М., Левина М.Б. Наркомания и наркоманы: Книга для учителя. – М., 1991.
11. Леонова Л.Г., Бочкарева Н.Л. Вопросы профилактики аддиктивного поведения в подростковом возрасте / Психология зависимости: Хрестоматия / Сост. К.В.Сельченок. – Мн., 2004.
12. Лисецкий К.С., Мотынга И.А. психология и профилактика ранней наркомании. – Самара, 1996.
13. Личко А.Е., Битенский В.С. Подростковая наркология. – Л., 1991.
14. Наркомания как форма девиантного поведения / Под ред. М.Е.Поздняковой. – М., 1997.
15. Основы психологии семьи и семейного консультирования: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под общ. ред. Н.Н.Посысоева. – М., 2004.
16. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании / Под ред. С.В. Березина, К.С. Лисецкого. – М., 2001.
17. Пятницкая И.Н. Наркомании: Руководство для врачей. – М., 1994.
18. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. – СПб., 2000.
19. Рерке В.И. Профилактика наркомании в семье: научно-популярное издание - Иркутск: Издательство Репроцентр А1, 2014. – 84 c.
20. Рерке В.И. Профилактика наркомании: от теории к практике .- Иркутск,2010.- 190с.
21. Рожков М.И., Ковальчук М.А. Профилактика наркомании у подростков. – М., 2004.
22. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Копинг-поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков // Обзор психиат. и и мед. психол. – 1994. – С.63-74.
23. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Профилактика наркомании и алкоголизма: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М., 2003.
24. Шабанов П.Д., Штакельберг О.Ю. Наркомании: проблемы, клиника, реабилитация. – СПБ., 2001.
25. [http://pedlib.ru/](http://school8.admsurgut.ru/metodica/poleznssdlaped/0)
26. [http://www.edu.ru](http://school8.admsurgut.ru/metodica/poleznssdlaped/0)
27. [www.narkostop.irkutsk.ru](http://www.narkostop.irkutsk.ru)
28. [http://www.social-pedagog.edu.mhost.ru/](http://school8.admsurgut.ru/metodica/poleznssdlaped/0)
29. [http://socpedagogika.narod.ru](http://socpedagogika.narod.ru_/)
30. <http://mpn-irkutsk.ru>

Приложение 1

**Притчи, которые можно использовать при проведении родительских собраний в общеобразовательных организациях**

*Урок бабочки*

Однажды в коконе появилась маленькая щель. Случайно проходивший мимо человек долгие часы стоял и наблюдал, как через эту маленькую щель пытается выйти бабочка. Прошло много времени, бабочка как будто оставила свои усилия, а щель оставалась такой же маленькой. Казалось, бабочка сделала все что могла, и что ни на что другое у нее не было больше сил.

Тогда человек решил помочь бабочке, он взял перочинный ножик и разрезал кокон. Бабочка тотчас вышла. Но ее тельце было слабым и немощным, ее крылья были прозрачными и едва двигались.

Человек продолжал наблюдать, думая, что вот-вот крылья бабочки расправятся и окрепнут и она улетит. Ничего не случилось!

Остаток жизни бабочка волочила по земле свое слабое тельце, свои нерасправленные крылья. Она так и не смогла летать.

А все потому, что человек, желая ей помочь, не понимал того, что усилие, чтобы выйти через узкую щель кокона, необходимо бабочке, чтобы жидкость из тела перешла в крылья и чтобы бабочка смогла летать. Жизнь заставляла бабочку с трудом покидать эту оболочку, чтобы она могла расти и развиваться.

Также и в воспитании детей. Если родители будут делать за ребенка его работу, они будут лишать его духовного развития. Ребенок должен научится прикладывать усилия, которые так необходимы в жизни, которые помогут ему преодолевать все трудности, которые помогут быть ему сильным.

*Притча о мудром воспитании*

Как-то в одно селение пришёл и остался жить старый мудрый человек. Он любил детей и проводил с ними много времени. Ещё он любил делать им подарки, но дарил только хрупкие вещи. Как ни старались дети быть аккуратными, их новые игрушки часто ломались. Дети расстраивались и горько плакали. Проходило какое-то время, мудрец снова дарил им игрушки, но ещё более хрупкие.

Однажды родители не выдержали и пришли к нему:

– Ты мудр и желаешь нашим детям только добра. Но зачем ты делаешь им такие подарки? Они стараются, как могут, но игрушки всё равно ломаются, и дети плачут. А ведь игрушки так прекрасны, что не играть с ними невозможно.

– Пройдёт совсем немного лет, – улыбнулся старец, – и кто-то подарит им своё сердце. Может быть, это научит их обращаться с этим бесценным даром хоть немного аккуратней?

*Пять качеств карандаша*

   Малыш смотрит, как бабушка пишет письмо, и спрашивает:

– Ты пишешь о том, что происходило с нами? А может, ты пишешь обо мне?   
     Бабушка перестает писать, улыбается и говорит внуку:

– Ты угадал, я пишу о тебе. Но важнее не то, что я пишу, а то, чем я пишу. Я хотела бы, чтобы ты, когда вырастешь, стал таким, как этот карандаш…

Малыш смотрит на карандаш с любопытством, но не замечает ничего особенного.

– Он точно такой же, как все карандаши, которые я видел!

– Все зависит от того, как смотреть на вещи. Этот карандаш обладает пятью качествами, которые необходимы тебе, если ты хочешь прожить жизнь в ладу со всем миром. Во-первых, ты можешь быть гением, но никогда не должен забывать о существовании Направляющей Руки. Мы называем эту руку Богом. Всегда вверяй себя Его воле. Во-вторых, чтобы писать, мне приходится затачивать карандаш. Эта операция немного болезненна для него, но зато после этого карандаш пишет более тонко. Следовательно, умей терпеть боль, помня, что она облагораживает тебя. В-третьих, если пользоваться карандашом, всегда можно стереть резинкой то, что считаешь ошибочным. Запомни, что исправлять себя – не всегда плохо. Часто это единственный способ удержаться на верном пути. В-четвёртых, в карандаше значение имеет не дерево, из которого он сделан и не его форма, а графит, находящийся внутри. Поэтому всегда думай о том, что происходит внутри тебя. И наконец, в-пятых, карандаш всегда оставляет за собой след. Так же и ты оставляешь после себя следы своими поступками и поэтому обдумывай каждый свой шаг.

*Каков отец, таков и сын*

У богатого купца был единственный сын. Жена его умерла, когда мальчику было всего пять лет. Купец стал для него и отцом, и матерью, воспитывая сына с любовью и заботой. Он дал ему хорошее образование и выбрал ему в жёны красивую девушку. Молодую невестку раздражало присутствие свёкра в доме. Она видела в нём досадную помеху, мешающую им с мужем жить свободно. Она настаивала на том, чтобы муж получил все права на собственность. Муж возражал ей: «Не волнуйся, ведь я единственный сын, и унаследую всю собственность отца». Но она не могла успокоиться. Изо дня в день она затевала этот разговор, и, в конце концов, сын сказал отцу: «Отец, ты уже в летах. Тебе, должно быть, трудно справляться с делами и заниматься всеми денежными расчетами. Почему бы тебе не передать мне управление торговлей и доходами?» Купец, искушённый в мирских делах, согласился и передал сыну все права на распоряжение собственностью и ключи от сейфа.

Через два месяца невестка решила, что старик должен освободить свою комнату с верандой, так как мешает ей своим кашлем и чиханием. Она сказала мужу: «Дорогой, я скоро должна родить, и считаю, что мы имеем право занять комнату с верандой. Мне кажется, твоему отцу будет удобней жить под навесом на заднем дворе». Муж очень любил свою жену, и, считая её очень умной, всегда выполнял все её желания. Старика поселили на дворе, и каждый вечер невестка носила ему еду в глиняной миске.

Пришёл день, когда у молодых родился сын. Он рос смышлёным, резвым и ласковым ребёнком. Мальчик очень любил проводить время с дедом, и с большой радостью и удовольствием слушал его смешные истории и прибаутки. Ему не нравилось, как относится его мама к любимому дедушке, но он знал, что у неё непреклонный нрав и отец боится перечить ей.

Как-то раз, насидевшись на коленях у деда, мальчик прибежал в дом и увидел, что родители что-то ищут. После обеда прошло уже больше часа. Он спросил, что они потеряли. Отец ответил: «Да вот, глиняная миска твоего дедушки куда-то запропастилась. Уже поздно, пора бы отнести ему обед. Ты нигде не видел её?» Пятилетний ребенок ответил с лукавой улыбкой: «Так она же у меня! Я взял её, и теперь она надёжно хранится в моём сундуке». «Как! Ты положил миску в свой сундук? Зачем? Пойди и принеси её», – велел отец. Мальчик ответил: «Нет, папа, она нужна мне. Я хочу сохранить её на будущее. Разве она не понадобится мне для того, чтобы носить тебе обед, когда ты станешь стареньким, как дедушка? Вдруг я не смогу достать такую же?» Родители онемели. Они поняли свою ошибку, и им стало стыдно за своё поведение. С тех пор они стали относиться к старику с заботой и уважением.

*Горчичное зерно*

Однажды Будде повстречалась пожилая женщина. Она горько плакала из-за своей нелёгкой жизни и попросила Будду помочь ей. Он пообещал помочь ей, если она принесёт ему горчичное зерно из дома, в котором никогда не знали горя. Ободрённая его словами, женщина начала поиски, а Будда отправился своим путём. Много позже он встретился её опять – женщина полоскала в реке бельё и напевала. Будда подошёл к ней и спросил, нашла ли она дом, жизнь в котором была счастливой и безмятежной. На что она ответила отрицательно и добавила, что поищет ещё попозже, а пока ей необходимо помочь постирать бельё людям, у которых горе тяжелее её собственного.

*Притча об орле*

Однажды, гуляя по лесу, один человек нашел орленка. Он взял его домой и оставил жить в сарае, приучив, есть корм для цыплят и вести себя так же, как они.

В один из дней к хозяину пришел натуралист, который хотел узнать, как орел, царь птиц, может жить в сарае вместе с цыплятами.  
«Я кормил его тем же, чем и цыплят, и приучил его быть цыпленком, он никогда не научится летать, – объяснил хозяин. – Он перестал быть орлом и ведет себя, как настоящий цыпленок».

«Тем не менее, – настаивал натуралист, – у него сердце орла, и он может научиться летать».

Осторожно взяв орленка на руки, он сказал: «Ты создан для неба, а не для земли. Расправь свои крылья и лети».

Орленок, однако, был смущен: он не знал, кто он, и, посмотрев на цыплят, клюющих свой корм, спрыгнул вниз, чтобы снова присоединиться к ним. На следующий день натуралист взял орла на руки и поднялся с ним на крышу дома. «Ты орел, – снова убеждал он его. – Расправь крылья и лети». Но орленок был напуган своим неизвестным Я и новым миром, простиравшимся перед ним, поэтому он снова спрыгнул вниз и отправился к цыплятам.

На третий день рано утром натуралист принес орла на высокую гору. Он встал лицом к солнцу, поднял царя птиц высоко над собой и, подбадривая его, сказал: «Ты орел. Ты создан для неба. Расправь свои крылья и лети».  
Орел посмотрел вокруг. До сих пор он никогда не летал. И вдруг случилось то, чего так долго ждал от него натуралист: орел стал медленно расправлять крылья и, издав торжествующий крик, он, наконец, воспарил под облака и улетел. Возможно, орел до сих пор с грустью вспоминает цыплят и даже иногда навещает свой сарай. Но каждому ясно, что он никогда не вернется к прежней жизни. Он был орлом, хотя его содержали и воспитывали, как цыпленка.

Приложение 2

**Информационный справочник организаций, оказывающих услуги в сфере реабилитации наркозависимых лиц,**

**на территории Иркутской области**

***1. Областное государственное казенное учреждение «Центр реабилитации наркозависимых «Воля» (ОГКУ «ЦРН «Воля»)***

Областное государственное казенное учреждение «Центр реабилитации наркозависимых «Воля» является некоммерческой организацией, создано в соответствии с постановлением Губернатора Иркутской области от 5 сентября 2001 года № 437-п «О создании областного государственного учреждения «Центр реабилитации наркозависимых «Воля» для осуществления функций по социальной адаптации лиц, страдающих наркотической, алкогольной зависимостями, а также зависимостями от психоактивных и токсических веществ в молодежной среде в Иркутской области.

*Учредитель:* министерство по молодежной политике Иркутской области.

*Директор* ОГКУ «ЦРН «Воля»: Червиченко Михаил Игоревич.

*Месторасположение учреждения*: г. Иркутск, ул. Академическая, 74, офис №220, тел./факс 8 (3952) 40-10-93, 41-96-29.

*Условия приема:* при поступлении в Центр при себе необходимо иметь *справки* (ВИЧ, РВ, БАК-анализ, флюорографию, выписку из личной карточки в поликлинике по месту жительства об общем состоянии здоровья – на предмет наличия врожденных, приобретенных тяжких заболеваний), справку от дерматолога, *средства личной гигиены*, *личные вещи*. *Документы:* паспорт гражданина России, а также паспорт одного из родителей для заключения договора; медицинский страховой полис. Необходимо заполнить два заявления (отнаркозависимого и его родителей).

*Источником финансирования* учреждения является бюджет Иркутской области.

*Целевая аудитория*: граждане Иркутской области, страдающие от злоупотребления наркотическими средствами, алкоголем и психотропными веществами от 18 до 35 лет (включая их ближайшее окружение).

Областное государственное казенное учреждение «Центр реабилитации наркозависимых «Воля» имеет лицензию ФС-38-01-000990   
от 27 февраля 2010 года, на осуществление амбулаторно-поликлинической медицинской помощи, в том числе:

а) при осуществлении первичной медико-санитарной помощи по психотерапии, терапии.

Лицензия выдана Федеральной службой по надзору в сфере здравоохранения и социального развития Российской Федерации.

*Основными задачами Учреждения являются:*

– социальная адаптация лиц, страдающих наркотической, алкогольной зависимостями, а также зависимостями от психоактивных и токсических веществ в молодежной среде;

– информационно-методическое обеспечение деятельности по социальной адаптации лиц, страдающих наркотической, алкогольной зависимостями, а также зависимостями от психоактивных и токсических веществ в молодежной среде, противодействие злоупотреблению наркотическими средствами и их незаконному обороту;

– привлечение негосударственных организаций и населения Иркутской области к решению вопросов противодействия злоупотреблению наркотическими средствами, психотропными веществами и их незаконному обороту в Иркутской области;

– осуществление межрегионального сотрудничества в сфере противодействия незаконному обороту наркотических средств и психотропных веществ, реабилитации, социальной адаптации лиц, страдающих наркотической, алкогольной зависимостями, а также зависимостями от психоактивных и токсических веществ;

– разработка и осуществление мер, направленных на формирование здорового образа жизни молодежи.

*1.Социальная реабилитация алко- и наркозависимых*.

Программа реабилитации: в форме реабилитационных программ Учреждением используются:

1. Концепция «Международного Терапевтического Сообщества» адаптированная к работе в местных условиях;

2. «Миннесотская модель» реабилитационных мероприятий по программе «12 шагов».

Областным государственным казенным учреждением «Центр реабилитации наркозависимых «Воля» проводится стационарная социальная реабилитация наркозависимых, рассчитанная на курс от 6 до 14 месяцев. Курс стационарной социальной реабилитации проводится в *структурных подразделениях, расположенных на территории Иркутской области*:

– г. Иркутск, мкр. Искра, рассчитанного от 20 до 25 стационарных мест;

– п. Барда, Эхирит-Булагатского района, рассчитанного на   
20 стационарных мест;

– г. Усолье-Сибирское, рассчитанного на 25 стационарных мест;

– п. Максимовщина, Иркутского района, рассчитанного   
на 20 стационарных мест;

– с. Ан-Завод, Куйтунского р-на, рассчитанного на 10 стационарных мест.

*2.Консультирование наркозависимых и созависимых с ними лиц.*

На территории Иркутской области действуют шесть консультационных центров, находящихся по адресам:

– г. Иркутск, ул. Академическая 74, офис 220;

– г. Усолье-Сибирское, ул. Толбухина, 29;

–- 3 консультационных центра на базе наркологических отделений Иркутского областного психоневрологического диспансера, расположенных в г. Иркутске, г. Ангарске, г. Братске, г. Черемхово.

Также консультирование и обмен информацией происходит на сайте учреждения (www.volya-irk.ru).

Основным направлением консультационной работы является формирование мотивации у алко- и наркозависимых на прохождение социальной реабилитации, психологическое консультирование, а также организация и проведение консультаций, акций, тренингов, конференций, семинаров и других мероприятий.

*3. Оказание психологической помощи семьям и близким родственникам нарко- и алкозависимых.*

Областным государственным казенным учреждением «Центр реабилитации наркозависимых «Воля», совместно с ассоциацией общественных объединений Иркутской области «Матери против наркотиков», проводятся адаптационные тренинги для семей, близких родственников, граждан, проходящих реабилитацию в ОГКУ «ЦРН «Воля».

Адаптационные собрания-тренинги для семей, близких родственников наркозависимых проводятся по адресам:

– г. Иркутск, ул. Академическая, 74, офис 220;

– г. Усолье-Сибирское, ул. Толбухина, 29.

*4. Анонимные собрания по амбулаторной реабилитационной работе с алко- и наркозависимыми гражданами.*

Областным государственным казенным учреждением «Центр реабилитации наркозависимых «Воля» проводятся анонимные групповые психотерапевтические тренинги для алко- и наркозависимых граждан.

Анонимные собрания проводятся по адресу: г. Иркутск, ул. Академическая 74, офис 220.

*5. Реализация учебно-психологических услуг на базе ОГКУ «ЦРН «Воля» для подготовки специалистов в области социальной реабилитации.*

***2. Душепопечительский Православный Центр во имя Святителя Иннокентия Иркутского для пострадавших от наркомании, алкоголизма и других видов зависимостей***

Руководитель Душепопечительского Православного центра во имя Святителя Иннокентия Иркутского: протоиерей Владимир Владимирович Кокорин, действующий на основании Указа № 9 от 18 июня 2002 года.

Центр был создан 18 мая 2000 года по благословению его Высокопреосвященства Вадима Архиепископа Иркутского и Ангарского.

*Месторасположение центра:* Иркутская область, Иркутский район, р.п. Маркова, ул. Святителя Иннокентия, 1-А, тел: (3952) 708-234, 951-011; e-mail:[dpc-innokent@yandex.ru](mailto:dpc-innokent@yandex.ru).

Сайт: [prav-vera@mail.ru](mailto:prav-vera@mail.ru).

*Задачи центра:* устранение психической зависимости от наркотиков путем решения глубинно-личностных, мировоззренческих и нравственных проблем, нравственное возрождение личности, воцерковление и обретение семьей и обществом полноценных граждан.

*Программа реабилитации*. Центр, является общиной монастырского типа по реабилитации наркозависимой молодежи.

Главная цель центра – оказание духовно-психологической помощи наркозависимым и их родителям. Программа осуществляется с участием духовенства, православных врачей, психолога и социального педагога по реабилитации.

На реабилитацию принимаются лица, достигшие совершеннолетнего возраста. Само желание зависимого оставить свою страсть, является самым основным и необходимым условием, при котором, вообще, может идти речь о реабилитации. Желающим жить в центре и его родителями проводится предварительное собеседование. С помощью родителей изучается личность желающего поступить на реабилитацию. Здесь же изучается обстановка в семье и осуществляется первая попытка примирить детей и их родителей. Родители получают рекомендации о дальнейших взаимоотношениях с детьми и руководством центра.

Одновременно в центре проживают от 30 до 35 человек. В центре проходят реабилитацию жители Иркутской области и других городов России.

Основу духовно-психологической реабилитации составляет участие в Таинствах Церкви. Это, прежде всего, регулярная исповедь, причастие, соборование и крещение (для некрещеных). При необходимости проводится чин отречения от оккультизма и сектантского учения. Для всех обязательны: посещение богослужений в Храме, утренних и вечерних молитв, которые читаются совместно и по очереди, пение акафистов и т.д.

С зависимыми проводятся духовные беседы о смысле жизни, понятиях: «грех», «страсть» и о христианских добродетелях. За трапезой обязательное чтение духовно-исторической литературы. Имеется библиотека с широким выбором книг, просматриваются видеофильмы духовно-исторического содержания, достойные несут клиросное (пение в Церковном хоре) и алтарное послушание, звонят в колокола.

Параллельно с духовно-психологической работой проводится социально-трудовая реабилитация, которая заключается в обязательном несении трудового послушания, развития у подопечных трудолюбия и приобретение навыков, необходимых для дальнейшей трудовой деятельности вне общины.

Цель реабилитационной программы — оказание духовной и психологической помощи наркоманам. Основа программы — православная нравственность, а также отношение к употреблению наркотиков как к тяжкому греху при благоговейном отношении к душе страждущего как к образу и подобию Божиему.

Основные задачи:

1. Устранение физической зависимости от наркотиков (предварительно в больничном стационаре).

2. Решение вопроса психической зависимости путем решения глубинно-личностных, мировоззренческих и нравственных проблем

3. Профилактика наркомании.

Программа направлена на избавление от недуга наркомании, нравственное возрождение личности, обретение семьей и обществом полноценных граждан.

Программа осуществляется с участием духовенства, православных врачей и психологов.

*Содержательная часть программы.*

*Первый этап.* Первый этап реабилитации заключает в себя устранение физической зависимости от наркотика и начало пастырского и психотерапевтического душепопечения. Устранение физической зависимости может проходить в домашних условиях, в центре или в условиях специализированного наркологического стационара с обязательным последующим наблюдением за подопечными наркологом, психиатром или другими специалистами по необходимости.

Первый этап реабилитации – это и начальная катехизация, введение наркозависимого в мир христианства, в мир духовной жизни.

Первый этап реабилитации длится от 1-2 недель до 1,5 месяцев. Целью его является достижение прекращения потребления наркотиков, перенесение абстинентного синдрома, выявление психических и соматических нарушение абстинентного и постабстинентного периодов и характерологических нарушений, что обязательно необходимо учитывать в дальнейшей реабилитации молодых людей.

Необходимо помнить, что абстинентный и постабстинентный синдромы, как правило, сопровождаются различными психическими нарушениями, основными из которых являются истерическая возбудимость, дисфорическое состояние, психопатическое возбуждение, различные формы депрессии. Все вновь пришедшие в обязательном порядке проходят беседу со священником, исповедь, соборование, которое проходит в Центре ежемесячно и причастие в храме, поэтому все новые пациенты имеют возможность его пройти по благословению священника. Обычно, наряду с молодыми людьми исповедуются и соборуются и их родители. Таким образом, наряду с воцерковлением молодых людей, происходит и воцерковление их родителей. На 1-м этапе реабилитации молодые люди исповедуются еженедельно, а в некоторых случаях, по мере необходимости, и чаще.

*Второй этап (составляют три части).*

1-я часть:

• Душевная поддержка

• Терапия и психотерапия «пограничных» расстройств: тревоги, депрессии, раздражительности, внутреннего напряжения, бессонницы и др., усиливающиеся в период абстиненции, профилактика суицидального поведения.

2-я часть:

• Анализ интерперсональных контактов и среды, которые способствовали формированию наркозависимости

• Моделирование ближайших и отдаленных перспектив

• Раскрытие позитивных личностных резервов

• Проведение психологической диагностики и предоставления комплекса рекомендаций, соответствующих психологическому типу личности

• Анализ психологических аспектов трудовой и профессиональной реабилитации, психологическая поддержка при переквалификации.

3-я часть:

• Обсуждение вопросов, касающихся смысла жизни, понятий: «грех», «страсть», беседы о христианских добродетелях, Духовно-психологическая подготовка к таинству Исповеди.

Используемые методы психотерапевтического воздействия:

1. Духовно ориентированная психотерапия

2. Рациональная психотерапия

3. Коллективная психотерапия

4. Психотерапия средой

5. Психотерапия духовной литературой

6. Музыкотерапия

7. Семейная психотерапия

8. Элементы гештальт-психотерапии, психодрамы

9. Метод «парадоксальной интенции» В. Франкла

10. Психопрофилактика

Предоставляются рекомендации общеоздоровительного характера относительно:

• Режима дня, труда и отдыха

• Питания

• Закаливания

• Физической активности (Крестный ход на Иоанову гору)

• Использования лечебных трав

•Основные принципы православного медико-психологического душепопечения

• Исповедание Православной веры и привнесение ее духовной истины и чистоты во врачебную, психологическую и психотерапевтическую деятельность.

• Базирование душепопечительской практики на религиозно-философском и психологическом отеческом и святоотеческом наследии.

• Неприятие оккультно-мистических техник (типа программирования, кодирования, гипноза и т.д.), низводящих богоподобную сущность человека до уровня машины, а также методов, связанных с насилием над личностью, ложью или лицедейством.

• Пастырское окормление

• Пастырские собеседования и проповеди

• Занятия в группе по изучению Священного Писания

• Приобщение к церковной жизни, Святые таинства: Крещения, Исповеди, Причащения, Елеосвящения (Соборования)

• Литургическая жизнь, совершение молебнов, паломнические поездки

• Духовная реабилитация и воцерковление в условиях монастыря (выезд на 2-3 месяца в монастырь в качестве послушника).

Когда достигнута неустойчивая ремиссия в течение 3 недель — 1,5 месяцев, часть участников направляются для проведения реабилитации в монастыри.

Главная цель направления наркозависимого в общину — отрыв его из наркоманической социальной ниши, укрепление полученной в Душепопечительском Центре нестойкой ремиссии и веры, создание молитвенного настроения, и активное вовлечение в трудовой процесс.

*Третий этап: с*тановление духовной и социально новой личности. Третий этап реабилитации наркозависимой молодежи проходит у молодых людей, когда они находятся в состоянии устойчивой ремиссии — около года. Основными моментами этого этапа реабилитации являются:

• закрепление ремиссии;

• дальнейшее воцерковление;

• изменение образа жизни и круга бывшего общения;

• содействие в трудоустройстве или восстановлении на учебу в ВУЗе;

• восстановление семейных отношений, и, по возможности, воссоединение семей.

*Общее число сотрудников:* в центре постоянно задействовано всего   
9 человек (1 священник, 2 психолога, 6 консультантов).

*Сроки реабилитационного процесса*: продолжительность – один год.

*Сотрудничество с другими организациями*: Информационное сотрудничество с УФСКН России по Иркутской области. В рамках совместной договоренности с Иркутским наркодиспансером с октября 2012 года приход проводит процедуру окормления людей, находящихся на лечении от алкоголизма и наркомании. Молебны и встречи проводятся регулярно по четвергам в 11-00. После молебна с людьми проходит живая беседа, священник отвечает возникшие вопросы, также священник мотивирует людей на излечение и призывает посещать лечебные программы: в храме, в обществе трезвости, в группах взаимопомощи в больнице. Каждую неделю ДПЦ проводит акции по пропаганде здорового образа жизни (спортивные мероприятия на школьном стадионе), работа с местным населением и молодежью

Центром проводились акции по противодействию реализации наркосодержащих препаратов через аптечную сеть города, участие в митингах, шествиях «МЫ против наркотиков», «Трезвая Россия», центры СПИД.

***3.Автономная Некоммерческая Организация реабилитационный центр «Перекресток семи дорог» (АНО РЦ «ПСД»)***

Зарегистрирована 30 октября 1999 года.

Действует на основании устава. Имеет медицинскую лицензию на предоставление психотерапевтических видов услуг.

Директор: врач нарколог-психотерапевт, специалист в области реабилитации наркомании и алкоголизмаВанкон Игорь Геннадьевич.

Месторасположение организации: Иркутская область, г. Ангарск, мкр. Цементный, ул. Клубная, д. 8, тел.: (3955) 95-76-77; сайт: [www.centr.irk.ru](http://www.centr.irk.ru).

*Источники финансирования*:

1) муниципальные контракты, заключенные для реализации ведомственной целевой программы по профилактике наркомании «Выбор», распределенные по целевому назначению;

2) поступления от агентств по профилактике наркомании, распределенные по целевому назначению;

3) взносы по договорам медицинских услуг;

4) благотворительные взносы от юридических и физических лиц в денежном и натуральном выражении, распределенные по целевому назначению.

*Условия приема на реабилитацию*: добровольное и осознанное желание пациента, наличие флюорографии.

*Срок процесса*: в среднем от 9 до 12 месяцев.

Фундаментом работы Центра является 12 шаговая программа Мирового Анонимного опыта.

Механизм реализации программы включает в себя: признание наличия проблемы, с поиском выхода и принятия решения, обучение навыку анализа поведения, с проработкой личных недостатков, налаживание социальных связей и передачей своего опыты другим.

Для решения этих задач используются сочетания следующих методов терапии: личностно-реконструктивная глубинная психотерапия по Мясищеву, групповая дискуссионная терапия, гештальт-терапия, психодрама, элементы семейной психотерапии, игровая психотерапия, арт-терапия, трудотерапия и др.

Медицинский реабилитационный процесс представляет собой комплексный подход, а именно направлен на восстановление физического, психического здоровья пациентов, социально-психологической адаптации личности, восстановление духовных ценностей.

Методы и мероприятия в области психотерапии, психологии, психофизиологии и социальной работы с пациентами:

1) йога, закаливание, баня, спортивные мероприятия, сбалансированное питание, соблюдение распорядка дня, трудотерапия, направленные на восстановление физического здоровья пациентов;

2) групповая, индивидуальная и тренинговая терапия, направленная на восстановление психического состояния пациентов.

Центр имеет просторные, уютные жилые спальни, зал приема пищи, оборудованный зал для приготовления пищи, спортивный зал, библиотеку, баню, бассейн. Условия в стационаре соответствуют нормам СЭС.

Специалисты Центра начинают работу с родственниками еще до того как зависимый поступает на реабилитацию в центр. Для этих целей в Центре существует собственная разработанная программа работы с семьей зависимого, регулярность и систематичность проведения таких занятий повышает эффективность реабилитации.

По окончании трехмесячного базового курса каждому пациенту предоставляется возможность пройти курс профилактики срыва и социальной адаптации.

На базе центра существует курс профилактики срыва и оборудованные учебные классы, созданные с целью вовлечения зависимых и успешно прошедших реабилитацию для социальной адаптации, получения профессиональных навыков с последующим трудоустройством такие как:   
«Типография», «Перестройка», «Автосервис», «Фермерство», «Социальное бюро».

*Кадровое обеспечение:*

– директор - врач психотерапевт, нарколог, кандидат психологических наук, доцент, член Кор. МАПН, член ОНК по Иркутской области по защите прав человека в местах принудительного содержания;

– научный руководитель – ведущий психолог, доктор медицинских наук, профессор кафедры медицинской психологии ИГУ;

– психолог, ответственный за блок психологического анализа и мониторинга;

– команда социальных работников, которые имеют личный опыт преодоления зависимости, что позволяет использовать принцип «Равный - Равному». В Центре обеспечивается круглосуточное, непрерывное сопровождение пациентов.

***4.Отделение социальной и медицинской реабилитации областной психиатрической больницы. Наркологический реабилитационный Центр. Город Ангарск.***

Лицензия Федеральной службы по надзору в сфере здравоохранения и социального развития № 38-01-000283 от 12/Х 2006г.

Приложение к лицензии № 38-041-000283, номенклатура работ и услуг: социальная помощь, в том числе в условиях дневного стационара: психиатрия – наркология.

*Местоположение центра:* г. Ангарск, квартал 120, дом 12.

Главный врач Ангарской областной психиатрической больницы: Митина Юлия Владимировна; заведующий отделением: Михайлов Андрей Вениаминович, телефон (3955) 52-91-83, 89643531378.

*Источник финансирования*: бюджетные ассигнования.

*Условия приема*: личное желание, мотивация, двухнедельное воздержание от наркотиков до поступления в Центр.

На реабилитацию принимаются только лица мужского пола.

*Сроки реабилитации*: индивидуальные – в среднем от 3 до 12 месяцев.

Штат сотрудников: 16 человек.

Отделение рассчитано на 25 коек.

Приложение 3

**ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ, СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ И РОДИТЕЛЕЙПРИ ПОДОЗРЕНИИ НА УПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ РЕБЕНКОМ**

**Последовательность действий педагога и администрации учебного заведения при подозрении на употребление подростками наркотиков (основные правила):**

1) Ваша первоначальная задача – помочь подростку стать более искренним перед самим собой, помочь понять пагубность привыкания к токсическим веществам, формировать сознательную самооценку, целостность. Нельзя поощрять самодеструктивное поведение и отношение к себе.

2) Ваша помощь должна быть предложена, но не форсирована. Подросток не примет Вашу помощь, будет оправданно подозрителен, пока между Вами не установится доверие.

3) Не говорите случайным людям о заболевании подростка, поскольку эта информация может быть использована против него. Разглашение информации абсолютно разрушает доверие и нарушает конфиденциальность.

4) Надо точно знать и представлять, какого рода помощь Вы можете оказать. Поэтому Вы должны,верно, ориентироваться в том, какова компетенция в этом вопросе правоохранительных органов, в чем заключается содержание работы с подростком в наркологическом диспансере, какие учреждения оказывают помощь наркоманам, где они расположены.

5) Вы должны знать, какова ситуация в семье подростка, можно ли рассчитывать на помощь родителей, каково его окружение по месту жительства.

**Если у Вас возникли подозрения, что подросток употребляет наркотические вещества, или Вы уже имеете серьезные основания для беспокойства, то наиболее оправданы следующие действия:**

1) Предельно тактично сообщить родителям или опекунам подростка.

2) Организовать индивидуальные встречи подростков и их родителей со специалистом-наркологом;

3) Дать подросткам и их родителям информацию о возможности анонимного обследования и лечения, указать адреса и телефоны организаций, работающих в этом режиме.

**Категорически нельзя**: указывать на источник Вашего подозрения, вести разговор с подростком при посторонних, задавать прямые вопросы, способные спровоцировать ложь («Ты употребляешь наркотики?»).

**Состояние наркотического опьянения устанавливается только специальной наркологической экспертизой, на которую подросток может быть направлен сотрудниками правоохранительных органов.**

**Предположение, что ребенок потребляет наркотики, вызывает у родителей сильные отрицательные эмоции, за которыми нередко следуют скоропалительные, необузданные действия, которые могут только усугубить ситуацию.**

**Прислушайтесь к советам специалиста:**

**1) Сохраняйте спокойствие и достоинство:**

Найдите в себе силы для решения ситуации. Не нужно впадать в панику, Вы не имеете на это права. Криком на ребенка, битьем, угрозами Вы ничего не добьетесь. Беда, которая стала горем для Вас и всей семьи, поправима. Но исправить ситуацию можно, только если Вы отнесетесь к ней спокойно и обдуманно, так же, как Вы раньше относились к другим неприятностям.

**2) Разберитесь в ситуации:**

Даже в том случае, когда Вам точно известно, что ребенок употребляет наркотики, это отнюдь не означает, что он обязательно станет зависимым от наркотиков и через непродолжительное время погибнет. Формирование зависимости от наркотиков происходит достаточно быстро, но все же на это требуется время. Нельзя не учитывать, что подростка могли уговорить «только попробовать» наркотик или дали его обманным путем вместо чего-то другого (например, лекарства, витамина и т.п.), вынудили принять его под давлением или в состоянии алкогольного опьянения. Не спешите с категоричными выводами. Бывают случаи, что первое знакомство с наркотиком становится последним. Постарайтесь определиться, сумеете ли Вы сами справиться с ситуацией или же необходимо обратиться за помощью к специалистам.

**3) Сохраните доверие ребенка к себе.**

Поговорите со своим ребенком на равных. Отсутствие общения приводит к нарастанию непонимания, отдаляет Вас и ребенка друг от друга. Нормальное общение всегда включает в себя способность не только слушать, но и слышать. Оно поможет Вам лучше понять своего ребенка, узнать его взгляды и чувства. У подростков достаточно сильно желание к общению, стремление быть выслушанным. Очень ценным для сохранения доверия может быть разговор-воспоминание о Вашем детстве, юности, о совершенных в прошлом ошибках, о Вашем собственном опыте употребления алкоголя, неудачного самолечения психических травм. Возможно, в таком разговоре удастся выявить общность Ваших прошлых и стоящих сегодня перед ребенком проблем. Вполне возможно, что ребенок употребляет наркотики, чтобы самоутвердиться, пережить жизненную драму.

**4) Узнайте как можно больше сведений о действиях, последствиях различных наркотических веществ.**

Обладая этими сведениями, будьте внимательны, не обнаруживаете ли Вы признаки, указывающие на то, что Ваш ребенок употребляет наркотики. Если Ваши предположения подтвердились, не притворяйтесь, что все в порядке.

**5) Измените свое отношение к ребенку.**

Случившееся должно заставить «Вас понять, что Ваш ребенок - уже взрослый человек, который по своей глупости и самонадеянности начал принимать наркотики, зная, что: это крайне опасно. После этого ребенок не должен получать от Вас никаких денег на карманные расходы. Дети часто считают родительские деньги своими собственными. Дайте понять, что это не так.

**6) Не позволяйте собой манипулировать.**

Будьте готовы встретить сопротивление со стороны ребенка, его раздражение, попытки Вами манипулировать. Такие попытки шантажа могут быть предприняты неоднократно, обычно для получения денег. В случае отказа ребенок может заявить, что если он не получит денег, то его убьют за долги, или он покончит с собой. Подобные заявления должны встречать только спокойный и решительный ответ «нет». К шантажу могут присоединиться демонстративные попытки покончить с собой, чтобы Вы своевременно его спасли и исполнили желание подростка. Введение ограничений в конце концов поможет подростку убедиться в том, что он Вам небезразличен. А Вы не забудьте подчеркнуть, что действуете так, любя и тревожась за него, и поступаете так в его интересах.

**7) Не исправляйте за ребенка его ошибки.**

Заглаживая ошибки своего ребенка, родители усиливают его склонность к продолжению потребления наркотиков. Получается, что за свое поведение подросток получает двойное вознаграждение: сначала в виде «химического счастья» от наркотика, а потом и ликвидацию всех неприятных последствий. Подобная родительская забота оборачивается «медвежьей услугой»: ребенок не сталкивается с последствиями своего поведения и не делает выводов, становится безответственным и непригодным к жизни в обществе.

**8) Меньше говорите, больше делайте.**

Беседы, которые имеют нравоучительный характер, содержат угрозы, обещания «посадить» ребенка, «сдать» его в больницу, быстро становятся для него привычными, вырабатывают безразличие к своему поведению. Он их просто не слушает или делает вид, что слушает, на самом деле практически не слыша ни единого Вашего слова. Такое отношение к Вашим словам формируется у ребенка потому, что Вы не выполняете ни одно из своих «страшных» обещаний. Поэтому, выслушав Ваши очередные угрозы, он легко дает обещание исправиться, стать «нормальным» человеком. Обещать он будет все, что угодно, так как не собирается ничего выполнять. Он давно перестал верить в реальность Ваших угроз. Ребенок считает Вас своей собственностью, поэтому не ждет от Вас никаких конкретных действий. Но в том случае, когда ВЫ выполните то, что обещали, он станет гораздо более управляемым и послушным.

**9) Приложите усилия, чтобы привлечь ребенка к лечению.**

Необходимо собрать, например, у психиатра-нарколога вместе всех людей, которые значимы для пациента и обеспокоены его наркотизацией. Этим лицам специалист может помочь составить письменные отчеты о потреблении им наркотиков, его поведении, о котором они сами знают, и об их чувствах, вызванных таким поведением. Нужно, чтобы в отчете каждый человек из окружения, значимого для подростка, описал, какие чувства вызывает у него лично конкретный поступок или поведение в целом подростка и как это отразилось на его отношении к больному. Сведения должны выражать участие и заботу о ребенке. Не нужно давать оценки, выражать гнев, обиду, осуждать. Психиатр-нарколог поможет заинтересованным лицам выбрать и обсудить необходимое для пациента лечение. План лечения обдумывается заранее, для того чтобы больной, приняв решение начать лечение, имел возможность сразу госпитализироваться в наркологический стационар. Врачу также необходимо помочь всем заинтересованным лицам решить, что они будут делать, если пациент отвергнет все предлагаемые формы помощи. После этого организуется групповая встреча с пациентом, во время которой значимые для него лица излагают все данные отчета и рекомендации в объективной, участливой и неоценочнойманере.

**10) Предоставьте ребенку возможность прекратить прием наркотиков самостоятельно.**

Бывают случаи, когда ребенок сам признается в том, что он употребляет наркотик, но категорически отказывается обращаться за помощью к врачу. Разрешите ему попробовать предпринять такую попытку. Это практически невозможно, но дайте ребенку самому убедиться в этом.

**11) Не допускайте самолечения.**

Категорически сопротивляйтесь, если подросток захочет заниматься самолечением, используя для этого медикаменты, рекомендованные кем-то из его окружения. Для лечения наркотической зависимости используются определенные препараты, неграмотное применение которых может привести к серьезным осложнениям, угрожающим жизни. Грамотное, квалифицированное лечение может проводить только психиатр-нарколог.

**12) Помогите ребенку найти, врача.**

Для этого имеются «телефоны доверия», узнайте все о клиниках и специалистах, которые должны иметь лицензию на консультирование, диагностику, лечение и реабилитацию больных с наркотической зависимостью. Посоветуйтесь по телефону, как вести себя в создавшейся ситуации. Возможно, прием наркотиков - это попытка ребенка решить свои личные проблемы. Тогда лучше сначала проконсультироваться с психологом или психотерапевтом, которые работают в наркологических учреждениях. Если Вы предполагаете, что ребенок систематически употребляет наркотики, нужно, не теряя времени, обратиться к психиатру-наркологу. Узнайте о различных методах лечения, разных врачах, после чего выберите тот метод и того специалиста, которому Вы доверяете. Помощь ребенку в поисках врача - это единственное одолжение, которое Вы должны сделать. Необходимо поддержать решение ребенка обратиться за помощью к врачу и присутствовать на первом приеме для моральной поддержки.

**13) Восстановите доверие к ребенку, после того, как он прекратит употреблять наркотики.**

В первую очередь прекратите обсуждать проблему наркотической зависимости, не напоминайте ребенку о самом существовании наркотика, так как навязчивые разговоры могут сыграть провокационную роль. Установите разумные границы контроля. Конечно, Вы не сразу успокоитесь, но не позволяйте страхам взять верх над благоразумием, не опускайтесь до обысков, осмотров ребенка - это не поможет, но травмирует его.

**14) Помогайте ребенку изменить жизнь к лучшему.**

Постарайтесь найти время для общения с подростком и совместных занятий. Вместе ходите в театры, музеи, на спортивные соревнования. Поощряйте его увлечения, интересы, помогите ему найти дело по душе - все это поможет стать альтернативой употребления наркотиков. Обратите внимание на то, как Вы сами относитесь к курению, алкоголю, самолечению. Если Вы справились с негативным потреблением таких веществ, то Ваш пример послужит образцом поведения для Ваших детей. Не оставляйте достижения детей без внимания. Напоминайте им, что все плохое проходит.

Приложение 4

**Пример мастер-класса**

**«Сохраним психологическое здоровье»**

Цель – профилактика социально-негативных явлений посредством формирования психологического здоровья обучающихся.

Общие задачи мастер-класса:

1. Способствовать становлению стрессоустойчивого поведения.

2. Формирование навыков конструктивного выхода из конфликтов.

3. Формирование компонентов самосознания (самооценки, самоотношения и др.).

В рамках мастер-класса рассматривается понятие здоровья, как его сохранить, что такое психологическое здоровье и что на него может повлиять, психологические аспекты, способные предотвратить уход в наркоманию, алкоголизм, табакокурение. Мастер-класс позволяет научить эффективным способам борьбы со стрессом и использованию положительного потенциала стресса. На практике пробовать эффективные способы борьбы со стрессом, которые можно использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни.

**Ход мероприятия:**

Добрый день уважаемые ребята. Сегодня мы будем говорить с Вами о здоровье. Как его сохранить! Что такое психологическое здоровье и что на него может повлиять, а именно мы сегодня с вами поговорим о стрессе. Но для начала мы с вами познакомимся.

**Упражнение «Принятие правил»**

**Задачи:** установление принципов работы в группе; формирование чувства относительной обособленности группы, чувства особенности общения в группе.

**Упражнение «Снежный ком»**

**Цель:** Познакомиться друг с другом, разрядить обстановку.

**Ход упражнения:** Участники по очереди называют свое имя вместе с каким-нибудь прилагательным, начинающимся на первую букву имени.

Следующий по кругу должен назвать предыдущих участников, а затем себя. Таким образом, чем дальше по кругу, тем больше придется называть имен с прилагательными. Это облегчит запоминание и разрядит обстановку.

**Пример:**

Сергей строгий.

Сергей строгий, Петр прилежный.

Сергей строгий, Петр прилежный, Наташа независимая и т.д.

**Упражнение «Представление»**

**Задачи:** поощрение самораскрытия, создание благоприятной психологической атмосферы.

*Процедура проведения*

Группа разбивается на пары, и каждый рассказывает о себе своему партнеру.

Задача подготовиться к представлению своего партнера всей группе. При этом необходимо подметить индивидуальность партнера, рассказать о нем так, чтобы все его запомнили (например, любимое блюдо, любимое занятие, что предпочитаете носить из одежды).

**Упражнение «Комплимент**»

**Задачи:** создание благоприятной психологической атмосферы, развитие положительного отношения к другим членам группы, развитие умения принимать знаки внимания.

*Процедура проведения*

Все участники садятся в круг. Тренер «запускает» по часовой стрелке какой-либо предмет, передавать который другому участнику можно только, сделав ему комплимент.

**Примечание:** Для знакомства с участниками можно применить любое упражнение.

**Упражнение «Стресс»**

**Задачи:** определить способы управления стрессом.

*Процедура проведения*

1. Скажите участникам, что сегодня вы будете говорить о стрессе. У всех людей возникают в жизни стрессовые ситуации. Поэтому **очень важно знать способы управления стрессом**. Приведите участникам тренинга примеры стрессов, которые возникают у вас на работе или дома (**например**, конфликт с сослуживцем; аврал на работе; несогласие с начальником по какому-либо вопросу; семейные неурядицы; болезнь родственника и т.д.). Скажите, как вы управляете стрессом, чтобы хорошо выполнять свои обязанности. Расскажите, как вы выходите из стрессовых ситуаций (разговариваете с друзьями, гуляете, делаете несколько глубоких вдохов). Дайте совместно с группой участников тренинга определение стрессу. Например, такое: «**Физическое или эмоциональное напряжение, возникающее в определенных ситуациях**».

1. Расскажите, что **стрессовые ситуации по-разному воспринимаются людьми**. Стрессовая ситуация для одного студента, например, *экзамен*, не является стрессовой для другого.
2. Попросите участников подумать над вопросом, **что вызывает у них стресс**: ссоры с родителями, занятия в школе, спортивные соревнования?
3. Попросите **написать на листах бумаги список различных стрессов**, которым они подвергаются. Когда список будет закончен, зачитайте его группе. Возможно, будут приведены следующие примеры: ссоры с родителями или друзьями, сессии, опоздания, давление, которое оказывают на них родители, чтобы они занимались тем же видом спорта, что и родители в молодости.
4. Скажите участникам, что не только стрессы бываю разными для разных людей, но и методы борьбы с ними. Спросите участников, **как они выходят из стресса или успокаиваются, когда расстроены**. Опросите нескольких участников, похвалите тех, кто дал правильные ответы, например - прогулки, музыка, физические упражнения.
5. Скажите группе, что очень важно знать способы выхода из стрессовых ситуаций (см. выше). Объясните, что иногда люди игнорируют стрессы или неадекватно на них реагируют. В обоих случаях возникают проблемы. **Расскажите, что стрессы, которые игнорируются, могут вызывать как физические, так и эмоциональные проблемы**. Спросите участников, были ли у них проблемы со сном, когда они волновались из-за чего-нибудь, или проблемы с едой, когда они ничего не могли покушать, или кушали слишком много. Это примеры проблем, которые могут возникнуть вследствие стрессовых ситуаций. Иногда стрессы могут приводить даже к онкологическим заболеваниям, болезни сердца, вызывать депрессию и даже провоцировать самоубийство. Это крайние последствия, многие из нас переживают беспокойство, бессонницу или вспыльчивость.
6. Скажите участникам, что вы **предложите несколько способов выхода из стрессовых ситуаций**. Напомните, что им придется попробовать несколько методов, до того как они найдут верный - тот, который сможет им помочь. Приведите несколько примеров того, как вы выходите из стрессовой ситуации. Это может быть **пробежка**, **несколько глубоких вдохов, разговор с кем-нибудь**. Напишите эти примеры на доске и попросите группу привести еще несколько примеров. **Запишите их**. Не заканчивайте это упражнение, пока у вас не будет большого списка. Другими методами могут быть: прогулка, игра с животными, работа по дому - энергоемкий процесс, он хорошо позволяет энергии выйти наружу.
7. После того, как вы составили список эффективных методов борьбы со стрессом, попросите участников вернуться к списку стрессовых ситуаций, который они составили ранее. Попросите их подобрать, по меньшей мере, два метода выхода из стресса для каждой стрессовой ситуации. Скажите, что им, возможно, придется попробовать несколько из этих методов, для того, чтобы найти метод, который им сможет помочь. Объясните, что **очень важно бороться со стрессом, чтобы потом решить проблему, которая этот стресс вызвала**.
8. Скажите участникам, что эти же методы используются в конфликтных ситуациях. Конфликты вызываю стресс. Когда у вас возникает проблема в отношениях с другим человеком, очень важно держать чувство гнева под контролем (уменьшить стресс), чтобы решить проблему. Объясните, что очень важно решать конфликты без применения насилия. Помните, что необходимо контролировать свою злость, чтобы эффективно решить конфликт.

**Упражнение «Артикуляционный марафон»**

**Цель:**

* провести артикуляционную гимнастику для улучшения техники речи, снятия речевых зажимов;
* снять напряжение участников тренинга путем вовлечения их в групповое физическое действие.

**Упражнения на дыхание**

**«Свеча».** Представьте перед своим лицом свечу, которую вы должны погасить, задуть. Для контроля за дыханием положим руки на ребра (пальцы в сторону живота). Спокойно и плавно заполняем легкие воздухом (контролируем движение нижних ребер с боков и в сторону спины), а потом направленным потоком посылаем наружу воздушную струю. Теперь перед Вами не одна, а сразу три свечи. Набираем воздух, задерживаем лишь на секунду дыхание, а затем три чуть более резких направленных выдоха. Теперь шесть свечей…

**«Посчитаем Егоров».** Набираем (плавно, без рывков) воздух до естественной границы вдоха, а затем на одном дыхании без перерывов и монотонно начнем считать Егоров: один Егор, два Егора, три Егора, четыре Егора… На сколько Егоров хватило дыхания? Попробуем еще раз!

**«Рывок».** Берем дыхание быстро и резко. Глубокий вдох через нос (быстрый и энергичный, сконцентрированный – как рывок штанги у штангиста!). Нижние ребра «разъехались» по сторонам? Контролируем их движение. Следим, чтобы при этом не поднимались плечи. Секундный переход – переключение от вдоха к выдоху и… резкий выдох ртом!

**«Му-Му».** Глубокий вдох через рот. А затем выдох резкий через нос с «подголоском», похожим на фырканье лошади в стойле или коровы в хлеву. Глубокий вдох ртом. Выдыхая, протяжно нужно промычать звук «м». Губы слегка сомкнуты, не сжаты. Руки следят за движением ребер и резонансом. Звук должен отозваться в груди, в голове, «заполнить вас» Вас своим объемом. Горло широкое, соединяет два резонатора: голову и грудь. Звук протяжный. Затем замените звук «м» на «н», «в», «з».

**Зарядка для языка и губ**

* расслабим язык и представим, что он – кусок мяса, который мы пытаемся прожевать. «Жуем язык» с аппетитом, ярко;
* уколы языка в правую-левую щеки. Быстро, энергично. Короткий отдых и вновь повторяем упражнение;
* язык к верхнему твердому небу – энергично к нижнему ряду зубов (повторить несколько раз);
* энергичное многократное повторение звуков т-д-т-д-т-д;
* круговые движения языка при закрытом рте;
* приоткрыть губы, сложить язык в трубочку – расправить, сложить – расправить;
* быстрое энергичное произношение губных звуков: п-б-п-б-п-б-п;
* «пожевать» губами;
* губы соединить в трубочку и «рисовать» ими круги;
* губы в трубочку напряженные – в широкую улыбку;
* гримасы губами – влево-вправо-влево-вправо;
* достать верхней губой носа (повторяем несколько раз);
* расслабить губы и 15 раз произнести «тпру» и столько же звукосочетание, похожее на «прпр», достигая свободной и энергичной вибрации губ.

**Упражнения дляснятия челюстного зажима**

* сжать крепко челюсти – резко ослабить, «отвалить» нижнюю челюсть (повторить несколько раз);
* движение нижней челюсти вправо-влево при закрытом рте;
* то же, но при открытом рте и гораздо более активно, чтобы явно чувствовалась работа челюстных мышц;
* «прозеваться», контролируя работу челюстных мышц, следя за их упругостью.

**Скороговорки**

Произнесение скороговорок (начиная не с очень быстрого темпа).

* Под топотом копыт пыль по полю летит.
* Карл у Клары украл кораллы. А Клара у Карла украла кларнет.
* Купи кипу пик!
* Пара барабанов, пара барабанов, пара барабанов били бурю. Пара барабанов, пара барабанов, пара барабанов били дробь!
* Тридцать три корабля лавировали-лавировали, да не вылавировали. Да не вылавировали!
* Пришел Прокоп кипел укроп, ушел Прокоп – кипел укроп. Как при Прокопе кипел укроп, так и без Прокопа кипел укроп.
* Шла Саша по шоссе и сосала сушку.
* Револьверы отрегулировали в лаборатории.
* На дворе трава, на траве дрова. Не руби дрова на траве двора. Раз дрова, два дрова, три дрова!
* Сшит колпак да не по-калпаковски. Вылит колокол, да не по-колоколовски. Надо колпак переколпаковать перевыколпаковать. Надо колокол переколоколовать, перевколоколовать!

Отработав на начальном этапе внятность произношения и добившись приличной скорости, тренер может предложить разнообразить артикуляционный тренинг заданиями на актерское наполнение:

* произношение скороговорок по кругу с меняющейся интонацией;
* с изменяющейся от низкой к высокой (и наоборот) скоростью;
* с повышением-понижением звука.

**А есть ли среди присутствующих те, кто при любой стрессовой ситуации тянутся за сигаретой?** С чего вы взяли, что курение снижает стресс, наоборот, оно лишь его усиливает!!!

На самом деле компоненты табака (смолы, никотин, дым…) не расслабляют, а просто «тормозят» важнейшие участки центральной нервной системы.

Зато привыкнув к сигарете, без нее человек уже не может расслабляться. Курильщиков успокаивает ритуал – достал сигарету, прикурил, затянулся, выдохнул.

Никотин - не обладает расслабляющим действием, иначе он бы давно применялся в медицине как дешевое средство от стресса.

Но самое сложное – это даже не никотиновый голод, а ситуации, провоцирующие курение, особенно когда кто-то еще и предлагает вам сигарету.

Если вы сказали «Нет» на вопрос «Не хочешь закурить?», скорее всего, никто вас заставлять не будет. Поэтому главное – справиться с собой и произнести свое жесткое «Нет».

Скажите, когда вам наиболее трудно сказать «Нет» предлагающему закурить? В каких ситуациях? Выслушайте ответы.

Для того, чтобы ребята активней предлагали свои варианты ответа, назовите сами несколько таких ситуаций:

1. Вы на вечеринке, немного выпили, решили поболтать с приятелем, которого долго не видели. Он курит. Вам тоже захотелось.
2. Вы пошли в поход с ночевкой. Все собрались вечером у костра. Гитара. Задушевные разговоры. Многие курят. Вам тоже захотелось.
3. Вас бросила девушка/молодой человек. К вам пришел поддержать вас друг/подруга. Вы решили выйти на лестничную площадку поговорить. Он/она предлагает вам закурить.
4. Вы пришли на День рождения к другу. В компании все курящие, и только вы недавно бросили. Ребята решили выйти на балкон – покурить и пообщаться. Чтобы не оставаться одному, вы пошли с ними.
5. После уроков вы вышли на улицу. Ваш приятель закурил. Перед тем, как разойтись по домам, вы решили обсудить трудный завтрашний день. Он предлагает вам закурить вместе с ним.

Как вы думаете, как легче всего сказать «Нет» в этих ситуациях? Кто какие способы знает? Выслушайте ответы ребят, а потом подведите итог (можно кратко записать на доске):

Существует несколько способов сказать «Нет»:

1. Решительно сказать «Нет», ничего не объясняя и не аргументируя.
2. Отказаться, используя убедительные аргументы.
3. Отшутиться («Нет, не могу, мои легкие уже завещаны Британскому музею»).
4. Отойти в сторону/к группе некурящих до того, как вам предложат закурить или после того, как скажете «Нет» («Давай, ты покуришь, а потом продолжим наш разговор, хорошо?»).
5. Перевести разговор на другую тему («Нет, спасибо. Слушай, я давно хотел спросить у тебя…»).
6. Игнорировать (обычно этот способ используется, когда другие не помогли).

**Упражнение «10 вариантов отказа от сигареты и 10 вариантов предложения курения табака».**

Задача: формирование навыков умения сказать «НЕТ».

*Процедура проведения*

Участники садятся в круг. Им дается задание придумать 10 вариантов отказа от сигареты и 10 вариантов предложения курения табака. Ведущий берет сигарету и предлагает его участнику, сидящему справа. Отказ должен быть тактичным, но твердым. Время, отведенное на работу пары, - 3 минуты. После этого сигарета переходит к участнику, и уже он уговаривает своего соседа попробовать закурить. Примерные варианты предложения и отказа от принятия табака.

! Отказ должен быть тактичным, но твердым.

|  |  |
| --- | --- |
| **Предложение** | **Отказ** |
| Сейчас все курят | Спасибо, но я не все……….. |
| Не закуришь - ты мне не друг | Я не думаю, что настоящему другу ты можешь советовать курить |
| Ты что слабак, боишься родителей? | Думай, как хочешь………  Это мое решение! |

Обсуждение:

* Легко ли было подбирать достойные отказы?
* Какие из произнесенных вариантов были самыми эффективными отказами? Почему?
* Как себя чувствовали участники в роли уговаривающего и отказывающего?
* Какие формы отказа наиболее приемлемы для участников тренинга вашей возрастной категории? А какие будут оптимальны для старшеклассников, подростков?

**Упражнение «Научная лаборатория»**

Задачи:формирование установки на здоровый образ жизни.

*Процедура проведения:*

Группа делится на 3-5 подгрупп, каждая разрабатывает свою тему. Затем происходит защита и обсуждение тем:

- «Экономические аспекты вреда курения»

- «Медицинские аспекты вреда курения»

- «Социальные аспекты вреда курения»

- «Психологические аспекты вреда курения»

- «Нравственно-этические аспекты вреда курения»

**Упражнение «Зеркало»**

Выполняется в парах. Один участник имитирует курящего человека, другой становится его зеркалом, повторяя его движения, взгляд, позу, мимику, выражение лица. При этом задача партнера – действовать максимально свободно. Потом поменяться ролями.

**Упражнение «Привести примеры, кто из близких бросил курить? Как?»**

Рефлексия всего занятия:

Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?

Итоговый вывод:

**Наше будущее строится уже сегодня!**Мы должны ответственно подходить ко всему, что делаем сейчас, потому что отвечать за это придется именно нам. И если что-то не удастся, винить будет некого.

Давайте запомним некоторые аксиомы, которые позволят осуществиться вашим планам на все 100%:

1. От того, какие цели мы поставим, какие планы построим, да и вообще от того, каким мы увидим свое будущее, во многом зависит то, каким оно будет.
2. Наши мысли материальны! Позитивно формулируя цели, озвучивая то, чего мы хотим, мы достигаем успеха гораздо быстрее, чем, не делая этого.

Не забывайте о своем здоровье сейчас. Иначе вы рискуете заниматься им всю оставшуюся жизнь. Открывая очередную бутылку пива, помните, что никто не планирует стать алкоголиком. А закуривая сигарету, знайте: никто не мечтает умереть от рака легких.

Лучше быть богатым и здоровым, чем бедным и больным!

Удачи Вам!

Приложение 5

**Пример лекции по профилактике табакокурения**

И говорить сегодня мы с вами будем об этой вредной привычке, которая, к сожалению, очень распространена в нашем обществе.

Но исторически табак появился не у нас в России. Он увидел цивилизованный свет в Европе после открытия Америки Христофором Колумбом в 1492. «Некоторые моряки тайно привезли листья и семена табака в Европу. Сначала табак был объявлен целебной травой. Вот как описывались его чудодейственные свойства в одной испанской книге в 1543 году: «Табак вызывает сон, избавляет от усталости, успокаивает боль, вылечивает головную боль…» Поэтому не удивительно, что он быстро завладел аристократическими салонами ещё в XVI веке и особенно стал популярным в XVII-XVIII веках. В России впервые табак появился при Иване Грозном. Его завезли английские купцы. В 1697 году царь Пётр I своим указом легализовал продажу табака. Мужчины, женщины, а также молодые люди начали курить, нюхать и жевать табак».

Насколько в наше время популярна эта пагубная привычка? Давайте обратимся к данным статистики! По мнению информационного источника «РИА Новости» доля курящих граждан в России опустилась до семилетнего минимума и в настоящее время составляет 31% россиян. Согласно исследованию, сейчас пачку и более в день выкуривают 17%, при этом мужчины и молодежь потребляют табачную продукцию активнее, чем женщины и пожилые люди. Несколько сигарет почти каждый день выкуривают 12% респондентов, а иногда несколько штук в неделю или месяц позволяют себе 2% россиян. Не курят сегодня 69% россиян, в том числе 57% сообщают, что никогда не курили.

Почему же курящему человеку, даже если он очень хочет бросить курить, всё же сложно это сделать? А всё потому что курение – это зависимость и это болезнь! Она даже приведена в международной классификации болезней 10 пересмотра (МКБ 10) и отнесена к разделу «F10-F19 Психические расстройства и расстройства поведения, связанные с употреблением психоактивных» веществ, в рубрике «Психические и поведенческие расстройства, вызванные употреблением табака».

Никотиновая зависимость – патологическое влечение к никотину, содержащемуся в табаке. Все мы часто слышим это слово «никотин», но что же это такое, по сути? Никотин – это нейротоксин, вызывающий сильное привыкание. То есть то вещество, которое является токсичным, отравляющим для нашего мозга. Никотин представляет собой гигроскопичную (способную впитывать, поглощать в себя воду) маслянистую жидкость с горьким вкусом, легко смешивается с водой в основной форме. Плотность никотина почти равна плотности воды.

Основным сырьем, из которого изготавливают сигареты – является табак – однолетнее растение семейства Паслёновые.

Ни для кого не секрет, что последствия курения сигарет для нашего здоровья достаточно печальны:

* Снижаются защитные силы иммунной системы;
* Возрастает риск возникновения раковых опухолей;
* Появляются когнитивные расстройства – расстройства внимания, памяти, мышления.
* Ухудшается работоспособности;
* Человек становится более раздражительным и вспыльчивым.
* Табачный дым, воздействуя на легкие, повреждает дыхательный эпителий, обусловливая утренний кашель курильщика, [бронхиты](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%80%D0%BE%D0%BD%D1%85%D0%B8%D1%82) и [рак легких](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B0%D0%BA_%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%B8%D1%85).
* Курение — один из ведущих факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.
* Курение является фактором, способствующим возникновению гастрита.

В настоящее время выделяют два способа употребления табака – дымный и бездымный. Но это не значит, что какой-то из них является более безопасным, любое употребление табачной продукции несёт в себе вред для Вашего организма.

К видам табака, которые употребляют бездымны способам можно отнести: жевательный, нюхательный табак, насвай.

Дымный способ употребления – это курение. Для курения как правило используют сигареты, сигариллы, папиросы, самокрутки, сигары, трубки, кальяны, электронные сигареты.

В процессе сгорания сигареты образуются 2 потока дыма – основной и побочный.

«Основной поток дыма образуется в горящем конусе и в горячих зонах сигарет в момент глубокого вдоха (затяжки). Дым проходит через весь стержень сигареты и выходит из её мундштучного конца. Побочный поток дыма образуется в моменты между затяжками и выделяется из противоположного обугленного торца сигареты в окружающий воздух».

Мы все знаем о том, что курение – это зависимость, вредная и опасная привычка, но почему-то современный человек, как и много лет назад впервые в жизни «пробует» сигарету, впервые начинает курить. Значит, у такого поведения есть свои причины. А какие они? Давайте разберёмся. Среди основных причин курения выделяю следующие:

1. Интерес. «Что же такое сигарета? Что будет со мной, если я попробую? Зависимыми становятся только слабовольные и бесхарактерные ребята, я не такой! Со мной это уж точно никогда не случится!» – вот, те мысли, которые могут мелькать в головах у некоторых подростков, с любопытством глядящих на пачки сигарет или на курящих людей.
2. Подражание своим сверстникам. Желанием быть таким же, как его друзья;
3. Стремление казаться взрослым и «крутым», подражание взрослым. Чувство взрослости и стремление таковым быть – это естественное и нормальное желание. Но, взрослого человека отличает ответственное отношение к своему здоровью. Когда человек курит, то сложно сказать что он заботится о своем здоровье.
4. Потребность в снятии напряжения, в расслаблении. Часто можно услышать такую фразу: «Покури, тебе станет легче!» Но, к сожалению, это очень распространённый миф. Никотин воздействует на нервную систему возбуждающе.
5. Шантаж со стороны сверстников. Например, друзья могут говорить: «Если ты со мной не покуришь, то ты мне не друг!». Но, является ли такой «шантажист» другом Вашему здоровью или нет – это вопрос открытый, решать только Вам.

Это только некоторые из причин, по которым человек впервые начинает курить есть и другие. Каждому из нас достаточно обратиться к самому себе, чтобы выделить еще некоторые потенциальные причины.

Наряду с хорошо известными всем сигаретами в последнее время всё большую популярность среди курильщиков набирают кальяны и электронные сигареты. Многие курильщики считают их совершенно безвредными для организма, но на самом деле это совершенно не так.

Почему? Спросите вы, да всё потому что, куря кальян или электронную сигарету, человек наносит вред своему организму ничуть не меньше, чем при курении сигарет. Давайте разбираться в этом непростом понятии.

«Кальян – это прибор для курения, позволяющий фильтровать и охлаждать вдыхаемый дым. Роль фильтра играет шахта кальяна, на холодных стенках которой конденсируются различные примеси, и сосуд с жидкостью, в которой осаждаются до 38 % содержащихся в дыме веществ. В сосуд вставлена курительная чашка (чилим), соединённая с трубкой (шахтой), конец которой уходит под воду. Выше уровня воды из сосуда отходит ещё одна трубка, через которую производится вдыхание дыма. При курении в сосуде кальяна создаётся разрежение, благодаря чему дым поднимается сквозь жидкость и через трубку с чубуком попадает в лёгкие курильщика».

Кальян был изобретён в Индии и довольно быстро распространился по всему мусульманскому миру, от Индокитая до Марокко. В Европе он приобрел определённую популярность в XIX веке».

Естественно, что курение кальяна – это все же курение. Зависимый от никотина курит, чтобы удовлетворить никотиновый «голод». При курении сигареты насыщение достигается примерно за 5-10 минут, за это время в легкие попадает до полулитра табачного дыма со всеми его примесями. А учитывая среднюю продолжительность ритуала курения кальяна (от тридцати минут до полутора часов), через легкие курильщика проходит объем дыма, равносильный 150 сигаретам».

Уровень никотина в моче после выкуривания средней дозы кальяна повышается в 73 раза, риск заболеть раком лёгких и поджелудочной железы возрастает в 2 раза. Кальян обычно курится в компании, поэтому есть опасность передачи через слюну на мундштуке различных заболеваний, таких как герпес.

Как следует из описания курение кальяна вовсе не безопасная забава! И куря кальян, человек также отравляет свой организм вредными веществами, содержащимися в табаке!

С тем, что такое кальян и с последствиями его курения разобрались.

А что же такое курение электронных сигарет – безвредная забава или реальная угроза здоровью человека? Давайте разбираться!

Электронная сигарета— ингалятор который производит аэрозоль из раствора. Пар, напоминающий табачный дым, образуется при нагревании раствора пропиленгликоля и глицерина, никотина и ароматизаторов, которым обычно заправляют картриджи электронных сигарет. Есть много разных видов сигарет и еще больше жидкостей с различными ароматами. Процесс напоминает курение обычной сигареты. Процесс курения называется вейпингом.

Давайте рассмотрим, из чего же состоит жидкость, которой заправляют картриджи в электронных сигаретах.

Основным компонентом является **глицерин** его используют для образования пара и смягчения вкуса. **Пропиленгликоль** применяется длярастворения ароматизаторов и создания эффекта раздражения нервных окончаний в верхних дыхательных путях. Для создания аромата могут добавляться ароматизаторы. **Дистиллированная вода** – используется довольно редко для разбавления жидкости, также помогает смешиваться пропиленгликолю и глицерину. Также в некоторые сигареты производители могут добавлять.

**Глицерин** – бесцветная, вязкая, очень гигроскопичная жидкость, смешивается с водой в любых пропорциях. Сладкий на вкус, отчего и получил своё название.

**Пропиленгликоль** – бесцветная вязкая жидкость со слабым характерным запахом, сладковатым вкусом, обладающая гигроскопическими свойствами. Используется в качестве уплотнителя жидкости.

Электронные сигареты работают от батарейки или аккумулятора. Пар образуется при нагревании раствора пропиленгликоля и глицерина, никотина и ароматизаторов. Глицерин, находясь в жидком состоянии безвреден для организма человека, но при нагревании часть глицерина распадается с образованием акролеина, который является токсичным веществом. Есть данные, что акролеин использовали во время Первой мировой войны в качестве боевого отравляющего вещества. Пропиленгликоль во момент нагревания образует оксид пропилена. А данное вещество является канцерогеном. То есть оно повышает вероятность возникновения злокачественных опухолей.

Как мы понимаем из описанного ранее, что негативные последствия курения электронных сигарет всё-таки есть. И прежде всего это риск заполучить раковые заболевания! Поэтому прежде чем взять в руки электронную сигарету, пожалуйста, подумайте: хотите ли вы причинить вред самому себе!

**И напоследок хочется еще раз сказать, что безопасного употребления табака НЕ СУЩЕСТВУЕТ! Будь то курение сигарет, кальяна, электронных сигарет, бездымное употребление табака человек всё равно ОТРАВЛЯЕТ СВОЙ ОРГАНИЗМ, а за этим неминуемо последуют соответствующие заболевания.**

**Бросить курить достаточно сложно, поэтому проще и не начинать курить и учится справляться с жизненными сложностями другими способами! А ЭТО ВПОЛНЕ РЕАЛЬНО И ПОСИЛЬНО КАЖДОМУ ИЗ НАС.**

Приложение 6

**11 способов справиться со стрессом**

Способы борьбы со стрессом. Как писал выдающийся ученый Ганс Селье: «Стрессы у нас будут всегда!». Действительность такова, что сложно избежать стрессовых ситуаций. Человек на протяжении своей жизни часто сталкивается с непростыми ситуациями, которые могут вызвать стресс. Смена места работы, сдача экзаменов, развод, конфликты на работе или просто сидение на диете – все это является *стрессом для организма*.

**Симптомы стресса**

Стресс – настоящая современная эпидемия, симптомы этого недуга известны всем. Реакция организма на стресс характеризуется бессонницей, головной болью, повышенной нервозностью, упадке сил, болями в желудке и спине. Если во время не устранить последствия стресса, то затем появятся неуверенность в себе, [депрессия](http://tvoyaizuminka.ru/krasota_i_zdorovie/kak-izbezhat-osennyuyu-depressiyu). На этом фоне человек может начать выпивать, курить, может развиться лекарственная зависимость. Вот почему важно нейтрализовать последствия стресса, чтобы уберечься от его потенциального вреда.

**Природа и причины стресса**

На стресс современный человек реагирует точно так же, как и миллион лет назад, когда наши предки гонялись за мамонтом и сражались с соседними племенами. Организм получает команду: «Будет драка» и в результате резко повышается артериальное давление, улучша­тся свертываемость крови (на случай ранения), мобилизуется иммунная система (для защиты от микробов), выбрасывается в кровь сахар. Тело полностью готово в случае опасности бежать или обороняться, в кровь выбрасывается много гормонов стресса — адреналина. Но мы… остаемся на месте, никуда не бежим, мы лишь сжимаем пальцы в кулаки и нервно кусаем губы. В итоге не происходит выхода накопленного внутри адреналина, который подготовил организм, и он начинает негативно действовать на человека изнутри. Это может проявиться в значительном повышении артериального давления, учащении пульса,   в напряжении мышц, появлении головной боли, в расстройстве стула, нарушении сердечного ритма, ухудшении снабжения кислородом сердечной мышцы, что может привести к стенокардии. Кроме того неизрасходованный адреналин держит в спазмированном состоянии мышцы, что может спровоцировать приступы шейного и поясничного остеохондроза, за счет ущемления нервов, проходящих сквозь толщу мускулов спины. А сгущение крови (на случай ранений) приводит к ухудшению ее циркулирования по сосудам, в ней повышается содержание холестерина, сахара и мочевой кислоты, что плохо сказывается на работе сердца, мозга и внутренних органов.

**Сдерживание эмоций, подавление агрессии становятся для нас привычными, мы даже не подозреваем, какой силы психическая энергия накаливается в нас, безуспешно ища выход**. Что же делать? Не можем же мы, подобно пещерным людям, драться всякий раз, когда испытываем отрицательные эмоции! К счастью, есть иные способы освобождения негативной психической энергии.

**Эффективные способы  борьбы со стрессом**

**1. Физические упражнения для снятия стресса**

В Японии, например, во многих офисах есть  кукла своего босса, которую можно колотить, для выпускания негативной агрессии. Нам наверно еще далеко до продвинутых японцев, но выпустить пар можно и по-другому, например, заняться физкультурой. Совмещая приятное с полезным, вы не только сбросите отрицательную энергию, но и заодно подтянете фигуру. В этом вам хорошо помогут: [бег](http://tvoyaizuminka.ru/krasota_i_zdorovie/pohudenie-s-pomocshu-bega-kak-pravilno-zanimatsya-begom), ходьба, силовые упражнения (даже подъем по лестнице), йога и танцы. Любые  физические нагрузки полезны, но особенно хорошо заниматься йогой – она как ничто иное учит овладению  непростым искусством  виртуозной саморегуляции.

**2. Правильное дыхание**

Необходимо обучаться  технике правильного дыхания. [Правильно дышать](http://tvoyaizuminka.ru/krasota_i_zdorovie/kompleks-uprazhneniy-dyihatelnoy-gimnastiki-i-ochistitelnoe-dyihanie-yogov) не только полезно для  здоровья всего организма, но это  выручит вас в  ситуации, когда от гнева вам не будет хватать воздуха. Даже если у вас нет еще этого навыка, то  просто придя домой спокойно посидите удобно расположившись в кресле или полежите на полу. Постарайтесь расслабиться, закройте глаза, представьте себе какую-нибудь приятную картину: будто бы вы лежите на солнечной лесной поляне или на песочном морском берегу. Вас ласково согревает солнышко своими теплыми лучами, а морской бриз приятно освежает легким ветерком. Над вами красивое голубое  небо, вам хорошо, легко  и спокойно, обязательно улыбнитесь, вспоминая такие приятные моменты.

**3. Не заедайте стресс и плохое настроение**

Только представьте себе, что будет с вами через месяц, если вы станете поднимать свое настроение бесконечно поглощая булочки и пирожные. Лучше вместо них съешьте банан, ведь в его вкусной мякоти содержатся антистрессовые вещества, быстро улучшающие настроение. Или выпейте чашечку чая – в зависимости от [сорта чая](http://tvoyaizuminka.ru/krasota_i_zdorovie/tipyi-chaya-chay-puer-dlya-pohudeniya-kak-pravilno-zavarivat-zelenyiy-chay) можно либо взбодриться, либо успокоиться. Зеленый чай хорошо снимает напряжение, имбирный ценится как эликсир любви, черный чай – тонизирует.

**4. Аутогенная тренировка**

Овладейте приемами аутогенной тренировки. Для начала попробуйте сделать, сколько глубоких вдохов и выдохов, стараясь сосредоточиться не на обиде, а  исключительно на процессе дыхания.

Слово тоже помогает успокоиться. Вот несколько речевых формул, которые по могут вам в непростых ситуациях.

Если вы испытываете нетерпение, хотите, чтобы все побыстрее завершилось, мысленно произнесите: **«Придет время** – **придет пора».**

Если одна неприятность идет за другой и кажется, что черная полоса в жизни никогда не кончится, скажите: **«Когда уже хуже некуда, должно стать хорошо».**

Если вы сильно беспокоитесь в ожидании чего-то важного, повторяйте: «**Я спокойна, я готова ко всему».**

**5. Речевые формулы**

Умные люди говорят, что выход из безвыходного положения там же, где и вход. И поэтому они советуют полюбить:

* дело – за бесполезность,
* цель – за недостижимость,
* человека – за недостойность,
* жизнь – за абсурдность,
* смерть – за неизбежность,
* истину – за все, вместе взятое,
* себя – за то, что ты можешь принять все это.

**6. Смех и юмор**

Вы конечно слышали, что смех продлевает жизнь — это общеизвестный факт. Приобретите сборник смешных анекдотов и всегда носите его с собой. Или держите при себе забавную фотографию своего ребенка или домашнего питомца. Поглядев на их милые мордашки, вы улыбнетесь, расслабитесь и cразу же уйдет нервное напряжение.

**7. Ароматы, несущие приятные воспоминания и эфирные масла**

Еще одно волшебное антистрессовое средство — аромат. [Запах духов](http://tvoyaizuminka.ru/krasota_i_zdorovie/kak-pravilno-vyibirat-duhi), которыми вы пользовались, например, во время отпуска на море, поможет вам вернуть утраченное душевное равновесие.

Оказавшись в родных стенах своего дома, вы можете поднять настроение с помощью сеанса ароматерапии. Для этого подойдут легкие  цветочные ароматы: ромашки, лаванды или валерианы — все они оказывают успокаивающее действие. Цитрусовые эфирные масла, а также анисовое масло и базилик, помогают нормализовать душевное настроение, снять тревогу и печаль, а свежий аромат вербены – головную боль и тошноту.

**8. Любимые мелодии и музыка для снятия стресса**

Чаще слушайте музыку, закачайте любимые мелодии на телефон – они помогут вам расслабиться, улучшить настроение, настроить на позитивный лад. У меня, например, есть знакомая, которая перед трудными, ответственными мероприятиями, любит вместо утренней гимнастики танцевать перед зеркалом под какую-нибудь музыку, заряжающую позитивом и мотивирующую на победу. И вы знаете, это действует! Во всяком случае, ей помогает – и [просыпаться быстрее](http://tvoyaizuminka.ru/krasota_i_zdorovie/kak-chyvstvovat-sebya-bodrim-i-legko-vstavat-po-ytram), и прилив бодрости обеспечен на весь день и все проходит на удивление гладко, минуя острые углы.

**9. Смыть все печали**

Придя домой, примите освежающий душ – встаньте так, чтобы струи массировали вам голову и плечи, а вместе с водой пусть уйдет вся негативная информация, скопившаяся вовремя работы. Если у вас есть время и желание, то можно принять [расслабляющую ванну](http://tvoyaizuminka.ru/krasota_i_zdorovie/osvezhayushhie-vannyi-kak-chasto-prinimat-vanny), наполнить ее любимыми ароматами с помощью эфирных масел, пены для ванны или морской соли. Вода является лучшим релаксом, успокаивает нервную систему, хорошо расслабляет мышцы, смывает весь негатив.

**10. Баня и массаж**

Сауна или русская баня великолепно врачует тело и нормализует утраченное душевное равновесие. Как и [расслабляющий массаж](http://tvoyaizuminka.ru/krasota_i_zdorovie/rasslablyayushhiy-massazh-dlya-dvoih) после баньки или помимо ее — прекрасное успокоительное средство, дарящее умиротворение и ощущение гармонии. Особенно он приятен, когда его вам выполняет любимый человек.

Не расстраивайтесь, если у  вас пока нет того, кто бы сделал вам  массаж, вы можете себе сами провести простой точечный массаж – шиатсу, который хорошо снимает нервное напряжение. Примерно по полминуты массируйте по очереди точки, находящиеся над верхней губой, на середине между бровями,  под нижней губой, по центру ладони.

**11. Встретьтесь с любимым человеком**

После работы сходите со своим любимым человеком в кафе, или устройте романтический ужин у себя дома при свечах. Неторопливая беседа наедине с любимым, вкусная и красиво поданная еда вместе с бокалом вина, поднимут вам настроение. Ощущение того, что вас любят, вселяют спокойствие и уверенность,  а поцелуи усиливают выброс гормонов «счастья».

**Используйте положительный потенциал стресса**

Стрессы бывают разными — непродолжительные, которые могут периодически случаться, например, когда вы сдаете экзамен или выступаете перед большой аудиторией, т. е. когда возникает небольшое нервное напряжение. Такие стрессы не опасны для здоровья человека, а наоборот, как считают ученые, помогают организму адаптироваться к изменившейся обстановке, тонизируют иммунитет, что позволяет человеку выживать в новых условиях.

Опасным является состояние постоянной нервозности, в которой по тем или иным причинам может находится человек, такой затяжной стресс может привести к депрессии и оказывать плохое влияние на здоровье.

К тому же у всех реакция на стресс разная — для кого-то и кратковременный стресс может оказаться разрушающим, в таком случае необходимо нейтрализовать последствия стресса.

Выберите способ саморегуляции, подходящий именно вам. Выполняя упражнения, по старайтесь максимально [расслабиться](http://tvoyaizuminka.ru/krasota_i_zdorovie/kak-nauchitsya-rasslablyatsya). Делайте то, что диктует вам организм.  Ведь наше тело гораздо умнее нас самих, нужно лишь уметь его слушать. В результате упражнений вы по­чувствуете, как внутри  растекается тепло, вас начинает клонить в сон - это заработало ваше кровообращение. Просто полежите под легкую расслабляющую музыку или в полной тишине. Есть возможность — поспите, ведь сон - чудесный способ сжигания всех не­приятных впечатлений.

Своя техника саморегуляции есть у каждого. Для кого-то достаточно сделать [генеральную уборку](http://tvoyaizuminka.ru/poleznie_soveti/generalnay_yborka_za_pol_chasa), другому – повозиться с цветами или совершить шопинг по магазинам. Некоторым нужно просто посмотреть хорошее кино или как следует выспаться. Сколько людей – столько и способов борьбы со стрессом и снятия нервного напряжения. Главное не дайте стрессу завладеть вами надолго, не допускайте его разрушающе действовать на ваш организм изнутри, старайтесь как можно быстрее восстановить душевное равновесие. Берегите себя!

**12. За один подход** – **одно дело.** Это самый простой способ, как можно начать уменьшать количество стресса в вашей жизни. **Просто начните делать это сегодня, прямо сейчас.** Сосредоточьтесь на работе только над одной вредной привычкой или начните с организации своего жизненного пространства. Например, уберите с рабочего стола все лишнее. Оставьте только то, что нужно для работы. Необходимо написать доклад? Делайте только это и ничего более. Не разговаривайте по телефону, не проверяйте почту, социальные сети и прочее. Если же вы собрались разобрать почту, то не делайте ничего другого. Конечно, это дается непросто, особенно поначалу. У меня у самого была такая привычка: делать что-нибудь еще по пути. Но, как показывает практика, так только хуже, потому что теряется сосредоточенность на работе, время, а также падает эффективность. В конце – только проигрыш, с какой стороны ни посмотри.

**13. Упростите свое расписание.** Напряженный рабочий график – одна из основных причин возникновения стресса. Просто уберите часть дел из своей жизни, оставив только необходимые. [Научитесь говорить «нет»](http://denissvetlichny.ru/kak-nauchitsya-otkazyivat-i-izbegat-nenuzhnogo-stressa/) всему неважному или даже маловажному. Конечно, никто не заставляет вас дела это опрометчиво – избавляйтесь от ненужных дел постепенно, все равно сразу вряд ли получится. Заполните свой график только важными делами, оставив в нем и свободные промежутки времени.

**14. Двигайтесь.** Движение – это жизнь, и это фраза существует неспроста. Простой пример: если вы будете постоянно сидеть, вы заболеете. Почему? Потому что наше тело – это динамическая система, требующая движения для ее оптимального функционирования. Практически все ткани в организме – это мускулы в той или иной форме, которым нужно сокращаться, чтобы поддерживать кровообращение и обмен веществ. Кстати, лучше всего двигаться на природе или как можно ближе к ней.

**15. Каждый месяц старайтесь приобретать одну здоровую привычку.** Это несложно, когда вам не ставят условие срочно [похудеть](http://denissvetlichny.ru/pohudenie-ayurveda-kak-bezopasno-pohudet/) за месяц; вы просто постепенно развиваете что-то одно полезное. Просто что-то одно, немного, потихоньку, чтобы ум ваш не сопротивлялся резким переменам, и вы не почувствовали себя ущемленным или поставленным в жесткие рамки. Например, вместо чего-то не очень полезного начните есть какой-нибудь фрукт каждый день. Или начните гулять на свежем воздухе по вечерам, например, перед сном. Или можно начать делать несколько упражнений.

**16. Расслабляйтесь.** Есть ли что-то, что вы любите делать, и это вас успокаивает? Кстати, часто именно физическая активность приносит хорошее расслабление, т.к. снимает неестественное мышечное и нервное напряжение, полученное в течение рабочего дня. Другие варианты, это – принятие ванны, чтение, можно немного вздремнуть, и т.д. Кого-то хорошо успокаивает работа по дому. Для меня отлично подходит прогулка на природе, например; еще можно медитировать или [заниматься йогой](http://denissvetlichny.ru/samostoyatelnyie-zanyatiya-yogoy/). Найдите что-то, что разгрузит ваши нервы и мышцы, дайте своему телу и уму расслабиться.

**17. Упростите финансы.** Если у нас много всяких счетов и расходов, то финансовая сторона может, приносит немалую головную боль. Нужно найти способ упростить весь финансовый контроль. Например, автоматизировать оплаты по счетам, сберегательные вклады, регулярные расходы, чтобы не отдавать им свою энергию. Еще вариант – меньше заниматься шоппингом, точнее – реже. Так вы будете меньше терять энергию на то, что не является действительно важным в жизни. Пусть эти вещи идут «фоном».

**18. Веселитесь!** Каждый день находите хотя бы несколько минут, чтобы посмеяться, хорошо провести время, настроится на позитивные мысли. Поиграйте с детьми, например или посмотрите веселый фильм всей семьей. Можно поиграть во что-нибудь (особенно на природе, в спортивные игры, например, опять же – всей семьей или с друзьями; настольные или компьютерные игры тоже подойдут, но не увлекайтесь компьютерными играми сильно, т.к. они тоже вытягивают энергию). Главная идея – чтобы было весело.

**19. Делайте что-то творческое.** Творческая деятельность обладает потрясающим потенциалом в плане преодоления стресса. Это возможно потому, что действуя творчески, креативно, мы высвобождаем свой внутренний потенциал, тем самым разрушая негативные вещи вроде стресса. Просто займитесь чем-то, что вам нравится. Кстати, отлично расслабляет такая деятельность, как лепка или ремесло.

**20. Избавьтесь от ненужных вещей.** Согласно древним наукам по организации пространства, таким, как Васту и Фэн Шуй, излишнее нагромождение вещей приводит к беспорядку в мыслях. Если же вы находитесь в просторной, уютной и чистой комнате, ваши мысли также приходят в порядок. Эта связь вполне наблюдаема в жизни. Но не делайте из этого «генеральную уборку» – пусть избавление от хлама тоже станет частью веселья или даже творческой деятельности.

**21. Вставайте рано.** Интересно, но я на собственном опыте убедился, что это работает. Когда вы встаете с утра пораньше, каким-то образом, ваш взгляд на мир делается более позитивным. Возможно, это связано с тем, что в Ведической литературе называется гунами или качествами природы (благость, страсть и невежество или тьма). С утра действует благость, днем – страсть, а вечером и ночью – невежество. Поэтому считается, что утром нужно заниматься тем, что возвышает мысли и сознание, днем тем, что способствует материальному процветанию, а вечером – просто отдыхать (ночью спать, соответственно).

Кроме того, есть еще интересный момент: когда вы встаете раньше обычного, ваш день субъективно воспринимается «длиннее», и получается успевать больше сделать дел. Также, когда вы с утра делаете все самые важные дела, то они не только получаются быстрее и качественнее, но и остальной день проходит более позитивно, т.к. над вами не тяготит бремя ответственности и тяжести от выполнения важных дел.

Тут не вопрос в том, «жаворонки» мы или «совы». Практика показывает, что принцип «с утра пораньше» действует на всех, просто ввиду разных факторов мы сами выработали тот или иной образ жизни. Но стоит развить новую привычку, и вы сами сможете убедиться, насколько лучше, полезнее и эффективнее вставать пораньше и выполнять самое важное сначала. Так вы значительно снизите количество стресса в своей жизни.

Что ж, теперь, надеюсь, вы знаете, что делать при стрессе, вернее, как справиться со стрессом наиболее эффективно, и как предотвратить его появление.

Эффективные методы снятия эмоционального напряжения и состояний психологического стресса

Метод 1. Раскрываем душу

В профилактике и преодолении стрессовых состояний неоценимая роль отведена эмоциональной поддержке извне и дружескому общению. Иногда достаточно высказаться, проговорить проблему, и она уже кажется менее значимой. Дружеское общение с оптимистами позволяет человеку сформулировать и высказать вслух тревожащие факторы, выплеснуть наружу негативные эмоции, получить заряд жизненной энергии, выработать стратегию преодоления проблем.

Метод 3. Доверяем свои тревоги бумаге

ведение личного дневника. Мысли и желания, изложенные на бумаге, становятся более последовательными и логичными. Фиксирование в письменном виде своих негативных ощущений переносит их из области подсознания в сферу, контролируемую сознанием и управляемую волей индивида. После такой записи стрессовые события воспринимается менее масштабными, осознается и признается факт наличия проблем. При последующем чтении своих откровений, возникает возможность анализа трудной ситуации как бы со стороны, появляются новые пути ее преодоления, формируется стимул для ее разрешения.

Метод 4. Чертим карту собственных стрессовых факторов

Как говорится, чтобы одержать победу над врагом, необходимо его знать в лицо. Для того чтобы совладать с возникающими негативными эмоциями под час воздействия стрессоров, необходимо выявить и исследовать, какие конкретно события могут «выбить из колеи».

Пребывая в тишине наедине, сосредотачиваемся и стараемся максимально сконцентрировать внимание. Выбираем для анализа минимум 12 аспектов, связанных с различными сферами жизни (например: здоровье, взаимоотношение в семье, профессиональная деятельность, финансовое положение, отношения с друзьями). Затем в каждом из определенных аспектов выделяем ситуации, которые представляют значительную трудность, лишают самообладания и сдержанности. Записываем их в порядке значимости от наименьшей негативной категории к наиболее травмирующему фактору. После того, разрабатываем варианты возможного разрешения проблем. То как с карточками, только глубже.

Метод 5. Трансформируем эмоциональные переживания в жизненную энергию

Отличный способ избавиться от неприятных проявлений стресса – выполнять интенсивно любую двигательную активность. Это могут быть: занятия в тренажерном зале, длительные пешие прогулки, плавание в бассейне, утренние пробежки либо работа на приусадебном участке. Энергичные физические упражнения отвлекают от негативных событий, направляют мысли в позитивное русло, дарят позитивные эмоции и заряжают жизненной энергией, вследствие физ. Нагрузок вырабатывается гормон радости мелатонин.

Метод 6. Выплескиваем эмоции в творчестве

Верный помощник в борьбе с психологическим стрессом – творческая деятельность, занятия вокалом, музыкой, танцами. Создавая прекрасное, человек не только избавляется от негативных ощущений, но и задействует скрытый потенциал, развивает свои способности, значительно повышает самооценку. Музыка напрямую влияет на эмоциональный статус, перенося в мир ярких самобытных ощущений: заставляет плакать и смеяться, горевать и радоваться. Посредством танца можно выразить свои эмоции, пережить свой негатив, предстать перед светом во всей внутренней красоте.

Метод 7. Повышаем уровень психологических знаний

Важным фактором для успешного преодоления стресса является имеющийся багаж знаний: полный, структурированный, разнообразный. В формировании невосприимчивости к стрессу играют значительную роль протекающие у человека познавательные процессы, определяющие навыки ориентации в окружающей среде, логичность действий, объективность суждений, уровень наблюдательности. Как бы щедро или скупо природа одарила человека талантами, личность ответственна только за использование своих умственных способностей, и не должна останавливаться на пути своего развития.

Метод 8. Изменяем систему убеждений

Стрессовость ситуации в первую очередь зависит от того, как мы к ней относимся. Таким образом, чем позитивнее я настроена, тем менее я подвержена стрессу, а негативный настрой — это залог стресса. Оптимист в любой трудности видит возможности, пессимист в любой возможности видит трудности!

Приложение 7

**Профилактическое мероприятие**

**«Письмо курящей девушке»**

Под таким заголовком мы приводим здесь письмо Федора Григорьевича Углова, обращенное к каждой девушке и к молодежи в целом.

Ф. Г. Углов – всемирно известный практикующий хирург, академик Российской академии наук, профессор кафедры госпитальной хирургии Санкт - Петербургского Государственного Медицинского университета имени академика Павлова И.П., доктор медицинских наук, председатель «Петербургского общества хирургов» и «Союза борьбы за народную трезвость».

Сотни твоих курящих ровесниц я встречаю на улицах. Сотни людей я прооперировал по поводу рака легких. И сотням - я не оговорился - сотням вынужден был отказать, поскольку ничего уже нельзя было сделать... Нет для хирурга ничего более тяжелого, нежели отказ больному в помощи ввиду собственного бессилия. А мне не раз приходилось признавать свое бессилие, когда речь шла о спасении пораженных легких и жизни многолетних курильщиков.

В последние годы на операционные столы поступает очень много женщин-курильщиц. *Я* тебя не пугаю. Курение – дело «добровольное». Только раз уж ты начала читать мое письмо, позволь высказать свое мнение. Чтобы потом твое отчаяние не разрывало мне сердце. Мнение не только хирурга (к сожалению, не способного наглядно показать тебе на этих страницах раковую опухоль, задушившую легкие), но и человека, знающего цену страданиям.

Через мои руки и мое сердце прошли сотни людей, страдающих именно от того, что не смогли вовремя расстаться с пагубной привычкой. Жалобы одинаковы и начинаются с фразы: «что-то у меня с легкими...... Как-то мой хороший знакомый обратился ко мне с такими же словами. Договорились о встрече, но пришел он только через несколько месяцев. Когда на операционном столе ему вскрыли грудную клетку, оказалось, что все уже проросло метастазами и ничем нельзя ему помочь. Тяжело узнать, что умирает больной. Еще тяжелее, что это твой близкий товарищ... В этих строках, обращенных к тебе, будут факты и цифры, найденные моими единомышленниками. Нет, я не буду пугать тебя ставшими уже банальными примерами о том, что капля никотина убивает лошадь – ты не лошадь, ты человек, или что 20 ежедневно выкуриваемых сигарет сокращают жизнь на 8-12 лет; ты молода, и жизнь кажется тебе нескончаемой. По данным английских врачей, каждая выкуренная сигарета стоит курильщику 15 минут жизни. Пустяк, если тебе 20. Что тебе от того, что злостные курильщики заболевают раком легких в 30 раз чаще, чем некурящие, а причина этого страшного заболевания в 95-98 случаях из 100 – курение. Американские кардиологи приводят такие цифры: средний возраст умерших от сердечных приступов - 67 лет, курилыциков - 47.

С огромным огорчением я вижу, как покуривают возле школы девочки. Социологи провели анонимную анкету, в которой спросили: почему вы курите? 60% девушек ответили: это модно и красиво. А 40% курят потому, что хотят нравиться мальчикам. Нелишне знать и мнения мальчиков. Вопрос 1. «В твоей компании девушки курят. Как ты к этому относишься?»

4%-положительно, 54%-безразлично, 42%-отрицательно.

Вопрос 2. «Девушка, с которой ты дружишь, курит. Как ты к этому относишься?» 1%-положительно, 15%-безразлично, 84%-отрицательно.

Вопрос 3. «Хотел бы ты, чтобы твоя жена курила?»

Буря протестов! Из 256 только двое ответили, что им все равно. Остальные категорически возразили. Юноши с курящими девушками ведут себя более раскованно, а девушки, по своей наивности, полагают, что пользуются успехом. Вряд ли думая, что представляют собой временную забаву. Закурив, ты удешевляешь себя, унижаешь свое достоинство, делаясь не современной в истинном смысле этого слова, а скорее легкомысленной и более доступной. Кто же внушил тебе «модность» этой ужасной привычки? Кто запрограммировал тебя на занятие, в котором твоя молодость не дает увидеть всю катастрофу, тебя ожидающую?

НЕ сердись, но я попробую нарисовать твое будущее. А если ты  
усомнишься, посмотри на курящих женщин старше тебя.  
От курения станет хриплым твой голос, постепенно почернеют, испортятся  
зубы. Кожа лица приобретет землистый оттенок. Резко пострадает твое  
обоняние, и ухудшатся вкусовые ощущения. Наверно, ты уже обратила  
внимание, как часто сплевывают курильщики. Изо рта курильщика  
постоянно идет запах... Этот запах настолько неприятен, что кое-кто из  
знакомых будет тебя избегать. Ты будешь просыпаться с горечью во рту и с  
головной болью от того, что всю ночь кашляла. Очень рано кожа твоего лица  
станет морщинистой и сухой. Женщины-курильщицы в 25лет выглядят  
намного старше своих некурящих ровесниц.

Но позволь тебе заметить, что внешний вид-это еще не главный показатель.  
Чем раньше ты начнешь курить, тем опасней для тебя воздействие яда  
табачного дыма. А если ты пристрастишься к курению задолго до того, как в  
тебе начнутся возрастные изменения, то медленнее будет идти развитие  
организма. Под влиянием никотина происходит сужение кровеносных  
сосудов. При курении под влиянием высокой температуры из табака  
выделяется 30 вредных веществ: никотин, сероводород, аммиак, окись  
углерода и различные эфирные масла. Среди них особенно опасен  
бензопирен - стопроцентный канцероген («канцер»-по латыни-рак).  
Американские ученые обнаружили в табачном дыме значительное  
количество полония-210, который излучает альфа-частицы. При  
выкуривании одной пачки сигарет лично ты получишь дозу облучения в  
семь раз больше установленной международным соглашением по защите от  
радиации.

Никотин-это наркотик. Только так его именует высший орган мировой  
медицины-Всемирная организация здравоохранения. А это значит, с каждым  
годом тебе будет все труднее. Табак, сужая сосуды, не только вызывает  
усиленную работу сердца, но и ухудшает и разрушает деятельность многих  
систем организма.

Ты закурила... Далее все идет по давно известной схеме. Никотин на короткое время вызывает расширение кровеносных сосудов, усиливая кровоснабжение клеток мозга. За этим наступает резкий спазм сосудов, в результате чего появляются различные мозговые расстройства. Далее. Никотин нарушает функции нервной системы, легких, печени, органов пищеварения, половых желез.

Неопровержимо доказано, ты будешь болеть в 3-4 раза чаще своих некурящих подруг. Неотвратимо придет время, когда ты будешь плохо себя чувствовать и постоянное недомогание превратит твою жизнь в тягость. Может, тебе будет интересно узнать, что женщины тяжело страдают от курения из-за более нежной структуры организма, который природой предназначен для продолжения рода. Давно известны факты, что злостные курильщицы не могут родить детей, поскольку произошли глубокие изменения в зародышевом аппарате. Самым частым осложнением, вызванным курением, является преждевременное прерывание беременности. Не мешает знать, что у курящих выше процент мертворожденных детей и чаще патологии при родах. И несомненный факт - курение крайне отрицательно влияет на развитие уже рожденного ребенка. Сигарета может искалечить твою жизнь. И когда тебе докажут, что виновато курение, ты проклянешь себя. Подумай об этом.

А если ты куришь, будучи беременной, ядом никотина ты травишь еще не родившегося ребенка. Ученые проследили особенности развития детей, родившихся от матерей, куривших во время беременности. Эти дети значительно отставали в своем физическом и умственном развитии. Кстати, среди детей, отцы которых являются интенсивными курильщиками, в два раза чаще наблюдаются пороки развития. И все время ребенок будет болеть. Его ждут и пневмония, и бронхит. В отчаянии ты будешь искать причины, не зная, что они в тебе. У **курящих матерей сто процентов детей курят.** И твой ребенок, почитающий тебя за самую умную, ласковую, добрую, видя тебя с сигаретой. Тоже начнет курить. А это значит, ты заранее запрограммировала его на те же мучения, что ожидают тебя. В семьях, где родители курили, но потом перестали, начинают курить 67% мальчиков и 78% девочек. Твое увлечение я бы квалифицировал не как юношескую глупость, а как **преступление перед собой.** Да, да, **курение** – **медленное самоубийство.** И уже в недалеком будущем курение обречет тебя на частые болезни. Это и стенокардия, и инфаркт, и язва желудка. При исследовании 205 лиц, умерших от инфаркта в молодом возрасте только двое не курили. Среди больных раком желудка 95% курящих.

И последнее. Я понимаю, что в поисках причин, оправдывающих твое безволие, ты можешь сказать: «Если так плохо, зачем же продают табачные изделия в таком изобилии?» Организации, стимулирующие табачную промышленность, считают, что получают большую выгоду. Однако, это иллюзии. Страна и народ теряют от табака много больше, чем приобретают. *Я* – врач и обязан предложить тебе: «Курение или здоровье?» Выбирайте сами!».

Приложение 8

**Горячая линия по проблемам наркозависимости**

**8-800-350-00-95**

Традиционно в нашей стране считается чем-то зазорным обращаться за помощью к психологу. В первую очередь это связано со сложившейся традицией, и, конечно, с нежеланием раскрывать свои глубоко личные проблемы постороннему человеку. Особенно это неприятно и больно, когда приходится сталкиваться с наркозависимостью кого-то из близких людей.

Однако чтобы получить профессиональную помощь, необязательно лично встречаться с психологом. Достаточно набрать номер горячей линии 8-800-350-00-95 и получить психологическую поддержку дистанционно, бесплатно и на условиях полной анонимности.

**Какие проблемы здесь помогают решить?**

По телефону единой круглосуточной службы по проблемам наркозависимости можно получить информацию по любым вопросам, связанных с наркоманией и наркозависимостью. Дипломированные, специально подготовленные психологи помогут вам если:

* Вы подозреваете, что ваш ребёнок употребляет наркотики;
* Вы узнали, что ваш ребёнок употребляет наркотики;
* Вы планируете поговорить с ребёнком об этой проблеме;
* Вы хотите помочь ребёнку, но не знаете как;
* У вас возникли другие вопросы, связанные с наркозависимостью.

Кроме того, здесь вам расскажут о том, где находятся реабилитационные центры, как пройти в них курс лечения и социальной реабилитации. Также на номер горячей линии можно сообщить о местах торговли наркотиками, закладках, рекламных конструкциях или надписях, пропагандирующих наркотики. Все полученные сведения оперативно передаются в правоохранительные органы.

**Как насчёт бесплатности и анонимности?**

Всё верно: звонок на горячую линию бесплатный с любого телефона, мобильного или стационарного. Звонящему не нужно представятся или сообщать психологу о себе какие-либо сведения, позволяющие установить его личность. Анонимность распространяется также и на номер телефона, с которого вы звоните.

**В какое время лучше звонить на горячую линию?**

Специалисты психологической поддержки работают круглосуточно, поэтому вы можете звонить на горячую линию в любое время, в том числе ночью.

**Если я хочу признаться в наркотической зависимости и получить помощь?**

Сведения, которые вы сообщите, будут сохранены в тайне. Вас никто не будет ругать или упрекать, психолог всегда в первую очередь старается понять своего собеседника, разобраться в сложившейся ситуации, а затем дать нужный совет, оказать необходимую помощь.

Кроме того, именно звонящий в полной мере управляет разговором, и может закончить его в любой момент или сменить тему без объяснения причин. На другом конце линии находится профессиональный психолог, который не будет выспрашивать у вас ничего, против вашей воли.

Звоните, даже если считаете, что у вас нет проблем с наркотиками. Специалисты горячей линии помогут вам справиться и с другими жизненными сложностями или просто спокойно, без упрёков, выслушают. Даже этого иногда бывает достаточно, чтобы почувствовать себя лучше и с уверенностью взглянуть в будущее.

Приложение 9

**Сообщите о местах продажи и закладки наркотиков**

В России обычные граждане не любят взаимодействовать с властями. А тем более с правоохранительными органами, не говоря уже о том, чтобы как-то посодействовать им. Однако бывают ситуации, когда нельзя оставаться в стороне. Речь идёт о торговле наркотиками.

**Почему нужно сообщать о местах продажи и закладки наркотиков?**

Всё просто: если не вы, то кто? Так есть специальная служба ГУНК МВД России называется, вот пускай и работают, скажете вы. Всё правильно. Служба есть, работает. Рано или поздно доберётся и до этого притона или наркоторговца. Только задумывались ли вы о том, сколько жизней за это время засосёт чудовищная машина наркоиндустрии? Ваших детей это, разумеется, не коснётся. Такое ведь всегда происходит с кем-то другим, правда?

**Хорошо, а куда именно сообщать?**

В Главное Управление по контролю за оборотом наркотиков при МВД РФ. Если вы находитесь в Иркутске, то можно лично прийти в УНК ГУ МВД России по Иркутской области, улица Свердлова, 28. Однако сейчас есть масса вариантов и каналов связи, по которым можно сообщить о местах продажи и закладки наркотиков, причём не обязательно обращаться строго в ГУНК, здесь подойдёт любое отделение полиции (полный список адресов с телефонами в конце статьи).

Кроме того, сообщения о торговле и местах закладки наркотиков можно передать по телефону (в том числе и анонимно) на одну из горячих линий:

1. **8(3952) 21-73-78** – Управление по контролю за незаконным оборотом наркотиков. Здесь принимают сообщения о распространителях наркотиков, их производителях и продавцах, деятельности притонов, лицах, склоняющих несовершеннолетних к употреблению запрещённых веществ, сведения об организаторах интернет магазинов, реализующих синтетические наркотики;

2. **8(3952) 21-68-88** — горячая линия МВД России: информация о сотрудниках полиции, занимающихся распространением наркотиков либо их употребляющих, а также об организации ими мест сбыта, употребления наркотических средств.

**А есть возможность отправить обращение через интернет?**

Да, на сайте [МВД РФ](https://xn--b1aew.xn--p1ai/request_main) нужно заполнить специальную форму, предварительно выбрав подразделение, куда отправляется сообщение. Интересующее нас ГУНК находится на самой последней позиции, так что сразу перемещаемся вниз страницы.

Здесь нужно будет указать свои ФИО, и адрес электронной почты, потому что анонимные обращения граждан, поданные через этот канал связи не рассматриваются. Затем нужно изложить суть обращения, по возможности точно указав место совершения предполагаемого преступления. Помните: за заведомо ложный донос предусмотрена уголовная ответственность, поэтому не стоит сообщать неправдивые сведения.

Конечно, бывают случаи, когда человек может просто заблуждаться, поэтому давайте разберёмся в том, как распознать места продажи наркотиков.

**Как определить, что в доме организован наркопритон?**

Парадоксально, но большинство жителей многоквартирных домов часто даже не подозревают о существовании в непосредственной близости от них так называемой «точки». А между тем большинство притонов действует как раз в жилом секторе.

На самом деле вычислить такое «заведение» довольно просто, если знать несколько несложных признаков:

* Запах в подъезде. Резкий, химический, обычно в ночное или в рабочее время, когда жильцов нет дома. Пахнет чаще всего ацетоном, бензином или йодом.
* Упаковки от лекарств. Если вы заметили, что в подъезде или под окнами во множестве валяются пустые упаковки от лекарств типа «Седалгин», «Тетралгин», «Бронхолитин», «Буторфанол», то это тоже один из признаков.
* Шприцы с кровью и аптечные флаконы. Не надо быть семи пядей во лбу, чтобы догадаться, что это значит.
* Посторонние люди в подъезде. Работающий наркопритон может посещать до сотни человек в день или даже больше. Такая активность, конечно, не должна остаться не замеченной.

Если вы заметили один из этих признаков, то обязательно сообщите о происходящем в полицию или по одному из указанных ниже телефонов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Организация | Адрес | Телефон, факс |
| УНК ГУ МВД России по Иркутской области | ул.Свердлова, 28 | 24-18-58  21-73-78 (факс) |
| ГУ МВД России по Иркутской области | ул. Литвинова, 15 | 21-65-11  29-19-09 (факс) |
| 21-68-88 |
| Муниципальное управление МВД России «Иркутское» | ул. ДекабрьскихСобытий, 23 | 21-68-05 |
| 21-60-40 |
| Отделполиции №1 «Глазково» | ул. Лермонтова, 102а | 21-39-53  41-11-64  41-09-29 |
| Отделполиции №2 «Приморский» | ул. Бродского, 2а | 21-39-81  42-04-51 |
| Отделполиции №3 «Синюшинагора» | ул. БульварРябикова, 45б | 30-87-08  21-39-76 |
| Отделполиции №4 «Ново-Ленино» | ул. РозыЛюксембург, 285а | 44-44-04  21-39-30 |
| Отделполиции №5 «Центральный» | ул. ДекабрьскихСобытий, 23а | 21-69-40  24-11-81 |
| Отделполиции №6 «Марата» | ул. Шевцова, 12 | 21-36-00 |
| Отделполиции №7 «Октябрьский» | ул. Депутатская, 32 | 21-39-35  29-21-40 |
| Отделполиции №8 «Авиастроитель» | ул. Крымская, 29 | 32-00-02  32-24-37 |
| Отделполиции №9 | мкрСолнечный, ул. Ржанова, 25 | 35-01-01  21-29-37 |
| Отделполиции №10 | ул. Трудовая, 9 | 21-26-26  28-00-85 |
| Отделполиции №11 | ул. Трудовая, 9 | 21-31-80  21-41-33 (факс) |
| Межмуниципальное управление МВД России «Братское» | г. Братск Проспект Индустриальный, 9а | 8 (39-53) 49-54-02 |
| 8 (39-53) 49-54-39 |
| Управление МВД России по г. Ангарску | г. Ангарск, ул. Карла Маркса, 52 | 8 (39-55) 53-40-87 |
| 8 (39-55) 52-29-60 |
| Межмуниципальный отдел МВД России «Бодайбинский» | г. Бодайбо, ул. Иркутская, 59 | (395-61) 5-18-80  (395-61) 5-00-18 |
| (395-61) 5-22-03 |
| Межмуниципальный отдел МВД России «Боханский» | с. Бохан, ул. Инкижинова, 2 | (395-38) 2-56-03 |
| (395-38) 2-57-76 |
| Межмуниципальный отдел МВД России «Заларинский» | п. Залари, ул. Ленина, 14 | (395-52) 2-24-96 |
| (395-52) 2-24-96 |
| Межмуниципальный отдел МВД России «Зиминский» | г. Зима, ул. Подаюрова, 4 | (395-54) 3-19-35 |
| (395-54) 2-12-60 |
| Межмуниципальный отдел МВД России «Качугский» | Пгт. Качуг, ул. Каландаршвили, 37а | (395-40) 3-12-14 |
| (395-40) 3-20-74 |
| Межмуниципальный отдел МВД России «Киренский» | г. Киренск, ул. Декабристов, 8 | (395-68) 4-40-02  (395-68) 3-35-75 |
| (395-68) 4-35-75 |
| Межмуниципальный отдел МВД России «Тулунский» | г. Тулун, ул. Суворова, 13 | (395-30) 4-70-08 |
| (395-30) 2-12-22 |
| Межмуниципальный отдел МВД России «Усольский» | г. Усолье-Сибирское, ул. Ленина, 24 | (395-43) 6-29-66 |
| (395-43) 6-34-54 |
| Межмуниципальный отдел МВД России «Усть-Илимский» | г. Усть-Илимск, ул. Декабристов, 2 | (395-35) 5-51-37  (395-35) 6-31-64 (факс) |
| (395-35) 6-88-08 |
| Межмуниципальный отдел МВД России «Усть-Кутский» | г. Усть-Кут, ул. Кирова, 95 | (395-65) 5-01-43  (395-65) 5-17-02 |
| (395-65) 6-04-72 |
| Межмуниципальный отдел МВД России «Черемховский» | г. Черемхово, ул. Ленина | (395-46) 5-24-10 |
| (395-46) 5-00-14 |
| Межмуниципальный отдел МВД России «Эхирит-Булагатский» | п. Усть-Ордынский, пер Коммунальный, 2 | (395-41) 3-10-09 |
| (395-41) 3-10-09 |
| Отдел МВД России по Нижнеилимскому району | г. Железногорск-Илимский, квартал 6а, 10 | (395-66) 3-02-03  (395-66) 3-49-19 (факс) |
| (395-66) 3-05-40 |
| Отдел МВД России по Нижнеудинскому району | г. Нижнеудинск, ул. Некрасова, 8 | (395-57) 7-18-67  (395-57) 7-16-02 |
| (395-57) 7-00-08 |
| Отдел МВД России по Слюдянскому району | г. Слюдянка, ул. Кутелева, 53 | (395-44) 5-10-02 |
| - |
| Отдел МВД России по Тайшетскому району | г. Тайшет, ул. Сибирская, 1 | (395-63) 2-03-76  (395-63) 6-58-00 |
| (395-63) 2-00-33 |
| Отдел МВД России по Чунскому району | п. Чунский, ул. Ленина, 41 | (395-67) 2-12-15 |
| (395-67) 2-09-00 |
| Отдел МВД России по Шелеховскому району | г. Шелехов, ул. Ленина, квартал 7, 13 | (395-50) 4-14-37  (395-50) 4-16-35 |
| (395-50)4-16-35 |

Приложение 10

**Наркотики и наркомания. Об этом нужно знать каждому**

**Что такое наркотики?**

Это особые вещества, которые могут вызвать состояние эйфории и опьянения, а также сильное привыкание. Человек, который некоторое время употребляет наркотики, в дальнейшем уже не сможет без них обходиться.

**Какие бывают наркотики?**

Органического и синтетического происхождения. Отдельно выделим особо опасный вид наркотиков — синтетические канабиоиды, которые наркоторговцы часто выдают за легальные и безвредные курительные смеси, соли, спайсы и тому подобные вещи. Что точно находится в этих соединениях – не знает никто. Главное, что нужно понимать: на твоё здоровье плевать и химикам, разрабатывающим новые формулы наркотиков, и распространителям, которых ты интересуешь исключительно как источник дохода.

**Как наркотики влияют на психику?**

Как правило, человек, принявший наркотик, чувствует радость, огромный прилив сил, желание действовать. Появляется ощущения лёгкости жизни, всё становиться просто и понятно. Все чувства обостряются, и даже солнце светит ярче. Прекрасная картина, не правда ли? Вот только длится она не долго.

**Что такое наркотическая ломка?**

Как только активное вещество перестаёт действовать, все приятные ощущения исчезают, и наступает расплата. Она бывает разной, в зависимости от вида наркотика: от депрессии и панических атак, до шизофрении и самого настоящего безумия. Чтобы избежать этого и вновь вернуться в мир иллюзий, наркоман вынужден принимать новую дозу.

Если этого не сделать, начнётся ломка — сильное болезненное состояние, вызванное физической зависимостью от наркотика. Сначала наваливается беспокойство, беспричинный страх, потом начинается невыносимая ломота в суставах, боль в мышцах, озноб и сильное сердцебиение. Наркоман, переживший ломку, готов на любое преступление, лишь бы не испытать это состояние снова.

**А бывают «тяжёлые» и «легкие» наркотики?**

Здесь нужно задуматься о том, кому выгодно это деление. Наверное, только тем, кто заинтересован в том, чтобы как можно больше людей употребляли наркотики – производителям и распространителям. Всё просто: колоть что-то себе в вену решиться не каждый, а вот покурить «травки» человека уговорить намного легче.

Кстати, как раз марихуану часто приводят в качестве примера «лёгких» наркотиков, употребление которых якобы безопасно. Она действительно не вызывает такой сильной физической зависимости, как другие вещества, и ломка протекает в сравнительно лёгкой форме (расстройство сна, беспокойство, отсутствие аппетита). Однако психическая зависимость здесь формируется в полном объёме. Жить в иллюзорном мире, который создаёт наркотик, намного проще, чем в реальности.

Марихуановому наркоману или, как его называют на жаргоне «травокуру», со временем становиться неинтересно, то, что происходит в реальном мире. Все подлинные впечатления и удовольствия начинают казаться пресными, скучными. Его мало волнует что-то, кроме очередного «косяка». Со временем не хватит и этого, и тогда придётся найти уже что-то «посерьёзнее».

«Лёгких» наркотиков не существует. Большинство героиновых наркоманов начинали с курения казалось бы безобидной «травки».

**Есть ли наркотики, которые не вредят разуму?**

Наркотики – психоактивные вещества, все они воздействуют на сознание. Они искусственно «раскрашивают» реальность, погружая человека в мир иллюзий. Не обязательно это будут галлюцинации, достаточно ложного ощущения счастья и всемогущества, которое фактически ни на чём не основаны. Испытав это чувство хотя бы раз, человек будет стремиться к нему снова и снова.

**Наркотики вызывают только радость и эйфорию?**

Это не так. Многие современные наркотики, известные как курительные смеси, спайсы, миксы и «соли для ванн» зачастую действуют совершенно по-другому. Иногда они вызывают ужасающие галлюцинации, и под воздействием спайсов и солей люди совершают жуткие преступления, часто убивают своих друзей и близких, уверенные в том в них вселились демоны.

Наркоторговцы продают товар технического качества, где дозы измеряются в миллиграммах. Это очень большая погрешность, когда речь идёт о психоактивных веществах. Один лишний миллиграмм, и человек может уже никогда не вернуться к нормальному состоянию. В лучшем случае современные «соли для ванн» - это 1-2 часа эйфории, а затем как минимум двадцать часов безумия и не меньше трех дней депрессии.

**Существуют ли наркотики без привыкания?**

Возможно, где-то в другом мире, а на нашей планете таких веществ нет. Да и придумывать их нет смысла, ведь человек, который может в любой момент отказаться от наркотиков, перестаёт нести деньги их продавцам. Идеальный, с их точки зрения, наркотик должен вызывать привыкание с первого раза.

Поэтому и бытует в среде наркоманов такая жестокая шутка: говорят, что современные синтетические канабиоиды не являются наркотиками в классическом понимании этого слова. Дело в том, что человек, их употребляющий, очень часто просто не доживает до развития зависимости.

**С одного раза к наркотикам не привыкают?**

Физическая зависимость, действительно, формируется на третий или четвёртый раз, но это если речь идёт о героине и других опиатах. Современные синтетические наркотики могут вызывать привыкание с первого раза, правда, не у всех. Однако это сильно напоминает игру в «русскую рулетку», где в барабане не один патрон, а как минимум пять.

**Говорят, что наркотики помогают творчеству?**

Очень распространённый миф, связанный с историями жизни многих известных людей, в первую очередь музыкантов. Действительно, многие из них употребляли наркотики, и при этом умудрялись сочинять музыку. Однако не надо забывать, что сами по себе наркотики не способны разбудить в человеке талант. Если ты не умеешь хорошо играть на гитаре в нормальном состоянии, вещества не сделают тебя виртуозом. Абсолютно все известные личности, так или иначе связанные с наркотиками, многое могли и без них.

**Если наркотик станет проблемой, я всегда смогу бросить, разве нет?**

Наверно, теперь ты уже и сам понимаешь, что это полная чушь. Наркотик намного сильнее человека, он умеет ждать. На каждого бросившего наркотики приходится сотни и тысячи тех, кто так и не смог с ними покончить. Вернее сделать это при жизни.

К тому же даже полностью исцелившийся от наркомании человек постоянно находится под угрозой срыва. Выбраться из этой ямы очень тяжело, но удержаться от повторного падения не менее трудно.

**Если вовремя «завязать», то последствий не будет?**

Для начала нужно суметь «завязать», то есть излечиться от наркомании, а ты уже знаешь, что это очень и очень сложно. К тому же нет такого понятия, как безопасная доза или безопасный срок употребления. Особенно это относится к современным синтетическим наркотикам, причём в первую очередь к тем, которые считаются лишь «потенциально опасными».

Последствия употребления могут проявиться не сразу. Определить точный состав неизвестного вещества — задача ни для одной химической экспертизы, однако кое-что уже известно наверняка. Например, однозначно доказано, что «курительные смеси» — кардиотоксичны. Ребята, пробовавшие эти вещества, часто испытывают проблемы с сердцем даже спустя годы после одного единственного случая употребления.

Не стоит также забывать, что современные наркотики - это вещества, очень и очень сильно изменяющие сознание. Даже если сердце, печень или почки всё-таки не откажут, то психоз любителю спайсов и солей гарантирован, а он уже может развиться в фобии и полную асоциальность. Быть безмозглым психом - это совсем не так весело, как кажется со стороны.

**Как не стать наркоманом?**

Ответ прост - не начинать. Не пробовать никакие наркотики ни в коем случае и ни под каким видом. Очень часто молодые люди решаются на этот шаг под влиянием старших или просто авторитетных в их глазах сверстников. За эту ошибку потом придётся дорого заплатить.

К тому же у опытных наркоманов и сбытчиков существует особая методика вовлечения в свой круг новичков, с целью увеличения потребителей ядовитого зелья, а значит и прибыли. Они всегда «угощают» новичков наркотиком бесплатно, прекрасно зная, что за все последующие дозы вернут свои «подарки» сполна. Часто целью таких людей становятся ребята из зажиточных семей, которые могут обеспечить своих новых «друзей» дозами на деньги родителей.

Помни: торговля наркотиками - это огромная индустрия, засасывающая каждый день тысячи жизней. Как человек ты не интересуешь никого из производителей или распространителей наркотиков, они хотят от тебя только одного - денег. А получив их, они дадут тебе взамен только отчаяние, боль и смерть. И ничего больше.

Приложение 11

**Как поговорить с ребёнком о наркотиках?**

Первое и самое главное: разговаривать с ребёнком о наркотиках необходимо! Замалчивание такой сложной и страшной темы может привести к непоправимым последствиям, когда разговорами уже не поможешь. Поэтому задача каждого разумного родителя — донести до ребёнка правильную информацию о наркотиках, чтобы сформировать у него соответствующее к ним отношение.

Однако это не так просто, как кажется. Здесь есть много нюансов, которые обязательно нужно учитывать, иначе начатый вами разговор в лучшем случае оставит ребёнка равнодушным. Чтобы избежать такого исхода, разберём всё по порядку.

**Как подготовиться к разговору о наркотиках?**

Чтобы объяснить этот вопрос ребёнку, взрослый сам должен хотя бы поверхностно разбираться в теме. Необязательно знать все химические формулы, но общие принципы воздействия наркотиков на организм человека изучить необходимо. Если не сумеете внятно объяснить ребёнку, что такое наркотики и как они работают, то вы лишь разожжёте в нём интерес к этой теме.

**Как начать разговор о наркотиках?**

Здесь важно не только правильно выбрать время, но и заранее выстроить доверительные отношения. Если по большей части ваше общение с ребёнком сводится к нескольким дежурным фразам «Как дела в школе?» или «Что ты кушал сегодня в детском саду?», то серьёзного разговора не получится. Сначала нужно установить контакт с ребёнком, а это задача не одного дня.

Постарайтесь выделить время для общения с ребёнком и это время должно быть посвящено только ему. Отложите в сторону смартфон, выключите телевизор, и для начала попробуйте просто поговорить или поиграть с ребёнком в любую игру, но только не на телефоне или планшете. Здесь важен ваш настрой на общение. Дети очень чувствительны к таким вещам и моментально откликаются на искренний интерес.

Только после того, как такие разговоры и игры станут для вас привычной каждодневной радостью, можно вспомнить и о нашей теме. Для того чтобы ребёнок вас услышал, он должен быть готов слушать, а именно к этому мы его и готовили.

**Стоит ли рассказывать страшилки о наркотиках?**

Говорить о вреде этих веществ, безусловно, необходимо, однако уповать на то, что ребёнок ужаснётся грядущим перспективам, вряд ли разумно. Маленькие дети и даже подростки в силу своего возраста не способны осознать реальность болезней и смерти. Рассказывать ребёнку о том, что если он будет курить, то через 20 лет его лёгкие будут чёрного цвета, совершенно бесполезно. Он ещё не понимает ценности здоровья, а 20 лет для него срок фантастический и нереальный.

**С чего начать?**

Предварительный этап – беседа о вреде пива и сигарет. Здесь важно то, как сами родители относятся к алкоголю и сигаретам. Вам совершенно точно не убедить малыша в том, что ему курить нельзя, а папе или маме можно. Просто задайте себе вопрос: хотели бы вы, чтобы через 5-10 лет ваш малыш тоже тянул одну за одной, и наливался пивом с друзьями? Если нет, то возможно стоит пересмотреть своё отношение к алкоголю и сигаретам.

Конечно, экспериментов подростка, по крайней мере, с алкоголем избежать вряд ли удастся. Здесь важно другое: как можно раньше сформировать отношение к этому. Если в человеке с детства заложены правильные установки, то обычно он проходит подростковый «период проб» без серьёзных последствий, в виде той же самой наркомании. Ведь не зря пиво и сигареты называют «стартовыми» наркотиками. Всё начинается именно с них.

**С какого возраста говорить с ребёнком о наркотиках?**

Большинство психологов сходится во мнении, что подобную тему можно затрагивать даже в разговорах с дошкольниками и учениками начальных классов. Для них желательно придумать какую-нибудь сказку или вспомнить одну из прочитанных, подходящих по смыслу.

Например, хорошо подойдёт для этой цели история Маленького Мука, который съел финик, а после этого у него выросли ослиные уши. Основная задача здесь – донести до ребёнка, что существуют вещества, способные воздействовать на организм человека, поэтому их нужно избегать. Дети 6-8 лет уже вполне способны осознать смысл истории и сделать выводы.

Кроме того, напомните ребёнку о том, что различного рода угощения или лекарства можно брать только из рук хорошо знакомых взрослых.

В таких разговорах важна не только та информация о наркотиках, которую получит ребёнок, но и сам процесс выстраивания доверительных отношений. Безусловная польза этих бесед в том, что:

* Ребёнок получит от вас информацию, поданную в правильном ключе.
* Ребёнок узнает, что именно ВЫ думаете о наркотиках и почему.
* Если у ребёнка появится возможность попробовать наркотики, то, скорее всего он вам об этом расскажет.
* Если у ребёнка появятся другие проблемы, то они придут с ними к вам.

**Как говорить о наркотиках со старшими детьми?**

С детьми 9-12 лет говорить о наркотиках немного проще, потому что какая-то информация у них уже есть. Например, дети могли видеть сюжет о наркотиках по телевизору, в интернете, или прочитать о них в какой-нибудь книге или газете. Кстати, это довольно удобный повод поговорить с ребёнком на эту тему. Для начала можно просто спросить его «Что ты знаешь о наркотиках?», а затем поинтересоваться, затрагивают ли эту тему в школе на уроках?

Дети, закончившие начальную школу, ещё находятся под сильным влиянием родителей, хотя маятник уже начинает двигаться в другую сторону. Ещё 2-3 года, и ваш малыш превратиться в подростка, для которого решающее значение будет играть мнение сверстников. Поэтому не откладывайте этот разговор в долгий ящик.

Разумеется, не забывайте и о выстраивании и поддерживании доверительной связи между вами и ребёнком. Эта практика общения очень пригодится, когда начнётся переходный возраст.

**Как говорить о наркотиках с подростками?**

Подумайте о том, что именно вы хотите сказать ребёнку. Вспомните себя в их возрасте, вспомните, как разговаривали с вами на эту тему ваши родители и что вы при этом чувствовали? Начиная такой разговор, очень важно самому хорошо разобраться в теме, потому что подросток может знать даже больше вас, ведь в интернете масса информации. Если ребёнок почувствует, что вы не разбираетесь в том, о чём говорите, общения не получится.

Следует помнить о том, что:

* Подростки очень чувствительны к ограничению своей свободы, особенно к прямому и ярко выраженному. Действуйте тоньше, ведь у вас есть опыт. Здесь нужно в первую очередь на простых пример объяснить ребёнку, что бо́льшая свобода предполагает бо́льшую ответственность.
* Если вы видите, что у ребёнка есть какая-то проблема, его что-то беспокоит, то предложите поговорить об этом. Для этого очень важно выбрать правильное время, когда ребёнок спокоен и не занят своими делами. Подходить для разговора к подростку, увлечённому, например онлайн-игрой с друзьями — очень плохая идея.
* Побуждая ребёнка к беседе, задавайте открытые вопросы, на которые предполагается развёрнутый ответ. Избегайте вопросов, на которые можно ответить односложно «да/нет».
* Если ребёнок начал рассказывать, обязательно внимательно дослушайте его до конца. Не поддавайтесь искушению прервать его и начать ругаться или читать лекцию, даже если вам кажется, что уловили суть рассказа. Сделаете так хотя бы раз, и надолго забудете об откровенных разговорах.
* Начиная беседу о наркотиках, помните, что «страшилки» здесь сработают также плохо, как и в младшем возрасте. Некоторое время, конечно, они действуют, но у подростков всё ещё нет полного осознания ценности здоровья и, конечно, никто из них не думает о том, что какие-то проблемы могут возникнуть именно у него.
* Будьте, что называется «в теме». Для этого подойдут различные сайты, форумы, группы в социальных сетях, где молодёжь обсуждает тему наркотиков.

**Что делать, если у вас возникли подозрения?**

Для начала понаблюдайте за поведением ребёнка, или вспомните, не замечали ли вы в последнее время какие-то характерные признаки:

* Частая смена настроения, от приступов смеха до беспричинной депрессии;
* Неизвестно откуда появившиеся новые, незнакомые друзья;
* Изменение предпочтений в еде, возникло пристрастие к сладкому;
* Пренебрежительно отношение к старым друзьям, взрослым, к школе;
* Ребёнок постоянно просит денег, часто теряет свои вещи;
* Утерян контакт с ребёнком, он старается избегать откровенных бесед;
* Неожиданно возникшие трудности в учёбе, проблемы с успеваемостью;
* Нарушение сна, проблемы с засыпанием, сложности с утренним подъёмом;
* Вы замечаете состояние опьянения, но при этом нет запаха алкоголя.

Есть масса других признаков, но это тема для отдельной, большой статьи. В то же время, часть этих признаков может быть всего лишь временными признаками взросления, изменения личности. Поэтому здесь следует быть осторожным, и ни в коем случае не начинать разговор с обвинений, иначе вы можете сильно оскорбить ребёнка.

**Что делать, если подозрения подтвердились?**

Первая реакция любого родителя – паника. Ни в коем случае не поддавайтесь ей, но и не медлите. Если вы узнали, что ребёнок употребляет наркотики, действовать нужно быстро. Наркомания возникает стремительно, а лечится долго и трудно.

Конечно, желательно получить консультацию хорошего, практикующего специалиста, который даст правильные советы. Однако мало какой родитель согласится, что называется «выносить сор из избы» и рассказывать незнакомому человеку о том, что его ребёнок наркоман. В России к специалистам обращаются чаще всего тогда, когда ситуация становиться критической, и нужны радикальные меры.

В любом случае, вам помогут следующие советы:

* Разговаривать с ребёнком, который находится в состоянии наркотического опьянения бессмысленно.
* Постарайтесь сдержаться, и не обвинять ребёнка сразу. Если вы окажетесь неправы, это сильно повредит вашим отношениям. Такие обвинения не забываются.
* Очень важно правильно выбрать время для разговора, чтобы вас никто не прерывал и не отвлекал. Продумайте примерный ход беседы, и обязательно заранее решите, как будете реагировать, если услышите шокирующее признание.
* Если ребёнок явно лжёт, и не хочет говорить правду, постарайтесь не злиться, держите себя в руках. Скорее всего, у вас нет тех самых доверительных отношений, о которых мы говорили выше. Теперь вам придётся выстраивать их с нуля, а это чрезвычайно сложно в такой ситуации.
* Не следует грозить наказанием. Это самое простое и вроде бы очевидное решение, но вот подействует ли оно — большой вопрос.
* Если разговор складывается, то обязательно выслушайте позицию ребёнка, он может просто не понимать, какие последствия возникают от его действий. В этом случае просто и доступно объясните ему, к чему приводит употребление наркотиков.

Но главное помните: наркомания – это не та болезнь, которую можно пересидеть дома. Откладывая серьёзный разговор, ожидая, пока проблема рассосётся сама собой, вы совершаете огромную ошибку.

Приложение 12

**Вейпы: мифы и реальность**

До сих пор было принято считать, что курение электронных сигарет, наносит гораздо меньше вреда, чем употребление табака, поскольку в случае использования электронного аналога человек вдыхает пар, который содержит никотин, но не смолы.

Однако, по всей видимости, утверждение о безопасности электронных сигарет придётся пересмотреть: японские учёные обнаружили, что пар, образующийся при использовании одного из видов этого прибора, содержит в 10 раз больше вредных веществ, чем обыкновенные сигареты.

Как выяснилось в ходе исследования, спонсируемого министерством здравоохранения Японии, в паре электронной сигареты обнаружено высокое содержание формальдегида – токсичного вещества, смертельного в высоких дозах.

Кроме того, формальдегид внесён в список канцерогенных веществ: согласно данным Международного агентства по исследованию рака, это вещество связывают с повышенным риском развития раковых опухолей носоглотки.

В одной из марок электронных сигарет обнаружено в 10 раз больше канцерогенов, чем в одной обыкновенной сигарете, а содержание в паре формальдегида увеличивается, когда нагревательный элемент раскаляется.

*Миф №1. От вейпов вреда меньше, чем от обычных сигарет!*

Электронные сигареты вредят здоровью. «Но меньше. Понимаете, вред от никотина — такой же, как и от сигарет, зато нет вреда от продуктов горения.

Другие пользователи, которым мы задали тот же вопрос, повторяют примерно то же самое, добавляя, что «пар безопаснее дыма на 95%».

Кстати, эту фразу произносят так часто, что она уже стала мемом. Как и выражение «парю где хочу».

Сопоставляя результаты разных анализов электронных сигарет, нужно всегда помнить, что многие проведенные на сегодняшний день исследования не были полностью независимыми. Они были организованы и проспонсированы теми или иными производителями электронных сигарет. Также в исследованиях часто принимают участие фармацевтические компании, производящие в том числе и препараты для борьбы с курением.

Но уже сейчас на каждом портале, посвященном е-курению, утверждается, что от электронных сигарет вреда меньше, чем от обычных (где-то между обзором новых моделей приспособлений для электронной доставки никотина и репортажами с соревнований по клаудчейсингу). Главный редактор одного из таких порталов — вчерашний студент, выпускник журфака известного московского вуза Денис Забузов. Денис рассказывает нам, что курил много лет обычные сигареты, но пару лет назад сам стал увлеченным вейпером.

– Все вышло достаточно спонтанно, когда мой друг подарил мне на день рождения простую электронную сигарету. Тогда я курил примерно по пачке в день и даже не задумывался о переходе, но оно вышло как-то само собой, – вспоминает Денис и добавляет: многие люди на улицах до сих пор смотрят на таких, как он, с непониманием, а пожилые даже сравнивают с наркоманами. Именно с этим он и борется с помощью своего сайта.

В то же время на форумах пользователи подробно описывают, как происходит переход от обычных сигарет к вейпам, и жалуются на самые разные недомогания. У кого-то проблемы с желудком, кто-то пишет про кашель после каждой затяжки, кому-то просто «стало тяжелее дышать», а у другого «давит сердечко».

Принцип работы электронной сигареты прост: все устроено как в кипятильнике. От батареи подается электрический импульс, спираль нагревается, а жидкость, которая состоит из пропиленгликоля, глицерина, никотина и ароматизаторов, превращается в пар. Нарколог-психотерапевт, главный врач клиники лечения зависимостей и неврозов «Ясная» Евгений Идолов объясняет, что пропиленгликоль в умеренных дозах — вещество не токсичное, но раздражение нервных окончаний верхних дыхательных путей вызвать может. Поэтому исключать аллергоподобную реакцию на электронные сигареты нельзя.

До сих пор неизвестно, к каким последствиям может привести постоянное воздействие пропиленгликоля и глицерина, если вдыхать эти вещества неделями, месяцами, годами. Неизвестно и какие заболевания вызывают электронные сигареты. Возможно, они будут отличаться от заболеваний, связанных с табакокурением, а может, и нет. Главный вопрос — могут ли глицерин и пропиленгликоль при нагреве выделять опасные канцерогены. Специалисты сходятся во мнении, что могут. Так, в некоторых марках жидкости для электронных сигарет были обнаружены канцерогенные вещества. В любом случае точно говорить о влиянии электронного курения на здоровье можно будет только через 10–20 лет.

Не стоит забывать и про никотин. Вред от него при курении электронных сигарет не меньше, чем от обычных. Никотин также всасывается в кровь, идет по сосудам и воздействует на рецепторы, зажимая сосуды в спазмы, то есть оказывает системный вред организму.

– В медицинских способах доставки никотина, в том же «Никоретте», есть четкая схема, – объясняет Евгений Идолов. – Поэтому ее все же можно назвать лечебной. В электронных сигаретах такой схемы нет. Кроме того, содержание никотина в картридже (один картридж может быть рассчитан, например, на 800 затяжек) никак не регламентируется. Поэтому если концентрация никотина в сигарете окажется запредельной, человек может нанести себе вред — вплоть до летального исхода. И тут уже не важно, производитель смеси передозировал содержание никотина или потребитель слишком увлекся и не заметил, как много никотина попало в его организм вместе с паром.

От вейпов вреда не меньше, чем от обычных сигарет. Даже если ваш ребенок курит вейпы с нулевым содержанием никотина, это еще не значит, что он не начнет курить обычные сигареты или потом ему не захочется заправить свой картридж никотином или чем-нибудь еще.

Есть глупые родители, которые не отбирают у своего ребенка электронные сигареты и тем самым поощряют детское курение. Родители смотрят, что сигаретка-то электронная, она нулевая (по содержанию никотина). Но нужно понимать, что ребенку захочется посмотреть, что будет, если он добавит в нее никотин, а потом он уже может перейти на другие наркотики. Это все взаимосвязано.

*Миф №2. С помощью электронных сигарет можно бросить курить и навсегда забыть о никотине*

Вейперы противопоставляют себя курильщикам табака и называют электронные сигареты «эффективным способом отказаться от вредного никотина». Вообще слово «курение» вейперы стараются не употреблять, вместо него есть другое слово – «парение». То есть вроде как ты уже и не куришь, хотя никотин по-прежнему поступает в легкие.

– Многие люди, которые курили уже не один десяток лет, перешли на вейпинг и спокойно отказались от более вредной привычки, а некоторые и бросили потреблять никотин совсем, – говорят вейперы.

Если вы спросите у наркологов, помогают ли электронные сигареты бросить курить, то они скажут вам, что нет, не помогают. Врачи, специализирующиеся на избавлении от зависимостей, вообще не рассматривают вейпы, как один из возможных способов лечения. Электронные сигареты никогда не проходили клинических испытаний, и такие исследования даже не планируются.

– Электронные сигареты не являются медицинской продукцией и не могут рассматриваться как способ лечения от табачной зависимости, – главный нарколог Брюн.

Производители электронных сигарет ловко играют на чувстве вины курильщика, который в глубине души точно знает, что курить – это, вообще-то, плохо, и на подсознательном уровне, конечно, хочет избавиться от зависимости. Вот только переход от обычной сигареты к электронной от зависимости не избавляет.

– Ведь что такое электронная сигарета? Это, знаете, путь к резиновой женщине, – объясняет Брюн. – Из серии «безалкогольное пиво». Из серии, когда православные постятся и начинают вместо обычного мяса есть соевое. Если человек курит, то неважно, будет это электронная сигарета, кальян или что-то еще, он все равно курит. Ему на подсознательном уровне необходимо, чтобы у него всегда что-то было во рту.

*Миф №3. Курить вейпы дешевле, чем обычные сигареты*

Популярность вейпинга начала расти после ввода запрета на курение в общественных местах и роста цен на сигареты. При этом сегодня можно с уверенностью сказать, что электронные девайсы, инструменты для их обслуживания, запчасти и сами жидкости обходятся куда дороже, чем обычные сигареты. Так, например, цена жидкости варьируется от 280 до 2 800 руб. (за флаконы от 15 до 100 мл). К слову, сейчас существует около 500 брендов электронных сигарет и более 7 000 жидкостей для них.

Многие вейперы признаются, что электронный девайс для них, скорее, модный атрибут. Для парней это еще и желание походить на крутых ребят вроде Смоки Мо, для девушек – возможность красиво позировать с электронным девайсом в руках, как это делают некоторые голливудские звезды. У одного вейпера может быть сразу несколько устройств — для разных целей — например, для тугой затяжки или для легкой, кальянной.

Типичному вейперу нужно быть готовым к тому, чтобы потратиться на инструменты для обслуживания электронных сигарет и их отдельных частей – дрипок (от 800 до 3 100 руб.) и атомайзеров (от 5 300 до 9 200 руб.). Также в магазинах вам предложат много расходных материалов: сменные спирали, проволоки, хлопок, колпачки для дрипок и сменные испарители из нержавеющей стали хирургического класса. Разнообразные запчасти для электронных сигарет – сменные уплотнительные кольца, стеклянные секции, сменные колбы для клиромайзеров, сменные испарители, базы для дрипок…

В Youtube каждый день появляются ролики, в которых разбираются новые девайсы для е-курения. Поэтому если ты продвинутый вейпер, то тебе нужно сменить несколько моделей (а потом обязательно соорудить собственный девайс, который будет не похож ни на один другой). Не стоит также забывать об аксессуарах: сумки, портсигары, кейсы, наклейки, вейп-бенды и чехлы для электронных сигарет. Особенно большой выбор для девочек.

Если посчитать, сколько они тратят на всю эту гадость, хватило бы на хороший фитнес-клуб. Жалко их, потому что они себя губят, думают, что это красиво, а кто-то на этом бешеные деньги зарабатывает.

Крупные табачные компании пока не видят конкуренции в электронных сигаретах. В 2013 году мировой рынок электронной доставки никотина составил 3 млрд долларов, в то время как рынок табачной продукции — 800 млрд долларов. Но уже сегодня лидеры табачного рынка понимают, что если молодое поколение заинтересуют вейпы (а все идет именно к этому), то пытаться переломить тенденцию – дело бесполезное. Поэтому все чаще покупают компании, занятые в «электронном» бизнесе синтетическими или какими-нибудь другими наркотиками.

Для того чтобы лучше разобраться в теме, предлагаем вам прочитать краткий словарь типичного вейпера.

Трот-хит (англ. throat hit – удар по горлу) – резкий никотиновый удар по задней стенке глотки у курильщика во время затяжки.

Егошка – электронная сигарета для начинающих. Происходит от названия марки eGo.

Гарик – гарь, как правило, возникает, когда по недосмотру закончилась жидкость и подгорел фитиль.

Атомайзер, бакомайзер – устройство, где происходит процесс испарения.

Дрипка – вид атомайзера, отличающийся тем, что в нем отсутствует бак для залива жидкости.

Жижа, компот, бульон – жидкость для электронных сигарет.

Койл (от англ. сoil) – нагревательная спираль.

Варивольт – батарейный блок, позволяющий менять напряжение, уменьшая или увеличивая выделение тепла спиралью испарителя.

Это всего лишь очередной крючок на удочке Госдепа, для дальнейшего развития деградации россиян. Причем за счет самих же деградируемых.

Может оно и менее вредное, чем табакокурение, всё-таки нет смол, угарного газа и сажи. Но бросить курить, перейдя на другой источник никотина – это всё равно, что бросить пить водку, перейдя на коньяк.

ОПЫТ.

Крыс усыпляли, доставали лёгкие и сравнивали с лёгкими крыс из контрольной группы, которые жили без парения.

У крыс-вейперов обнаружились воспаления в бронхах, жидкость в лёгких и отёк лёгких. При этом на 7-е сутки у крыс опытной группы обнаружилась дыхательная недостаточность. По сравнению с контрольной группой показатели были хуже на 34%. На 60-й день эксперимента результат ухудшился до 39%.

На основании полученных результатов можно констатировать, что ингаляция аэрозоля безникотиновой жидкости для электронных сигарет оказывает негативное влияние на лёгкие крыс, – заключили авторы исследования.

Покупка, продажа и производство вейпов в России пока никак не регламентированы. Директор Института наркологического здоровья нации Олег Зыков считает, что за безобидным испарителем может скрываться и наркотик. За этим практически невозможно проследить.

– Эти приборчики могут по-разному называться, но беда в том, что очень часто они напрямую связаны с новыми психоактивными веществами. Мы же не знаем, из чего могут состоять эти жидкости? Поэтому уже были случаи, когда там находили новые психоактивные вещества. И от этого больше всего страдает молодёжь, которая увлеклась этим движением. У них это всё уже на рефлекторном уровне.

Использование электронной сигареты в качестве заместительной терапии при отказе от табака Зыков не считает эффективным. По его мнению, никотиновые пластыри здесь будут уместнее и безопаснее.

Рынок табачной продукции сейчас существенно сузился. Олег Зыков считает, что табачным компаниям в таких условиях вдвойне выгодно продвигать электронные сигареты.

Табачные компании, которые борются за своё пространство прибыли, начали активно развивать продажу и внедрение электронных сигарет. Причём в сознание, в моду, в молодёжную моду прежде всего. Это очень выгодное мероприятие.

И еще один немного спорный момент относительно жидкостей для электронных сигарет – это полное отсутствие контроля за их производством и за тем, что должно быть написано на пузырьке. Нам остается верить на слово производителям.

Люди, не курившие сигареты, но начавшие курить вейп (более легкие жидкости с никотином) будут, вероятно, получать меньше никотина при одном сеансе курения, однако компенсируют это более частым курением.

Таким образом, если раньше, куря сигареты, вы как будто пили виски с колой, вливая в организм помимо спирта, эфирные масла из виски и дополнительный сахар и красители из колы, то теперь, куря вейп вы пьёте чистый спирт, разбавленный водой с небольшим добавлением ароматизаторов для вкуса.

Всемирная организация здравоохранения призвала государства запретить продажу электронных сигарет несовершеннолетним. В заявлении ВОЗ указывала, что приборы представляют «серьёзную угрозу» для здоровья детей в утробе курящих матерей, а также для молодых людей.

Приложение 13

**Анализ профилактического мероприятия, проводимого волонтерами (добровольцами) по профилактике социально-негативных явлений**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Предмет  анализа | Анализируемые вопросы | Анализ | Оценка |
| 1 | Подготовленность мероприятия | 1. Роль каждого добровольца при подготовке мероприятия.  2. Степень активности и самостоятельности добровольцев в процессе подготовки мероприятия.  3. Знание добровольцами правовых и медицинских аспектов |  |  |
| 2 | Целеполагание | 1. Адекватность поставленных целей и задач общим целям и конкретным целям профилактической работы данного занятия.  2. Формирование негативного отношения к потреблению наркотических средств участников занятия. |  |  |
| 3 | Методика подготовки и проведения мероприятия | 1. Соответствие формы проведения мероприятия его содержательной части.  2. Использование различных форм работы в ходе проведения занятий. |  |  |
| 4 | Познавательная ценность | 1. Наличие (отсутствие) прироста в знаниях учащихся.  2. Появление новых умений и навыков. |  |  |
| 5 | Воспитательный эффект | Хорошо прослеживается. |  |  |
| 6 | Эмоциональный эффект | 1. Качество содержания и степень эмоциональности проведенного мероприятия.  2. Наличие игровых ситуаций.  3. Использование потенциала наглядности и технических средств.  4. Установление доверительных отношений с участниками занятия.  5. Создание ситуаций успеха для учащихся |  |  |
| 7 | Результативность | 1. Уровень достижения целей и задач.  2. Причины успешности и неудач в ходе проведения мероприятия.  3. Общая оценка ценности мероприятия |  |  |

Приложение 14

**Информационно-просветительская лекция**

**по профилактике наркотических средств и психотропных веществ**

**в рамках проведения акции «Будущее за нами»**

*Вводное*: *представление участников акции «Будущее за нами»* – *выступающих* ***(Молодежного Парламента, спортсмены, представители здравоохранения, правоохранительных органов и др. субъекты профилактики)***

В Иркутской области по инициативе Молодежного парламента при Законодательном Собрании Иркутской области стартовала профилактическая акция «Будущее за нами». Акция направленна, прежде всего на то, чтобы как можно больше молодых людей, знали всю опасность употребления и распространения наркотиков, делились полученной информацией со своими сверстниками. Акции «Будущее за нами» называется не случайно, ведь именно за нами молодыми будущее.

У каждого из вас есть мечта, кто – то хочет стать успешным бизнесменом, юристом, спортсменом, архитектором, работать в правоохранительных органах, градообразующем предприятии, кто – то еще не определился кем стать, но уж точно уверен никто не мечтает стать наркоманом и оказаться на дне.

Мы не пришли вам читать сегодня лекцию о том, как вредно употреблять наркотики. Вы все здесь взрослые люди.

Мы пришли Вам дать информацию, которая, уверены, Вам пригодится в жизни, чтобы не наделать ошибок, о которых в будущем будете жалеть.

Сегодня мы должны быть откровенны - идет нарковойна. С помощью наркотиков можно уничтожить целое молодое поколение.

Уверены, здесь собрались неравнодушные молодые люди, которые хотят и готовы бороться с наркоманией, своей личной отрицательной позицией к употреблению и распространению наркотиков.

**Хотелось бы услышать Ваше мнение «Почему молодые люди начинают употреблять наркотики?»**

*Ответы группы (за компанию, стресс, проблемы, от скуки и т.д.).*

*Если называют такую причину, как «попробовать все».*

Хочешь все попробовать? Выйди, попробуй лизать асфальт.

Поднимите, пожалуйста, руки, кто из вас пробовал наркотики? Конечно, никто, даже если имел первую пробу, здесь не признается.

Тогда поднимите руку, у кого в окружении есть люди (знакомые, друзья, соседи, может, родственники), которые употребляли или употребляют наркотики. *Посмотрите, практически у каждого из вас есть такие люди*.

Всегда первое потребление и вовлечение в потребление происходит в своем кругу. Как правило, действующий наркоман вовлекает в процесс употребления до 10 человек ежегодно.

Это бизнес, хорошо спланированный бизнес, ведущий активную пропаганду наркотиков. В головы молодежи через фильмы, социальные сети, демотиваторы вкладывают необходимую информацию.

**А знаете ли Вы к каким последствиям приводит употребление наркотиков?** (*общение с аудиторией*).

Употребление синтетических наркотиков, как игра в русскую рулетку, не знаешь, от кого пакетика можешь умереть, в одном пакетике могут быть легкие галлюциногены, в другом - тяжелый химический яд, разные составы, разные производители.

Под действием данных веществ возникают мощнейшие галлюцинации, справиться с которыми подростку практически невозможно, как правило, они выпрыгивают в окно, кто – то сразу насмерть, кто – то выживает, но остается инвалидом на всю оставшуюся жизнь.

*Выдержки из статьи одной из газет (можно заранее заготовить карточку с примерами):*

«Влад висел вниз головой за окном восьмого этажа, за ноги его держал старший брат Стас. Покурили Спайс… Понравилось.

-Пойдем еще возьмем, – сказал Влад и направился к балкону.

-Ты куда, дверь не там, – удивился брат, но Влад возразил:

-Голос зовет туда, – и уверенно перегнулся через подоконник…

Эту страшная картина: брат, рыдая, держит брата, а через несколько секунд 21-летний студент 3-го курса Казанского технического университета Влад Антонов (мамина и папина радость, участник всех КВНов, грандиозные планы на будущее) лицом падает на бетонный козырек. Стас в шоке рассказал милиции, что наркотик они с покойным Владом пробовали впервые…».

Употребление спайсов в 100% случаях приводит к психическим нарушениям, не поддающимся лечению, вплоть до полного распада личности, развитию шизофрении, как правило, домом для этих молодых людей, если повезет, становится психиатрическая больница.

Наиболее выраженный вред спайса - поражение головного мозга.

Курение приводит к резкому спазму (сужению) мозговых сосудов – это происходит рефлекторно с целью снизить поступление отравляющих веществ в ткань мозга.

Сужение сосудов влечет за собой кислородное голодание, снижение жизнеспособности клеток мозга и их гибель. Сокрушительный удар наносит клеткам головного мозга и его сосудам. Обороняясь, они резко сужаются и блокируют приток крови, богатый кислородом. Ткани мозга сморщиваются и отмирают.

Необратимые процессы ведут к глубокому слабоумию и пожизненной инвалидности.

Такие пациенты находятся на попечении родных, не оценивают адекватно свое поведение и окружающий мир.

Несколько минут «радости» в обмен на существование «овоща» – это страшное последствие курения спайса.

Давайте наглядно посмотрим о последствиях употребления наркотиков.

***Показ видеороликов: «Как наркотики влияют на ДНК», «Правда о синтетических наркотиках»***

Курительные смеси оказывают сильное психотропное воздействие. У человека возникает помрачнение сознания, появляются зрительные и слуховые галлюцинации.

В таком состоянии «курильщик» может совершать самые безрассудные поступки (отрезать или вырезать себе части тела), вплоть до самоубийства и убийства.

Вы можете сами ввести в интернете «История Анны Гайдук», которая один раз употребила спайс - летальный исход, выпрыгнула с 10 этажа, отличница была, активистка, друг предложил, красиво расписал.

А давайте с Вами посмотрим небольшую сводку новостей Иркутской области и других субъектов по данной теме.

***Видео «Новости»***

Смотрели вы подобные новости?

Обсуждаете ли вы в компании своих сверстников такие новости?

Наркоторговец никогда не скажет, что уже после первой пробы ты можешь умереть, захлебнутся рвотными массами, стать дебилом и оказаться навсегда в психиатрической больнице или стать инвалидом и находится на иждивении родителей. Он зарабатывает на этом миллионы. И ему все равно, что будет с тобой, сейчас ты умрешь или чуть позже, он подсадит других и будет на них зарабатывать.

Последствий много, и все они, к сожалению, печальны. Это заблуждение, что, попробовав один раз, ничего не будет. Впоследствии хочется все изменить, но это становится невозможным.

***В подтверждение слов проводится одно из предложенных упражнений с аудиторией.***

**Упражнение «Скрепка»**

**Цель упражнения:** продемонстрировать возможную необратимость изменений в организме в результате употребления наркотиков.

Участникам раздаются скрепки*(можно выбрать несколько участников по желанию, не менее пяти человек)*и предлагается на счет три как можно быстрее развернуть скрепки и сложить их в одну прямую линию. При этом оценивается не только скорость выполнения задания, но и ровность проволоки. Далее предлагается максимально быстро вернуть скрепку в исходное положение, чтобы впоследствии ей можно было еще воспользоваться. *(Как правило, вернуть скрепку в первоначальное состояние не удается никому, а у кого-то она даже ломается.)*

Участников просим сесть на свои места и предлагаем обсудить упражнение.

**Вопросы для обсуждения:**

• Насколько легко вам было выполнить первое задание? А второе?

• Что было легче и почему?

• Почему второе задание было сложнее?

• Какую параллель с этим упражнением можно провести в жизни?

• Какие выводы вы сделали для себя?

**Вывод:**

Следуя каждый своей дорогой, мы можем, не задумываясь, свернуть на сторону наркопотребления, но необходимо помнить, что уже в начале этого пути наша жизнь может быть сломана (как скрепки в упражнении), и вернуться в прежнее состояние (психическое и физическое здоровье) практически невозможно.

**Упражнение «Подстава»**

Суть эксперимента состоит в том, чтобы показать, как легко можно «вляпаться» в неприятную историю, если ты столкнулся с наркотиками. Участники не должны догадаться, что «подготовка к упражнению» - это и есть само упражнение.

**Инструкция:** Возьмите любой предмет в руку. Скажите: Предположим, что вот здесь наркотика. И попросите кого-нибудь помочь: Для подготовки к этому упражнению мне нужен один помощник. — «На, возьми и отойди в дальний угол комнаты». Держишь? Не уронишь? Хорошо держишь? На ответ «да», отвечайте: Восемь лет тебе обеспечено. В колонии общего режима. За хранение наркотических веществ. Когда все закончат шуметь: Ну, давай сюда. Когда он начнет движение: Еще несколько! Транспортировка наркотических веществ. Когда передаст вам: Еще несколько лет! Передача наркотических веществ. Таким образом, можно «подставлять» сколько угодно раз. После упражнения положите предмет на стол, сказав: «Ну, а теперь приступаем, наконец, к упражнению», попросите передать предмет. Чаще всего, автоматически, подросток передает, поймайте его за руку и скажите: «Я же только что все объяснил (а)!»

**Анализ упражнения:**

Любые действия с наркотиками в нашей стране являются административно или уголовно наказуемыми, будь то: хранение, транспортировка, продажа, потребление, организация потребления, изготовление. Вижу, вы думаете, а где же само упражнение? Его не будет, вернее, оно уже состоялось. Упражнение просто было замаскировано под приготовления к нему. Это была провокация, и вы на нее повелись! Это была подстава, и вы подставились! Ваша бдительность была усыплена, потому что вы думали, что упражнение еще не началось. Так ведь и в жизни бывает: мы думаем, что всегда контролируем ситуацию, и никто не заставит нас нарушить закон и нанести вред себе самому. НО! Там, где есть наркотики – там нет места человеческим отношениям, там всегда подставы. А подстава – это или способ манипулирования (тебя могут попросить передать наркотики или припрятать на пару дней, а потом шантажировать) или прямое сваливание вины (например, если во время милицейской облавы ты окажешься рядом с наркоманами). Так что же делать? Не общаться с теми, кто употребляет наркотики, не вступать ни в какие отношения, даже просто приятельские. Отойди, иначе тебя все равно подставят, ты все равно «вляпаешься».

Сегодня каждый должен знать, что за деяния, связанные с наркотиками, грозит административная или уголовная ответственность.

Уголовным кодексом РФ установлена ответственность за оборот новых потенциально опасных психоактивных веществ (соли, миксы, спайсы), и предусматривается наказание до 8 лет лишения свободы (ст. 234.1 УК РФ).

За организацию либо содержание притонов или систематическое предоставление помещений (квартир, домов) для потребления наркотических средств, психотропных веществ или их анало­гов лица привлекаются к уголовной ответственности по статье 232 Уголовного кодекса Российской Федерации, которая предусматривает наказание до семи лет лишения свободы с выселением из квартиры.

За употребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача либо новых потенциально опасных психоактивных веществ КоАП РФ (ч. 1 статьи 6.9 КоАП РФ) в общественных местах (ст.20.20 КоАП РФ) предусмотрена ответственность в виде штрафа в размере от четырех до пяти тысяч рублей или административный арест на 15 суток.

Вроде сумма небольшая, но важно помнить, что на данное правонарушение составляется протокол об административной ответственности, который хранится в базе МВД до 90 лет. В будущем при устройстве на работу эта информация может сыграть не в Вашу пользу.

Законодательством Российской Федерации для потребителей наркотиков устанавливаются ограничения на занятия отдельными видами профессиональной деятельности (правоохранительные органы, железная дорога, здравоохранение, образование и др.) и деятельности, связанной с источниками повышенной опасности.

Установлены ограничения на получение водительского удостоверения, лицензии на оружие.

Наркоман всегда найдет тысячу оправданий, я смогу бросить я в любой момент завяжу. Первый раз второй раз я же не постоянно, а как только человек перешагнул эту черту он делает это постоянно так, как он уже находится в психологической зависимости.

Мне бы хотелось, что те вопросы, которые мы с вами обсудили сегодня, не оставили вас равнодушными.

Возможно, Ваше слово сможет удержать вашего друга, знакомого или родного человека от шага в пропасть под названием «наркозависимость».

Хотите быть защищёнными? У вас должно быть стойкое отрицательное отношение к данной проблеме.

Необходимо приводить свой положительный пример и формировать другую пропаганду. Например, как молодые люди, участвующие в антинаркотическом конкурсе социальной рекламы.

***Серия антинаркотических роликов по итогам конкурса «ВЫЗОВ»***

Спасибо всем за участие.

Берегите себя и своих близких!

Отказ от первой пробы наркотиков – лучший удар по наркобизнесу!

Приложение 15

**Алгоритм**

**действий по выявлению потребления наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача либо новых потенциально опасных психоактивных веществ обучающимися образовательных организаций и проведению с ними   
профилактической работы**

***Действия сотрудников образовательных организаций по выявлению потребления наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача либо новых потенциально опасных психоактивных веществ обучающимися образовательных организаций***

*В случае возникновения* ***ПРЕДПОЛОЖЕНИЯ (ПОДОЗРЕНИЯ)******в эпизодическом употреблении*** *обучающимся образовательных организаций наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача либо новых потенциально опасных психоактивных веществ необходимо:*

1. Постараться самостоятельно определить признаки начала употребления обучающимся образовательных организаций наркотических средств или психоактивных веществ.
2. Проинформировать о своих предположениях представителя администрации образовательной организации (руководителя, заместителя).
3. Представителю администрации образовательной организации (руководителю или его заместителю, в случае отсутствия руководителя) проинформировать родителей (законных представителей) обучающегося.
4. С родителями (законными представителями) обучающегося или непосредственно с обучающимся провести консультативно - разъяснительную работу о необходимости обращения к специалистам наркологической службы (с предоставлением необходимой контактной информации о медицинских организациях, оказывающих помощь лицам, больным наркоманией).
5. Медицинскому работнику в случае согласия родителей (законных представителей) выдать родителям (законным представителям) обучающегося или непосредственно обучающемуся направление в наркологическую службу.

Выдачу направления зафиксировать в соответствующем журнале.

*Журнал выдачи направлений должен быть пронумерован, прошит, заверен руководителем образовательной организации и храниться в сейфе наркопоста «Здоровье+» (кабинета профилактики) образовательной организации.*

1. Провести беседы с родителями (законными представителями) других обучающихся, в том числе посредством проведения общеродительских собраний с участием сотрудников медицинских организаций, правоохранительных органов, а также представителей субъектов системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних.
2. Провести информационно-разъяснительные беседы с обучающимися о медицинских, социальных, правовых последствиях употребления наркотиков с просмотром видеоматериалов с участием сотрудников медицинских организаций, правоохранительных органов, а также представителей субъектов системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних.

*В случае* ***ПОЯВЛЕНИЯ*** *обучающегося в состоянии наркотического опьянения в образовательной организации необходимо:*

1. Проинформировать о своих предположениях представителя администрации образовательной организации (руководителя, заместителя).
2. Представителю администрации образовательной организации (руководителю или его заместителю, в случае отсутствия руководителя) о данном факте проинформировать родителей (законных представителей) обучающегося и органы внутренних дел по территориальности.
3. Предложить обучающемуся с личными вещами (портфель, пакет, верхняя одежда при нем) пройти в сопровождении сотрудника образовательной организации в медицинский кабинет для осмотра.

В случае подозрения у обучающегося состояния наркотического опьянения на уроке, учитель сопровождает обучающегося при наличии к медицинскому работнику, в случае отсутствия медицинского работника к руководителю образовательной организации или его заместителю.

В случае отсутствия медицинского работника в образовательной организации руководитель или его заместитель обращаются в поликлинику или лечебное учреждение, которое непосредственно закреплено за данной образовательной организацией или вызывают скорую медицинскую помощь.

1. Не оставлять обучающегося одного, постараться оградить от доступа к потенциально опасным объектам (окна, лестничные пролеты и др.). Обеспечить доступ свежего воздуха в помещение, где находится обучающийся.
2. Медицинский работник должен оценить состояние обучающегося, зафиксировать данные осмотра в медицинской карте и составить Акт обследования **(приложение 4),** в случае необходимости – оказать первую медицинскую помощь.
3. Для объективной оценки состояния здоровья обучающегося и фиксации факта потребления им наркотических веществ или психоактивных веществ медицинский работник должен вызвать срочно бригаду скорой медицинской помощи (03 или 112).

До приезда скорой помощи при передозировке работник образовательной организации должен:

- повернуть на бок;

- очистить дыхательные пути от слизи и рвотных масс;

- следить за характером дыхания до прибытия врачей;

- при частоте дыхательных движений меньше 8-10 в минуту произвести искусственное дыхание изо рта в рот.

1. Факты употребления обучающимся наркотических средств или психоактивных веществ, засвидетельствованные в Акте обследования, являются основанием для его постановки на учет наркопоста «Здоровье+» (кабинета профилактики) образовательной организации.

На основании информации правоохранительных органов на первичный профилактический учет в наркопост «Здоровье+» образовательной организации ставятся также обучающиеся (воспитанники), выявленные (задержанные) в состоянии опьянения (в том числе вследствие потребления ими наркотических средств или психоактивных веществ).

1. На каждого обучающегося, поставленного на учет в наркопосте «Здоровье+» (кабинете профилактики), заводится Индивидуальная карта**.**
2. К индивидуальной карте на каждого обучающегося разрабатывается отдельноиндивидуальная программа (план) сопровождения обучающегося, с указанием мероприятий по работе с проблемой зависимости.

**Индивидуальная программа (план) должны содержать комплекс конкретных мероприятий, направленных на работу с проблемой:**

1. Психологическая диагностика (психолог, педагог - психолог) для установления причин и степени зависимости.

Диагностируемые критерии для выявления «группы риска» обучающихся по наркотизации:

агрессивность, нетерпимость;

стойкие нарушения самоконтроля, собственного поведения;

подчиненность среде, неадекватное восприятие социальной поддержки;

слабые адаптационные способности.

Формы работы: наблюдение, беседа, тестирование, анализ документов.

1. Консультирование, направленное на выявление тех или иных факторов риска формирования зависимости от психоактивных веществ.

Донесение до ребенка, родителя (законного представителя) значимости для преодоления возможных опасных зависимостей, как позитивных возможностей самого ребенка, так и профессиональной психологической и социально-педагогической помощи, гарантирующей конфиденциальность и тайну обращения.

1. Профилактические мероприятия.

Индивидуальные беседы по профилактике наркомании с привлечением субъектов профилактики (врача-нарколога, инспектора ПДН), кинолектории, просмотр антинаркотических видеороликов, тренинги, ролевые игры, обучение по образовательным программам.

4) Организация внеурочной занятости (кружки, секции).

5) Работа с родителями;

6) Профилактическая работа классным руководителем.

1. В индивидуальной карте должны быть отражены результаты всех проведенных мероприятий согласно индивидуальной программы (плана).
2. Сопровождение обучающегося, замеченного в употреблении наркотических средств или психоактивных веществ, осуществляют социальный педагог, психолог, педагог – психолог, классный руководитель, куратор группы, куратор кабинета профилактики.
3. Сотрудник образовательной организации (ответственный за организацию воспитательной (профилактической) работы) совместно с органами внутренних дел и районными (городскими), районными в городах комиссиями по делам несовершеннолетних и защите их прав ежемесячно осуществляет сверку обучающихся состоящих на учете в наркопосте (кабинете профилактики), относится только по несовершеннолетним (д0 18 лет).
4. В целях оказания адресной помощи обучающимся, замеченным в потреблении наркотических средств или психоактивных веществ, и их семьям, в общеобразовательной организации, а также профессиональной образовательной организации создается Совет профилактики.

Функции Совета профилактики.

- постановка и снятие с учета несовершеннолетних «группы риска», склонных к употреблению психоактивных веществ;

организация диагностической и коррекционной работы при отсутствии педагога-психолога (Совет профилактики может разработать лист маршрутизации с указанием контактных телефонов, адресов специалистов, врача-нарколога, врача-психиатра);

контроль выполнения индивидуальных коррекционных программ и программ сопровождения;

контроль и анализ результатов профилактической деятельности образовательной организации в отношении каждого несовершеннолетнего «группы риска», в том числе их занятости в свободное от учебы время.

По каждому несовершеннолетнему «группы риска» проводится не менее двух заседаний в год с целью недопущения нарушения прав и интересов обучающихся, контроля выполнения индивидуальных коррекционных программ, программ сопровождения и анализа занятости в свободное от учебы время, соблюдения условий соглашения о сотрудничестве с родителями (законными представителями).

1. Ежемесячно заслушивать социального педагога на заседаниях наркопоста о работе с обучающимися, состоящими на учете в наркопосте о мероприятиях по формированию здорового образа жизни среди несовершеннолетних, о работе с родителями (законными представителями).
2. Организовать и провести разъяснительную работу с родителями (законными представителями) обучающихся (о признаках употребления, особенностях поведения несовершеннолетних, употребляющих наркотические средства или психоактивных веществ, о деятельности наркологических кабинетов, расположенных на территории муниципального образования, а также о телефонах доверия и др.).

Довести до родителей телефон единой горячей линии по проблемам зависимости областного государственного казенного учреждения «Центр профилактики наркомании» **8-800-350-00-95** (круглосуточно).

Позвонив в службу психологической помощи, родитель сможет быстро получить профессиональную консультацию психолога.

Сможет узнать подробную информацию:

- как распознать, что ребенок употребляет наркотики;

- как правильно простроить разговор с ребенком о вреде употребления наркотиков;

- что, делать если подозрения об употреблении наркотиков подтвердились;

- в каких реабилитационных центрах можно пройти курс социальной реабилитации.

Также на телефон доверия можно сообщить информацию о том, где продают наркотики, о размещенных надписях незаконной пропаганды наркотиков на фасадах жилых домов, иных конструкциях.

***Действия сотрудников образовательных организаций в случае обнаружения на территории образовательной организации подозрительных предметов (пакетиков, «коробков», «закладок»   
с неизвестным веществом)***

*В целях обеспечения сохранности следов (отпечатков) на подозрительных предметах необходимо:*

1. Обеспечить отсутствие доступа всех лиц к участку, на котором были обнаружены подозрительные предметы, до прибытия сотрудников правоохранительных органов.
2. Не предпринимать самостоятельно осмотра обнаруженных предметов в целях сохранения отпечатков пальцев предполагаемого преступника.
3. Незамедлительно поставить в известность руководителя образовательной организации.
4. Руководителю образовательной организации незамедлительно проинформировать о случившемся органы внутренних дел (02 или 112) либо передать информацию на телефон «горячей линии» Главного управления Министерства внутренних дел Российской Федерации по Иркутской области 8(3952) 21-68-88 (круглосуточно) или в дежурную части территориальных подразделений Главного управления Министерства внутренних дел Российской Федерации по Иркутской области.

**Приложение 1**

к алгоритму действий по выявлению потребления

наркотических средств или психотропных веществ

без назначения врача либо новых потенциально

опасных психоактивных веществ обучающимися

образовательных организаций

и проведению с ними профилактической работы

**Признаки воздействия наркотических средств или психоактивных веществ на обучающихся (воспитанников) образовательных организаций**

Внешний вид и поведение **обучающегося образовательной организации** в той или иной мере напоминает признаки нахождения в состояние алкогольного опьянения (но при отсутствии запаха алкоголя изо рта) и проявляется в следующих изменениях:

- сужение сознания, направленность его на раздражитель и неспособность адекватно оценивать ситуацию и свои действия;

- отрешенность от окружающей действительности, проявляющаяся затруднением или полной невозможностью восприятия окружающего;

- дезориентировка в окружающем, то есть в месте, времени, окружающих лицах, собственной личности;

- блеск глаз; сильно суженные или сильно расширенные зрачки, не реагирующие на свет;

- изменения в настроении (беспричинное веселье, смешливость, болтливость, злобность, агрессивность, не соответствующие времени, месту и ситуации);

- изменения двигательной активности (повышенная жестикуляция, избыточность движений, неусидчивость или наоборот обездвиженность, вялость, расслабленность, стремление к покою (в независимости от времени, месте и ситуации);

- изменения в координации движений (плавность, скорость, соразмерность или размашистость, резкость, неточность), неустойчивость при ходьбе, покачивание туловища даже в положении сидя (ярко выраженное при закрытых глазах), изменение почерка;

- изменение цвета кожных покровов (бледность лица, всей кожи либо наоборот, покраснение лица, верхней части туловища);

- повышенное слюноотделение либо, наоборот, сухость во рту, сухость губ, осиплость голоса;

- изменения в речи (ускорение, подчеркнутая выразительность, либо, наоборот замедленность, невнятность, нечеткость речи («каша во рту»)).

**Общие признаки начала потребления наркотических средств или психоактивных веществ обучающимися (воспитанниками) образовательных организаций:**

- снижение интереса к образовательному процессу, либо к обычным увлечениям, занятиям (хобби);

- в общении появляется отчужденность, настороженность либо эмоционально «холодное» отношение к окружающим, усиливается скрытность, лживость;

- возможны эпизоды проявления агрессивности, раздражительности, которые сменяются периодами неестественного благодушия;

- круг лиц, с которым общается подросток, в основном состоит из лиц более старшего возраста;

- появление крупных либо небольших сумм денег, не соответствующих финансовому достатку семьи. Возникновение желания занять деньги или отобрать их у детей младшего возраста (либо более слабых), либо факты его осуществления;

- преимущественное общение с подростками, которые были замечены, либо употребляют наркотические средства или психоактивные вещества;

- внезапно повышенный интерес к детям из финансово обеспеченных семей, назойливое стремление с ними подружиться;

- наличие атрибутов наркотизации (шприцев, игл, небольших пузырьков, облаток из-под таблеток, небольших кулечков из целлофана или фольги, тюбиков из-под клея, пластиковых пакетов от резко пахнущих веществ), а также наличие специфического химического запаха от одежды и изо рта;

- изменение аппетита (от полного отсутствия до резкого усиления, обжорства). Жалобы, либо тошнота, рвота.

**Внимание!**

Решающим признаком употребления подростком наркотических средств или психоактивных веществ является выявление состояния «наркотического опьянения», установленное сотрудником медицинской организации, освидетельствованное в установленном порядке. Тактичность и осторожность в работе с несовершеннолетними, имеющими «наркологические проблемы», являются обязательным правилом, в целях исключения фактов необоснованных подозрений, которые могут оказать психотравмирующее действие на них.

**«Передозировка» психоактивных веществ**

Самым серьезным осложнением в употреблении наркотических средств и психоактивных веществ является передозировка.

В случае ее возникновения может наступить смерть от остановки дыхания, сердца или перекрытия рвотными массами дыхательных путей.

Важно вовремя оказать подростку первую помощь и срочно вызвать «скорую медицинскую помощь 03».

Представителю администрации образовательной организации (руководителю, завучу) поставить в известность родителей (законных представителей) обучающегося.

*Признаками передозировки являются:*

- потеря сознания,

- резкая бледность,

- неглубокое и редкое дыхание,

- плохо прощупывающийся пульс,

- отсутствие реакции на внешние раздражители,

- рвота.

**Этапы оказания первой помощи при передозировке наркотиков.**

* вызвать «скорую помощь» 03 или 112;
* повернуть подростка на бок;
* очистить дыхательные пути от слизи и рвотных масс;
* следить за характером дыхания до прибытия врачей;
* при частоте дыхательных движений меньше 8-10 в минуту произвести искусственное дыхание изо рта в рот.

**д л я з а м е т о к**

**д л я з а м е т о к**

**д л я з а м е т о к**

Изготовлено в рамках реализации подпрограммы «Комплексные меры профилактики злоупотребления наркотическими средствами, токсическими и психотропными веществами» на 2014-2020 годы государственной программы Иркутской области, тираж \_\_\_, Типография \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Дата выпуска 6.03.2018

1. Словарь терминов, относящихся к алкоголю, наркотикам или другим психоактивным средствам. М.: Медицина. 1996. С. 57. [↑](#footnote-ref-1)
2. Здесь и далее автор использует редакцию документов, действующую на момент написания текста раздела. В связи с тем, что в нормативные правовые акты периодически вносятся изменения, перед проведением занятия рекомендуем убедиться, что тексты используемых правовых материалов являются актуальными. Помощь в этом могут оказать некоммерческие версии справочных правовых систем, например, «КонсультантПлюс»: http://www.consultant.ru/. [↑](#footnote-ref-2)
3. Страны, в которых легализованы наркотики. Справка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: // <http://ria.ru/spravka/20110603/383694171.html>; Уругвай полностью легализовал марихуану [Электронный ресурс]. – Режим доступа: // <http://lenta.ru/news/2013/12/11/uruguai/> [↑](#footnote-ref-3)
4. Легализация наркотиков в США привела к массовым смертям [Электронный ресурс]. – Режим доступа: // http://www.belvpo.com/ru/33160.html [↑](#footnote-ref-4)