**Задание на 12 мая**

**Тема:** Практическая работа №.9 Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки.

II. Цель: Ознакомиться с условиями обеспечения рационального питания и нормами физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения методами количественной и качественной оценки питания по энергетической ценности и составу питательных веществ потребляемых продуктов.

III. Задачи.

- Научиться рассчитывать нормы потребления пищевых веществ и факторы, влияющие на здоровье.

IV. Время выполнения - 1ч.

V. Оборудование. Учебник ОБЖ стр.16 - 47, лист А-4, карандаши, линейка, тетради для практических работ.

VI. Задание.

1. Изучение основных положений организации рационального питания и методов его гигиенической оценки.

Заполните таблицу:

***Распределение энергетической ценности суточного рациона по отдельным приемам (в % от общей калорийности)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Прием пищи | Энергетическая ценность | |
| рациона, % |  |
|  |  |
| при | при |
| трехразовом | четырехразовом |
| питании | питании |
|  |  |  |
| Первый завтрак |  |  |
|  |  |  |
| Второй завтрак |  |  |
|  |  |  |
| Обед |  |  |
|  |  |  |
| Ужин |  |  |
|  |  |  |

2. Ответьте на контрольные вопросы:

1.Что такое рациональное питание?

2.Каким требованиям должно соответствовать рациональное питание?

3.Назовите основные пути обеспечения рационального питания.

4.Как распределяется энергетическая ценность суточного рациона по отдельным приемам?

5.Как определяется достаточность питания?

6.Оцените свой суточный рацион с точки зрения рационального питания.

3. Изучение физиологических норм питания, принятых и дифференцированных для различных групп населения.

Изучите таблицу «Нормы физиологических потребностей для взрослого населения (в день) и составьте свою индивидуальную норму потребления продуктов питания.

XII. Литература.

1. Сапронов Ю.Г., Безопасность жизнедеятельности: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Г. Сапронов, / Изд. 3-е – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – С 83 – 89.
2. Косолапова Н.В. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учеб.пособие для студ. учреждений сред. проф. образования.
3. Косолапова Н.В. Основы безопасности и жизнедеятельности: учебник для среднего профессионального образования /Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. – 10-е изд. М.: Издательский центр «Академия», 2015. –336 с.

Тема: Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последст­вия употребления алкоголя

Ученые давно изучают алкоголь и его влияние на здоровье человека.

Этанол – основное составляющее алкоголя – медленно, но верно разрушает здоровье. Жертвами спирта становятся не только хронические алкоголики, но и те, кто регулярно умеренно употребляет горячительные напитки.

**Алкоголь – это убийца**

В России алкоголь является прямой или косвенной причиной почти полумиллиона смертей в год: от отравлений, несчастных случаев, бытового насилия и хронических заболеваний, вызванных регулярным употреблением спиртных напитков.

Около 30 % смертей среди мужчин и 15 % – среди женщин – вызваны употреблением алкоголя.

1/3 все самоубийств совершается под влиянием алкоголя.

50 % ДТП происходит с участием водителей, находящихся в состоянии опьянения.

Жизнь у пьющих людей сокращается на 10-15 лет.

**Алкоголь: безопасное употребление**

Ученые давно вывели формулу безопасного употребления этанола. При соблюдении этих норм алкоголь не причиняет вреда здоровью.

1. Употреблять алкогольные напитки можно не чаще 3-х дней в неделю.
2. Максимальная дневная доза этанола для мужчин – 20 г. Это соответствует 30 мл водки, 100 мл вина, 300 мл пива.
3. Разовая доза этанола для женщин не должна превышать 10 г: 15 мл водки, 50 мл вина, 150 мл пива.

Превышение установленных доз наносит организму явный ущерб – он не в состоянии нейтрализовать воздействие спирта на свои системы и органы.

При правильном употреблении качественный алкоголь может быть полезен.

* Красное вино (натуральное) укрепляет иммунитет и сосуды, выводит из организма шлаки и токсические вещества.
* Натуральное белое вино и шампанское положительно воздействуют на сердечную систему.
* Глинтвейн укрепляет организм в борьбе с простудой, бронхитом, пневмонией.
* Пиво замедляет процессы старения, снижает риск появления сердечных болезней, помогает предотвратить заболевание раком, болезнями Паркинсона и Альцгеймера.
* Водка снижает уровень холестерина в составе крови.

**Алкоголь: в чем опасность**

Только 5 % алкоголя выводится из организма напрямую: посредством потоотделения и мочеотделения. Оставшиеся 95 % этанола поступают в пищевой тракт, кровеносную систему, в нервные клетки и мозг, печень и почки. Внутри организма этанол окисляется и перерабатывается. В процессе окисления разрушаются собственные клетки и ткани организма. Они повреждаются: покрываются язвами, рубцами, ожогами, отмирают. Это ясно видно при изучении внутренних органов хронического алкоголика.

Существует и смертельно опасная доза алкоголя – это 1 – 1 ¼ л алкоголя для взрослого человека.

**Каким образом алкоголь вредит здоровью человека?**

**Пищеварительный тракт**

Первоначально алкоголь попадает в пищевод и желудок. Этанол повреждает и разрушает внутренние слизистые оболочки этих органов, вызывает их ожог и омертвение. Одновременно начинается гибель желез, которые вырабатывают пищеварительные ферменты: желудочный сок, желчь, инсулин. В результате желудок прекращает эффективно работать: пища подолгу остается внутри, питательные вещества не задерживаются в организме.  
Какие заболевания пищеварительных органов вызывает употребление алкоголя?

Нарушение пищеварения (боли в желудке и в животе)

Панкреатит  
Воспаление поджелудочной железы, когда она начинает «переваривать» саму себя. Токсины, выделяемые поджелудочной железой, попадают в кровеносную систему, мозг, печень и почки – это вызывает опасную интоксикацию организма. Лечение панкреатита проводится только стационарно.

Гастрит  
Воспалительный процесс и отмирание внутренней оболочки желудка. Гастрит является предраковым состоянием и требует ежегодного стационарного лечения.

Язва желудка и двенадцатиперстной кишки  
Заболевание в острой форме лечится только стационарно.

Рак желудка, пищевода, ротовой полости

Злокачественная опухоль слизистых оболочек желудка – наиболее распространенное онкологическое заболевание, которое ежегодно уносит около 800 тысяч жизней во всем мире.

В 80 % летальных случаев рак полости рта и пищевода вызван злоупотреблением спиртными напитками.

**Железы внутренней секреции**

Сахарный диабет

Хроническое заболевание, при котором постоянно повышен уровень глюкозы в крови. Сахарный диабет воздействует на все системы организма и может привести к слепоте, коме, гнойному поражению нижних конечностей и др. осложнениям.

Алкогольная импотенция  
У 1/3 пьющих мужчин возникает импотенция, что приводит к появлению неврозов и депрессий.  
У пьющих женщин рано прекращаются менструации, возникает бесплодие.

**Мышцы и кожа**

У трети пьющих людей возникают различные кожные болезни – это связано с интоксикацией организма и нарушением пищеварения.  
Алкоголь вызывает атонию (дистрофию) мышечной ткани.

**Сердце и кровеносные сосуды**

Из желудка этанол поступает в кровь и воздействует на кровеносные органы. Спирт разрушает эритроциты – красные кровяные тельца. В результате нарушается снабжение кислородом всех органов и тканей организма. Кислородное голодание приводит к появлению следующих заболеваний.

Ишемическая болезнь сердца  
Поражение миокарда (это средний мышечный слой сердца, который составляет его основную массу), вызванное недостатком кислорода. Проявляется в виде приступов стенокардии либо в форме инфаркта миокарда.

Атеросклероз  
В артериях возникают отложения и бляшки, затвердевают стенки сосудов, нарушается кровообращение. Атеросклероз приводит к возникновению ИБС.

Аритмии  
Нарушение нормального ритма сокращений сердца. Приступ аритмии приводит больного в состояние полной беспомощности. При ненормальном ускорении сердцебиения может последовать разрыв сердечной мышцы – он происходит в течение 2-х минут. Спасти пациента можно только в том случае, если он уже находится в реанимационной палате.

«Бычье сердце»  
Распространенное явление среди молодых любителей пива. Чрезмерное поглощение пива приводит к увеличению объема сердца и повышению частоты его и сокращений. «Бычье сердце» приводит к появлению хронической гипертензии и различных аритмий.

**Мозг и нервные клетки**

Влияние этанола на нервную систему очевидно. В состоянии алкогольного опьянения человек не похож на себя, полностью меняется его поведение. Большая часть насильственных преступлений и бытовых убийств совершаются после употребления алкогольных напитков.

Больше всего страдает от этанола мозг – это токсичное вещество «убивает» кору головного мозга.

На фотографии мозга человека, страдающего алкоголизмом, мы видим следующее:

* мозг сморщен, усыхает в размерах;
* поверхность мозга покрыта отеками, рубцами, язвами;
* отмершие участки мозга покрыты кистами;
* сосуды мозга явно расширены, многие – разорваны.

**Как влияет алкоголь на нервную систему?**

* нарушается память и внимание;
* слабеют мыслительные процессы;
* появляется немотивированная агрессия;
* происходит деградация личности.

**Органы выделения**

Печень  
Огромную нагрузку алкоголь налагает на печень. Этот орган защищает организм от токсинов, «обезвреживая» их до безопасных для организма веществ. Внутри печени этанол окисляется до ацетальдегида – высокотоксичного соединения.

Под влиянием алкоголя печень уменьшается в размерах, сужаются ее внутренние сосуды. Клетки печени – гепатоциты – отмирают и замещаются рубцовой тканью, которая не может защитить организм от токсических воздействий. Систематическое на протяжении 10-15 лет употребление алкогольных напитков вызывает появление цирроза печени. Цирроз печени ежегодно уносит около 300 тысяч жизней во всем мире.

Почки  
Почки фильтруют все жидкости, попадающие в организм, в том числе и алкоголь. Небольшие дозы спирта действуют на организм как мочегонное, так как раздражающе воздействуют на ткань почек. Длительное воздействие алкоголя на почки приводит к появлению хронических болезней.

Нефрит  
Воспалительное заболевание почек. Лечение заболевания происходит в стационаре, полное выздоровление занимает 2-3 месяца.

Камни в почках

**Иммунная система**

Регулярное употребление спиртосодержащих напитков губительно действует на иммунитет. При этом все органы и системы ослаблены под воздействием этанола. В таком состоянии любое серьезное заболевание представляет серьезную угрозу для здоровья. Организму тяжело справиться даже с гриппом или простудой. Если человек, злоупотребляющий алкоголем, заболеет пневмонией, туберкулезом или другой серьезной болезнью, вполне возможен смертельный исход.

На фоне ослабленного иммунитета организм подвержен частым простудным заболеваниям и аллергическим проявлениям.

Регулярное употребление алкоголя вызывает нарушение работы всех органов и систем организма.

**Задание на 16 мая**

**Тема:** Курение и его влияние на состояние здоровья. Пассивное курение и его влияние на здоровье

Курение, являясь вредной привычкой, широко распростра­нено среди различных групп населения, в том числе и среди молодежи. Вместе с тем курение чрезвычайно опасно для здоровья и жизни человека. В первую очередь от курения страдают органы дыхания. Установлено, что 98 % смертей от рака гортани, 96 % смертей от рака легких и 75 % смертей от хронического бронхита и эмфиземы легких обусловлены курением.

Главный компонент табачного дыма – никотин. Ради него, собственно, и тянется человек к сигарете, ведь в малых дозах никотин действует на нервную систему возбуждающе. Легко проникая в кровь, он накапливается в жизненно важных органах, приводя к нарушению их анатомической целостности и нарушению функций. У длительно курящих обязательно развивается хроническое отравление никотином – никотинизм, характеризующийся снижением памяти и работоспособности. Отравление в ряде случаев может быть острым.

1. Органы дыхания. Смолы, содержащиеся в сигаретном дыме, попадают в бронхи и провоцируют их спазм. Кроме того, возникает гипертрофия слизистых оболочек, из-за чего начинает образовываться мокрота. В результате устойчивость дыхательной системы к инфекциям снижается, респираторные заболевания возникают чаще. А ещё некоторые продукты распада оседают в лёгких, поэтому функционирование данного органа нарушается, развиваются хронические болезни.

2. Пищеварительная система. Да, влияние курения на здоровье человека распространяется и на неё. Никотин и смолы попадают в пищевод и желудок. Когда дым находится во рту, слюнные железы раздражаются и начинают работать усиленно, выделяя слюну, которую человек вынужден постоянно сплёвывать. Никотин способен влиять на сократительную деятельность желудка и повышать кислотность желудочного сока. Из-за этого аппетит снижается, возникает тошнота, развивается гастрит или язва.

3. Влияние курения на здоровье негативно сказывается и на сердечно-сосудистой системе. В частности, сосуды под действием некоторых веществ сокращаются и начинают постепенно сужаться. Кровообращение ухудшается, сердце работает практически на износ. Пульс учащается, а давление нередко повышается. Возникает риск образования тромба, который может оторваться и устремиться в лёгкие или в сердце.

4. Рассмотрим курение и его влияние на здоровье человека на примере работы опорно-двигательного аппарата. Дело в том, что вещества, содержащиеся в сигаретах, оказывают воздействие на костную ткань, делая её слабой и подверженной дегенеративным процессам. Из-за этого риск переломов возрастает, а процесс сращивания костей замедляется.

5. Зубы. Дым находится в ротовой полости, его компоненты оседают на дёснах и зубах. Образуется налёт, появляется желтоватый оттенок. Дёсны слабеют, зубы разрушаются. Неизбежен кариес.

6. Процесс обмена углекислого газа нарушается, из-за чего затрудняется доступ кислорода почти ко всем органам и тканям. В результате все важные системы организма прекращают нормально функционировать, здоровье и общее состояние ухудшаются.

7. Никотин оказывает прямое воздействие на нервную систему и мозг. Нейроны раздражаются, из-за чего человек становится нервным и тревожным. Мозговая деятельность нарушается: ухудшается память, страдает концентрация.

8. Курение и его влияние на здоровье человека отражается и на состоянии глаз. Зрение ухудшается, мир вокруг теряет четкость.

9. Страдает и половая сфера. Либидо сильно снижается. Вредному влиянию подвергается также мужская потенция.

10. Никотин и смолы воздействуют на гормональный фон и обменные процессы

О том, как негативно никотин и смолы влияют на здоровье человека, пишут на сигаретных упаковках, об этом твердят врачи, родители убеждают своих детей даже не начинать курить. А что делать тем людям, кто не по своей воле травится сигаретным дымом? Пассивное курение, согласно исследованиям ученых, не менее опасная штука, чем активное.

Термин «пассивное курение» означает непреднамеренное и нежеланное вдыхание воздуха, отравленного веществами, выделяющимися при курении. То есть, курильщик, сознательно вдыхая дым сигареты, не задумываясь травит стоящих рядом некурящих людей!

Именно травит, так как находящиеся возле него люди, к примеру на автобусной остановке или в уличном кафе, вынуждены вдыхать до 60% тех токсинов, которые содержатся в табачном дыме.

Табачный дым сам по себе очень неприятен — он мгновенно впитывается в одежду, волосы, имеет специфический запах. Действие табачного дыма на организм может быть краткосрочным и длительным. Вдыхание продуктов сгорания табака в течение короткого периода времени существенного вреда организму и здоровью не нанесет, все вредные компоненты быстро обезвредит иммунная система. А вот длительное нахождение в помещении, где постоянно курят, наносит огромный вред организму некурящего человека.

Взрослые люди могут хоть каким-то образом избавить себя от нежелательного вдыхания продуктов курения. Маленькие дети этого сделать не в состоянии. Вред от сигаретного дыма, который получают [дети курильщиков](http://gidmed.com/narkologiya/tabakokurenie/vo-vremja-beremennosti.html), просто огромен. То количество токсинов, которое маленький ребенок получает вместе с табачным дымом, способно напрочь убить его иммунитет. Следует учитывать тот факт, что ребенок находится под воздействием табака постоянно, ведь он не способен уйти или проветрить помещение.

Исследования показали, что риск заболевания ребенка простудой, болезнями дыхательных путей, аллергией возрастает на 95% в случае, если курящая мать кормит ребенка грудью, и на 70%, если мать во время курения держит младенца на руках.

Абсолютно все заболевания, свойственные взрослым, возникают у маленьких пассивных курильщиков — астма, бронхит, пневмония, риниты и отиты, проблемы с желудочно-кишечным трактом, респираторные и аллергические заболевания, злокачественные новообразования.

У детей, чьи родители курят в их присутствии, высока опасность появления неврологических проблем. Уже в раннем возрасте такие дети отличаются от сверстников замедленными темпами физического развития, которые влекут за собой и нарушение психоэмоциональной сферы, как-никак обе эти сферы в раннем возрасте тесно взаимосвязаны.

Малыш, находясь под постоянным действием токсинов, становится крайне вялым, апатичным и болезненным либо, наоборот, невнимательным, агрессивным и гиперактивным ребенком. Впоследствии это обязательно скажется на обучении ребенка в школе и на его отношениях со сверстниками.

Для беременных

Очень опасно пассивное курение для жизни и здоровья еще не родившегося человечка. Беременные женщины, подвергающие себя и свое нерожденное дитя отравлению сигаретным дымом, должны понимать, что они находятся в тесной биологической связи с ребенком, и те токсины, которые они вдыхают, обязательно попадут в кровь ребенка.

Нужно помнить, что человек – часть природы. На его здоровье, даже настроение оказывает влияние окружение. Нельзя не заметить, что сигарета отравляет окружающую среду. Уже доказано, что табачный дым превосходит токсичностью автомобильный в 4,5 раз. По вине 1 курящего страдают не меньше 3-х некурящих. От одной выкуренной сигареты в комнате воздух ухудшается в 20 раз. Один курильщик, выкуривающий в день 1 пачку сигарет, сжигает бумагу, которой хватило бы на издание книги в 300 страниц. В России 400 тыс. га лучших земель отведены под табак (сравните, на чай 80,7 га). А сколько окурков в каждом городе?

Казалось бы, все примеры довольно убедительны , но в жизни сплошь и рядом идёт борьба между сознанием и привычками. Факты говорят, что возраст курильщиков значительно помолодел. Дети 8-10- летнего возраста уже знакомы с сигаретой. Значительно увеличилось число курящих женщин и девушек. Каковы причины устойчивости этой пагубной привычки? По данным доктора медицинских наук Л.В.Орловского, в 26,8% поводом для начала курения послужило влияние товарищей, в 23,8% любопытство, в 18% баловство, 16% подростков начали курить, подражая взрослым, в том числе родителям. Стремление показать себя самостоятельным и независимым перед товарищами, подражание любимому киногерою – всё это часто становится у подростков поводом для того, чтобы начать курить.

И хотя первая встреча с сигаретой приносит неприятные ощущения (головокружение, тошнота, рвота, а иногда и потеря сознания), постепенно они проходят и забываются, а пагубная привычка переходит в потребность, избавиться от которой бывает очень трудно. Считается, что привычка – автоматизированный элемент поведения человека. При потребности совершить те или иные действия в коре головного мозга возникает комплекс условных связей, цепь условных рефлексов – так называемый динамический стереотип. Если он направлен на укрепление здоровья человека (занятия утренней гимнастикой, прогулки перед сном), то это полезные привычки. Однако существуют и вредные привычки, и среди них самая распространённая – курение. В Новокузнецке курит 78% отцов, 21% матерей и 55% других членов семей школьников старших классов. Среди школьников курит 38% мальчиков, а в отдельных классах до 53%.

Как вести борьбу с курением школьников? Какие формы воздействия на детей следует применять? Прежде всего, необходимо учитывать, что только запреты – не помогут. Как правило, у детей появляется дух противоречия, сопротивления подобным требованиям взрослых. Необходимо в убедительной форме, не навязчиво объяснять ребятам, в чём заключается вред пристрастия к табаку, какие существуют способы, чтобы избавиться от потребности курить. Следует проводить лекции, беседы о вреде курения, приглашать для чтения этих лекций опытных врачей, известных ребятам людей, которым удалось избавиться от этой вредной привычки. С особенно злостными курильщиками следует постоянно вести индивидуальные беседы, убеждать их, какой вред они наносят своему здоровью. И это необходимо делать постоянно, например пропаганду вредного действия табака на организм можно проводить даже на уроках математики, используя данные взятые из класса, школы, семьи.

**Тема:** Наркотики. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определе­ния. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании.

1.Основные понятия о наркотиках.

2. Наркомания и ее стадии.

3. Профилактика наркомании.

**1. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ О НАРКОТИКАХ**

**Характеристика наиболее распространенных наркотиков**

ОПИАТЫ.

Наркотики, обладающие седативным, "затормаживающим" действием. К этой группе относятся природные и синтетические морфиноподобные соединения.

***Природные.***

Все природные наркотические средства опийной группы получают из различных вытяжек из мака, сырьем для которых служит млечный сок из головок незрелого растения или высушенные и измельченные головки мака.

**Героин** ("герыч", "белый", "лошадь", "смак") - наиболее распространенный опийный наркотик. Наряду с очень сильным и ярко выраженным наркотическим эффектом обладает крайне высокой токсичностью и способностью быстро (после 2-3 приемов) формировать физическую зависимость. Героин курят, нюхают и вводят внутривенно.

**Маковая соломка** ("солома", "сено") - измельченные и высушенные части стеблей и коробочек мака (зерна мака наркотически активных веществ не содержат). Соломка используется для приготовления раствора ацетилированного опия.

**Ацетилированный опий** - готовый к употреблению раствор, полученный в результате ряда химических реакций. Имеет темно-коричневый цвет и характерный запах уксуса.

**Опий-сырец** ("ханка", "жмых", "опиуха") - специально обработанный сок растений мака, используется как сырье для приготовления раствора ацетилированного опия. Вещество, напоминающее пластилин. Цвет - от белого до коричневого. Продается небольшими кусочками, шариками.

***Синтетические.***

**Метадон** - сильный синтетический наркотик опийной группы. Продается в виде белого порошка или готового раствора. В некоторых странах разрешен как средство заместительной терапии при лечении опийной наркомании.

Среди аптечных препаратов используются **морфин, омнопон, промедол, дионин, кодеин** и т. п.

Чаще всего аптечные препараты или приготовленные жидкости вводят внутривенно. Непосредственно за вливанием краснеет лицо, ощущается горячая волна, проходящая по телу, зуд кожи лица. Возникает короткое чувство дурноты.

**Признаки опьянения**

Непродолжительное состояние **эйфории** - повышенного настроения с чувством необыкновенного душевного и телесного комфорта, спокойствия, умиротворения. "Кайфом" стремятся насладиться в стороне от других. Молча сидят, предаваясь воспоминаниям, желанным мыслям. Сознание ясное. Опьянение длится несколько часов, сменяется сонливостью, медленной, "растянутой" речью, часто "отстающей" от темы и направления разговора; добродушное, покладистое, предупредительное поведение вплоть до полного подчинения; кожные покровы бледные; зрачки сужены, как точки, не расширяются в темноте (после выхода из опьянения значительно расширены); сердцебиение и дыхание замедленны; снижение болевой чувствительности; понижение аппетита, жажды, рефлексов и сексуального влечения.

При передозировке наблюдаются оглушение, сопор, коматозное состояние: сознание полностью утрачивается. Зрачки не реагируют на свет. Развивается нарушение дыхания, оно становится периодическим, 2-3 глубоких вдоха чередуются с задержками, смерть наступает от паралича дыхания.

**Последствия употребления**

Огромный риск заражения ВИЧ-инфекцией и гепатитами из-за использования общих шприцев; поражение печени из-за низкого качества наркотиков: в них остается уксусный ангидрид, который используется при приготовлении; сильное снижение иммунитета и, как следствие, подверженность инфекционным заболеваниям; заболевания вен, разрушение зубов из-за нарушения кальциевого обмена; импотенция; снижение уровня интеллекта. Очень велика опасность передозировки с тяжелыми последствиями, вплоть до смерти.

Включаясь в обменные процессы, приводят к быстрому (иногда после одного-двух приемов) возникновению сильнейшей психической и физической зависимости. Крайне разрушительно действуют на организм. Наркотические зависимости, вызываемые опиатами, очень трудно поддаются лечению.

ПРЕПАРАТЫ КОНОПЛИ.

Конопля произрастает в регионах с умеренно теплым климатом. Чем южнее выращено растение, тем больший наркотический эффект вызывает изготовленный из него наркотик, вещество, выступающее на поверхности цветущих верхушек женских особей конопли, больше всего его в индийской конопле, но содержится и в других видах, в стеблях и листьях. Действующие вещества - каннабиноиды. Воздействие - изменение сознания. В помещении надолго остается характерный запах жженой травы. Сохраняет этот запах и одежда.

**Марихуана** ("травка", "шмаль", "анаша", "зелье")- высушенная или сырая зеленая травянистая часть конопли. Светлые, зеленовато-коричневые размолотые листья и цветущие верхушки конопли. Может быть плотно спрессована в комки. Этот наркотик курят в виде сигарет-самокруток ("косяков"), а также набивают в трубки, добавляют в пищу.

**Гашиш** ("план", "дурь", "чернуха") - смесь смолы, пыльцы и измельченных верхушек конопли - смолистое вещество темно-коричневого цвета, похожее на пластилин, в виде брикетиков или капсул. Содержит более 20% каннабиоидов. Гашиш курят с помощью специальных приспособлений.

Первое в жизни курение гашиша обычно никаких ощущений не вызывает. Чтобы испытать "кайф", надо покурить 2-3 раза. Легкое опьянение развивается через 5-15 мин. от начала курения. Проявляется эмоциональными перепадами - от безудержного веселья до страха и ужаса. Глаза с покраснениями, зрачки вначале сильно сужены ("как игла"), затем сильно расширены ("как блюдце"). Эмоции заразительны: в компании участники могут крушить и ломать все вокруг; возникает потребность двигаться и общаться. Они энергично жестикулируют, приплясывают, отбивают ритм руками и ногами. Безудержно говорливы, с жаром говорят о пустяках. Отмечается ощущение обострения слуха - кажется, что улавливается каждый шелест и шорох. На самом деле слуховой порог не снижается, а лишь искажается оценка расстояния. Если опьяневшие садятся за руль, то из-за неправильной оценки дистанций попадают в аварии. Ощущается необычная легкость тела, обнаруживается своеобразное сужение сознания, иногда появляется впечатление, что они сами себя видят со стороны.

Опьянение длится до нескольких часов, при протрезвлении появляется голод. Тяжелое психотическое опьянение бывает следствием передозировки или повышенной чувствительности, развивается состояние отрешенности от окружающего, человек погружается в мир грезоподобных фантазий или заново переживает прежние эмоционально насыщенные события. При этом в контакт с ним вступить не удается. Возникают галлюцинации устрашающего характера, от которых они впадают в панику, спасаются бегством или проявляют агрессию к тем, кто попадается на глаза. При состоянии спутанности растерянно оглядываются вокруг, не узнают окружающих и обстановку; в контакт удается вступить с большим трудом. Длительность острых психозов от нескольких часов до нескольких дней.

**Последствия употребления**

"Перегорание" - неразбериха в мыслях, разочарованность, депрессия и ощущение изолированности; нарушение координации движения, памяти и умственных способностей; замедленное половое развитие и созревание, включая нарушения спермообразования и менструального цикла; при приеме большой дозы наркотика могут возникнуть галлюцинации и паранойя; формирование психической зависимости, когда курение не приносит удовлетворения, но становится необходимым; провокация одновременного употребления алкоголя и перехода к более тяжелым наркотикам; бронхит, системы (один "косяк" марихуаны приравнивается к 25 сигаретам), рак легких.

АМФЕТАМИНЫ.

Наркотики, обладающие психостимулирующим, "возбуждающим" действием. К этой группе относятся синтетические вещества, содержащие соединения амфетамина. В большинстве случаев вводятся внутривенно. Эти наркотики получают из лекарственных препаратов, содержащих эфедрин (солутан, эфедрина гидрохлорид). В природе эфедрин содержится в растении "эфедра".

**Эфедрон** ("порох", "болтушка", "джеф") - готовый к употреблению раствор, полученный в результате химической реакции. Имеет розоватый либо прозрачный цвет и характерный запах фиалки.

**Первитин** ("винт", "болт", "варево") - готовый к употреблению раствор, полученный в результате сложной химической реакции. Маслянистая жидкость, имеющая желтый либо прозрачный цвет и характерный запах яблок. Используется потребителями в качестве замены героиновой зависимости, что абсолютно неэффективно и еще более пагубно.

**Эфедрин** - кристаллы белого цвета, полученные из растения эфедры. Он применяется в лечебных целях, а также используется для приготовления эфедрона и первентина чаще всего путем манипуляций с лекарственными препаратами. Готовые к употреблению кристаллы желтоватого цвета. Их вдыхают или курят.

**Признаки употребления**

Появляются озноб, ощущение покалывания в руках и ногах, шевеления волос на голове, сердцебиение. Затем развивается состояние, напоминающее гипоманиакальное, ощущается душевный подъем, появляется уверенность в своих необычных способностях и талантах, ощущение безмятежности и эйфории; возникает учащение сердечного ритма и повышение кровяного давления; расширение зрачков глаз; отмечается легкость в теле, появляется чувство безграничной любви ко всем людям, резко усиливается половое влечение, возникает длительное половое возбуждение; агрессивность не характерна, но может быть спровоцирована попытками ограничить активность или недоброжелательным видом и тоном. В отличие от опийной эйфории тянет к общению и приключениям, говорят без умолку, быстро, оживленно жестикулируя. Нет чувства голода; нарушается режим сна и бодрствования.

**Последствия употребления**

Головокружение, головные боли, ухудшение зрения и сильное потоотделение; мышечный тремор, чередование озноба и проливного пота, сжимающие боли в области сердца, мучительные задержки мочи, гиперакузия (болезненная чувствительность к слышимым звукам) и светобоязнь удерживаются несколько суток, инфаркты, инсульты; нервное истощение; сильные изменения психики и необратимые изменения головного мозга; поражения сердечно-сосудистой системы и всех внутренних органов; поражения печени из-за низкого качества наркотиков - в них остается йод, марганцовка и красный фосфор, которые используются при приготовлении наркотика; риск заражения ВИЧ-инфекцией и гепатитами из-за использования общих шприцев; сильное снижение иммунитета, опасность передозировки с тяжелыми последствиями, вплоть до смерти. Со временем нарастает истощение, развиваются болезни ЖКТ, у мужчин - импотенция, у женщин - аменорея. Опьянение длится несколько часов и сменяется вялостью, быстрой утомляемостью, дурным самочувствием. В этом постинтоксикационном периоде возникает сильное влечение к наркотику. Суточная доза возрастает в 20-30 раз по сравнению с первоначальной. Разовая доза возрастает в 2-3 раза.

Действие наркотика продолжается 2–12 часов (в зависимости от типа вещества). Формируется психическая и физическая зависимость. Продолжительное употребление требует постоянного увеличения дозы наркотика. Обостряются вспыльчивость, злобность, агрессивность.

КОКАИН.

Психостимулятор растительного происхождения, получаемый из листьев кустарника кока, растущего в Южной и Центральной Америке. Кокаиномания распространилась в Европе и США во время первой мировой войны. Кокаин курить было нельзя. Порошок кокаина закладывали в нос, через слизистую он быстро всасывался, разлагался при нагревании. В 1970-х гг. в США появился крэк - устойчивый к высокой температуре препарат кокаина, его стали курить, и кокаиновая наркомания распространялась среди молодежи. Привыкание развивается незаметно, но стойко. Кокаин вымораживает область от глаз до груди - тело становится нечувствительным.

**Кокаин** ("дутый", "кокс", "снег", "кока", "вдох", "конфетка для носа", "свисток", "снежинка") - белый кристаллический порошок, обычно вдыхаемый через трубку или соломку с гладкой поверхности, такой, как стекло или зеркало. Гидрохлорид кокаина легко растворяется в воде, поэтому его не только нюхают, но иногда вводят внутривенно или глотают.

**Крек** ("камень") - хрупкие пластинки, образующиеся в результате смешения кокаина с пищевой содой и водой и выпаривания, используется для курения. Крэк чрезвычайно быстро вырабатывает как физическую, так и психологическую зависимость.

**Признаки употребления**

Картина опьянения характеризуется как маниакально-подобное опьянение с выраженной эйфорией, повышенной самоуверенностью, ощущением раскрытия своих творческих возможностей. Собственные мысли кажутся необыкновенно глубокими и проникновенными. Возникает половое возбуждение. Пульс и дыхание учащены, кровяное давление повышено, потливость; расширение зрачков, отсутствие аппетита; излишняя активность, возбужденность.

**Последствия употребления**

При передозировке наступает психотическое опьянение с тревогой, страхом, растерянностью. Кажется, что окружающие хотят расправиться, убить. Особенно характерны тактильные галлюцинации: ощущение ползания насекомых по телу, которых ищут, ловят, а кожу расчесывают до крови. Случаются обмороки, припадки, аритмия, кровотечения и другие повреждения носовой полости; разрушение слизистой и утрата обоняния, вкуса; глухота. Эйфория сменяется вспышками гнева, направленными на других и на себя, могут совершаться суицидальные поступки. Постепенно нарастают истощение, апатия, бездеятельность, ослабевает память. Возникают параноидальные психозы и смерть в результате нарушения сердечной деятельности или остановки дыхания.

ГАЛЛЮЦИНОГЕНЫ.

Неоднородная по происхождению и химическому составу группа психоделических препаратов, изменяющих сознание - ощущения, мысли, эмоции и восприятие.

**ЛСД** ("кислота", "марки", "промокашка", "красный дракон") - синтетический наркотик, производное лизергиновой кислоты, содержащейся в спорынье. Бесцветный порошок без запаха или прозрачная жидкость без запаха, цвета и вкуса. Жидкостью пропитывают разрисованную яркими рисунками бумагу или ткань. Кусочек ее кладется под язык, действие оказывает через 30–60 минут и продолжается до 12 часов. Оказывает огромный галлюциногенный эффект в малых концентрациях - 30 г. ЛСД достаточно для 300 000 тысяч человек.

**Псилоцин и псилоцибин** ("грибы", "поганки") - наркотические вещества, обладающие галлюциногенным эффектом. Содержатся в грибах-поганках. Для наступления наркотического эффекта достаточно принять 2 грамма сухих грибов.

**Признаки опьянения**

Повышенная частота пульса, повышенное давление, расширение зрачков, дрожание рук, сухость кожи. Наркотическое опьянение сопровождается изменением восприятия внешнего мира - те, кто принимает галлюциногены, говорят, что они "видят звуки" и "слышат цвета"; галлюцинации, сильное ощущение счастья, перевозбуждение; нарушения ощущения своего тела, координации движений; утрата самоконтроля.

**Последствия употребления**

Необратимые изменения в структуре головного мозга, психические нарушения различной степени тяжести, вплоть до полного распада личности. Даже однократный прием ЛСД может привести к изменению генетического кода и необратимо повредить головной мозг. Психические нарушения неотличимы от заболевания шизофренией. Наркотик накапливается в клетках мозга. Оставаясь там длительное время, он может и спустя несколько месяцев вызывать те же ощущения, что и непосредственно после приема. Действие наркотика продолжается 2-12 часов (в зависимости от типа вещества). Формируется психическая и физическая зависимость. Продолжительное употребление требует постоянного увеличения дозы наркотика. Обостряются вспыльчивость, злобность, агрессивность. Со временем появляется необоснованная тревожность и подозрительность. Возможны попытки суицида.

ЭКСТАЗИ.

**"Экстази"** - общее название для группы синтетических наркотиков-стимуляторов амфетаминовой группы, часто с галлюциногенным эффектом. Белые, коричневые, розовые и желтые таблетки или разноцветные, часто с рисунками, капсулы содержат около 150 мг препарата. "Экстази" - дорогой наркотик, и обычно его потребители переходят на систематический прием героина или амфетаминов.

**Признаки опьянения**

Наркотическое действие продолжается от 3 до 6 часов. Возбуждается центральная нервная система, повышается тонус организма, увеличивается выносливость, физическая сила. Под действием "экстази" принявший может выдержать экстремальные эмоциональные и физические нагрузки, не спать, не чувствовать усталости. За искусственный "разгон" организма приходится расплачиваться: после прекращения действия наркотика наблюдается состояние апатии, подавленности, сильной усталости, сонливости. Это состояние может продолжаться несколько дней, так как организму требуется восстановить израсходованные силы.

**Последствия употребления**

Психическая зависимость; депрессия, вплоть до самоубийства; физическое и нервное истощение; страдает нервная система, сердце, печень, дистрофия внутренних органов; изменение генетического кода. Возможны смертельные исходы от обезвоживания, перегрева организма, острой почечной недостаточности.

СНОТВОРНЫЕ.

Группа седативных (успокаивающих) и снотворных веществ, встречающихся в виде официальных препаратов, обычно таблеток ("колеса") или капсул. Существует много разновидностей, наиболее опасны - производные барбитуровой кислоты, но и другие, более или менее свободно продающиеся в аптеках препараты (феназепам, реланиум, реладорм), могут вызвать психическую и физическую зависимость.

Снотворные обычно принимаются внутрь, но иногда их вводят внутривенно. Вызывают сильную зависимость, как на физическом, так и на психологическом уровнях. Особенно опасны при использовании вместе с алкоголем.

**Признаки опьянения**

Напоминает алкогольное. Беспричинное веселье, беспорядочная активность, бесцеремонность, развязность, невнятная речь, неуклюжесть, нарушение координации, дезориентация легко сменяются гневом и драчливостью. Раньше и сильнее, чем при алкогольном опьянении, нарушаются двигательные координации. Артериальное давление и температура тела понижены, зрачки расширены. Через 1-3 час. наступает глубокий сон, затем слабость и вялость, депрессия.

**Последствия употребления**

Возникает зависимость: доза увеличивается в 2-4 раза. Прием снотворного часто чередуется с алкоголем (одно способно заменить другое). Изменяется картина опьянения: оно становится со злобной агрессией, стремлением к дракам, нанесению тяжких повреждений, разрушительным действиям. Барбитуроманы в состоянии опьянения становятся опасными для окружающих. Стойкая бессонница; судороги; эпилепсия; повреждение головного мозга; психозы с галлюцинациями, бредом преследования; быстрым развитием энцефалопатии и психоорганического синдрома. Резко снижается сообразительность, грубо нарушается память, особенно на недавние события. Речь делается смазанной, движения - плохо координированными, рефлексы снижаются. Лицо становится маскообразным, бледным, с землистым оттенком. Кожа покрывается гнойничковыми сыпями, раны долго не заживают. Настроение постоянно угнетенное и злобное. Нередко возникают суицидальные мысли. Возникает дистрофия сердечной мышцы; истощение печени; смерть от передозировки и от быстрого отказа от больших доз.

С наркотиками знакома довольно значительная часть населения, в том числе около 11% студентов. При этом фактически употребляют наркотики втрое больше людей, чем состоят на учете.

Наркотики - это яд, оказывающий угнетающее действие на все органы и ткани, а особенно на центральную нервную систему.

Привыкание к наркотику, или наркотическая зависимость, - болезненное пристрастие, избавиться от которого человек самостоятельно не может. От этой зависимости возникает болезнь - наркомания.

**2. НАРКОМАНИЯ И ЕЕ СТАДИИ**

**Психическая зависимость** проявляется непреодолимым желанием продолжить употребление вещества, перерыв в употреблении которого вызывает напряжение. Следствием психической зависимости является постоянное стремление к контакту с другими лицами, злоупотребляющими этим веществом, а также употребление наркотика или другого вещества в одиночку и поиск заменителей при его отсутствии.

Групповая психическая зависимость возникает только тогда, когда собирается "своя компания", постоянно злоупотребляющая каким-либо веществом.

**Физическая зависимость** развивается, когда наркотическое вещество становится постоянно необходимым для поддержания нормального функционирования организма, отмена его поступления в организм вызывает абстинентный синдром.

Возникшие симптомы являются противоположностью опьянения: вместо эйфории наступает депрессия, вместо ленивого довольства - беспокойство и тревога, вместо усиления активности - апатия; возникают нарушения физического здоровья - озноб, тремор мышц, ломота во всём организме, судороги, болевой синдром (эффект "ломки").

Влечение характеризуется невозможностью его подавить. Человек не способен скрывать или как-то маскировать это влечение. Развивается толерантность.

Поэтому для достижения прежнего психофизического эффекта больному требуется более высокая доза наркотиков. Затем через какое-то время и эта доза становится недостаточной и требуется очередное ее повышение.

***Стадии наркомании.***

Различают три стадии наркомании. Их проявления зависят от типа зависимости.

К примеру, *первая стадия опийной наркомании* развивается довольно быстро: достаточно бывает пяти внутривенных введений, чтобы развилась психическая зависимость от наркотика. Наркоманы сами делают себе вливания и приготовляют самодельные препараты. Стараются не оторваться от источника получения наркотика. Физические изменения выражены умеренно: снижен аппетит, появляются запоры, начинается похудание, ухудшается зрение. Угнетение сочетается с раздражением, истериками, требованием денег от близких для приобретения наркотика.

Абстиненция сохраняется несколько дней, но сильное влечение к наркотику удерживается, и в дальнейшем при встрече с наркоманами влечение может возобновиться.

Начинает расти толерантность, дозу приходится увеличивать в 2-3 раза. От частых инъекций вены вспухают, на месте проколов иглой образуются узелки.

*Вторая стадия наркомании* характеризуется физической зависимостью, она обычно наступает через несколько недель регулярных злоупотреблений. Абстиненция начинается через 12-24 ч. Появляются сильные мышечные боли, спазмы в животе, часто - рвота и понос, боли в области сердца, зрачки становятся широкими, пульс - учащенным, начинаются слезотечение и слюнотечение, непрекращающееся чиханье, озноб чередуется с проливным потом.

После абстиненции толерантность резко падает, и прежняя, ставшая привычной доза может привести к смерти. Наркотическое вещество становится необходимым допингом для восстановления работоспособности, бодрости, аппетита. Его действие сохраняется лишь несколько часов, что заставляет повторять вливания в течение дня. Физические нарушения выражены и постоянны, при них кожа шелушится, волосы секутся, ногти ломаются, зубы крошатся. Отмечается необычная бледность, запоры, анемия, аппетит утрачен, узкие зрачки нарушают зрительное восприятие, снижается половое влечение, у мужчин наступает импотенция, у женщин - аменорея. Осложнениями наркомании являются вирусные гепатиты, СПИД, тромбофлебиты как следствие постоянных внутренних вливаний. Смертность среди наркоманов в 20 раз выше.

*Третья стадия наркомании* встречается редко: тяжелое истощение, апатия. Наркоман становится нетрудоспособным. Интерес сохраняется только к наркотику, толерантность к нему снижается. Все время требуется доза для предотвращения абстиненции. Активизация сводится лишь к тому, чтобы самостоятельно поесть и элементарно себя обслужить. Все время наркоманы проводят в постели, нередко отмечаются коллапсы - угрожающие жизни состояния, характеризующееся резким падением кровяного давления, ухудшением кровоснабжения жизненно важных органов, в первую очередь, мозга. Проявляется резкой слабостью, заостренными чертами лица, бледностью, похолоданием конечностей.

*При****гашишной наркомании****первая стадия* характеризуется психической зависимостью и проявляется возникновением потребности курить по 2-3 раза в день. Курят в одиночку и настойчиво ищут, где бы раздобыть гашиш. При вынужденном перерыве картина абстиненции бывает стертой: раздраженное настроение, головная боль, неприятные ощущения в области сердца - все это немедленно исчезает после курения гашиша.

*Вторая стадия* развивается при регулярном курении гашиша. Характеризуется изменением картины опьянения и признаками физической зависимости. При курении более слабой марихуаны физическая зависимость не проявляется. Без нее утрачивается всякая работоспособность. После курения наркоманы становятся активными, живыми, собранными, общительными, курить приходится по несколько раз в день.

При физической зависимости перерыв в курении вызывает выраженный абстинентный синдром, длящийся около недели. Тяжелая депрессия сочетается с крайне неприятными ощущениями в разных частях тела, сжимающими болями в области головы и сердца, тошнотой, спазмами в животе.

Позднее астения сменяется злобно-тоскливым настроением. Нарастает истощение, у мужчин наступает импотенция, у женщин - аменорея. Имеются данные об угнетении иммунных реакций.

Хронические психозы при гашишной наркомании встречаются приблизительно у 15 % многолетних курильщиков гашиша. Картина сходна с параноидной шизофренией: бред преследования сочетается с апатией, безволием, бездеятельностью, со слуховыми галлюцинациями. Психозы возникают лишь у тех, кто предрасположен к шизофрении, гашиш является провокатором.

У таких лиц опьянения с самого начала протекают атипично - с тревогой, подозрительным отношением к другим: обвиняют в злом умысле своих приятелей, действие гашиша принимают за умышленное отравление.

***Аналогичные симптомы характерны для подавляющего большинства наркотически зависимых людей.***

Наркомания не только неизлечимая, мучительная болезнь, но и жестокое преступление человека перед своей жизнью, совестью, перед своими детьми и обществом. В отличие от пьянства и алкоголизма, когда человек продолжает работать, хотя и с низкой производительностью труда, наркомания ведет к быстрой утрате трудоспособности и смерти. Наркоманы редко доживают до 40- 45 лет.

Среди наркоманов высока смертность, вызванная передозировкой препаратов, несчастными случаями в состоянии наркотического опьянения, различными инфекционными заболеваниями, связанными с нестерильными шприцами, часты самоубийства.

Медицинскими и социальными последствиями наркомании являются: психозы, выраженные изменения личности вплоть до ее распада, слабоумие, неспособность к работе, преступное, поведение, обусловленное изменениями их личности. Например, курение гашиша превращает людей в умственно неполноценных за 3-4 года. Человек, употребляющий морфин, через 2-3 месяца настолько утрачивает способность что-либо делать, что перестает ухаживать за собой и полностью теряет человеческий облик. Те же, кто нюхает кокаин, живут не больше 3-4 лет. В конце концов, они погибают от разрыва сердца или оттого, что их носовая перегородка настолько утончается, что начинает напоминать пергаментный листок, который лопается, и все заканчивается смертельным кровотечением.

Наркоман, пристрастившийся к ЛСД, теряет способность ориентироваться в пространстве, а у некоторых появляется ощущение того, что они могут летать. В результате, поверив в свои "возможности", они прыгают с последнего этажа...

В чем выражается социальная опасность наркомании? Наркоман - это социальный труп. Он абсолютно равнодушен к общественным делам, вообще к жизни. Его ничто не интересует. Приобретение и употребление дурманящих веществ становится для него единственным смыслом. Но самое страшное то, что наркоманы стремятся приобщить к своему увлечению других. Недаром наркоманию иногда называют эпидемическим неинфекционным заболеванием. Кратковременный период иллюзии после приема одурманивающего средства сменяется нарушением сознания, судорогами. Наркоман не способен ни работать, ни учиться. Наступает объективное разрушение личности и ее отчуждение от общества. Среди детей, родившихся от наркоманов, велик процент аномалий в развитии, врожденных уродств, повреждений мозга. Наркоманы нередко предпринимают попытки к самоубийству, главным образом путем сознательной передозировки наркотиков, но передозировка часто наступает непреднамеренно, и человек погибает.

Хроническое отравление организма наркотиками приводит к потере нравственной сдержанности. Человек утрачивает родственные чувства, привязанность к людям и даже некоторые естественные влечения. Под влиянием общественного мнения наркоманы вынуждены скрывать свой порок. Они ищут поддержку в какой-либо группе, которая приняла бы их. Обычно это так называемые отбросы общества, маргиналы, и, присоединяясь к ним, одержимые наркоманией сами исключают себя из прежнего коллектива.

Наконец, наркомания ведет к крайнему истощению организма, значительной потере массы тела и невосполнимому упадку физических сил. Кожа становится бледной и сухой, лицо приобретает землистый оттенок, появляются нарушения равновесия и координации движений.

Развивающийся порок требует все более частого приема наркотиков во все увеличивающихся дозах. Необходимость постоянного добывания зелья толкает наркоманов на путь преступления: кражи, взломы аптек, подделки рецептов, даже убийства.

**3. ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ**

Следует помнить, что наркомания - серьезная болезнь, которую нужно избежать любым путем и не допустить ее распространения в своем кругу.

Человек самостоятельно не в состоянии бороться с этой болезнью. Ему требуется серьезная профессиональная помощь врачей, часто с содержанием в специализированных клиниках.

С целью недопущения употребления наркотиков государством и обществом предпринимается комплекс мер профилактического характера. Основными из них являются:

I. Общая профилактика.

1) Информационно-пропагандистская работа по следующим направлениям:

а) информирование общественности и отдельных групп граждан о государственной стратегии, позиции властей, а также реализуемой профилактической деятельности в отношении наркомании;

б) формирование общественного мнения направленное на изменение норм, связанных с поведением "риска", и пропаганду ценностей ЗОЖ;

в) информирование о поведении, наносящем ущерб здоровью, о рисках, связанных с наркотиками;

г) стимулирование подростков и молодежи к обращению за психологической и иной профессиональной помощью;

д) формирование позитивных ценностей через эмоциональную сферу подростков;

2) Развитие адаптивных навыков, необходимых подросткам для социализации и преодоления жизненных проблем, в первую очередь:

а) воспитание лидеров подростковой среды (волонтерская работа);

б) программы по формированию жизненных навыков.

II. Выборочная профилактика.

1) Раннее выявление психологических или жизненных проблем, в первую очередь, молодежи и подростков до того, как они приведут к приобщению к наркотикам.

2) Дальнейшая реализация мероприятий по социально-психологической коррекции их поведения.

III. Симптоматическая профилактика.

Направлена на лиц, уже имеющих опыт потребления наркотиков, но ещё не имеющих клинического статуса больных наркоманией. Как правило, употребление наркотиков на этой стадии проявляется в характерных изменениях поведения: снижении успеваемости, сужении круга интересов, появлении безразличия к родителям, кругу друзей и социальному окружению, алкогольных и токсических эксцессах и пр.

IV. Профилактические меры в отношении потребителей инъекционных наркотиков.

Установление доверительных отношений с социальной группой ПИН для оказания помощи: информировании о рисках наркомании и сопутствующих заболеваниях, консультировании по вопросам их диагностики и лечения, мотивировании и направлении в лечебные учреждения и социальном сопровождении.

Представители этой группы обычно не попадают в поле зрения официальной системы здравоохранения, что зачастую приводит к распространению тяжелых форм наркопотребления на территории, распространенности опасных инфекций, передающихся через кровь, таких как ВИЧ и гепатит C, инфекций, передающихся половым путем.

V. Реабилитация.

Отдельное направление профилактики наркомании для восстановления психологических и социальных навыков лицам, прошедшим курс лечения. Её целью является мотивирование пациента к полному и окончательному отказу от приема наркотиков - профилактика "срыва", т.е. удержания поведения пациента в направлении выздоровления.

Кроме традиционной модели реабилитации, включающей в себя последовательное прохождение пациентом этапов психиатрической, психологической и социальной помощи, существуют модели профилактики, основанные на приобщении к религии и труду.

Необходимо подготовиться к семинарскому занятию по теме: "Наркомания и токсикомания, их вред для здоровья. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании и токсикомании", а также самостоятельно отработать следующие темы: "Токсикомании и их проявления", "Уголовная и административная ответственность за употребление алкоголя и наркотиков".

**Литература:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Косолапова Н.В. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учеб. пособие для учреждений нач. проф. образования. - М: Издательский центр "Академия", 2013. - 144 с. |
|  |  |
|  |  |
| 2. | Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс: учеб. для общеобразоват. организаций. Под ред. А.Т. Смирнова. - М.: Просвещение, 2013, - 351 с. |
| 3. | Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс: учеб. для общеобразоват. организаций. Под ред. А.Т. Смирнова. - М.: Просвещение, 2014. - 320 с. |

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Какие основные виды наркотиков Вы знаете?

2. Какие основные последствия употребления наркотиков?

3. Назовите основные стадии наркомании и их проявления.

4. Охарактеризуйте социальные последствия наркомании.

5. Сформулируйте меры и методы борьбы с наркоманией.