

Профилактика наркомании в молодежной среде

ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ в молодежной среде подразумевает работу в двух направлениях: 1) улучшение информированности подростков о факторах риска, создаваемых наркоманией для здоровья и для личности в целом и 2) содействие в становлении здорового образа жизни. Учитывая особенности подросткового возраста, когда информация, исходящая от взрослых — педагогов, родителей — не столь значима, важна негативная установка в отношении наркотиков, высказанная самими детьми.

Объявив конкурс сочинений на тему: «Что я рассказал бы другу, чтобы предостеречь его от наркотиков», мы учитывали, что воздействие на молодежь происходит с двух сторон.

Во-первых, подросток, собирая информацию о последствиях употребления наркотиков (либо из периодической печати, либо из личного опыта) и подбирая соответствующие аргументы и факты, убеждает, в первую очередь, себя самого. Тем самым вырабатывается негативная установка по отношению к наркотикам, формируется собственная оценка данной проблемы. Кроме того, пропуская через свое сознание, через свое сердце судьбу близких и друзей, авторы сочинений проникаются сочувствием к наркоману как страдающему человеку, но осуждают (владея фактами) наркоманию как социальное явление.

Во-вторых, информация, заключенная в сочинениях, воздействует не только на самого автора, но и на читателей-сверстников. Лучшие сочинения должны быть обязательно использованы в дальнейшем. Желательно, чтобы на классном часе, тематической встрече автор сам мог бы прочитать свое сочинение в своем классе, параллельных или младших классах. Если в школе имеется театральный кружок (студия), то сочинения можно представить в виде литературного монтажа. Вы можете найти для себя и другие формы подачи материала. Главное, что всем нам следует помнить при подготовке

мероприятий антинаркотической направленности для молодежи, — это то, что, информация, обращенная к подростку, лучше воспринимается и принимается к сведению, если она исходит от другого подростка.



Почему это опасно? Употребление наркотиков носит характер моды. Какая-то неведомая сила тянет человека следовать моде — и в одежде, и в поведении, и в идеологических симпатиях. Молодым свойственно преобладание физиологических потребностей над эмоционально-волевым контролем собственного поведения — и это одна из причин наркомании. Увлечение наркотиками связано также с социальными условиями. Наркоманом становится человек, не обретший себя в личной жизни, обделенный вниманием, сочувствием, дружбой, лаской, пониманием, любовью. Человек, плохо управляющий своими эмоциями, готовый под влиянием неожиданности или разочарования впасть в отчаяние, панику, тоску. Человек, умственно, а главное, духовно, культурно, эмоционально недостаточно развитый, не нашедший своего призвания, своего дела. Человек, с детства живущий лишь для удовлетворения своих сугубо эгоцентрических желаний, не умеющий делать верный выбор даже в мелочах, постоянно зависящий от окружающих, а отсюда — постоянно кому-

то подражающий. Человек со слабой волей, неспособный отказаться от сигареты, выпивки и от укола. Лечить наркомана очень трудно. Нелегко проводить и профилактику наркомании, тем более в наше сложное время. Это дело не одного и не нескольких человек, а всего человечества.

Я считаю, что каждый должен внести в это свою маленькую лепту.. Своим друзьям, чтобы предостеречь их от наркотиков, я сказала бы следующее. Наркомания — это пустые глаза, оживляющиеся только при виде шприца или таблетки! Это — атрофированные, глухонемые, бесчувственные и безнравственные души, единственным смыслом существования которых является поиск ядовитого зелья! Это — тела, корчащиеся в судорогах «ломки», — ужасающе мучительного состояния наркотического голода! Это тяжелые поражения мозга, и печени, и сердца, и всех внутренних органов! Это — инфекционные и венерические болезни! Это — СПИД — самое опасное из всех заболеваний, так как оно обезоруживает организм перед всеми другими болезнями, перед раком! Это — тяжкие преступления во имя минутного облегчения, порожденного наркотической зависимостью! Это — одна из самых частых причин самоубийств! Это — бандиты, контрабандисты, убийцы; это — мафии, подчинившие себе целые страны в Латинской Америке и Азии! Это — золото, оплаченное убитыми душами живых и кровью мертвых! Это — дети, еще не родившиеся, но уже искалеченные в утробе матери и обреченные на неизбывные муки после рождения! Это — горе миллионов отцов и матерей, жен и мужей; это — разрушенные семьи, невостребованные таланты, преданные чувства, сломанные судьбы! И все это — страшная плата за краткий миг искусственной, химической радости! Радости ложной, фальшивой, не имеющей ничего общего с подлинными человеческими радостями! Буду рада, если хоть один человек задумается над моими словами.



Подростку о наркотиках

Дорогие ребята! Нам угрожает беда. Эта беда — наркомания. Еще недавно вести о ней доходили до нас только из чужих стран. Теперь она пришла к нам и распространяется по законам эпидемии: один наркоман заражает за год пятерых. Наркомания — болезненное непреодолимое пристрастие к наркотическим средствам, вызывающим нарушение психики, галлюцинации, бред. Различия между наркоманией и токсикоманией с медицинской точки зрения нет: тяжелейшие расстройства психики, разрушение всех органов и систем человеческого организма, преждевременная смерть — вот последствия для здоровья в том и в другом случаях. Чаще всего употребление наркотических препаратов начинается в молодом возрасте, нередко к наркотикам и токсическим веществам приобщаются 10—12-летние дети.

Основным мотивом, толкающим молодежь к наркотическому дурману, является любопытство и подражание, а иногда к употреблению наркотиков приучают и принуждают более опытные товарищи, которые затягивают новичков в свои сети, «угощая» дорогостоящим зельем. Среди молодежи нередко существует расхожее представление: если принять для пробы наркотик всего только один раз, в этом еще нет ничего ужасного. Однако это

опасное заблуждение. Желание повторить испытанные ощущения одурманивания приводят к рабской зависимости от наркотика. Постепенно все имевшиеся ранее у подростка интересы и увлечения пропадают. Появляются слабость, бессонница, потеря аппетита, исхудание.

Облик человека, постоянно принимающего наркотическое зелье, далек от привлекательности: гнилые зубы, преждевременное облысение, желтушно-серая кожа, лицо с ранними морщинами — типичный портрет наркомана. Прием наркотика обязательно приводит к изменению психики человека, что проявляется в грубости, равнодушии к окружающим, жестокости, трудности в общении. Поведение наркомана настолько зависит от этого ощущения сиюминутного удовольствия, что заставить его осмыслить грозящую опасность невозможно. Через определенное время наступает такой момент, когда наркотики нужны ему вовсе не для веселого настроения, а для поддержания относительно нормального самочувствия. Жизнь без них становится невозможной. Очень часто молодые люди сами готовят одурманивающие и наркотические вещества (кустарным способом) и вводят их всем членам «семьи» — так они называют свои группы. Нравы такой семьи бесчеловечны и жестоки! Тот из скатившихся вниз, кто воровать не может, становится подопытным «кроликом», на нем испытывают неизвестный препарат, не зная, каким будет его действие. Он принимает первым — либо погибает, либо выживает. Это страшно, но все же даром. Ведь несчастные больные люди, привыкшие к наркотикам, готовы отдать любые деньги за одну дозу. Мучительная зависимость от наркотика толкает человека на все — обман, воровство и даже убийство, лишь бы добыть наркотик. Среди наркоманов часто встречаются случаи одного из серьезнейших заболеваний нашего времени — СПИДа (синдрома приобретенного иммунодефицита), не поддающегося никакому лечению. Наркоманы губят не только себя и своих близких, но и будущее потомство, так как их дети рождаются с глубокими психическими и физическими уродствами. Те, кто употребляют наркотики, чаще всего умирают молодыми.

Врачи редко сталкиваются с наркоманами-стариками, так как даже до среднего возраста эти люди не доживают. Связано это не только с истощением организма, который не в состоянии выдержать изнурительного взбадривания стимуляторами, но и с частыми попытками самоубийства, с передозировкой наркотика, с заражением крови грязным шприцем, с развитием целого ряда сопутствующих заболеваний. Юноши и девушки, помните! Сам факт одноразового приема наркотика или вдыхания летучих токсических веществ может стать причиной вашей гибели. Даже однократный прием наркотиков формирует тяжелейшее заболевание и увеличивает риск заражения неизлечимой болезнью (СПИДом). Никогда не пробуйте наркотические вещества. За минуты в дурмане — страшные последствия.



Наркотики: как сказать “нет”

В последние годы в школах страны наблюдается резкий рост потребления различных наркотических веществ, включая самые опаснейшие, такие, как героин. В связи с этим чрезвычайно актуальной стала

антинаркотическая пропаганда. Особая роль здесь принадлежит учителям биологии как наиболее осведомленным и о механизмах действия наркотиков, и о всех опасностях, связанных с их употреблением. Ведя доверительную беседу с учащимися о всех негативных последствиях употребления наркотиков, важно одновременно рассказывать и о приемах вовлечения наркоторговцами подростков. Во всем мире отмечается парадоксальный факт: несмотря на все усилия в борьбе с наркотиками, осведомленность молодежи об истинных последствиях их употребления снижается. Все большее число молодых людей считают, что использование определенных видов наркотиков не приносит особого вреда. Так, в США, где на борьбу с наркотиками затрачиваются огромные средства, за 1994-1996 гг. употребление марихуаны среди старшеклассников выросло на 38%, в то время как число тех, кто считает названный наркотик приносящим вред, уменьшилось на 22%. На наш взгляд, возникшая ситуация связана, с одной стороны, с умелым использованием распространителями наркотиков неосведомленности подростков, а с другой — с активным внедрением в сознание молодежи ряда мифов о наркотиках. Считаем, что любая пропаганда против наркотиков обязательно должна включать разоблачение подобных мифов. Кроме того, необходимо информировать школьников о природе наркоманий, сути этого тяжелейшего заболевания и на доступном для подростков уровне рассказывать о формировании и развитии психической и физической зависимости от наркотиков.

Миф первый. Попробуй - пробуют все. Это неправда: обследования показывают, что, например, в США меньше чем один из пяти старшеклассников употребляет марихуану. Конечно, и эти цифры вызывают большую тревогу, но ведь более 80% юношей не удалось склонить к употреблению наркотиков. Они уже никогда не будут жертвами наркомании! Чаще всех жертвами ложной аргументации становятся подростки невысоких психологических устоев: конфликтные, склонные к мелкому воровству, лживости, подверженные вспышкам гнева, агрессивности. Такие личности

неспособны к целенаправленной деятельности, плохо успевают, отстают в психофизиологическом развитии. Они же впоследствии становятся распространителями наркотиков, что неизбежно, поскольку только таким путем они могут обеспечить себя деньгами на наркотики.

Миф второй. Попробуй — вредных последствий не будет. Это ложь. Прежде всего, пристрастие к некоторым наркотикам может возникнуть и после одного - двух приемов. Кроме того, существуют индивидуальные различия в чувствительности организма, даже возможна гибель при первой же инъекции. Большой разброс индивидуальной чувствительности характерен, например, для кокаина и его производных ("крэк"), что иногда приводит к летальным исходам из-за сердечной недостаточности. В условиях подпольного кустарного производства наркотиков невозможно избавиться от вредных примесей и точно дозировать вещество. В клинической практике описано множество случаев тяжелых отравлений, вызываемых токсическими примесями в кустарно изготовленных наркотиках.

Миф третий. Попробуй - если не понравится, прекратишь прием. Про физическую зависимость ("ломку") школьники кое-что слышали. Однако они убеждены, что ее можно преодолеть, например, с помощью врачей. Дескать, особых проблем не будет, поскольку человек, обладающий определенной волей (а ты, конечно, волевой!), в состоянии немедленно и бесповоротно бросить принимать наркотики. При этом обычно находится свидетель, который знаком с тем, кто после периода серьезного злоупотребления, проявив волю, прошел через "ломку" и теперь вот уже месяц (два, три) наркотики не употребляет — никаких последствий.

Нередко подобная пропаганда достигает цели, поскольку, несмотря на кажущуюся осведомленность, подростки все-таки не обладают элементарными знаниями о природе и характере тяжелейшего заболевания — наркомании. Вот почему необходимо разъяснять, что, во-первых, при употреблении любого вида наркотика, и "легкого", и "тяжелого", прежде всего страдает воля. Это заметно уже тогда, когда другие изменения личности

еще не проявляются. Происходит то, что наркологи называют "энергетическим снижением": ослабевают именно волевые качества личности, снижается или теряется целеустремленность, т.е. человек становится неспособен к продуктивной деятельности, часто прекращает учиться, бросает работу. Во-вторых, ремиссия (особенно при употреблении таких наркотиков, как героин) непродолжительна. Через определенный период (до нескольких месяцев) больной вновь оказывается охваченным неудержимым стремлением к приему наркотика, и вновь повторяется цикл заболевания с более тяжелыми последствиями. Ремиссия продолжительностью до года отмечается только у очень небольшого числа больных (около 10%), причем у людей зрелого возраста. Значение здесь имеет наличие семьи и сохранение определенного социального положения. Понятно, что подростки в эту категорию не попадают.

Учащиеся должны знать, что в настоящее время медицина не в состоянии оказать эффективную помощь наркоманам. В ее арсенале нет реальных средств подавления психической зависимости. Дело в том, что мозг "помнит" все. Это, в частности, иллюстрируется псевдоабстинентным синдромом, когда у наркомана после периода довольно длительного воздержания (8-10 мес.) могут снова появиться симптомы даже "ломки".

Миф четвертый. О существовании "безвредных" наркотиков. Безвредных легких наркотиков не существует. Не все наркотики вызывают физическую зависимость, но все они, даже при незначительном употреблении пагубно влияют на личность. Уместно напомнить, что психическая зависимость часто развивается даже в случае употребления таких "легких" наркотиков, как марихуана. В США более 100 000 человек ежегодно обращаются в клиники, пытаясь излечиться от наркотической зависимости — от марихуаны. Употребление марихуаны часто сопровождается ослаблением волевых качеств личности, потерей мотиваций: утрачивается интерес к тому, что происходит в жизни, пропадает желание работать, учиться, человека не волнует, как он выглядит. Распространенный

симптом употребления марихуаны — нарушение краткосрочной памяти, внимания, что связано с гибелью нервных клеток в определенных областях мозга. Курение марихуаны ослабляет иммунную систему, и человек становится более восприимчив к инфекциям. Наконец, выявлено, что практически все наркоманы, прибегающие к самым "тяжелым" наркотикам, начинали, пробуя именно марихуану.

Рассказывая школьникам о мифах, учитель должен специально обратить внимание на то, что каждый из них может стать объектом внимания "доброжелателя". В этом случае они обязаны быть готовыми решительно отклонить всякие попытки привлечь их к опаснейшему для человеческой личности "занятию". Подростки должны знать, что тот "добрый" приятель или знакомый, который будет убеждать попробовать "травку" просто из любопытства, дескать, если не понравится, всегда можно бросить, как правило, преследует самые корыстные цели, жестоко используя неопытного юношу. Школьнику нужно помнить, что никто из погибающих наркоманов не собирался продолжать прием наркотиков, все хотели лишь попробовать, удовлетворить любопытство. Конец, как правило, трагичен: загублена человеческая судьба, сама жизнь!

Главная опасность наркотиков в том, что после приема появляется непреодолимая тяга к повторному их употреблению, причем наркоман уже не думает о смертельно опасных последствиях, которые таит в себе наркотик. Он становится его рабом, часто слепо следующим за ним в могилу. Наркотики внедряются в святыне святого организма - они шаг за шагом разрушают нервную систему наркомана, его мозг, причем делают это цинично, и порой необратимо. Нарушения касаются работы отдельных нейронов, участков мозга, в частности, ответственных за память и смысловые операции. Это, в свою очередь, непосредственно влияет на поведение человека, снижается его профессиональная активность, он выключается из общественной деятельности, весь его досуг занят мыслями о наркотиках.

Отсюда частые прогулы и низкая производительность труда, прекращение обучения в школе или институте, отсутствие всякого желания заботиться о детях, жене, больных родителях, пренебрежение домашними делами. Другими словами, наркоман деградирует как личность, превращаясь в черствого ограниченного эгоиста, занятого только ожиданием очередного наркотического опьянения.

Теперь о том, какой вред наносит употребление наркотиков физическому здоровью человека.

Все наркотики независимо от пути введения в организм в большей или меньшей степени обязательно повреждают: нервную систему (в том числе головной мозг); иммунную систему; печень; сердце; легкие.

Наркотики приносят вред не только самому наркоману, но и окружающим его людям - как близким, так и совсем незнакомым. Поскольку добыча наркотиков превращается для него в единственный смысл жизни, то он постоянно пребывает в поисках денег, необходимых для приобретения наркотического "дурмана". А денег нужно немало. Например, на героин в сутки обычно уходит не меньше 50 долларов, на кокаин - более 100 долларов. А, как правило, нормальным образом зарабатывать деньги наркоманы уже не в состоянии - сказывается и общее отравление организма наркотиками, и мощное депрессивное состояние, которое преследует наркоманов во время вынужденного "перерыва", то есть как раз в то время, когда они теоретически могут работать. К тому же большинство наркоманов летит по социальной лестнице вниз, становятся безработными, бомжами. Еще больше проблем с деньгами у подростков и студентов, доля которых среди наркоманов велика - честным образом взять деньги им вообще неоткуда. Не удивительно что, по данным американских специалистов, более 8% всех преступлений напрямую связаны с наркотиками. Спектр преступлений, в которых участвуют наркоманы, очень широк: продажа наркотиков, кража со взломом, грабеж, воровство, проституция, нападение, убийство.