



**Профилактика  
употребления  
психоактивных веществ и  
формирование здорового  
образа жизни**



# Психоактивные вещества

ПсихоАктивные Вещества (ПАВ) - вещества, при употреблении которых изменяется мышление, восприятие или настроение. Часто для краткости их называют просто вещества. Формально вещества - не то же самое, что наркотики.

- Психоактивное вещество — любое вещество (или смесь) естественного или искусственного происхождения, которое влияет на функционирование центральной нервной системы, приводя к изменению психического состояния [1] иногда вплоть до изменённого состояния сознания. [2] Эти изменения могут носить как положительный, так и отрицательный характер.
- Психоактивные вещества, влияющие на высшие психические функции и часто используемые в медицине для лечения психических заболеваний, называются психотропными. Психоактивные вещества, запрещённые законодательством или вызывающие привыкание, в русском языке часто называются наркотиками.
- Не все психоактивные вещества являются наркотиками, но все наркотики являются психоактивными веществами.





# Наркомания



Наркомания, а точнее — разные формы употребления психоактивных веществ, признается медиками всех стран как самостоятельное психическое заболевание.

Сегодня данное заболевание — серьезная социальная проблема, которая может затронуть любого.

Человек, страдающий наркоманией, зависим и от самих употребляемых веществ, и от процесса их введения, который становится для него частью реальности.

Самостоятельно контролировать свою зависимость наркоман почти не в состоянии, поэтому избавиться от нее без адекватной помощи чрезвычайно сложно.

## Мифы о наркотиках

Миф 1. Наркотики дают ни с чем несравнимое ощущение удовольствия. Это не так. Эйфория может длиться от 3-х до 5-ти минут. В остальные 1-3 часа нередко сопровождаются бредом, тошнотой, рвотой, головокружением и т.д.

Миф 2. Если наркотики не вводить в вену, привыкания не будет. Это не так. Любой способ потребления наркотиков приводит к зависимости.

Миф 3. Лучше бросать постепенно. Это не так. Лучше отказаться от употребления наркотиков сразу, чем потом пытаться сделать это постепенно.





# Алкоголизм

Алкоголизм - это психическое заболевание, неумеренное потребление алкоголя. В результате постоянного опьянения, у человека **сильно ухудшается здоровье, падает трудоспособность, благосостояние и нравственные ценности.**

Алкоголизм характеризуется ещё тем, что человек становится зависим от алкоголя. Поэтому когда алкоголя нет, алкоголик страдает и чтоб облегчить свои страдания, он повторяет приём спирта вновь и вновь. Алкоголизм несовместим со здоровым образом жизни.



К злоупотреблению часто приводят такие факторы как конфликты с родными, неудовлетворительный уровень жизни, неспособность реализовать себя в жизни. В молодом возрасте алкоголь используется, как способ ощутить внутренний комфорт, смелость, перебороть застенчивость. В среднем возрасте используется, как способ снять усталость, стресс, уйти от социальных проблем.

# Токсикомания

Токсикомания —

заболевание, вызванное  
потреблением токсических веществ,  
таблеток-транквилизаторов,  
кофеина, вдыханием ароматических  
веществ бытовой химии и др.



# Курительные смеси или спайсы



Каждое потребление этих веществ можно сравнить с игрой в русскую рулетку: неизвестно, что случится после этого – выживешь или нет, случится психоз или нет.

## ПРИЗНАКИ ПОТРЕБЛЕНИЯ курительных смесей:

▀ нарушение поведения: изменение двигательной активности, нарушение координации движений, потеря контроля над эмоциями, перепады настроения (часто возникает паника и чувство страха), нарушение темпа и четкости речи, возможно появление слуховых и зрительных галлюцинаций, искажение чувства времени (чаще ощущение, что временные интервалы повторяются либо время замедляется или останавливается);

▀ нарушения со стороны органов и систем организма: покраснение глаз, появление «блеска в глазах», сухость во рту, артериальное давление становится либо очень низким, либо, наоборот, поднимается до больших значений, может наблюдаться рвота, появление судорог, ускоренное сердцебиение и нарушения ритма сердечных сокращений;

▀ картина интоксикации существенно может видоизменяться в зависимости от дозы, химической чистоты и характера примесей в продаваемом на «черном» рынке продукте, и её продолжительность и выраженность нарушений невозможно предсказать в отличие от известной марихуаны.

В психиатрические стационары пациенты поступают в состоянии психозов (вызванного наркотиком помешательства сознания). Больные, покулив наркотик, устраивали дома погромы, выпрыгивали из окон, резали вены и совершали другие неадекватные поступки.



**НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ:** выраженные нарушения в поведении человека, а также изменения со стороны органов и систем организма – это признаки сильного отравления, которые могут привести к развитию коматозного состояния и последующей гибели.

Ни один специалист на сегодняшний день не может сказать, какие последствия будет иметь потребление синтетического наркотика для психики человека в будущем и его внутренних органов. Данные химические вещества никогда не существовали в природе и не имели контакта с организмом человека на протяжении всего исторического периода. Необходимы годы и десятки лет научных исследований, чтобы в достаточной мере сказать о степени опасности потребления подобных синтетических наркотиков. Известно, что в результате интоксикации гибнут клетки головного мозга, что в дальнейшем снижает память, становится труднее учиться, работать. Человек становится раздражительным, развиваются тяжелые депрессии.



# Причины возникновения химической зависимости

Появление зависимости психологи связывают с несоответствием между требованиями к индивиду успевать и лидировать во всех отраслях и его неспособностью влиться в этот бешеный ритм современной жизни. Человек, который не умеет снимать напряжение волевыми усилиями, аутогенной тренировкой, йогой, прибегает к более понятным и легким способам. Некоторые начинают пить, другие – садятся за компьютер, чтобы подстрелить зомби, женщины чаще заедают свои проблемы или тратят деньги.

Были выделены психологические особенности личности, влияющие на проявление зависимого поведения. К таким характеристикам относят следующие:

- Неадекватная самооценка – чаще заниженная.
- Эгоцентризм – фиксация на себе, своих желаниях.
- Неумение планировать будущее и грамотно распределять время.
- Высокая внушаемость – сиюминутный отзыв на приглашение, рекламу, подражание большинству.
- Отрицание своих чувств – из-за прежних психологических травм гонят от себя эмоции, не анализируют их, не прорабатывают.
- Максимализм – впадают в крайности: либо все прекрасно, либо очень плохо.



# Причины возникновения химической зависимости

- Высокая тревожность — люди беспокоятся по любому поводу, волнуются относительно будущего.
- Низкая стрессоустойчивость — неумение справляться со стрессами.
- Следует помнить, что при возникновении химических и биохимических зависимостей большую роль играет наследственность, поэтому людям желательно хорошо знать историю своего рода.
- Основные факторы химической зависимости:
- Плохая компания, неподобающее окружение, где прием наркотиков — это норма и образ жизни;
- Семейные обстоятельства. Если в семье обстоит сложная атмосфера, развод, ссоры, неурядицы, драки, то это также способствует развитию данного рода зависимости. Границы «плохо» и «хорошо», для ребенка воспитанного в такой семье, не существуют, поэтому и возникает потребность в употреблении наркотиков;
- Полное отсутствие у ребенка чувства стыдливости или справедливости. Это часто относится к детям без веры и моральных принципов, которые должны прививаться родителями.





# Последствия зависимости от ПАВ

## Социальные последствия употребления психоактивных веществ.

Нарушение социального развития и функционирования – способности общаться с другими без психоактивного вещества, налаживать дружеские связи, любить, понимать других, учиться, накапливать здоровый жизненный опыт, решать повседневные проблемы, делать успехи, преодолевать трудности. Другие последствия – конфликты в семье, в школе, на работе, с коллегами, с одноклассниками, с учителями, с родителями, пропуски занятий, прогулы, финансовые трудности, нарушение закона, необходимость постоянно лгать себе и другим людям, одиночество.



## Психические последствия употребления психоактивных веществ

Проблемы с организацией собственной деятельности, нарушение внимания, памяти, умения думать, понимать, воспринимать новую информацию, эмоциональные нарушения – раздражительность, лёгкая возбудимость, склонность к снижению настроению, агрессивность, злость, падение активности, нарушения мышления – подозрительность, изменение темпа и функций мышления; галлюцинации, чувство безнадежности, мысли о самоубийстве, действия, направленные на самоповреждение, попытки самоубийства, совершённые самоубийства.



# Последствия зависимости от ПАВ

## Последствия, связанные с физическим здоровьем

Проблемы, связанные с нарушением работы органов и систем организма, разрушением внутренних органов. Внешне это выражается в нарушениях сна (бессонница и сонливость, выраженная утомляемость, дрожание рук, нарушения аппетита (потеря его перемежается с приступами обжорства), головные боли, изменение цвета лица (серый цвет, желтоватый, коричневатый), появление угревой сыпи, прыщей, фурункулов на коже, выпадение волос, разрушение зубов (с зубов сходит эмаль). Болезни — заболевания внутренних органов, СПИД, гепатиты В и С, кровоизлияния в мозг, инфаркт миокарда, внезапная остановка сердца, отравления наркотиком, туберкулёз и другие инфекции, желудочно-кишечные кровотечения, ранняя смерть.

## Юридические последствия

Задержка правоохранительными органами и осуждение за хранение или распространение наркотического вещества; дорожно-транспортные происшествия; участие в незаконном обороте наркотиков; потеря собственности; финансовые долги; воровство; заключение в тюрьму.





## Лечение

Лечение наркомании проводится в стационарных условиях, под наблюдением специалистов и психологов, комплексно и индивидуально.

Основой лечения является снятие физической и психологической зависимости от наркотиков.

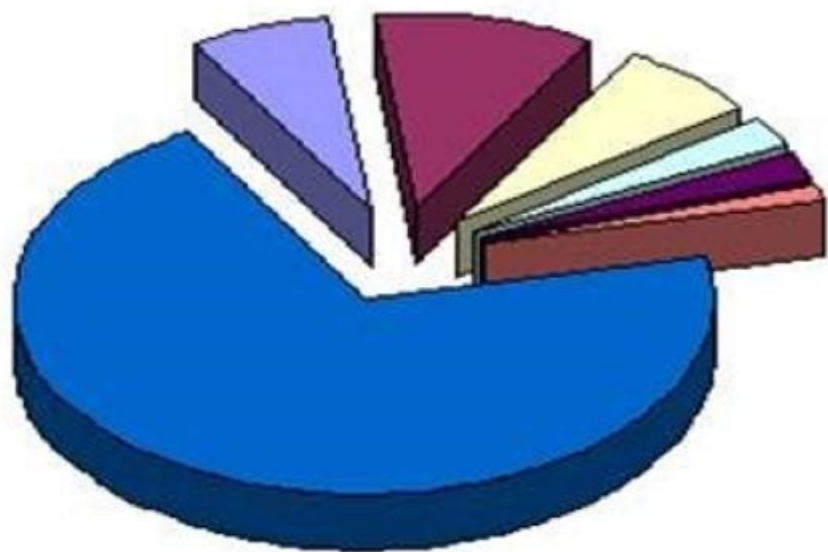
Проводится работа по детоксикации организма, восстановлению нервной системы, сна, принимаются меры по поддержанию сердечно-сосудистой системы.

Лечение наркомании – длительный и сложный процесс, результат которого полностью зависит от самого пациента, настроенного на излечение, что бывает крайне редко.



# Статистика

Частота потребления наркотических средств в подростковой среде, %



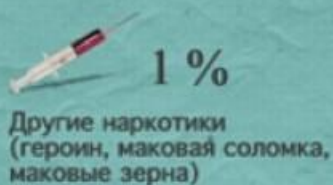
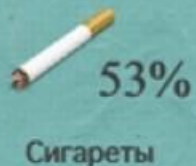
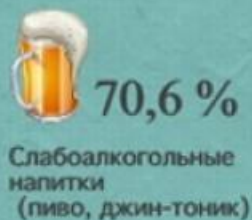
- Пробовали всего один раз.
- Пробовали несколько раз.
- Потребляют не чаще 2-3-х раз в месяц.
- Потребляют примерно один раз в неделю.
- Потребляют примерно 2-3 раза в неделю.
- Потребляют ежедневно.
- Никогда не потребляли.



# Статистика



Употребляли ли Вы когда либо...



Что побуждает молодых людей...

**Употреблять алкоголь**

**Употреблять наркотики**

**Куриль**

Влияние друзей, знакомых	46,2 %	24,3%	64,3 %
Желание испытать чувство эйфории	44,5%	31,1%	17,6%
Любопытство	42,5%	39%	57,5%



# Как избежать вовлечения в зависимость

**Первое:** нужно быть абсолютно уверенным в опасности, которую несут любые наркотические вещества. Безопасных наркотиков не существует, и единственный способ подтвердить это – никогда их не употреблять.

**Второе:** не пробовать наркотик даже в виде эксперимента, хоть бы и один раз. Что бы это ни было – укол, «травка», психостимулятор, спайс, – организм всё равно «запомнит» новые ощущения, и, рано или поздно, ему захочется «повторить».

**Третье:** вам нужно быть твердым и последовательным в своих решениях. Наркотики неприемлемы ни в каком качестве, любая их новизна – смертельна, и совершенно не требуется это подтверждать. Нельзя! – и этот запрет не обсуждается.

**Четвертое:** не следует подвергать себя соблазну. При первом же подозрении на употребление наркотиков кем-либо из товарищей любые взаимоотношения с ним надо прекращать. Особенно следует сторониться тех, кто предлагает попробовать «кайф» бесплатно. Рекомендуются также не увлекаться ночными клубами, рок-концертами и пр. Такие места – спокон веков территории наркотрафика.

**И пятое.** Предположим, вам всё же не удалось избежать наркотика. Не отчаивайтесь, не все потеряно, и чем раньше вы начнете лечиться, тем больше у вас шансов на успех.





# Профилактика приема ПАВ



Лечение наркомании часто не дает положительных результатов, поэтому профилактика наркомании – один из важнейших путей ее предупреждения.

И начинать следует с семьи, где пример родителей и их трезвый образ жизни имеют немаловажное значение.

Доверительные отношения, открытое общение между детьми и родителями – залог профилактики наркомании. Равнодушие, грубая и диктаторская практика в семейных отношениях делают ребенка незащищенным от плохих соблазнов, в том числе и от наркотиков.



Если у подростка назревают проблемы в общении, замкнутость, действенную помощь ему могут оказать психологические тренинги.

Не имеют права оставаться в стороне и учебные заведения, где профилактика наркомании должна проводиться в доступной форме, формировать у подростков твердую позицию отказа от наркотиков.

Эта работа – постоянная и с вовлечением, как можно большего числа молодежи. Она проводится в виде бесед, лекций и показов кинофильмов.



# Знать, рассказать, поддержать

Непосредственные причины первых опытов с наркотиками могут быть такими:

- Любопытство, скука.
- Изыскание возможностей для приятного времяпровождения и создания новой, более интересной жизни.
- Невозможность отказать друзьям, любимому парню (девушке).
- Желание быть «как все», страх выделиться и лишиться друзей.

Семья и школа – это первые союзники в профилактике и создании информационной, благополучной среды для детей.



- Склонность верить мифам о безопасности наркотиков.
- Отсутствие знаний о последствиях наркомании.
- Потребность не жить взрослой жизнью, безответственность.
- Низкая самооценка, нежелание заботиться о себе.







ЗДОРОВЫМ

ОБРАЗ

ЖИЗНИ



Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.



Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом, хотя само понятие «здорового образа жизни» однозначно пока ещё не определено. По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 50—55 % именно от образа жизни, на 20 % — от окружающей среды, на 18—20 % — от генетической предрасположенности, и лишь на 8—10 % — от здравоохранения





## **Здоровый образ жизни**

### **ЖИЗНИ**

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности. Здоровый образ жизни предстает как специфическая форма целесообразной активности человека — деятельность, направленная на сохранение, укрепление и улучшение его здоровья.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. В современном обществе всё больше и больше возрастает тенденция вести здоровый образ жизни.



# Пропаганда здорового образа жизни

Пропаганда здорового образа жизни - одно из стратегических направлений гигиенического обучения и воспитания.

Здоровый образ жизни является важным фактором здоровья (повышает трудовую активность, создает физический и душевный комфорт, активизирует жизненную позицию, защитные силы организма, укрепляет общее состояние, снижает частоту заболеваний и обострений хронических заболеваний).



**Мы за здоровый  
образ жизни !!!**



# Работа школы по профилактике

## ЗОЖ



# МЫ ЗА ЗОЖ





Укрепление семейных связей, формирование единого воспитательного пространства семьи и детского сада, снижение детской заболеваемости.



Для родителей:

- сформированная активная родительская позиция;
- повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья;
- активное участие родителей в жизнедеятельности ОУ.

## **Здоровый я – здоровая семья**

Для детей:

- сформированные навыки здорового образа жизни;
- правильное физическое развитие детского организма, повышение его сопротивляемости инфекциям;
- улучшение соматических показателей здоровья и показателей физической подготовленности;
- сформированность гигиенической культуры, наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.



# Здоровый образ жизни

В здоровый образ жизни включают разные составляющие, но большинство из них считаются базовыми:



- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- отказ от вредных привычек: курения, употребления алкоголя и наркотиков;
- питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движение: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учетом возрастных и физиологических особенностей;



- формирование межличностных отношений в трудовых коллективах, семьях, отношения к больным и инвалидам;
- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- закаливание.



# Заключение

Если вы хотите уберечься от наркотиков, строй свои отношения на доверии и искренности. Разговаривайте с родителями и учителями на серьезные темы о здоровье и жизни без вредных пристрастий.



Объясните, что наркотики – всего лишь мишура, под которой оказывается пустота. И задача всего окружения - наставить его на верный путь неприятия наркозависимости, или же помощи, ежели такое случилось. На этом и основан здоровый образ жизни.



Здоровье – главная ценность в жизни любого человека. В последнее время в практику школ очень широко внедряются здоровьесберегающие технологии, направленные на поддержание здоровья детей и направляющие их на ведение здорового образа жизни.



# Будь здоров сам и помоги другим!

Веди здоровый образ  
жизни.

Неси его в семью,  
друзьям и в мир.

Мы охотно приходим на  
помощь другим людям,  
делая это порой даже с  
радостью и  
удовольствием. Помогать  
другим — это нормальная  
потребность для  
большинства людей.  
И не бойся просить о  
помощи сам.



*Ты счастлив завтра, если  
думаешь о здоровье сегодня!*



Здоровый образ жизни является важной составляющей полноценной жизни в быстро меняющемся мире. Здоровый образ жизни — это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.







## Источники

- 1) <http://www.medicus.ru/narcology/specialist/informirovannost-o-narkotikah-i-vovlechenie-v-narkoticheskoe-potreblenie-tri-modeli-priobscheniya-k-narkotikam-24728.phtml>
- 2) <http://www.neboleem.net/narkomaniya.php>
- 3) <http://gidmed.com/narkologiya/narkomaniya/opredelenie.html#>
- 4) <http://68.rospotrebnadzor.ru/center/services/education/gigdoc/65118>
- 5) <http://health.rin.ru/uni/text/pages/4509.html>
- 6) [https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9\\_%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7\\_%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9_%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7_%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8)

