

**Выдержка из тематического внеклассного мероприятия «Аддиктивное поведение в подростковой среде и меры по его профилактике»
(составление листовки «Мифы и правда о наркотиках»)**

Л.Н. Букина

Цель: помощь подросткам в выработке зрелой и обоснованной позиции в отношении наркотиков

Демонстрация кадров из фильма «Ложь и правда о наркотиках».

Слова ведущего:

Далеко не все из нас имеют отчетливое представление о наркомании. Часто мы формируем свои представления о наркотиках, ориентируясь на рассказы приятелей, слухи и предубеждения. Это опасно, во-первых, потому, что "мифы" о наркотиках могут преуменьшать реальную угрозу (например, миф о том, что марихуана совершенно безвредный наркотик), во-вторых, потому, что "мифы" могут чрезмерно преувеличивать опасность, рождая чувство безысходности и обреченности (например, миф о том, что стоит человеку один раз попробовать наркотик, он обязательно станет наркоманом).

Предлагаю вам ряд высказываний. Попробуйте в двух-трех предложениях дать оценку этим высказываниям.

- Достаточно один раз попробовать, чтобы стать наркоманом.
- Наркомания не болезнь, а распушенность.
- Все наркоманы - преступники
- Наркотики помогают снять напряжение.
- Марихуана совершенно безопасна.

Теперь, когда мы потренировались, предлагаю нам всем вместе создать листовку «**Мифы и правда о наркотиках**»). На листах флипчарта в левой колонке мы поместим готовый «миф», а справа я предлагаю вам написать правду, коротко и понятно для всех.

Давайте начнем:

Миф 1. От очередного употребления наркотика всегда можно отказаться.

Факт (здесь и далее - примерный ответ участников): Отказаться можно только один раз – первый. Даже однократное потребление наркотика приводит к зависимости.

Миф 2. Наркотики дают ни с чем несравнимое ощущение удовольствия.

Факт. Ощущение кайфа не возникает после первой таблетки или инъекции. Напротив, как и при выкуривании первой сигареты, – тошнота, рвота, головокружение и т.д. Более того, эйфория 3-4 дозы быстро исчезает и в дальнейшем наркотики принимают, чтобы снять мучительное, болезненное ощущение (ломку) и просто просуществовать ещё один день.

Миф 3. Наркотики бывают «лёгкими» и «тяжёлыми». Травка – «лёгкий» наркотик, не вызывающий привыкания.

Факт. Все наркотики вызывают привыкание. Любой наркотик убивает, это только вопрос времени.

Миф 4. Талантливые люди принимают наркотики, чтобы получить приток вдохновения.

Факт. Те, кто это делал, долго не жили. А история пока не припомнит бессмертных произведений искусства созданного под «кайфом».

Миф 5. Наркоманами становятся только слабые и безвольные.

Факт. Зависимость от наркотиков – это заболевание, и, как и любое заболевание, оно не имеет отношения к силе воли.

Миф 6. Если наркотики не вводить в вену, привыкания не будет.

Факт. Любой способ потребления наркотиков приводит к зависимости. Существует закон дозы: с меньших доз человек переходит на большие, с менее сильных веществ – на более сильные. Это закон без исключения.

Миф 7. Лучше бросать постепенно.

Факт. Проще отказаться от употребления наркотиков один раз, чем потом пытаться сделать это всю жизнь.

Миф 8. Нюхать клей, глотать таблетки – это баловство, не имеющее отношение к наркотикам.

Факт. Это токсикомания. Употребление этих веществ вызывает привыкание и зависимость, таким образом, токсикомания является разновидностью наркомании.

Миф 9. При употреблении наркотиков ощущения настолько приятны и необычайны, что стоит ради этого рискнуть.

Факт. Эйфорическое состояние, ради которого человек начинает принимать наркотики, длится от 3 до 5 минут. А остальные 1-5 часов нередко сопровождаются бредом и кошмарными галлюцинациями. Часто наркотик вызывает у начинающих тошноту и рвоту, резкую сухость во рту и сердцебиение. Иногда вместо удовольствия наступает состояние внезапного страха. Без наркотиков больной испытывает ужасное состояние – ломку.

Миф 10. По внешнему виду и образу жизни наркоман ничем не отличается от окружающих.

Факт. По мере привыкания к наркотикам меняется внешний вид и образ жизни наркомана. У наркомана расширены зрачки; застывшее, лишенное мимики лицо; дрожащее с икотой воспаленными венами руки, очень сильная худоба. Кожа становится серо-желтой, дряблой, появляется ломкость ногтей и волос, наступает преждевременное старение и снижение интеллекта, вплоть до слабоумия. Меняется поведение и образ жизни наркомана, его мысли об одном – «добыть» и принять дозу.