

Выступление на классных часах на тему:

« Алкоголь и наркотик - родные братья»

О вредных привычках написано много. Под ними принято понимать алкоголизм, курение, наркоманию. Этот ряд можно продолжить, но я считаю, что все присутствующие здесь должны уяснить для себя разницу, существующую между понятиями ПРИВЫЧКА и ЗАВИСИМОСТЬ.

Привычки есть у всех. У разных людей они разные. А что понимается под этим словом? Это стереотип поведения человека, обыкновение вести для себя определенным образом. Это безопасное поведение, на которое «дает добро» наше человеческое подсознание. Привычки того или иного человека не могут быть вредными или полезными, они становятся таковыми лишь в субъективной оценке их со стороны.

Например, кто-то имеет привычку читать во время еды. Хорошо это или плохо? Однозначного окружающим. ответа здесь нет. Все зависит от того, насколько неудобен этот стереотип поведения для

Еще один важный момент. Ни одна из привычек не ведет человека к личностному разрушению. В этом ее главное отличие от какой бы то ни было зависимости. И если привычки вносят в нашу жизнь спокойствие и стабильность, то зависимость (за исключением никотиновой) напротив, способствует дестабилизации и социальной дезадаптации человека.

Поэтому называть алкоголизм и наркоманию вредными привычками, значит - просто недооценивать то пагубное воздействие на человека в биологическом, психологическом и социальном смысле, которое несут в себе эти явления.

«Алкоголиками не рождаются, ими становятся»- расхожее бытовое утверждение советских лет. Казалось бы, все верно: недостатки или полное отсутствие воспитательного воздействия в семье, асоциальная среда - это факторы, способствующие появлению и развитию алкогольной зависимости. Но нельзя также отрицать роли наследственного фактора в формировании человека. Современная медицинская наука официально заявляет: алкоголизм передается по наследству. Причем, необязательно по прямой линии, то есть от родителей. Например, если вы имеете троюродного дядюшку-алкоголика, то у вас предрасположенность к алкогольной зависимости.

Что касается отношения к алкоголю в нашем обществе, то его можно назвать более терпимым.

Нередко мы встречаем людей, стремящихся найти повод, чтобы выпить спиртное. Искать его долго не надо. Многим наверное, знакомы подобные схемы: «замерз, выпил-согрелся», «устал, - выпил- расслабился», «простудился, заболел, выпил полегло». В России это считается обычным, традиционным явлением. Но столь ли уж оно безобидно? Согласно статистике, потребление алкогольной продукции в последние годы сильно возросло, оно значительно омолодилось, перейдя в подростковую и даже детскую среду. Так, если в 1984 году, по данным Госкомстата СССР, на душу населения (взрослого и детского) приходилось 10,7 литров потребляемого алкоголя в год, то в 2004 году этот показатель составил более 15 литров. При этом, по данным специальных исследований,

«возможно, что в 2000 году «левой» была почти каждая вторая проданная бутылка водки, но почти наверняка одна из трех». Следовательно, потребление алкоголя на душу населения выросло за это время в полтора раза.

Алкоголь в разумных дозах (не более 50 мл из расчета 95% спирта в сутки) является нормальным пищевым продуктом и, как уже упоминалось выше, своеобразным историческим атрибутом нашей жизни. Он сопровождает и веселые, и грустные события. Культура питья алкоголя - часть общей культуры человечества. Однако, далеко не всеми людьми она усвоена. К тому же, за последние 15 лет (постсоветский период) условия жизни многих людей сильно изменились. Нет стабильности, характерной для советских времен. Жизнь стала более интенсивной; и насыщена она не только позитивными явлениями, но и многочисленными стрессовыми ситуациями. Поэтому, алкоголь сегодня - это одно из средств снятия стресса. Особенно это характерно для людей с ограниченными интересами, досуг которых не отличается разнообразием. На первых этапах это выглядит как ритуал, а затем он постепенно переходит в зависимость от «бутылки».

При большом разнообразии проявлений алкоголизм имеет общий «сценарий»: вначале спиртное употребляется для получения удовольствия, расслабления, ухода от проблем, затем постепенно приобретает новая проблема: тяга к спиртному, невозможность существования без регулярного его приема, так как зависимость - это отсутствие возможности управлять своей жизнью. «Хочу - пью и не хочу - пью, не могу не пить, это сильнее меня».

Первые признаки алкоголизма равнодушие к вино - водочному отделу при посещении гастронома, поиск повода для выпивки.

Кстати сказать, такой повод, как «для сугреву» или «для аппетита» с медицинской точки зрения совсем не оправдан и даже вреден. При приеме спиртного сосуды действительно расширяются, но при этом страдает тепловой обмен, что может привести к избыточной потере тепла, то есть, переохлаждению. Принятие алкоголя на пустой желудок, в самом деле, повышает аппетит, увеличивая секрецию желудочного сока. Однако, организм может не справиться с переработкой и усвоением обильной пищи. От этого при частом употреблении алкоголя страдают все органы пищеварения (желудок, поджелудочная железа, печень, кишечник).

Помимо этого, для алкоголиков вполне реальна перспектива психической деградации: сужение круга интересов, ухудшение памяти, потеря профессиональных навыков. Другими словами, человек постепенно глупеет в буквальном смысле этого слова.

Физическое расстройство организма алкоголика сопровождается социальной дезадаптацией. Потеря работы, семьи и, в конечном итоге, человеческого облика это закономерный итог близкого общения с «зеленым змием».

Хорошо, если человек, попавший в зависимость от алкоголя, понимает, что он реально болен. Чаще всего, к сожалению, это не так. Потому что даже при угрызениях совести алкоголик думает не о том, как бросить пить, а о том, как продолжать пить, не имея при этом проблем. Разговорами, советами, убеждениями и даже угрозами помочь алкоголику невозможно. Здесь требуется квалифицированная помощь специалистов разного профиля: наркологов, психологов, психотерапевтов. Но и этого недостаточно для достижения позитивного результата. Главное зависит от самого больного: насколько он сам готов сделать выбор в пользу здорового образа жизни.

НАРКОМАНИЯ - СОЦИАЛЬНОЕ ЗЛО

Хочется начать с истории, из рассказа врача, о наркотической зависимости молодого человека.

«Ему всего 16 лет, но он смотри на меня, как уставший от этой жизни старик, в его больших глазах с чудными длинными ресницами нет будущего:

- Доктор, - говорит он, - о чем думают все эти люди? Я хожу по улицам, вижу их улыбки, слышу их смех. Я не могу понять, о чем они думают. Это единственное, что я хочу знать. Только это.

В его жизни не осталось ничего, кроме героина.

С чего все начиналось? Ему едва исполнилось 13 лет, он ходил в школу и спортивную секцию, но жизнь казалась пустой, ей не хватало блеска, в ней не было «драйва». Стеснительный с детства, подавленный своей матерью, ненужный ей, решающей личные проблемы, он нуждался в освобождении, хотел жить. Но жизнь пропадала за извечной суетой и будничностью. Тогда-то и предложили, тогда-то и попробовал.

- Но ты ведь знал, что это опасность? Ты же понимал, что возникнет зависимость? - говорю я.

- Зависимость ... - тянет он. Становилось легче, я становился веселым. Зависимость ... После первой дозы я почувствовал себя свободным, настоящим, живым. Потом еще раз, смотрю: нет, зависимости, не тянет, я все контролирую. И еще раз - нет зависимости. Четвертый, пятый ... А оказывается, что это и есть зависимость.

Его физиологическое развитие приостановилось. Несмотря на свои 16 лет он выглядит едва ли на 14. Только глядя в глаза, понимаешь, что ему не 16, ему 61, ему 80, 90, 100 лет!

Он хочет бросить, потому что жить так, как сейчас от дозы до дозы невозможно, невыносимо. Боль пронизывает все тело, мысли крутятся вокруг одной темы, хочется кричать, резерв сил весь исчерпан».

Случайно ли обращение этого юного человека, у которого вся жизнь впереди, к наркотикам? Отнюдь нет. Это вполне закономерно, так как указывает на многочисленные психологические проблемы (возможно, даже при внешнем благополучии).

Вероятно, у многих возникли следующие вопросы: почему появляется наркозависимость и как она развивается?

Согласно данным медицинской статистики. Подавляющее большинство наркоманов получает первую дозу в подростковом или раннем юношеском возрасте, когда очень хочется, чтобы окружающие признали тебя взрослым. А что такое взрослый человек в представлении подростка? Это человек независимый, который может вести себя как хочет. Его никто не контролирует, и он «вкусил прелести жизни», включая и те, которые мы называем запретными плодами. Поэтому вполне оправдана при первом соприкосновении с наркотиками такая мотивация: «захотел попробовать, что это такое», «не хотел быть в компании сверстников «белой вороной», «боялся показаться ребятам трусом» и т. п.

Употребляя наркотик в первый раз, человек, как правило, получает необыкновенно яркие, ранее не испытанные ощущения. Последующие обращения к этому опьяняющему зелью есть не что иное, как желание повторить чувственные переживания. Но в этом как раз и заключается коварство наркотических препаратов, что возможность вновь получить

те же ощущения появляется только при увеличении дозы наркотического вещества. И человек постепенно теряет самостоятельность в управлении своей жизнью, становится рабом зависимости, полностью подчиняясь ей.

В развитии наркозависимости выделяют три стадии. Вначале происходит эпизодический, нерегулярный прием наркотиков, когда еще нет определенного ритма наркотизации и возникновения устойчивости к наркотику. Постепенно, (а иногда после первого приема), формируется психологическая зависимость, наркотики употребляются уже регулярно, устойчивость к ним возрастает - это первая (начальная) стадия наркомании.

Вторая (развернутая) стадия характеризуется дальнейшим ростом устойчивости к наркотику до максимума, изменяется характер наркотического опьянения, так называемого «кайфа», появляется физическая зависимость.

Третья (конечная) стадия: падает устойчивость, исчезает удовольствие от наркотика, развиваются грубые нарушения нервной системы и внутренних органов.

Наркотики бывают разными: «легкими» или «тяжелыми»; но их сущность от этого не меняется. Удовольствие, доставляемое наркотиком, заканчивается быстро, а дальше у человека остается только одно желание: хоть как-то уменьшить страдание.

Как помочь человеку, попавшему в зависимость от наркотика? Разъяснить нельзя, верить тоже, полагаться на здравый смысл невозможно. Что делать? Родители наркомана впадают в панику, и эта реакция понятна: все усилия, прилагаемые к тому, чтобы вернуть ребенка к прежней нормальной жизни (хотя, нормальной ли?), напрасны.

Есть две вещи, которые стоит знать родителям и другим взрослым. Во-первых, наркомания - это не гром среди ясного неба, она есть следствие внутренних проблем подростка. Нельзя отмахиваться от них как от назойливой мухи, полагая, что они решаться сами собой. Необходимо проявлять искренний интерес к жизни ребенка, так как возможно, он нуждается в поддержке взрослых именно сейчас. Объясняйте вашему сыну или дочери, что зрелость-это не только независимость, но и готовность быть ответственным за свою жизнь. Поэтому при подозрении о возможном приеме подростком наркотиков лучше всего посоветоваться со специалистами (наркологами, психологами, психотерапевтами), чтобы выстроить адекватную линию поведения и добиться прекращения приема наркотиков.

Во-вторых, если гром уже грянул, действовать уже нужно немедленно. Это болезнь, поэтому лечение необходимо начать сразу; и работать со специалистом должен не только сам наркоман, но и его родители.

Лечение наркомании проводят в несколько этапов.

Первый этап у большинства больных начинается с резкой полной отмены наркотика, снятия интоксикации и избавления от «ломки». На втором этапе назначаются общеукрепляющие препараты для полного восстановления функций внутренних органов и нервной системы, нормализации психического состояния. Третий этап лечения заключается в снятии и предупреждении возможного возврата наркотической зависимости.

Мне не хотелось бы запугивать кого бы то ни было, цель моего доклада совершенно иная. Она состоит в том, чтобы подвести вас к осознанному выбору здорового образа жизни. Это очень важно, так как в конечном итоге качество жизни

будет зависеть от ваших предпочтений.

Что вам больше нравится: быть ярким интересным человеком, реализовавшимся профессионально и личностно; или остаться некоей биологической единицей, потерявшей человеческий облик?