

***Круглый стол***  
***«Мифы и реальность»***  
***(употребление психотропных веществ)***

Ст. Егорлыкская

2021

Круглый стол можно проводить в трех вариантах на темы: курение; алкоголь; наркотики.

*Цель:* предоставить подросткам необходимую информацию для преодоления общепринятых мифов и неправильного понимания значения психоактивных веществ (алкоголя, табака, марихуаны).

*Задачи:* обсуждение причин употребления психоактивных веществ; обсуждение мифов и реальности воздействия психоактивных веществ на организм;

установить долговременный и кратковременный эффект влияния психоактивных веществ на организм;

описать процесс превращения человека в зависимого от алкоголя, табака, марихуаны. *Время:* 1 час 45 минут. *Материалы:* большой лист бумаги. *Задание на следующее занятие:* попросить детей принести рекламу алкоголя и сигарет, вырезанную из журналов и газет.

## **Процедура проведения**

### **ВАРИАНТ I.**

**КУРЕНИЕ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ Ведущий.** *На этом занятии вы получите фактическую информацию о курении, узнаете, сколько людей курит, каковы причины курения, каковы немедленные и кратковременные последствия курения и в чем состоит процесс превращения в курильщика. Будут также затронуты проблемы социальной приемлемости курения.*

### **I. Исследование проблемы**

Подростки обычно переоценивают количество курящих людей. Подчеркнуть факт, что курильщики находятся в меньшинстве, задав детям следующие вопросы:

1. Какой процент подростков курит? (Курение в этом случае определяется как одна сигарета в неделю.)

—Подсчитать (больше половины, меньше половины и т.п.);

—проголосовать по каждой из оценок;

—назвать реальные цифры (11,4 /о).

2. Какой процент взрослых курит?

—Подсчитать;

—проголосовать;

—назвать реальные цифры (30,8 /о).

*Ведущий. Курят гораздо меньше людей, чем мы думаем. В действительности курильщики составляют меньшинство. Большинство взрослых и подростков не курят. С 1975 по 1985 год количество старших подростков, которые курили, снизилось с 29 до 18,7%. 33,3% взрослых мужчин и 54% взрослых женщин никогда не курили.*

### **II. Мозговой штурм**

Обсудить причины курения/некурения подростков. Разделить лист бумаги на две части. Озаглавить одну половину «Причины курить», а другую «Причины не курить». Попросить детей перечислить причины того и другого. Каждое мнение выписывается отдельно и не изменяется. Добавить к спискам те причины, о

которых дети не подумали.

*Причины не курить:* мне не нравится курить; курение вредно для здоровья; я не хочу иметь вредные привычки; это неприятно выглядит; это слишком дорого; это вызов другим — показать, что я не курю; никто из моих друзей не курит; это повредит моим спортивным достижениям; мои родители не одобряют курение.

*Причины курить:* мне нравится курить; курение снимает раздражение, расслабляет меня; это привычка; все вокруг меня курят; курение помогает выглядеть и чувствовать себя старше; курение стимулирует меня, повышает тонус; курение дает мне шанс занять чем-то руки; это поможет мне сбавить вес; курение позволяет мне отвлечься, когда я скучаю или в плохом настроении; курение позволяет мне чувствовать себя независимым. *Информация о курении* (в помощь ведущему)

1. Научными исследованиями показано, что курение сигарет является первичным фактором риска для нескольких тяжелых хронических заболеваний, включая рак легких, коронарную недостаточность сердца, эмфизему и бронхит.
2. Девяносто процентов рака легких наблюдается у людей, которые курят.
3. Исследования показали, что каждая выкуренная человеком сигарета, уносит 6 минут его/ее жизни.
4. Сигареты опасны, потому что содержат или выделяют при горении ядовитые вещества — смолы, никотин, угарный газ.
5. Угарный газ является ядовитым веществом, которое снижает способность крови насыщать клетки организма необходимым количеством кислорода.
6. Большинство существующих способов лечения от курения эффективны лишь приблизительно в 50% случаев. В течение 6 месяцев после окончания лечения приблизительно половина лечившихся начинает снова курить.
7. Некоторые специалисты считают, что курение табака может привести к употреблению других наркотиков.

**Ведущий.** *Рассмотрим некоторые причины того, почему люди курят (чтобы расслабиться, выглядеть старше, стать более популярными, лучше концентрироваться). Вы действительно думаете, что сигареты все это могут?*

*На самом деле сигареты — не магическое средство и не могут сделать все то, что им приписывается.*

### **III. Беседа о долговременных последствиях курения**

Спросить, в чем состоят некоторые долговременные, опасные для здоровья, последствия курения. Обсудить риск для курильщика заболеть и умереть от рака, сердечно-сосудистых заболеваний.

**Ведущий.** *Курение является главным фактором риска нескольких видов рака, заболеваний сердца и хронических заболеваний органов дыхания.*

*Указанные три группы болезней вместе составляют причины 58% смертей в США ежегодно.*

Пусть дети обсудят эффект, который курение оказывает на организм немедленно.

Попросить детей ответить на вопросы:

1. Как курит тот, кто только начал? В группе или один

2. Отличается ли это от того, как курят давно курящие

3. Думаешь ли ты, что взрослым курильщикам трудно бросить? Почему? Могут ли люди на самом деле зависеть от сигарет?

**Ведущий.** Большинство курильщиков проходят через одни и те же стадии: пробуют курить, курят от случая к случаю, становятся заядлыми курильщиками.

Люди, курящие много (30 и более сигарет в день), обычно с огромным трудом отказываются от этой привычки, потому что становятся психологически и физиологически зависимыми.

Курение становится сейчас все более неприемлемым социально, все больше и больше взрослых людей бросают курить. За последние 20 лет число курящих снизилось на 12%. Сегодня главная проблема — это возрастание количества девочек-подростков, которые курят. За 10 лет их количество возросло на 7%.

#### **IV. Главные выводы занятия**

Подростки переоценивают количество курящих людей. Некурящих большинство.

Сигареты не являются магическим средством и не имеют всех тех эффектов, которые им приписываются.

Существует множество немедленных и отсроченных влияний курения на организм.

Курильщики проходят через ряд стадий при формировании вредной привычки.

Курение постепенно становится все менее и менее социально приемлемым.

Дым от сигарет потенциально опасен для некурящих.

#### **ВАРИАНТ 2. АЛКОГОЛЬ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ**

##### **I. Описание влияния алкоголя на организм**

**Ведущий.** Алкоголь всасывается через стенки желудка и кишечник и попадает непосредственно в кровяное русло. Затем с кровью он попадает в мозг, оказывая подавляющее действие на активность коры головного мозга.

Если алкоголь замедляет деятельность мозга (является депрессантом), как вы думаете, каковы некоторые физиологические и поведенческие эффекты воздействия алкоголя на организм?

Провести групповую дискуссию о физиологические и поведенческие эффекты влияния алкоголя на организм.

##### **Небольшие дозы алкоголя:**

- снижают способность ясно мыслить и принимать решение;
- заставляют почувствовать небольшое расслабление;
- заставляют почувствовать себя более свободным и смелым, чем обычно.

##### **Большие дозы алкоголя:**

- замедляют деятельность отдельных областей мозга;
  - вызывают головокружение;
  - снижают координацию;

т приводят к затруднениям речи, ходьбы, стояния;

- приводят к эмоциональной взрывчатости или подавленному настроению.

Некоторые люди могут:

- временно отключиться или потерять память вследствие влияния алкоголя на их мозг.

*Поведенческие проявления воздействия алкоголя:*

- драки/ссоры/насилие;
- громкие разговоры, крик;
- неприятное поведение;
- глупость/дурашливость;
- легкомыслие.

АЛКОГОЛЬ является психоактивным веществом. Люди употребляют психоактивные вещества вследствие различных причин. Прием психоактивных веществ может иметь вредные последствия.

## II. Объяснение причин

Убедить подростков в том, что большинство взрослых употребляют алкоголь только иногда и в умеренных дозах.

*Ведущий. Какой процент населения употребляет алкогольные напитки? (Получить приблизительные оценки, проголосовать.) Реальные цифры таковы — 70%. Одна треть всех взрослых не пьет вообще!*

*Подсчитайте процент людей, которые напиваются до полного опьянения и попадают в происшествия в связи с этим. (Получить предположения подростков, проголосовать.) Реальные цифры — 10—12% взрослых являются сильно пьющими, выпивают за один прием 150 г водки и больше, пьют не реже чем раз в неделю.*

Объяснить подросткам, что люди могут пить по-разному.

Попросить перечислить те модели употребления алкоголя, которые они видели. Записать на бумаге (алкоголь употребляют во время обеда, во время праздников, в общественных местах, кафе, ресторанах, после окончания рабочего дня).

Модели употребления алкоголя: на вечеринках; на семейных праздниках; перед едой «для пищеварения»; в ресторанах, кафе, барах; на улицах (чаще пьют пиво — прямо из бутылок на больших городских праздниках); на пляже во время отдыха; в общественном транспорте.

Модели поведения:

1. *Полная трезвость.* Около 30 /о взрослых не пьют вообще. Причины: нелюбовь к спиртному, религиозные убеждения, аллергия, бывшие алкоголики, которые излечились и боятся рецидива.

2. *Ритуальное употребление алкоголя.* Это употребление алкоголя в контексте религиозных служб или семейных ритуалов, или обрядов.

3. *Социальное употребление алкоголя (за компанию).* Около 55 /о всех взрослых называют себя пьющими за компанию. Они употребляют алкоголь в подходящем месте и в подходящее время.

4. *Проблемное употребление алкоголя.* Алкоголь используется как средство для устранения проблем и отрицание чувств. В этом случае пьют слишком много и слишком часто. Такое поведение является разрушающим и часто усиливает проблемы человека, вместо того чтобы устранить их.

Попросить детей перечислить некоторые из вредных последствий такого типа употребления алкоголя (драки, плохое самочувствие, дорожно-транспортные происшествия, хронические заболевания, связанные с алкоголем).

Последствия: ссоры с близким человеком; чувство вины перед другим и перед

собой; снижение самоуважения; развод в семье; смерть или несчастный случай. Ведущий. *Существует несколько вариантов употребления алкоголя. Некоторые (например, ритуальные или социальные) обычно считаются приемлемыми для большинства взрослых людей. Тем не менее отдельные модели употребления алкоголя могут быть опасными и разрушительными.*

В сознании подростков цифры пьющих и сильно пьющих взрослых людей значительно преувеличены.

### III. Обсуждение мотивации употребления или неупотребления алкоголя

Спросить подростков, почему люди пьют и почему не пьют. Разделив лист бумаги на две части, заполняем табличку.

Люди пьют	Люди не пьют
— чтобы снять стресс	— вредно для здоровья
— для интереса	— чтобы показать силу воли
— для новых ощущений	— ради другого
— чтобы «забыться»	— не нравится на вкус
— для окружающих	— чтобы показаться взрослее
— чтобы быть «круче»	— из-за страха, например, смерти
— от «пофигизма»	— из страха попасть в зависимость
— нравится на вкус/ - для удовольствия	— не соотносится с жизненными принципами
— чтобы не отличаться от других	— из-за религиозных убеждений
— на зло кому-то/ форма протеста	— для имиджа (здоровый образ жизни, спорт и т.д.)
— для имиджа	— для поддержания
— из подражания	
— ради самоутверждения	
— иллюзия свободы	
— чтобы лучше концентрироваться	
— стать более популярным	

Оговорить реальное влияние алкоголя на человека: что алкоголь может и чего не может.

Спросить детей о влиянии алкоголя на организм. Дискуссия может быть организована вокруг следующих вопросов, задаваемых ведущим: Как алкоголь влияет на организм? Может ли употребление алкоголя помочь человеку расслабиться? Влияет ли алкоголь одинаково на разных людей? Почему некоторые люди способны выпить очень много? Помогает ли алкоголь уснуть? Ведущий. *Алкоголь может: помочь расслабиться; снять стресс, снизить боль;*

*помочь уснуть; с его помощью можно манипулировать человеком.*

*Алкоголь не может: сделать тебя «круче», сильнее, красивее; помочь решить проблемы; снять стресс до конца; повысить самооценку.*

*Алкоголь — психоактивное вещество, которое снижает активность организма и действует как аспирин или другое болеутоляющее лекарство. Алкоголь не может сделать человека сильнее, умнее, приятнее, сексуально привлекательнее, могущественнее, богаче и т.п.*

#### IV. Беседа

Показать подросткам, что употребление алкоголя не является эффективным методом разрешения проблем.

*Ведущий. Алкоголь является психоактивным веществом, содержащимся в спиртных напитках. Алкоголь угнетает работу головного мозга, т.е. заставляет мозг работать более медленно.*

*Небольшое количество алкоголя: уменьшает способность четко мыслить и принимать решения; приводит к тому, что люди чувствуют себя более смелыми, чем обычно, и идут на риск. Большое количество алкоголя: снижает активность различных отделов мозга и нервной системы в целом; вызывает головокружение; снижает координацию; снижает время реакции; затрудняет речь, ходьбу; может явиться причиной смерти.*

*Алкоголь и наркотики производят временный эффект. Вместе с выводом алкоголя из организма уходит и хорошее настроение. Период хорошего настроения сменяется плохим настроением, которое обычно сопровождается депрессией, усталостью, тревогой. Наилучший способ поднять настроение — это естественные способы: физкультура, спорт, танцы, объятия, прикосновения, музыка, романтические чувства, молитвы, медитация, дружба, любовь.*

*Чем больше человек употребляет алкоголя, тем больше ему надо, чтобы получить тот же самый эффект. Это является результатом привыкания к алкоголю. Организм постепенно становится толерантным к алкоголю. Важно знать, что возрастание толерантности означает возникновение физической зависимости.*

*Банка пива или бокал вина содержат приблизительно столько же алкоголя, сколько стопка водки, виски, рома, джина.*

*Если человек выпил, то ему захочется спать. Однако, подобно другим депрессантам, алкоголь не погружает его в спокойный сон, приносящий отдых. Сон пьяного или выпившего человека, это не тот же самый сон, что у трезвого. Выпивший накануне обычно встает усталым, нервным и т.п.*

#### V. Обобщение основного содержания занятия

- Алкоголь — психоактивное вещество. Подобно другим психоактивным веществам, которые относятся к категории депрессантов, алкоголь замедляет работу коры головного мозга и нервной системы в целом.
- Хотя около 70% взрослых употребляют алкоголь, подавляющее большинство делает это от случая к случаю и в умеренных дозах. Треть всех взрослых вообще не пьет.
- Только небольшая часть взрослых — пьяницы и алкоголики.

- Алкоголь не может сделать человека сильнее, сообразительнее, симпатичнее, сексуальнее, могущественнее и т.д.
- Употребление алкоголя не является эффективным способом разрешения проблем, фактически он их усугубляет.
- Умение много пить, не пьянея ничего общего не имеет с силой или другими положительными свойствами человека.
- Опыянение или постоянное употребление алкоголя не делает человека старше или лучше.

### ВАРИАНТ 3.

#### МАРИХУАНА: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

*Цель:* изучить мифы и реальные факты, касающиеся марихуаны. *Задачи:*

- описать марихуану;
- выяснить, что большинство взрослых и подростков не курят марихуану;
- обсудить причины, по которым подростки могут использовать марихуану;
- обсудить реальное воздействие марихуаны на организм: что может и чего не может марихуана;
- обсудить долговременное и кратковременное влияние марихуаны на организм;
- обсудить легализацию марихуаны.

#### **I. Информация о наркотике**

*Ведущий. На этом занятии вы получите важную информацию о марихуане. Мы обсудим причины того, почему люди начинают употреблять запрещенный законом наркотик, и каковы немедленные и отсроченные последствия воздействия марихуаны на организм.*

*Марихуана производится из дикорастущего растения, которое может быть культивировано людьми. Растение содержит более 400 химических веществ. Оно способно отравлять тех, кто его употребляет, за счет своего психоактивного ингредиента — 9-дельта-тетрагидроканнабинола. Это вещество в различных количествах находится в разных частях растения.*

*Конопля была известна издавна благодаря прочным волокнам стебля и получаемому из семян маслу, которое использовалось в кулинарии и в живописи. Известна она была и как растение, содержащее психоактивные вещества, наиболее сюзно сконцентрированные в листьях и упругих цветущих верхушках.*

Установить, что большинство подростков и взрослых не курят марихуану.

Проголосовать: какой процент подростков курят марихуану?

*Ведущий. Последние опросы показали, что подростки в старших классах средней школы пробовали марихуану в 50,2%, около 21% — пользователи (иногда в течение последнего месяца), но только около 3,3% курили марихуану ежедневно.*

#### **II. Обсуждение последствий употребления марихуаны**

Мозговой шторм причин, по которым люди употребляют марихуану. Перечень причин выписывается на лист бумаги. Например, любопытство; групповое давление; желание казаться старше; приятные ощущения; способ справиться с неприятностями.

Обсудить, что может и чего не может марихуана.

Мнения подростков выписываются на лист бумаги и не изменяются.

*Ведущий. Марихуана, как и другие часто употребляемые вещества, вызывающие зависимость, не поможет при решении жизненных проблем и не может гарантировать принятие подростка группой сверстников. Марихуана может вызвать эйфорию и на протяжении состояния эйфории создавать иллюзию, что проблемы нашли разрешение. Как только действие марихуаны заканчивается, человек снова оказывается лицом к лицу с теми же проблемами.*

Обсуждаются немедленные и отсроченные последствия воздействия марихуаны на организм.

Лист делится на две части, и записываются мнения детей без изменения.

*Ведущий. Наиболее интенсивные ощущения возникают через 30 минут после начала курения. Воздействие наркотика длится до трех часов после окончания курения. Марихуана приводит к повышению сердцебиения и учащению пульса, покраснению глаз, сухости в гортани и во рту, небольшому понижению температуры тела. Небольшие дозы марихуаны способствуют появлению чувства неуютности с возрастающим ощущением благополучия и даже эйфории. Большие дозы делают ощущения более отчетливыми. Искажение восприятия, утрата личностной идентификации, фантазии и галлюцинации — результат приема больших доз марихуаны.*

*Долговременные последствия. Активное вещество марихуаны адсорбируется многими тканями и органами тела человека. Ее можно найти в организме через месяц после того, как она употреблялась. В эксперименте на обезьянах, которые курили по пять раз в неделю на протяжении 6 месяцев, было показано, что изменения появились в головном мозге. Марихуана приводит к заболеваниям легких, так как курительщик вдыхает неотфильтрованный дым и старается удержать его так долго, как только это возможно. Это может способствовать воспалению легких и воздействовать на другие органы дыхания. Употребление марихуаны повреждает репродуктивные системы как мужчин, так и женщин. С увеличением продолжительности употребления марихуаны снижается количество вырабатываемой спермы. Постоянное употребление марихуаны женщинами снижает их способность беременеть и нарушает менструальный цикл.*

### III. Дискуссия о легализации наркотиков

IV. Обобщение содержания занятия Ведущий. Марихуана — психоактивное вещество, наркотик.

В соответствии с последними опросами, марихуану курят значительно меньшее количество людей, чем обычный табак. Таким образом, большинство взрослых и подростков не курят марихуану.

Одна из главных причин, почему люди начинают употреблять марихуану, — давление сверстников.

Марихуана не дает избавления от проблем.

