

«Вместе против употребления подростками вредных веществ»



РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

"Вместе против злоупотребления ПАВ"

Рабочая тетрадь

Авторы: Ханна Хейккиля, Мииа Маннонен, Микко Таваст, Ари Хауккала и
Тийна Лаатикайнен.

"Yhdessä päihteitä vastaan"

Түкікірја

Текііјät: Hanna Heikkilä, Miia Mannonen, Mikko Tawast, Ari Haukkala ja Tiina Laatikainen.

Kansanterveyslaitos

Terveyden edistämisen ja kroonisten tautien ehkäisyn osasto

National Public Health Institute, Finland

Department of Health Promotion and Chronic Disease Prevention

Helsinki 2008

Kansanterveyslaitoksen julkaisuja
Publications of the National Health Institute

C 13/2008

Copyright National Public Health Institute

Julkaisija – Utgivare – Publisher

Kansanterveyslaitos (KTL)

Mannerheimintie 166
00300 Helsinki
Puh. vaihde (09) 47 441, telefaksi (09) 4744 8408

Folkhälsoinstitutet

Mannerheimvägen 166
00300 Helsingfors
Tel. växel. (09) 47 441, telefax (09) 4744 8408

National Public Health Institute

Mannerheimintie 166
00300 Helsinki
Telephone +358 9 47 441, telefax +358 9 4744 8408

ISBN 978-951-740-900-1 (print)

ISBN 978-951-740-901-8 (pdf)

ISSN 1238-5875

<http://www.ktl.fi/portal/8629>

Käännös: Ljubov Kolomainen

Kuvitus: Pia Holm

Taittäjä: Juhani Lehtiranta, JL-Types Ky

Перевод: Любовь Коломайнен

Иллюстрация: Пиа Холм

Технический редактор: Юхани Лехтиранта, КО ЮЛ-тайпс

Yliopistopaino, Helsinki 2008

Содержание

1-й год

1. УРОК «ЛУЧШЕ БЕЗ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ»	1
2. УРОК «ПОЧЕМУ ЛЮДИ УПОТРЕБЛЯЮТ ПАВ?»	7
3. УРОК «ПОЧЕМУ Я НЕ ХОЧУ УПОТРЕБЛЯТЬ ПАВ»	10
4. УРОК «ОТКАЗ ОТ ПАВ В НАШЕЙ ШКОЛЕ»	13
5. УРОК «ОТ ПАВ МОЖНО ОТКАЗАТЬСЯ»	16

2-й год

1. УРОК «ЧЕМУ МЫ НАУЧИЛИСЬ?»	18
2. УРОК «НЕ ВСЕ ПОДРОСТКИ НАЧИНАЮТ»	20
3. УРОК «ПОДВОДНЫЕ КАМНИ ЗАВИСИМОСТИ»	23
4. УРОК «РЕКЛАМА ПРОДАЕТ МЕЧТУ»	28
5. УРОК «МЫ МНОГО УЖЕ ЗНАЕМ И УМЕЕМ»	31

1-й ГОД

1. УРОК

«ЛУЧШЕ БЕЗ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ»

В течение своей жизни ты будешь сталкиваться с психоактивными веществами, будешь встречать людей, которые курят табак и злоупотребляют алкоголем или принимают наркотики. Тебе стоит знать, что представляют собой психоактивные вещества, и к каким негативным последствиям приводит их употребление. Прием ПАВ имеет многочисленные социальные последствия и разрушает здоровье людей. Употребление любых веществ, содержащих вредные субстанции, связано с риском для здоровья и легко вызывает зависимость.



Эта рабочая тетрадь станет твоим личным «дневником обучения». Её не нужно показывать другим, если ты этого не хочешь, и учителя не будут ставить оценок за выполнение заданий. В рабочую тетрадь записывают в основном собственные наблюдения и мысли.

1. Упражнение. Что такое ПАВ?

На уроке речь шла о том, какие психоактивные вещества существуют. Сюда можешь записать те мысли, которые возникли у тебя в ходе обсуждения этих вопросов.

2. Почему не стоит употреблять психоактивные вещества?

На следующих страницах имеется информация о различных ПАВ и их негативном влиянии на человека. На уроке тексты раздают разным группам учеников. Каждая группа пишет на доске самое важное из прочитанного. Перечисли здесь самые важные причины того, почему нужно отказаться от употребления ПАВ.

ИНФОРМАЦИЯ ПО ТЕМЕ:

ТАБАК

Курение табака занимает второе место в мире среди причин, вызывающих смерть, и ежегодно в мире от табакокурения умирает почти пять миллионов человек.

Если курение табака будет и дальше оставаться на сегодняшнем уровне, то к 2020 году в мире от курения будет каждый год умирать до 10 миллионов человек.

Курение табака оказывает самое разнообразное влияние на организм человека. Оно вызывает, прежде всего, заболевания сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, а также раковые заболевания различных органов. Другими последствиями курения табака являются, например, следующие:

- ◇ Снижается продолжительность жизни: если в возрасте 25 лет молодой человек выкуривает в день 2 пачки сигарет, то он умрет в среднем на 8 лет раньше, чем его некурящий сверстник.
- ◇ Меняется влияние лекарств: из-за курения табака многие лекарственные вещества начинают иначе влиять на организм.
- ◇ Приводит к снижению потенции у мужчин: ухудшается эрекция, увеличивается опасность возникновения импотенции в результате длительного курения табака.
- ◇ Приводит к бесплодию женщин.
- ◇ У женщин раньше наступает климакс.
- ◇ Снижается физическая выносливость.
- ◇ Снижается способность видеть в темноте.
- ◇ Ослабляются вкусовые ощущения.
- ◇ Кожа теряет эластичность.

Знаешь ли ты, что...

Сигарета имеет начинку из настоящего яда!

В табачном дыму обнаружено более 4000 опасных веществ.

Самые известные из них – это смола и угарный газ.

Серьезные заболевания, связанные с курением табака, обычно развиваются медленно. Однако вред для здоровья начинает ощущаться уже во время курения сигареты и непосредственно после него. Даже у начинающего курильщика курение табака снижает возможность поглощения кислорода кровью и приводит к болезням органов дыхания. Кроме того, зависимость от никотина появляется очень быстро. Многие несовершеннолетние, которые собирались покурить несколько лет и бросить, становятся заядлыми курильщиками табака на многие десятилетия.

Само нахождение в табачном дыму вредно для здоровья, даже если сам человек и не курит. Риск заболеть раком легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями или другими вызванными табакокурением болезнями растет в результате т.н. пассивного курения

АЛКОГОЛЬ

Согласно оценке Всемирной организации здоровья почти два миллиарда человек употребляют алкоголь. Во многих странах с этим связаны и социальные проблемы, и проблемы со здоровьем людей. Алкоголь становится причиной многих несчастных случаев, приводящих к смерти или инвалидности. Находящиеся в сильной степени опьянения люди часто попадают в аварии, тонут или оказываются жертвами других несчастных случаев.



На степень похмелья влияют врожденная способность переносить алкоголь и привычка к нему. Если человек пьет много и часто, это приводит к снижению интеллекта, ухудшению памяти, инициативности, логического мышления и моторики. Сильное алкогольное опьянение увеличивает опасность нарушения работы мозга, особенно у подростков. Если в течение непродолжительного времени человек выпивает слишком много спиртного, то

это может привести к алкогольному отравлению. С точки зрения алкогольного отравления группу риска образуют дети и подростки, которые только начинают употреблять алкоголь и делают это бесконтрольно. Если употребление спиртного начинают в очень молодом возрасте, то позднее у человека часто возникают проблемы и с алкоголем, и с другими психоактивными веществами.

С точки зрения возникновения зависимости алкоголь считается психоактивным веществом средней силы воздействия и может вызывать сильную физическую и психическую зависимость. Если употребление алкоголя продолжается долго, то после окончания этого периода наступает синдром отмены (абстинентный синдром). Его симптомами являются беспокойство, подавленное настроение, дрожь, невозможность удержать равновесие, а в худшем случае беспамятство и судороги, зрительные и слуховые галлюцинации или психоз. Помимо этого может наблюдаться учащение пульса, повышение кровяного давления, тошнота и рвота, нарушения со стороны органов чувств.

ЗАВИСИМОСТЬ

Зависимость от ПАВ характеризуется постоянным желанием принимать вызывающие зависимость вещества. С течением времени эта зависимость от ПАВ начинает контролировать человека и его жизнь. Когда организм привыкает к постоянному поступлению ПАВ, начинает формироваться физиологическая зависимость, при этом появляется толерантность, то есть способности организма



переносить какое-либо вещество. Организм привыкает к ПАВ, и для получения желаемого эффекта приходится все время увеличивать дозу.

Зависимость означает потерю саморегуляции в отношении вызывающего зависимость вещества. Зависимость может возникнуть очень быстро. Если подросток курит два раза в неделю, у него начинается формироваться такая зависимость, которая мешает ему бросить курить.

У молодых никотиновая зависимость появляется легче, чем у взрослых. Чем моложе человек, когда начинает курить, тем сильнее его зависимость от табака. У девочек эта зависимость развивается еще быстрее, чем у мальчиков.

Физическая зависимость означает, что организм привыкает к регулярному поступлению вещества.

Отсутствие психоактивного вещества вызывает синдром отмены, который вызывает различные физические ощущения, например, усталость, тошноту, дрожь, а в отношении некоторых веществ даже галлюцинации.

Различные психоактивные вещества, например, никотин, героин и алкоголь вызывают сильную физиологическую зависимость.

Хотя психическая зависимость и не сопровождается физическим синдромом отмены, для некоторых людей сильная психологическая зависимость от ПАВ оборачивается психосоматическими симптомами, т.е. реакцией всего организма.

Социальная зависимость часто проявляется особенно ясно тогда, когда человек предпринимает попытку прекратить употребление ПАВ. Для социальной зависимости характерно то, что появляется привычка, связанная с нахождением в определенной ситуации или определенной компании. Особенно круг друзей имеет большое влияние на приобщение подростков к ПАВ. Например, табакокурение среди несовершеннолетних происходит вначале от случая к случаю и обычно в кругу друзей. Позже по мере того, как привычка курить становится все сильнее, значение друзей и окружения начинает уменьшаться, и курильщик начинает курить независимо от ситуации.

Место для заметок по теме обсуждения ПАВ.

2. УРОК

«ПОЧЕМУ ЛЮДИ УПОТРЕБЛЯЮТ ПАВ?»

На этом уроке поговорим о причинах, которые заставляют людей употреблять психоактивные вещества. Является ли причиной любопытство, желание попробовать, потребность быть членом группы или что-то еще? И как можно интересно проводить время в компании, не прибегая к использованию ПАВ?



Задание 1.

На уроке каждый рассказывает в группе ту историю, которую он придумал в качестве домашнего задания. Послушай рассказы других членов группы. После этого впиши сюда три по твоему мнению самых важных способа, которые поддерживают человека в его решении жить без психоактивных веществ.

1. _____
2. _____
3. _____

Задание 2.

После того, как будет сделано предыдущее задание, подумайте в группе о том, что вы услышали в рассказах, и назовите, какие из приведенных причин отказа от употребления психоактивных веществ являются самыми важными. Впиши сюда три, по мнению группы самых важных способа, которые помогают поддерживать здоровый образ жизни!

1. -----
2. -----
3. -----

Задание 3.

Подумайте в группе, что явилось причиной употребления психоактивных веществ в тех рассказах, которые вы услышали.

Напиши, на какие причины употребления психоактивных веществ обратила внимание группа, когда вы обсуждали тех героев рассказов, которые пришли к злоупотреблению ПАВ?

Понаблюдай!

Каждая группа делает на основе придуманных ею историй маленькое выступление. Когда посмотришь выступление, запиши на память:

Какие причины отказа от употребления психоактивных веществ приводились в рассказах?

Что привело к употреблению психоактивных веществ?

Расслабление.

Справиться с волнением и стрессом помогут различные способы расслабления. Можешь перечислить здесь хорошие способы релаксации:

Домашнее задание

Хорошо бы научиться спокойно относиться к вопросу употребления психоактивных веществ и видеть вещи такими, какими они являются на самом деле. Обрати внимание на курение табака на территории твоей школы и поблизости от нее.

Где курят (в какой ситуации, в каком месте, в какой компании, когда и т.д.)?

Какие люди курят (например, возраст, пол, что эти люди делают на территории школы)?

Подумай также, установлены ли ограничения для курения табака (и распития спиртного) на территории школы? Расскажи об этих ограничениях и том, какими они должны быть.

Задание 2.

Подумай в группе, какие неудобства причиняет курение табака в школе или поблизости от нее и как это можно исправить. Составьте в группе план действий, с помощью которых можно добиться отказа от курения. Учтите в этом плане права и потребности некурящих людей. Можете предложить мероприятия, которые помогут удержать учащихся от курения табака, а также разработать инструкции, которые будут касаться всех учащихся школы и всех, кто там работает. Но одни только правила и запреты не могут сами по себе повлиять на поведение кого бы то ни было. Придумайте «шаги изменений», с помощью которых инструкции начнут работать. В качестве таких шагов можно использовать новые увлечения и игры на время перемен. Подумайте также, какие призы можно вручать за выполнение правил или как можно наказывать за их нарушение, чтобы достичь цели.



5. УРОК

«ОТ ПАВ МОЖНО ОТКАЗАТЬСЯ»

Задание 1.

Не всегда легко отказаться от употребления психоактивных веществ. Возможно, среди твоих друзей есть такие, которые хвастаются тем, что пьют и курят. Психоактивные вещества также эффективно рекламируются, их легко приобрести, и они относительно дешевы. В кинофильмах иногда изображается восхищение употреблением психоактивных веществ. Многие рок-звезды курят или употребляют спиртное у всех на виду. Всё это дает искаженное представление о том влиянии, которое оказывают психоактивные вещества. Можно заранее потренироваться и научиться отказываться от предложенной сигареты или выпивки. На этом уроке учимся отказываться от психоактивных веществ с помощью ролевой игры.



Ниже предлагаются персонажи и ситуации для ролевой игры. Можешь и сам придумать своих героев! С какими ситуациями ты сам встречался?

- ◇ 14-летний подросток на домашней вечеринке. В той же компании есть девочка, которая нравится подростку. Девочка разговаривает с другими и, кажется, не замечает подростка. Сам он стесняется заговорить с девочкой. Находящийся здесь же парень постарше предлагает ему выпить водки «для храбрости». Девочка видит это.
- ◇ 13-летняя девочка находится дома со старшей сестрой и её друзьями (например, 2 девочки и 2 мальчика). Родителей дома нет. Старшая сестра пытается уговорить младшую стащить вино из винного бара родителей.
- ◇ 12-летний мальчик на тренировке по футболу. Несколько членов команды предлагают ему закурить после тренировки. Там же присутствуют члены младшей группы, которые наблюдают за происходящим.
- ◇ Группа девочек в парке, на стадионе или где-либо еще, где они обычно проводят

2-й ГОД 1. УРОК

«ЧЕМУ МЫ НАУЧИЛИСЬ?»

Задание. «Опыт, полученный во время каникул».

В этом задании рассматриваются те ситуации употребления психоактивных веществ, с которыми вам пришлось столкнуться за время каникул, и то, как вы себя при этом вели. Ответь на следующие вопросы:



I Пришлось ли тебе во время

каникул иметь дело с табаком, алкоголем или наркотиками?

Если да, то ответь на следующие вопросы (если нет, то перейди к пункту II):

1. Когда и где это произошло?

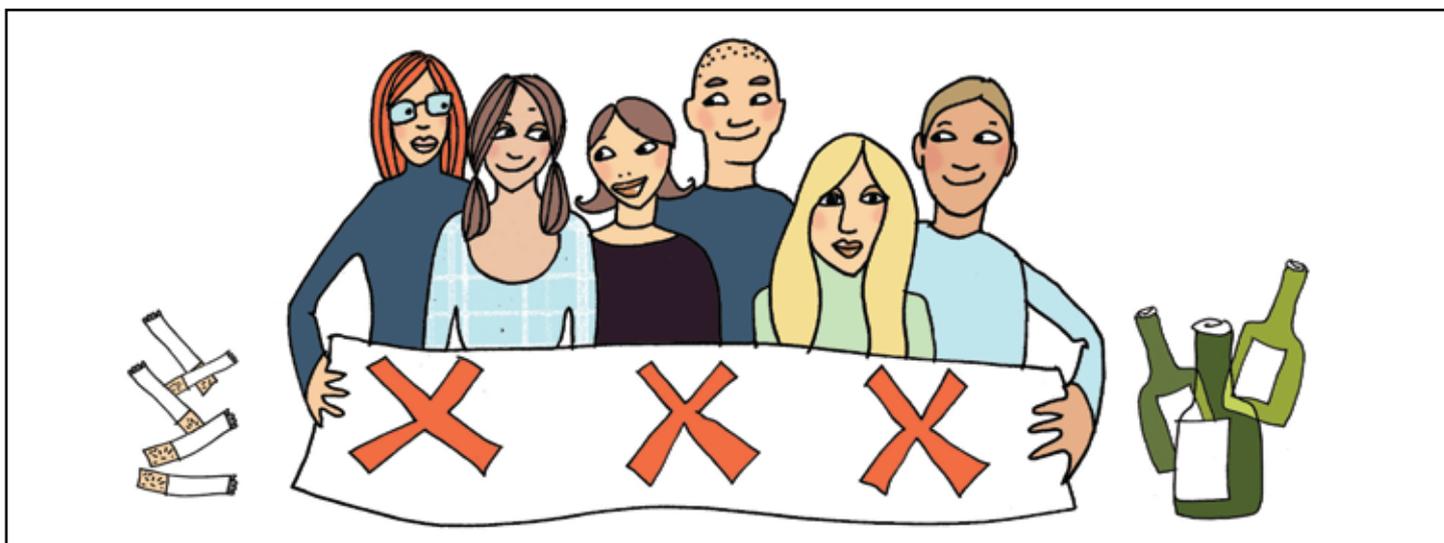
2. Ты был(а) один, вдвоем с другом или в большой группе?

3. Шла ли речь о табаке, алкоголе или и о том, и о другом?

4. Какие техники отказа от психоактивных веществ ты использовал(а)? Поставь галочку!

- ◇ Я сказал(а) только «нет, спасибо».
- ◇ Я спокойно сказал(а) «нет, спасибо» и объяснил(а) причину (нет спасибо, потому что...).
- ◇ Я сказал(а), что не хочу и несколько раз повторил(а) свой отказ.
- ◇ Я отказался(отказалась) и задал(а) предлагавшему встречный вопрос.
- ◇ Я четко отказался(отказалась) и поменял(а) тему разговора.
- ◇ Я сказал(а) «нет, спасибо», и мои друзья поддержали меня в этой ситуации.
- ◇ Я сделал(а) вид, что ничего не заметил.
- ◇ Я вообще оттуда ушел (ушла).
- ◇ Я постарался избежать этой ситуации, потому что знал(а) заранее, что мне придется иметь дело с табаком или алкоголем.
- ◇ Я использовал(а) другую технику. Какую?

II Если во время летних каникул тебе не пришлось иметь дело с табаком или алкоголем, какие техники отказа от ПАВ ты бы использовал при необходимости? Почему?



Что тебе нужно сделать, чтобы твоя мечта могла осуществиться?

Имеет ли какой-либо другой человек отношение к твоей мечте?

Что ты почувствуешь, когда твоя мечта осуществится?



3. УРОК

«ПОДВОДНЫЕ КАМНИ ЗАВИСИМОСТИ»

Задание 1. Психоактивные вещества оказывают влияние на организм человека, на его духовный мир и отношения с другими людьми медленно и незаметно. По мере своего усиления зависимость от вредных субстанций все больше усложняет жизнь. Подумай, как употребление психоактивных веществ могло бы повлиять на осуществление твоей мечты?



Задание 2. Подумай об употреблении психоактивных веществ следующими людьми! Как отличается друг от друга зависимость от ПАВ этих персонажей? Какие последствия может иметь курение табака через пять лет в разных сферах жизни?

Иван Васильевич Андреев

- ему 34 года, он журналист, работает в газете. Он привык курить всегда, когда пишет статью. Когда у него нет сигарет, он не может сосредоточиться на работе. Поэтому он не решается бросить курить, несмотря на то, что у него сильный кашель, какой бывает у курильщиков. С другой стороны, если бы он в свое время вообще не начал курить, его статьи были бы ничуть не хуже.





Евгений Павлович Титов

- возраст 43 года, начальник отдела продаж. В связи со своей работой ему приходится часто угощать гостей фирмы в ресторанах. Эти мероприятия обычно длятся долго и заканчиваются поздно. Господин Титов привык ходить со своими сотрудниками в ближайший бар, чтобы выпить пива после работы. Он любит поговорить с коллегами, но часто пьянеет, и, приходя домой, может иногда продолжать пить. Он любит компании друзей, хотя ему обидно, что он быстро пьянеет и дома возникают проблемы, если он возвращается домой пьяный. В настоящее время ему становится всё труднее работать, потому что по утрам он иногда плохо себя чувствует (или у него похмелье).

Елена Николаевна Коноваленко

- возраст 54 года, по профессии инженер. У нее обнаружено сужение просвета бронхов, и дыхание затруднено. Елена Николаевна пыталась бросить курить, но даже один день без табака переносится слишком тяжело. В то время, когда она пытается бросить курить, она чувствует раздражение, дрожь в теле и очень сильное желание закурить. В последнее время она не может успокоиться, если не закурит. Елена Николаевна не в состоянии отказаться от курения, хотя она боится болезней.



Домашнее задание «КУРЕНИЕ НА ТЕЛЕВИДЕНИИ»

С помощью приведенных ниже вопросов ты можешь посмотреть, как в выбранных тобой телевизионных программах показано курение табака. Наблюдая за курением, ты можешь подумать, содействует ли программа распространению курения, какое представление о курении дает программа и, в общем, о том, каким образом телевидение создает это представление.

Подумай об ответах на вопросы уже тогда, когда ты смотришь программу. Запиши на основе этой телевизионной программы те факторы, которые в ней используются и которые могут, на твой взгляд, содействовать распространению курения и привести к росту продаж табачных изделий. Подумай об этом и в отношении злоупотребления спиртного.

Когда на уроке обсуждается вопрос о том, каким образом создается позитивное и привлекательное представление о курении табака, можешь использовать свои ответы.

Выбери какую-либо телевизионную программу или фильм, в которых много сцен, изображающих употребление психоактивных веществ.

Напиши название телевизионной программы или фильма:

Много ли там сцен, связанных с курением табака?

Какие люди курят в телепередаче?

С какими ситуациями связано курение табака?

Насколько необходимо курение в данной сцене?

Кто твой любимый герой? Курит ли он?

Показана ли в фильме какая-то определенная марка сигарет или на эту марку есть прямая ссылка?

Может ли быть, что фильм / телевизионная программа сделаны на средства спонсора – компании, производящей табачную продукцию?

Напиши, с какой целью, по-твоему, показывают курение в данной программе?

4. УРОК

«РЕКЛАМА ПРОДАЕТ МЕЧТУ»

В рекламе табака и алкоголя изображают в основном красивых и успешных людей. Подумай, почему только такие люди встречаются в рекламе (хотя большинство из тех, кто курит и пьет, выглядят совсем иначе)!



5. УРОК

«МЫ МНОГО УЖЕ ЗНАЕМ И УМЕЕМ»

Вспомни, какие вопросы вы обсуждали на уроках. Какие из них были, по-твоему, самыми интересными?



А какие из рассмотренных вопросов были самыми веселыми?

Какие из рассмотренных на уроках вопросов были для тебя незнакомыми? Что тебя удивило?

А какой из рассмотренных на уроках вопросов был для тебя самым важным?

Обсуждали ли вы с друзьями курение табака и употребление алкоголя. Что вы об этом думаете?





Kansanterveyslaitos
Folkhälsoinstitutet
National Public Health Institute

Kansanterveyslaitoksen julkaisuja
Folkhälsoinstitutets publikationer
Publications of the National Public Health Institute

C 13/2008

ISBN 978-951-740-900-1 (print)
ISBN 978-951-740-901-8 (pdf)
ISSN 1238-5875
<http://www.ktl.fi/portal/8629>

Yliopistopaino, Helsinki 2008
Universitetstryckeriet, Helsingfors 2008
Helsinki University Print, Helsinki 2008

