**Групповое занятие**

**«Употребление токсических и психоактивных веществ, их последствия».**

**Цель:** донести до детей мысль о вреде употребления токсичных веществ и химических соединений.

**Задачи:**

- Дать понимание детям о вреде токсикомании и вейпинга;

- Привлечь детей к здоровому образу жизни и полезному времяпровождению.

**Контингент:** подростки.

**Материалы и оборудование:**

- Аппаратура для просмотра видеороликов;

- Листы А4 - 4 шт.;

- Карандаши.

**Ход занятия**

Здравствуйте дети! Сегодня мы с вами поговорим о зависимости человека от психоактивных и токсических веществ.

**Как вы понимаете, что такое зависимость?** **(ответы детей)**

Во многом вы правы. То, что вы сказали, можно выразить другими словами. Зависимость **–** это заболевание, связанное с удовлетворением патологической потребности.

Потребность – это нужда, необходимость в чем-либо.

Патологической – значит болезненной, неестественной, не свойственной человеку от природы.

Человек с рождения имеет множество различных потребностей.

**Какие потребности вы знаете? (ответы детей)**

Все верно. Человек испытывает потребность в воздухе, воде и пище, это так называемые физиологические потребности. Кроме этого, человек нуждается в любви и понимании, в безопасности, в признании его значимости, в самореализации его как личности.

Реализация этих потребностей позволяет комфортно жить и развиваться. Но иногда у человека появляется желание употребления психоактивных и токсических веществ.

**Откуда же это желание берётся у людей? (ответы детей)**

Сейчас среди молодёжи часто встречается токсикомания и вейпинг.

**Как вы думаете, что же такое токсикомания? (ответы детей)**

Токсикомания – это болезненное пристрастие к вдыханию летучих веществ. Вдыхание паров химических веществ, прием лечебных, биологических препаратов с целью получения одурманивающего состояния организма.

Пары психоактивных веществ воздействуют на организм в 2 этапа. Вначале человек начинает пошатываться и невнятно говорить, у него учащается пульс, расширяются зрачки. После этого приходит эйфория, переходящая в психическое расстройство: появляются галлюцинации и бред.

**Как вы думаете какой эффект от принятия токсических веществ возникает у человека? (ответы детей)**

У человека возникают красочные галлюцинации, изменение реальности, человек чувствует себя умиротворённым, спокойным и довольным. Усиливается восприятие цветов, звуков и света. Человек находится в состоянии эйфории. Некоторым, кажется, что они сидят на мягком белом облаке, откуда можно наблюдать разные забавные сценки, другие думают, что друзья, вокруг них – это маленькие сказочные фигурки, которыми они могут управлять. У иных нарушается зрительное восприятие, и им кажется, что маленькие насекомые превращаются в гигантов. Эти феномены являются примерами галлюцинаций, то есть таких состояний, когда восприятие искажается, а мечты и фантазии смешиваются с реальностью. У всех психически нормальных людей существует защитный барьер, разделяющий реальность (то, что происходит в действительности) и выдумку (фантазии и мечты). У токсикоманов этот барьер отсутствует.

**Как вы думаете, для чего употребляют токсичные препараты? (ответы детей)**

-любопытство;

-не быть «слабаком»;

-за компанию;

-уход от реальности;

-безделье.

Ребята, как правило, на различные вещества подсаживаются ведомые люди со слабой силой воли и те, кому нечем заняться.

**Как вы думаете, как можно себя оградить от попадания в такую зависимость? (ответы детей)**

-Выбирать хорошую компанию для общения;

-Заниматься полезным делом, посещать кружки и секции.

Ребята, конечно нужно не попадать в то окружение, где вам предлагают токсичные вещества, потому что их употребление ведёт к неизгладимым последствиям для вашего организма.

**Как вы думаете, что это за последствия? (ответы детей)**

Сначала привычка вдыхать вредные пары кажется безвредной, постепенно перерастает в привычку, становится зависимостью, быстро вызывает перемены личности, сказывается на психическом, физическом здоровье токсикомана. Последствия токсикомании весьма коварны. Сложно возвратиться к нормальной жизни, начав злоупотреблять психотропными препаратами.

Итак, употребление токсичных препаратов оказывает влияние:

1. На головной мозг. Наблюдается снижение интеллекта, нарушение памяти на текущие события, неспособность контролировать свои чувства. Частая головная боль и усталость.

2. Может возникнуть синдром внезапной рефлекторной остановки дыхания. Когда при вдыхании в кровь выделяется очень много адреналина и других стрессовых гормонов, что в свою очередь вызывает перегрузку сердца и может закончиться летальным исходом.

3. Во время приёма веществ можно получить ожоги и удушье, отёк лёгких.

4. Во время употребления, могут случиться приступы паники и галлюцинаций, которые могут привести к внезапной смерти (выход в окно от испуга, попадание в колодцы и под машины из-за искажения реальности)

Поэтому так важно не пробовать эти вещества, у тех, кто регулярно испытывает на себе их действия нет будущего.

А сейчас предлагаем вам посмотреть фильм о вреде данных веществ.

**Просмотр фильма**

**Ребята, кто-нибудь из вас знает, что такое электронная сигарета? (ответы детей)**

Электронные системы доставки никотина (ЭСДН), электронная сигарета или VEIP — это гаджет, позволяющий удовлетворять тягу к курению, посредством парения специальной жидкости (или «жижки», «жижи», «сока»).

**Как вы думаете, что толкает людей (подростков) на употребление данных гаджетов? (ответы детей)**

**Вейперов делят на 2 группы:**

- Бывшие курильщики обычных сигарет;

- Новые «электронные» курильщики.

**Цели курильщиков электронных сигарет:**

- Бросить курить обычные сигареты;

- Избавиться от запаха табака;

- «Здоровое» расслабление;

- Психологическая привычка;

- Ради интересной беседы;

- Ради     зрелища      (вейперы     выпускают большие клубы дыма, некоторые способны сделать из этого шоу).

Курильщики считают курение электронных устройств абсолютно безопасной имитацией курения, но все чаще в различных источниках публикуются материалы, в которых говорится о том, что вред от курения электронных сигарет сравним с вредом от курения обычных.

**Как устроен вейп?**

Вейп можно сравнить с ингалятором, в котором при закипании жидкости образуется пар, который вдыхает курильщик. Из чего состоит жидкость для парения?

- Глицерин;

- Пропиленгликоль (Е1520);

- Ароматические добавки;

- Никотин (не всегда).

Вейперы считают, что курение электронных сигарет не несет вред здоровью; курение электронных сигарет не опасно, т.к. при курении не выделяются смолы.

**НО отсутствие канцерогенных смол не может сделать устройство для парения абсолютно безопасным.**

**Что мы имеем на самом деле?**

Специалисты из Национальной лаборатории имени Лоренса в Беркли определили, какие токсичные вещества образуются при курении электронных сигарет.

В выделяющемся паре при курении электронных сигарет содержится 31 опасное вещество.

При нагревании аккумулятора устройства для парения концентрация выделяемых канцерогенных веществ значительно увеличивается.

**Как вы думаете, как курение вейпа влияет на организм? (ответы детей)**

**Воздействие на организм:**

- Вейперы подвергают себя риску развития смертельной «попкорновой болезни». Такой вывод сделали ученые, обнаружив токсичный химикат диацетил в 75 % ароматизаторов для курения. Диацетил используется во многих ароматизаторах (фруктовый ароматизатор, запах кондитерских изделий, конфет) Диацетил, химическое вещество, используемое в качестве аромата масла в продуктах питания, стало причиной развития облитерирующего бронхиолита. Это заболевание было обнаружено у сотрудников компании-производителя попкорна. Данное вещество употреблять в пищу можно, но при вдыхании на протяжении долгого времени оно становится опасным. Диацетил вызывает воспаления, образование рубцов, сужение бронхиол (крошечных дыхательных путей в легких);

- Пропиленгликоль имеет свойство накапливаться в организме, вызывая аллергические реакции, раздражение и способствует появлению гнойников, вызывает нарушение работы печени и почек;

- Термическое разложение пропиленгликоля и глицерина, содержащихся в составе жидкости для заправки устройства, приводит к образованию акролеина и формальдегида, которые обладают токсичными свойствами. Акролеин раздражает слизистые оболочки глаз и дыхательных путей, вызывает слезотечение, а также проявляет мутагенные свойства. Формальдегид, помимо перечисленных свойств, оказывает воздействие на центральную нервную систему;

- Ароматизаторы,      содержащиеся      в        жидкости    для    курения, вызывают аллергические заболевания верхних дыхательных путей вплоть до развития бронхиальной астмы;

- Никотин, содержащийся в жидкостях вызывает зависимость, а также приводит к развитию раковых заболеваний.

- Вдыхаемый дым вызывает сухость во рту. Бесконтрольное вдыхание пара, содержащего никотин, может привести к передозировке никотина с соответствующими симптомами: головокружением, тошнотой, головной болью, повышенным слюноотделением, болью в животе, диареей, общей слабостью.

**Каждый курильщик электронных устройств обязан знать, что:**

* Курение парящих устройств не является альтернативой курению обычных сигарет.
* Курение электронных устройств может вызвать рак, заболевания легких и сердца.
* Курение электронных устройств не исключает никотиновую зависимость.
* Общее использование одним устройством может привести к заражению гепатитом и туберкулезом.
* Курение вейпов вызывает психологическую зависимость.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) относит электронные сигареты к электронным системам доставки никотина и отмечает, что их применение недостаточно исследовано в отношении безопасности и эффективности в качестве средства лечения никотиновой зависимости.

**Просмотр фильма**

**Курение вредит здоровью, последствия курения проявляются позже.**

Существует множество здоровых способов получить удовольствие от жизни. И их гораздо больше, чем плохих. Самый простой и доступный из них — общение с близкими нам людьми.

Огромную пользу может принести нам спорт, он не только доставляет удовольствие, но и помогает расслабиться и снять напряжение. Бывает достаточно легкой пробежки, чтобы избавиться от дурных мыслей, которые лезут к нам в голову. Можно и просто прогуляться (это доступно каждому) или пойти в поход.

Можно посетить музей, театр или кинотеатр, причем лучше всего сделать это, вместе с родственниками или друзьями. Или просто почитать книгу.

И, конечно же, огромные возможности предоставляет нам творчество. Существует множество видов творческой деятельности — музыка, живопись, скульптура, резьба по дереву, вышивание, литературная деятельность и многие другие. И каждый из них помогает нам реализовать себя, расслабиться, снять напряжение и получить от этого огромное удовольствие.

Будьте здоровы, берегите себя!