

**ПЛАН**  
**організації індивідуальної роботи куратора групи**  
**з профілактики відхилень у поведінці студентів**

**Вересень**

Вивчення стосунків викладачів з студентами.

Вивчення рівня сформованості професійних педагогічних якостей викладачів.

Вивчення рівня сформованості специфічних педагогічних якостей викладачів.

**Жовтень**

Вивчення ступеня дотримання викладачами педагогічного такту у спілкуванні зі студентами.

Вивчення ступеня дотримання викладачами педагогічної принципності в оцінюванні поведінки, знань, умінь і навичок студентів.

Вивчення ступеня участі викладачів у профілактичній роботі з "важкими" студентами.

**Листопад**

Анкетування студентів на тему "Ви і Ваші викладачі".

Анкетування викладачів на тему "Ви і Ваші студенти"

**Грудень**

Проведення малої педради "Шляхи удосконалення роботи викладачів з профілактики порушень дисципліни і підвищення успішності студентів" (за матеріалами анкетування).

**Лютий**

Збори студентів та викладачів, що викладають в даній групі на тему "Дружні стосунки - одна з найголовніших умов дисципліни та успішного навчання" (за матеріалами анкетування).

**Березень**

Розгляд питання на батьківських зборах "Про спільну роботу з профілактики відхилень у поведінці та зниження успішності студентів".

**Протягом року**

Обговорення з студентами (колективно або індивідуально) стану успішності їх та дисципліни на заняттях.

Індивідуальна робота з студентами, що припускаються відхилень від педагогічних вимог у навчально-виховному процесі.

## **ПЛАН** **роботи куратора з колективом групи** **щодо профілактики відхилень у поведінці студентів**

### **Вересень**

Вивчення рівня розвитку колективу групи, стану успішності та дисципліни.  
Вивчення взаємовідносин студентів між собою, з своїми батьками.

### **Жовтень.**

Вивчення громадської думки, настроїв та традицій колективу.  
Вивчення ступеня впливу на студентів неформальних лідерів та мікрогруп.

### **Листопад.**

Вивчення ступеня впливу формального активу групи.  
Вивчення індивідуальних психологічних якостей "важких" студентів.

### **Грудень.**

Анкетування студентів на теми: "Ви і Ваша група", "Ви і Ваші викладачі".

### **Січень.**

Збори групи на тему: "Морально-психологічний клімат у колективі та шляхи його оздоровлення"  
(за матеріалами анкетування).

### **Лютий**

Засідання активу групи на тему "Про роль активу групи в профілактиці відхилень у поведінці студентів".

### **Протягом року**

Здійснення активних форм роботи (диспутів, вікторин, літературних і тематичних вечорів, дискусій та ін.), спрямованих на формування загальнолюдської моралі.

Проведення індивідуальної профілактичної роботи зі студентами, що мають відхилення у поведінці, з неформальними лідерами та членами мікрогруп.

**ПЛАН РОБОТИ КЛУБУ**  
**«За здоровий спосіб життя»**  
**Аграрного коледжу управління іправа ПДАА**  
**на 2015-2016 н.р.**

**Вересень.**

*Боротьба із злочинністю - наша спільна справа.*

"Не через страх, а з почуття обов'язку треба стримуватись  
від поганих вчинків"

Демокріт

План.

1. Причини злочинності в нашому суспільстві.
2. Засоби, що їх держава використовує в боротьбі із злочинністю.
3. У чому полягає роль громадськості в подоланні правопорушень?  
працівники Ленінського РВ ПМУ Вам розкажуть:
  - а) Про стан злочинності в нашому місті.
  - б) Про роботу органів держави і громадськості, спрямовану на подолання правопорушень.

**Жовтень.**

*Сліди залишаються.*

"Суть закону - людинолюбство"  
У. Шекспір

План.

1. Роль криміналістики в розкритті злочинів.
2. Техніка служить розкриттю злочинів.
3. Злочинця буде знайдено.

**Листопад.**

*Злочин і покарання.*

"Ми повинні стати рабами законів,  
щоб стати вільними"

Ціцерон

1. Що таке злочин?
2. Чим відрізняється злочин від проступку?
3. Що таке "необхідна оборона"?
4. Як закон охороняє життя і гідність громадян країни?

**Грудень .**

*Праця охороняється законом*

"Задоволення має бути нагородою за працю"  
К. Гельвецій

1. Як держава охороняє право громадян на працю?
  2. Що таке "трудове законодавство", "трудова угода"?
  3. Як піклується держава про охорону праці жінок і неповнолітніх?
- На Ваші питання відповідатимуть кваліфіковані юристи.

## Січень.

### *Ти громадянин вільної України*

"Люблять батьківщину не зате,  
що вона велика, а за те, що вона своя"

Сенека

План.

- 1.Наша вільна Україна.
- 2.Як управляється наша держава?
- 3.Що таке правова держава?
- 4.Твої права і обов'язки.

## Лютий.

### *Від пияцтва до злочину - один крок*

"Якщо в країні багато злочинів і п'яниць,  
то це завдає багато шкоди чесним людям"

Алішер Навої

План:

1. Пияцтво і злочинність - невіддільні.
2. Пияцтво і злочинність проти особи.
3. Кримінально-правові засоби боротьби з пияцтвом і алкоголізмом.

## Березень

### *Алкоголь руйнує здоров'я*

"Хто вино любить , той  
себе губить"

Р.Гамзатов

План:

1. Алкоголь і моральне обличчя.
2. Несумісність алкоголю з працею.
  1. Алкоголь – підступний ворог спортсмена.
  2. Алкоголь – ворог сімейного життя.
  3. Батьки – п'яниці , діти – інваліди.

## Квітень

### *Увага: наркоманія.*

"Люди невже вам не страшно? Поспішіть, відверніть  
зло, щоб Вам на совість каменем не лягло"

Р.Гамзатов

План:

1. Що таке наркоманія ?
2. Як це починається ?
3. Трагедія наркомана.
4. На допомогу.

## Травень

### *Тютюновий дим – отрута*

“Не пийте вина, не засмічуйте серця тютюнцем – і ви проживете стільки, скільки прожив Тіціан”

І.П.Павлов

#### План:

1. Тютюн завойовує світ.
2. Том Соєр вчиться палити.
3. Чому люди палять?
4. Як діє нікотин на організм людини?
5. Паління чи здоров'я – вирішуйте самі.
6. Шкода не лише собі, а й суспільству.
7. Як уникнути паління?

## Червень.

### *Бережи сім'ю*

"Мораль народів залежить від поваги до жінки"

В.Гумбольдт

#### Запитання

1. Які взаємні обов'язки подружжя ?
2. За яких умов розлучення оформляється в органах РАГСу?
3. У якому порядку може бути встановлено батьківство дитини?
4. На підставі чого встановлюється розмір аліментів на неповнолітніх дітей?
5. Чи можливе усиновлення дитини при живих батьках?
6. Чи надає держава допомогу дітям осіб, позбавлених батьківських прав?

#### **Приблизна тематика бесід про школу алкоголю**

1. Тверезість і молодь (становище у світі).
2. Учитель тверезості: ідеї Л.М. Толстого про моральне і удосконалення особистості.
3. Тверезість - норма життя.
4. Заняття фізичною культурою як альтернатива вживанню наркотичних речовин.
5. Наш вільний час і здоровий спосіб життя.
6. Мотиви і причини виникнення звички до спиртного.
7. Майбутнім подружжям.
8. Вплив алкоголю на зростаючий організм.
9. Злочин і відповідальність: кримінально-правові норми боротьби з пияцтвом і алкоголізмом.

**Керівник клубу**

**Г.М.Цюман**

**Програма вивчення особистості студентів,  
які потребують посиленої педагогічної уваги**

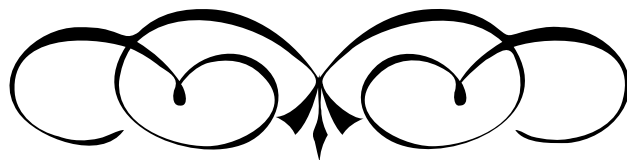
1. Загальні дані про студента (місце проживання, вік).
2. Фізичний розвиток, стан здоров'я.
3. Успішність (причини неуспішності, ставлення до навчання, до окремих предметів).
4. Ставлення до праці, як проявляє себе в різних видах праці, який вид праці найбільше подобається.
5. Громадська активність, чи має громадські доручення, як ставиться до їх виконання?
6. Участь в гуртках, спортивних секціях.
7. Характер взаємовідносин з викладачами, товаришами, особливості спілкування з оточуючими.
8. Яка дисципліна, які порушення допускає, які застосовувалися засоби впливу.
9. Особливості пам'яті, уваги, мислення, мовлення.
10. Найбільш типові психічні стани, що переважають процеси збудження, гальмування або врівноваженості.
11. Характер інтересів, ідеалів, потреб, нахилів.
12. Як використовує вільний час, чим займається, з ким спілкується.
13. Характер читацьких інтересів.
14. Ставлення до природи, птахів, тварин тощо.
15. Які позитивні якості має.
16. Чи усвідомлює наявність у собі негативних якостей.
17. Чи прагне до їх подолання.



Міністерство освіти і науки України  
Аграрний коледж управління і права  
Полтавської державної аграрної академії



# Бесіда на тему: “Не палити – і бути здоровим”



Полтава

## Бесіда на тему: “Не палити – і бути здоровим”

**Мета:** Визначити позитивні особливості характеру студентів. Виявити, чи є зв'язок між позитивними рисами характеру і палінням. Розвивати здібність до самоаналізу і спостереженню, виховувати самосвідомість, розвивати волю.

**Оснащення:** санбюлетені, рекламні буклети, доповіді студентів.

### Актуалізація теми:

Паління стало однією з найпоширених шкідливих побутових звичок. Більшість курців утягуються в куріння у дитячому та юнацькому віці. Саме вони є тим резервом, який постійно поновлює ряди дорослих курців.

Для юнака чи дівчини цигарка стає ознакою сили, мужності, незалежності. Вона сприяє підтриманню контактів у компанії, зближує молодих людей. Їм здається, що цигарка допомагає зайняти активну життєву позицію. Куріння – протиприродний акт, хворобливий процес. Курець дістає задоволення від короткочасного збудження головного мозку. Поступово це закріплюється як умовний рефлекс, нікотин і продукти його розпаду змінюють психічний настрій. Виникає синдром ніотинової залежності. Тому слід кожному запитати себе: “А чи варто мені палити?”. На це та інші питання дано відповідь переглянувши сторінки нашої виховної години на тему: “Не палити – і бути здоровим”.

### *План*

1. Із історії тютюнопаління.
2. Чому люди палять?
3. Склад тютюнового диму.
4. Вплив паління на організм дівчини і жінки.
5. Боротьба з тютюнопалінням.
6. Поради людям, які палять.

### Чому люди палять!

На це питання відповісти не так легко. Якщо запитати курців, то ми почуємо різноманітні відповіді:

- “Табачок просвітлює мозги. Закуриш, зробиш три-чотири затяжки – немовби розуму прибавилось”.
- “Куріння знімає відчуття втоми”.
- “Викуриш цигарку – і відчуття голоду зникає”.

Людина, яка палить, має своє особисте пояснення. Але всі вони - самообман.

**Яка ж історія тютюнопаління?**



Розповсюдження тютюну в Європі пов'язане з ім'ям Х.Колумба. Матроси й солдати іспанської колоніальної армії, колоністи, торговці, які відвідували Новий світ, стали першими курцями тютюну на європейському континенті.

Моряки Х.Колумба разом з туземцями розкурювали “трубку миру”, так як відмова від неї розцінювалась як акт недружелюбства. Тютюнопаління викликало у моряків сильний кашель, головокружіння, у деяких зникав сон, апетит. Вони взяли листки тютюну на зворотній шлях, але запаси були незначні, тому паління не знайшло світового поширення.

В 1586 році англійські мандрівники, повернувшись на батьківщину, стали висівати у себе тютюн.

На Русі паління було відомо ще задовго до відкриття Америки. Індуси, китайці, корейці, японці палили ще до нашої ери.

Європейці спочатку використовували тютюн як лікувальний засіб.

В XVI столітті при французькому дворі він застосовувався як засіб від мігрені. Французський посол в Португалії Жан Ніко в 1560 році представив королеві Катерині Медігі подрібнені листки тютюну. Він запевняв, що цей порошок позбавить він мігрені, якою страждала королева і її син. Від прізвища Ніко і пішла назва головного сильнодіючого компонента – нікотину.

Але вже в ті часи почалася активна боротьба з тютюнопалінням. В Англії наприкінці XIX ст. за паління тютюну карали смертю.

Особливо активно боролись з тютюном представники церкви. Папа римський Урбан VII відлучив від церкви католиків, які палили або нюхали тютюн.

Після нищівної пожежі в Константинополі 1663 року з вини тютюнопаління султан Мурад IV запровадив смертну кару за паління. В Персії курцям виривали ніздрі.

В Росії ще в давні часи енергійно вели боротьбу з вживанням тютюну в усіх його видах. Несправних курців сікли плітками, саджали за ґрати, навіть катували. Влада вела боротьбу проти таємного паління і продажі тютюну в монастирях. Цар Михайло Романов в 1663 році видав спеціальний наказ, той який забороняє паління. За торгівлю тютюном була введена смертна кара. Духовенство оголосило паління гріхом, а люди, які вживають тютюн суворо карались. Деяких навіть висилали в Сибір.

Ці суворості діяли в Росії до сходження на престол Петра I, котрий в 1697 році знову дозволив ввезти тютюн. Сам цар став заядлиим курцем. Весь час свого перебування в Голандії не будемо стверджувати, що Петро I став жертвою своєї пагубної звички до тютюну, але вчені відмічають історичний парадокс, який закінчився трагічно для Петра I. Це він санкціонував поширення паління в Росії, яке було заборонено до того його дідом – царем Михайлом і батьком Олексієм.

Ввівши тютюнопаління, Петро I сам постраждав від нього самим жорстоким чином. Відомо, що причиною його смерті, ще не в старому віці – трохи більше п'ятдесяти – було запалення легень. Але передісторією хвороби імператора можна рахувати те, що він зловживаючи тютюнопалінням, втратив своє фантастично міцне здоров'я, особливо органи дихання. На його достатньо зруйновані легені просто “сіла” застуда, розвилася запалення, а боротися з ним вже не було достатньо сил. Так це чи не так, але це припущення має місце.

Головну токсичну роль грає нікотин. За своїми отруйними властивостями він не поступається синильній кислоті. На кінці цигарки виникає маслянистий наліт бурого кольору. Це тютюновий дьоготь. С.І. Каменська затверджує, що кілограм тютюну дає приблизно 50-70 грам тютюнового дьогтю. Людина, яка викурює в день пачку цигарок, за рік поглинає 700-800 грам дьогтю, в якому міститься більше 100 різноманітних смол і радіоактивних елементів. З їх впливом на організм і пов'язано розвиток злоякісних пухлин.

Із цих речовин особливо небезпечний радіоактивний полоній, котрий має властивість накопичуватись в бронхах та інших органах. Людина, яка викурює пачку цигарок кожного дня отримує дозу опромінення, котра викликає в клітинах в першу чергу тканинах легень, зміни, котрі ведуть до ракового переродження. Наявність в тютюновому димі радіоактивних речовин дозволило журналістам назвати тютюнові вироби “мініатюрним аналогом нейтронної бомби”.

Згідно багаточислених даних, цигарка являється як би унікальною хімічною фабрикою, яка продукує більше 4 тисяч різноманітних сполучень, в тому числі більше 40 канцерогенних речовин і не менш 12 речовин, які спричиняють розвиток раку.

Смертельною небезпекою для людини являється всього декілька сотих грама нікотину. Ця кількість міститься в 20-25 цигарках. Деякі курці говорять, що таку кількість вони викурюють на протязі одного дня. Чому ж вони не гинуть? Справа в тому, що доза приймається поступово, а з часом стійкість до нікотину підвищується. Організм поступово навчається пристосовуватися до безпечних впливів, у ньому виробляється толерантність до отрути.

У результаті підвищення толерантності виникає те, що для отримання відповідного суб'єктивного ефекту від паління (збудження або заспокоєння) приходиться весь час збільшувати кількість нікотину, який поступає через легені, збільшенням частоти паління.

Надходження в організм деяких доз отрути стає своєрідною хворобливою нормою. Припинення надходження його може викликати навіть тимчасовий хворобливий стан. Це – поява деяких неприємних проявів і відчуттів, котрі об'єднуються в поняття абстинентного синдрому (коли постійне отримання організмом отрути стає в певній мірі необхідністю).

У починаючого палити навіть від однієї-двох цигарок з'являються явні симптоми отруєння: головокружіння, нудота, блювота, серцебиття, блідість, холодний піт.

Ось як описав цей стан Л.М. Толстой в своїй повісті “Детство. Отрочество. Юность”: “Распечатал четверку, тщательно набив стамбулку красно-желтым, мелкой резки, султанским табаком, я положил на нее горящий трут и, взяв чубук между крайним и безымянным пальцем (положение руки, особенно мне понравившееся), стал тянуть дым.

Запах табака был очень приятен, но во рту было горько и дыхание захватывало. Однако, скрепив сердце, я довольно долго втягивал в себя дым, пробовал пускать кольца и затягиваться. Скоро комната вся наполнилась голубоватыми облаками дыма, трубка начала хрипеть, горячий табак подыгрывать, а во рту я почувствовал горечь и в голове маленькое кружение. Я хотел уже перестать и только посмотрелся с трубкой в зеркало, как, к удивлению

моєму, зашатался на ногах; кімната пошла кругом, і, взглянув в зеркало, к которому я с трудом подошел, я увидел, что лицо мое было бледно, как полотно. Едва я успел упасть на диван, как почувствовал такую тошноту и такую слабость, что, вообразив себе, что трубка для меня смертельна, мне показалось, что я умираю. Я серьезно испугался и хотел уже звать людей на помощь и посылать за доктором».

Цікаві дані наводить доктор хімічних наук М.Т. Дмитрієв.

Тютюновий дим потрібно розбавити чистим повітрям в 384000 разів, щоб він став небезпечним для дихання.

Загальний показник токсичності тютюнового диму в 4,25 разів перевищує токсичність вихлопного газу автомобіля, в 248 разів перевищує забруднення відпрацьованого газу газової горілки і в 1100 разів – токсичність видихаємого людиною повітря.

Паління лише однієї цигарки по своїй дії на організм приблизно дорівнює знаходженню поблизу автомагістралі на протязі 16 годин. При вичурюванні 20 цигарок людина фізично дихає повітрям, забруднення якого в 580-1100 разів перевищує гігієнічні норми (В.В. Деларю “Губительная сигарета”, 1987).

#### Пасивне паління

Людина, котра палить у кімнаті, рідко задумується над тим, що вона, отруюючи повітря тютюновим димом, шкодить не тільки собі, але й оточуючим. Це підмітив ще Л.Толстой. Він написав статтю під назвою “Для чого люди одурманюються”. В ній, в деталях, сказано: “Із тисячі курців жоден не соромиться тим, щоб напустити нездорового диму в кімнату, де дихають повітрям жінки, котрі не палять, діти. Якщо тютюнокурці і запитують звичайно в присутніх: “Вам неприємно?”, то всі знають, що ті повинні відповідати: “Зробіть ласку”. Але якщо навіть некурці дорослі і переносять тютюн, але дітям, у котрих ніхто не запитує, ніяк не може бути це приємно і корисно!”

Необов'язково самому палити, достатньо знаходитися в прокуреному приміщенні, щоб отруїтись тютюновим димом. Тому неприпустимо паління в приміщеннях, де знаходяться діти і жінки, так як на них особливо діє нікотин.

Жінка чоловіка, який інтенсивно палить, за добу пасивно випалює 10-12 цигарок, а його діти 6-7.

Зовсім неприпустимо палити в присутності дівчат, жінок. Це повинен пам'ятати кожен палій, навіть якщо йому це дозволяють робити. Згадаємо, що крім шкоди від хімічних речовин, навіть запах тютюнового диму може бути неприємним для оточуючих.

Паління тютюну спричиняє виникнення і розвиток різних захворювань, багато з яких ведуть до летального кінця.

Всі люди знають, що тютюнопаління дуже пагубне для здоров'я і тим паче продовжують палити. Така психологія людини: мовби мене мине участь більшості.

Як показали дослідження, половина курців не дивлячись на інформацію про шкоду тютюнопаління, їй не вірять. І ось чому. Якщо, наприклад, алкоголь викликає неприємні наслідки безпосередньо після вживання (головна біль,

відсутність апетиту), то нікотин дає про себе знати не відразу.

Тютюнопаління – це вид побутової наркоманії. Багаторазове поглинання невеликих доз нікотину викликає звикання, потяг і ... хронічне отруєння”.

Під дією нікотину на дрібні капіляри тік крові сповільнюється. При цьому відбувається судомне скорочення судин, воно зберігається після паління ще біля півгодини. Таким чином, якщо людина випалює кожні півгодини по одній цигарці, він безперервно тримає свої судини в спазматичному стані. Притік крові до шкіри сповільнюється, температура її знижується.

Крім цього, під дією нікотину відбувається подразнення наднирників, а в кров виділяється адреналін – речовина, яка звужує судини і підвищує кров'яний тиск. Постійне потрапляння в кров адреналіну викликає не тільки звуження судин, а й стійкі зміни судинних стінок. Виникає тяжке захворювання – атеросклероз, при якому на стінках судин відкладаються холестерин і вапно. Сповільнення току крові, виникаюче при палінні, спричиняє розвиток тромбозів. Хвороби серцево-судинної системи ( інфаркт міокарду, атеросклероз, гіпертонія, ішемія ) стали душе поширеними в наш час.

Нікотин призводить до закупорки вен. Одним із симптомів цього недугу є переміжне шкутильгання.

Тютюнопаління викликає прискорення роботи серця. Зайва навантаження призводить до передчасного зношення серцевого м'язу, а це в свою чергу до скорочення життя людини.

Тяжкі шлункові захворювання – виразкова хвороба, гастрит – також можуть бути наслідком тютюнопаління. Після кожної випаленої цигарки посилюється виділення шлункового соку з підвищеною кислотністю, спастичні скорочення м'язів шлункової стінки, в порожнині шлунка накопичується слиз. Успіх лікування цих хвороб пов'язаний з зупинкою паління.

Особливо небезпечно палити натще, безпосередньо після прийому їжі або в нічний час.

Встановлено зв'язок рака сечового міхура з тютюнопалінням внаслідок того, що пагубні речовини тютюнового диму виводяться через сечові шляхи. Рак сечового міхура приблизно в 3 рази частіше спостерігається у курців в порівнянні з некурцями.

Зміни в діяльності травної системи призводять до порушення обміну речовин, а також процесів бродіння та гниття, що шкідливо впливає на печінку. Цьому сприяє і розвиваючийся авітаміноз, оскільки паління порушує обмін речовин. Одна цигарка нейтралізує в організмі 25 мг аскорбінової кислоти (віт. С) – третина добової потреби. Паління спричиняє токсичну дію на печінку. Систематичне тютюнопаління може призвести до цирозу печінки.

Паління в якійсь мірі пригнічує відчуття голоду внаслідок підвищення вмісту цукру в крові. Це відображається на функції підшлункової залози, викликає різні захворювання.

Нікотин спричиняє шкідливий вплив на зір і слух. Він, діючи на зоровий нерв, може викликати його запалення., внаслідок чого знижується гострота зору. При палінні змінюється сітківка ока, що призводить до нечутливості до кольорових подразників. Нікотин підвищує внутрішньоочний тиск.

У більшості курців знижується гострота слуху. Під дією нікотину барабанна

перетинка потовщується і втягується всередину, рухомість слухових кісток зменшується. Токсичний вплив нікотину відчуває слуховий нерв.

Особливо впливає тютюн на нервову систему і психіку людини. Спочатку відбувається збудження нервових центрів, а потім нікотин паралізує їх. Під дією цієї речовини порушується кровообіг мозку і обмін речовин в ньому. З'являється головний біль, головокружіння, знижується пам'ять, послаблюється увага. Надмірне збудження може призвести до послаблення процесів гальмування головного мозку, виникає неврастенія. Під впливом тютюнопаління виникає неврит, радикуліт. Паління часто викликає безсоння.

Доведено, що чим вище розвинена нервова система, тим вона менш стійка до наркотику. Встановлено, що малі дози нікотину підвищують збудливість кори головного мозку на дуже короткий час, а потім пригнічує і виснажує діяльність нервових клітин.

Нікотин спочатку збуджує діяльність мозку, від чого в перший час створюється помилкове враження про підйом працездатності, а потім настає зниження її. Це пояснюється тим, що нікотин викликає розширення судин і кровообіг головного мозку покращується, тому виникає відчуття свіжості і бадьорості. Але згодом судини звужуються, що призводить до погіршення. У людини знову з'являється пригнічений настрій, відчуття втоми. І людина знову тягнеться до цигарки.

Більшість пульмонологів світу вважають, що головною причиною розвитку хронічного бронхіту є тютюнопаління. Вдихання тютюнового диму викликає запальний процес в слизовій оболонці, що призводить до порушення її функції.

Відомо, що по бронхам в легені потрапляє кисень, а із легень вуглекислий газ. Бронхи виконують і захисну функцію. Клітини їх епітелію мають повійки, котрі, подібно ескалатору, виносять вгору накопичену в бронхах слиз, частини пилу, мікроорганізми.

В результаті виділяється більше слизу, вона стає більш в'язкою, клітини повійчастого епітелію починають втрачати повійки, епітелій "лісіє", при цьому накопичення слизу ще більше утруднює рух повійок, які залишились, ескалаторна функція епітелію порушується. Слиз, накопичений в порожнині бронхів, подразнює розміщені в їх стінках кашлеві рецептори, так виникає кашель – перший сигнал неблагополуччя в дихальних шляхах.

Закупорка бронхів в'язкою слиззю призводить до того, що поступання кисню в легені утруднюється, розвивається кисневе голодування. І навіть незначне фізичне навантаження викликає в хворого ядуху.

З часом порушується прохідність бронхів, особливо на виході. Із-за того, що утруднений видих, альвеоли роздуваються, перегородки між ними порушуються, розвивається емфізема легень.

Оскільки при емфіземі порушується кровообіг в легневих капілярах, правому шлуночку серця, приходиться працювати з більшим навантаженням, щоб проштовхнути по ним кров. Праве передсердя і шлуночок гіпертрофуються, а потім розвивається і тяжка серцева недостатність, яка проявляється задишкою, тахікардією, ціанозом, набряками, збільшенням печінки, набуханням та пульсацію шийних вен, порушенням багатьох органів і систем. Лікування таких хворих затруднене.

І тому, що хронічний бронхіт призводить інколи до трагічного кінця, винні самі хворі, які безвідповідально відносяться до свого здоров'я.

І якщо ви палите, терміново відмовтеся від цієї пагубної звички, тому що ви тепер знаєте, що частіше бронхіт розвивається в курців.

**Запам'ятайте:** розвиток запального процесу в бронхах лікар зупинити не спроможний, якщо пацієнт буде продовжувати палити!

Сповна закономірно і зрозуміло бажання кожної дівчини і жінки бути красивою, привабливою. Із-за цього вони ідуть на різні хитрощі і певні жертви. Тут нічого не подієш і не заборонені ні тіні, ні помада, ні різноманітні креми, хоч в деяких випадках вони і не дуже корисні для здоров'я.

Але коли такою “жертвою” стає тютюнопаління, тут потрібно серйозно замислитися. Врахуйте: тютюн – це злісний ворог краси, це прискорювач старіння! Почнемо з вашої зовнішності. Ви турбуєтесь про свою шкіру, особливо – шкіру обличчя. Але тютюн в цьому відношенні дійсно зло. Ви знаєте, що нікотин звужує периферичні кровоносні судини. Те ж відбувається з дрібними судинами обличчя. Наслідок погіршення живлення шкіри і підшкірної клітковини обличчя загострюється. Існує навіть таке поняття – “нікотинове обличчя”. Врахуйте, що різноманітні креми не допоможуть тривало приховувати ці недоліки, і наступить такий день, коли ви поглянете на себе в дзеркало і злякаєтесь. А може бути того гірше – злякаєтесь ваш друг чи чоловік... А зуби? Скільки зусиль приходить прикладати, щоб знищити жовту “накип” на них. І яка ж це жіноча краса з жовтими зубами, коричневими пальцями рук і блідо-жовтим кольором обличчя.

Самою природою жінці приписано мати ніжний, чистий голос. Але минає декілька років вашої “курільної біографії” і ось він стає більш грубим, хриплим. І зовсім неестетично будете ви виглядати, спльовуючи слизову або гнійну мокроту.

#### **Як кинути палити?**

Ось ви познайомилися з деякими найбільш важливими факторами із “життя і діяльності тютюну”. Ми гадаємо, що ви достатньо уважно прослухали нашу лекцію. А тепер вам залишилось в спокійній обстановці гарно ще раз обдумати.

Ви молоді, гарні, подумайте про те, що може вас чекати в майбутньому, якщо ви палите. Створіть перед своїм внутрішнім взором образи тих старих курців, котрих ви знаєте: ось іде один із них з жовтим, сухим, морщинистим обличчям, згорблений, постійно кашляючий...

А ось другий – вимушений щохвилини зупинятися із-за виникаючих при ходьбі болів у литкових м'язах. Або третій – так часто скаржиться на біль у ділянці серця і багато разів на день вживаючий валідол або нітрогліцерин. Четвертий – котрого нещодавно «швидка допомога» транспортувала в лікарню з виразковою кровотечею.

Приходиться слухати докори про те, що медична пропаганда проти тютюнопаління базується на залякуванні. Але як же можна агітувати проти пагубної звички не відкриваючи очі курцям на всі ті біди, котрі з нею прямо пов'язані? Ви майбутні медики. По роду вашої практичної діяльності ви будете зустрічатися з хворими раком легень, захворювання через багаторічне паління,

хворими, причинами хвороб яких є паління тютюну.

Ви ще студенти і тому ми змушені в такій формі звернутися до вас – через лекцію.

Хто палить: повірте нам на слово, що все це дуже серйозно! Підступність тютюнопаління полягає в тому, що розплата готується заздалегідь, непомітно для курця.

Подумайте. Ще поки не запізно. Багато можливо повернути, багато зупинити, багато чого попередити! Все в ваших руках. Подумайте! Припинити палити потрібно відразу, миттєво! Для цього потрібна свідомість і воля!

“Тягне палити!” “Тоскно без цигарки!” Всі ці прояви нічому не загрожують, з часом послаблюються і зовсім зникають. Важливо в цей час ці прояви подолати!

Нагадаємо пораду великого І.П. Павлова: “Не пийте вино, не навантажуйте серце тютюном і проживете стільки, скільки жив Тіціан”. А. Тіціан, знаменитий італійський живописець епохи Відродження, залишивши людству чимало життєстверджуючих творів, прожив 99 років (1477-1576)!

Для багатьох курців позбавитись цієї звички дуже важко.

Але, нелегко – це не значить неможливо. Хочеться зачитати тут лист одного закоренілого курця, в котрому розповідається про те, як він розпрощався зі своєю звичкою: “На основании своего опыта могу сказать, что через какой-то промежуток времени вдруг появляется желание курить. Но это желание – слабое, оно легко преодолимо. Однако первая выкуренная после перерыва сигарета меняет все: с этого момента потребность курить неудержимо усиливается. Бросая курить, надо помнить, что привычка к курению полностью не уничтожена, а только приглушена, и ни в коем случае не следует поддаваться искушению выкурить хотя бы одну папиросу.

Известны причины, которые обычно вызывают желание возобновить курение. Это – вид курящего человека, момент закуривания, вид папиросы или сигареты. Я не избегал этих искушений. Наоборот: станет мой собеседник закуривать или на столе лежит пачка папирос – я умышленно смотрю на этот источник искушений. В следующий раз тот же источник действует уже слабее. Особенную настороженность приходится проявлять в моменты волнений, радостей, новых неожиданных впечатлений. Общее возбуждение как будто вызывает на миг желание курить. Но не нужно забывать, что подавить желание выкурить первую папиросу неизмеримо легче, чем отказаться от второй.

Прошло уже три года с тех пор, как я бросил курить, и думаю никогда не возвращаться к этой вредной привычке».

#### Поради тим, хто бажає кинути палити

1. Оголоси своїм друзям та рідним, що Ви кидаєте палити (прилюдне прийняття зобов'язання зміцнює силу волі).
2. Забери з-перед очей будь-які нагадування про цигарки – попільнички, сірники тощо. Намагайтесь уникати тих приміщень, де палять.
3. Зроби запаси моркви, безцукрової жуйки і вживай їх кожного разу, як з'явиться бажання закурити.
4. Продумай можливість створення навколо себе групи підтримки.

5. Після відмови від паління відвідай стоматолога і почни “нове життя” з блискучими білими зубами.
6. Розпочни займатися новим видом спорту або танцями.
7. Залиш свої старі звички. Шукай нові види діяльності або займайся тими, але по-новому.
8. Нагадуй собі про свої життєві цілі та про те, що паління заважатиме Вам у їх досягненні.
9. Працюй над можливістю зміни своєї поведінки. Добре обміркована життєва програма може сприяти досягненню мети.
10. Найбільшого успіху можна досягти тоді, коли поєднуються різні методи і шляхи позбавлення від паління і чим вони різноманітніші, тим краще.

Кинути палити важко, іноді дуже важко. Завзятий курець Марк Твен жартував: “Немає нічого легшого, як кинути – я сам це робив сотні разів”.

Де ж вихід? Насамперед – не починати палити. Почати легше ніж покинути. Тож і не починайте! Бережіть своє здоров’я і здоров’я усіх, хто вас оточує.

Адже ви – Homo Sapiens, людина розумна.

#### **Зірковий дим**

##### **Андрій Макаревич**

“Перша цигарка у мене була в класі 9. Відчуття одне – неприємне. Але так потрібно було – бути як усі. І потім ще багато років палив, десь півпачки на день. Але з часом бажання зникло. Яюсь саме по собі – не знаю чому. Зараз інколи палю, а можу і не палити зовсім, не люблю крайностей. Мені дуже складно зрозуміти людей, котрі не зможуть покинути палити. Переді мною живий приклад – Кутиков. Палив одну за одною. По дві пачки в день. А потім сказав: “Все, достатньо!”. І покинув. Вже 15 років не палить. Так що не треба робити з цього великої проблеми. Мене подразнює лиш те, що всі навколо палять, змушують мене поневолі дихати цигарковою отрутою”.

##### **Володимир Винокур**

“Я 20 років палив. Пам’ятаю, ще в дитинстві збирав недопалки. Без фільтра, з фільтром, наші і фірменні – все перепробував. А покинув зовсім випадково. В 1989 році ми з Софією Ротару прилетіли на гастролі в Австралію. Виходжу із літака і відчуваю: голос зник. Що робити? Біжу до лікаря, кажу, що так і так. Те, що я почув, для мене було шоком. У вас, говорить, набряк голосових сполучень. Якщо не покинете палити – буде ракове утворення. І смерть. Я занепокоєний, вибіг із кабінету – і відразу пачку цигарок в смітник. І ось вже 13 років не палив ні разу. Тільки одного разу – уві сні. Так реакція організму була жахлива. Тепер відчуваю: голос став чистіший, зникла хрипота”.

##### **Зураб Соткілава**

“У житті ніколи не палив і навіть не пробував. Я у дитинстві займався футболом, а потім потупив в консерваторію. Ні там, ні там ніхто цигарками не грався. Ось так мені “не пощастило”. Та і загалом, не виношу я тютюнового диму.

А зараз у себе на подвір’я бачу хлопчиків і дівчаток 12-13 років з цигаркою в зубах – це дуже неприємно. Я підходжу і кажу їм : “Не потрібно палити”. А



вони у відповідь тільки сміються”.

**О. Бальзак**

“Тютюн присипає горе, але послаблює енергію”.

**С.П. Боткін**

«Спостерігаючи тепер прояви цієї отрути над собою, я згадую деяких своїх пацієнтів, страждання котрих я приписував іншим причинам. А вирви я у них тоді цигарку, вони були б живі».

Вмираючи в 57 років, С.П. Боткін говорив, що якби не палив, то прожив би ще 10-15 років.

**І.П. Павлов**

«Не пийте вина, не обтяжуйте серце тютюном і проживете стільки, скільки жив Тиціан». Тиціан прожив 99 років.

**І.В. Геге**

«Від паління тупієш. Воно не сумісне із творчою роботою».

**Л.М. Толстой**

«Покинув палити. З цього часу я став іншою людиною. Просиджую близько п'яти годин підряд за роботою, прокидаюся достатньо бадьорим, а раніше, коли палив, відчував втому, головокружіння, нудоту, туман в голові...”

**В.В. Маяковський**

“Граждане у меня огромная радость.

Разулыбьте сочувственные лица.

Мне обязательно поделиться надо,

Стихами хотя бы поделиться...

Сообщаю: граждане – я сегодня – бросил курить».

В останній час число курців збільшується головним чином за рахунок жінок і підлітків. А між тим жінкам палити не можна взагалі. І ось чому. У жінок, які палять часто народжуються діти з різними вадами і вродженими дефектами. Доведено, що тривале куріння може бути важливою, а іноді і єдиною причиною безпліддя.

Тютюн затримує діє на ріст плоду і знижує масу тіла новонародженого. Отруйні речовини тютюнового диму послаблюють яйцеклітину. Тому, коли з неї утворюється зародок, його розвиток нерідко проходить з дефектом. Особливо часто страждає нервова система майбутньої дитини. Діти народжуються неспокійними, слабкими, мають ознаки недоношеності. Потрібно пам'ятати, що життя дитини починається набагато раніше появи її на світ. Фактично кожна особа починає життя з моменту запліднення, тобто коли зливаються жіноча і чоловіча статеві клітини. Тютюновий дим, як і алкоголь, подразнює плід, який

розвивається. Так, у дітей, матері яких палили чи вживали алкоголь, нерідко виникає епілепсія.

В організмі жінки природою створено свого роду “гніздо” для виношування плоду – дитяче місце, або плацента. Біологічна еволюція навчила організм жінки, навіть якщо він захворіє, не пропускати крізь плаценту природні шкідливі речовини. Однак такі шкідливі продукти цивілізації, як алкоголь, нікотин та ін., проходять цей захисний бар’єр без особливого затруднення. Через плаценту жінки, яка палить легко проходить закис вуглецю, який утворює у крові плоду (еритроцитах) особливі з’єднання з гемоглобіном – карбооксигемоглобін. При цьому його стає набагато більше у крові плода, ніж у крові матері. Таким чином, мати, яка палить, примушує “палити” плід ще більш інтенсивно, ніж сама. В утробі матері він ще не має свого самостійного кровообігу і харчується безпосередньо з кров’яного русла матері, так як концентрація отрут (нікотину, алкоголю) у крові плода відповідає концентрації його в крові матері.

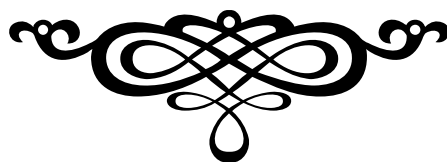
Колосальний вплив на генетичний апарат клітини дає радіоактивне випромінювання, яке обумовлене надходженням з тютюновим димом в організм полонія-210. Молекула цього елемента, потрапляючи з тютюну в організм жінки, може досягнути яєчника і призвести до хаосу у генній структурі її яйцеклітин. Так створюється основа вроджених вад розвитку: тяжкі захворювання нервової системи, деякі форми епілепсії, водянка мозку, затримка психічного розвитку, так звана “заяча губа”, утворення на руці чи нозі шостого пальця. Нікотин і інші отруйні речовини потрапляють у молоко матері і можуть спричинити дуже сильну дію на грудну новонароджену дитину. Встановлено, що у вагітних, які палять у 2-3 рази більше бувають передчасні пологи. Підраховано, що кожний п’ятий з мертвонароджених дітей був би живий, якби не палили батьки. Маленькі діти, які знаходяться в приміщенні з тютюновим димом погано сплять, в них знижений апетит, часто з’являється розлад кишечника. Тому, жінкам потрібно серйозно замислитись над цим, не слідувати розповсюдженій моді.



Міністерство освіти і науки України  
Аграрний коледж управління і права  
Полтавської державної аграрної академії



## Диспут на тему: “Молодь та наркотики”



Полтава

Диспут на тему:

# “Молодь та наркотики”

План-сценарій диспуту

1. Вступне слово ведучого (*вірш, музика, визначення теми*).
2. Представлення учасників і гостей дискусійного клубу.
3. **I блок:** Обговорення питання: – Що стає поштовхом до вживання наркотиків?  
– Коли людина вперше починає вживати наркотики?

*Підготовча робота:*

*Студенти* готують повідомлення з літератури, з досвіду життя, які говорять про вживання наркотиків молоддю.

*Інформаційний центр* готує повідомлення з історії наркотиків та наркоманії.

*Статистичний центр* готує повідомлення про:

1. Кількість осіб, що вживають наркотики (дані по м.Кременчук).
2. Яка частина з них підлітки.
3. Основні мотиви вживання наркотиків.

*Експерти* - виступ психолога. Відповідь на питання: - Що можна зробити, щоб запобігти вживанню наркотиків під час складних обставин життя?

**II блок:** Обговорення питань: – Які відчуття виникають у людей під час вживання наркотиків?

– Який вплив на організм людини від вживання наркотиків?

*Студенти* готують інформацію про зловживання наркотиків.

*Інформаційний центр* готує інформацію про різні види наркотиків. Відеоматеріали з даного питання.

*Експерти* - виступ фармаколога. Відповідь на питання: - Як впливають лікувальні препарати, які містять наркотики, на організм людини?

– Чи може існувати медицина без використання наркотичних засобів лікування?

**III блок:** Обговорення питань: – Чим закінчується вживання наркотиків для більшості людей?

– Як можна допомогти людині, яка регулярно вживає наркотики?

*Студенти* готують інформацію про наслідки наркоманії.

*Інформаційний центр* готує інформацію про артотерапію, яка допомагає побачити свої проблеми.

*Експерти* - виступ лікаря-нарколога. Відповідь на питання: - Як надати допомогу тим, хто знаходиться на шляху вживання наркотиків?

*(На фоні музики звучить вірш, складений дівчиною,  
яка перебувала на лікуванні з приводу наркозалежності)*

Вед: Моя жизнь – как кораблик бумажный,  
Разлетелась в обрывках обид.  
Что-то с сердцем тревожным случилось -  
И оно замолчало на миг.  
Потемнело в глазах, стало больно,  
Я сказала ему: «Все! Довольно!  
Уходи! Я хочу перемен!»  
И, снимая ошейник из маков,  
**Убегаю по желтой воде**  
От всесильного черного мага,  
Но опять же навстречу беде.  
Круг проблем, не решенных когда-то,  
Мир «друзей», где есть место всегда!  
Люди! Взрослые, умные люди!  
Ну, куда же мне деться? Куда?

*(Музика наростає і на останніх словах вірша виникає звук метронома,  
який посилюється і ще лунає, коли вірш закінчується)*

Вед: Дійсно проблеми, вирішити які, здається, неможливо. В душі - пустеля і нудьга. Все навкруги змінилося і втратило сенс. Немає виходу з цього страшного кола, в який загнала доля? життя? обставини? оточуючі, а можливо все разом? Хто винний? Що робити?

Такі, чи майже такі ставлять перед собою питання люди, які потрапили у страшну залежність, ім'я якої – наркоманія.

Вед: Я вітаю вас у нашому дискусійному клубі. Наша сьогоднішня дискусія присвячена одній з найсерйозніших проблем сьогодення – проблемі наркотиків. І тема нашої розмови така: “Молодь і наркотики”.

Вед: У дискусії сьогодні беруть участь студенти 2 – 3-х курсів фельдшерського відділення.

*Експерти:* - головний лікар наркологічного диспансеру Пащенко  
Володимир Вікторович.

– фармацевт – викладач училища Павловська Світлана Силівна.

– психолог – викладач училища Склянська Наталя Яківна.

– головний лікар центру “Здоров’я” Ощепкова Неліна  
Миколаївна.

*Інформаційний центр*, який представляють студенти училища.

*Статистичний центр*, який представляють студенти училища

Вед: Давайте сьогодні разом спробуємо розібратися, що є наркоманія – погана поведінка підлітків та юнацтва, яка викликає гнів, огиду та хвилю нарікань, чи смертельна хвороба, яка потребує неабиякого терпіння для боротьби з нею. Ця проблема десятка чи сотні осіб, які зустрілися з нею, чи це глобальна проблема людства у новому тисячолітті?

Вед: Мало кого бере сумнів, що свобода цілюща. Відсутність свободи, духовне рабство, залежність – негативно впливає не тільки на особистість, але і на організм людини. Залежна поведінка виражається в бажанні відійти від реальності. Не всі види залежності рівнозначні для людини. Існують так звані м'які форми залежності, які контролюються, і ті, які контролювати неможливо. Однією з таких неконтрольованих залежностей є наркозалежність, на боротьбу, з якою спрямована вся сила держави, вся агресія суспільства. Бо нині наркоманія є глобальною соціальною проблемою.

Вед: Готуючись до сьогоднішньої нашої зустрічі, ми спробували знайти відповідь на питання “Ваше ставлення до наркоманії?” серед молодіжної аудиторії. І ось деякі думки членів дискусійного клубу:

- “Наркоманія – це хвороба, яку людина не усвідомлює”.
- “Наркоманія – чума ХХ сторіччя”.
- “Наркоманія – це розвага нашого покоління”.
- “Наркоманія – це хвороба суспільства”.
- “Наркоманія – це сумне “задоволення”.

Досить різні точки зору. Тож спробуємо об'єднати їх і дійти до певного переконливого висновку.

Вед: Давайте звернемося до нашого інформаційного центру і з'ясуємо: Звідки виходять витoki наркоманії, коли людство познайомилось з першими наркотиками, для чого їх використовували?

*(Повідомлення, які підготували студенти “інформаційного центру”)*

Вед: Ви знаходитесь у молодіжному середовищі, неодноразово зустрічалися з проблемою наркотиків, вели розмови зі своїми друзями, товаришами, приятелями: чи варто, чи не варто? хто або що штовхає людину до наркотиків? Цікаво, що всі знають, як це починається і чим все це закінчується. Але чому все-таки це відбувається?

Давайте з вами пригадаємо життєві ситуації, які розповідають про першу зустріч людини з наркотиками. А це в основному підлітки та юнацтво, представники молодіжного середовища.

(Виступи студентів, які підготували матеріали, які розповідають про обставини, з причини яких підлітки почали вживати наркотики)

Вед: Давайте звернемося до нашого “статистичного центру” і з'ясуємо: яка загальна кількість людей зараз вживає наркотики, яка частина з них підлітки?, які основні мотиви вживання наркотиків?

*(Виступ “статистичного центру” з інформацією по нашому місту, області, Україні)*

Вед: Зі статистичних даних, зі слів респондентів, яким задавали питання “У чому полягають причини вживання наркотиків?”, названі:

- негаразди в сім'ї;
- “спробувати в житті все”;

- перше нещасливе кохання;
- зняття психологічної напруги;
- тому, що це дуже модно;
- “для тамування душевного болю”.

Але давайте звернемося до наших експертів і знайдемо відповідь на питання:

Що можна зробити, щоб такий період у житті відбувся з менш трагічними наслідками? Як запобігти такій розв’язці – вирішення проблеми, що виражається вживанням наркотиків?

*(Виступи психолога, лікаря-психотерапевта)*

*(Лунає музика з репертуару рок-музикантів:  
Б.Гребенщикова, група “Аліса” та інші)*

Вед: Колись, у 60-х роках, молоді здавалося, що наркотичні та психотропні засоби стимулюють натхнення і розвивають рок-музику. Рок-н-рол завжди захоплював молодь своїм бунтарством, волею, розкутістю. Тоді, у 60-х роках наркотики були складовою класичної формули “секс – наркотики – рок-н-рол”. Але це життя заради смерті. Смерть у 26-28 років – ось ціна, яку заплатили багато відомих музикантів.

Джим Моррісон наклав на себе руки; Джеммі Хендріксон захлинувся уві сні; Йан Кертіс повісився; Курт Кобейн застрелився; Сіду Вішеса спочатку вдарив ножем свою кохану дівчину, а потім “накачався” надмірною дозою наркотиків. Цей перелік можна продовжувати й далі.

Вед: І знову я звертаюсь у наш “інформаційний центр”, який допоможе нам отримати таку інформацію.

*(Інформація про відомих рок-музикантів)*

Вед: Соліст легендарної групи “Аліса”, Костянтин Кінчев, вирвався з наркотичного пекла, він згадує: “З наркотиків я перепробував геть усі”. “Вінт” підвищує працездатність, але зношує психіку. Від опіуму зношується тіло. ЛСД не люблю, але коли вживав його, здавалося, що я по пеклу подорожую, і так ставало моторошно...!”

Вед: Давайте відійдемо від спогадів і спробуємо пригадати, які наркотики знаєте ви? І де в нашому місті їх можна купити?

*(Відповіді студентів)*

Вед: Так: мак і кокаїн, опіум і героїн, гашиш і “вінт”, ЛСД і екстазі, мескалін і толуол, психотон і ефедрин. І це ще, мабуть, не повний перелік тих засобів, якими користуються ті, хто став на шлях наркотичної залежності.

І знову звернемося до нашого “інформаційного центру”, а ні, то може, хто-небудь з наших співрозмовників зможе дати певну інформацію про наркотичні засоби.

*(Інформація про наркотичні засоби)*

Вед: Це просто інформація, тобто констатація фактів. А ми з вами давайте

звернемося до конкретних людей, до конкретних доль.

– Марина, 25 років, має 8-річного сина:

“Ви гадаєте, що ми постійно відчуваємо “кайф”? Це було спочатку, а згодом організм зникає, і життя перетворюється на суцільні муки – фізичні і моральні. Відчуваєш, що деградуєш з кожним днем і нічого не можеш вдіяти! Мій 8-річний син розуміє мою трагедію і дуже жаліє мене. Я всіляко намагаюся відгородити його від цього, йду з дому, щоб він не бачив, як мені погано...

Він мене заспокоює: “Мамо, я ніколи не буду колотися”, але вже нюхає клей. Я у відчаї...”

– А ось документальні кадри

*(відеокасета “Подвали Дыбенка”)*

– Олександр, 20 років:

“Вибачте, - ховає до кишень перебинтовані руки, - у мене виразки на руках і ногах, не загоюються. Ледве пересуваю ноги – занастив наркотиками, а димедролом попав вени, тепер колюсь у м’язи. Наркотик тільки мене і триває на цьому світі, тамує біль, на якийсь час дає сили піднятися з ліжка і рухатися.

Я заразився ВІЛ через голку і дізнався про це випадково, коли потрапив до лікарні і здав кров на аналіз. Що я відчув, коли дізнався про свій діагноз? Поставив на собі хрест.”

Вед: Психофізична залежність від наркогенних речовин складається з двох фаз: звикання і абстиненції. Давайте звернемося до наших експертів і з’ясуємо, як відбуваються ці процеси в організмі людини. Чому не можна вийти з наркотичної залежності після 2-3 разів вживання наркотиків?

*(Виступи лікаря-нарколога, викладача фармакології і студентів,  
які підготували таку інформацію.*

Кадри документального фільму, як відбувається процес абстиненції)

Вед: Одного разу в газеті я прочитала таку замітку “Смерть від передозування наркотиків”; у ній розповідалося про молодого хлопця, 1971 року народження, якого привезли в реанімаційне відділення і, використовуючи всі дорогі медикаменти, донорську кров, всі медичні знання, досвід, витягли, як кажуть, “з того світу”. Хворий почав одужувати – але знову кровотеча. Прийшлося оперувати. Знову врятували життя. Його перевели в загальну палату гастроентерологічного відділення, все говорило про одужання, але раптово пацієнт помирає. Відповідь отримали, коли під подушкою у нього знайшли рідку наркотичну сировину. Тяга до наркотиків була сильнішою, ніж до життя.

Вед: А яке ваше відношення до наркотиків?

*(Відповіді студентів)*

Вед: Один з респондентів на це питання відповів так: “Наркомани – це хворі люди і їх треба лікувати”. Медики настоюють на тому, що це – хвороба, яку можнавилікувати. В світі цифра наркоманів, яківилікувалися, коливається від 1% до 3%. А ми давайте звернемося до наших експертів і послухаємо їх



думку.

*(Відповідає лікар-нарколог)*

*(Аудіокасета “Сповідь наркомана”)*

Вед: Так, дійсно, лікувати, допомагати, але й ще виникає одна проблема, з якою кожний з вас може стикнутися.

Знову повертаються до нашого Сашка, про якого вже сьогодні йшла мова. Він говорить, що змушений знову лягати в лікарню, але боїться, що не зможе діставати наркотики. А потім трішечки згодом продовжує.... “Але й серед медичного персоналу бувають різні люди....”

Питання до залу:

Як би ви вчинили, якби до вас звернувся наркоман ось за такою “допомогою”? Відношення медиків до наркотиків?

*(Звучить пісня Ю.Шевчука “Черно-белые танцы”  
з альбому “Мир номер О”)*

Вед: “Золотий укол” – це смертельна доза, яку колють добровільно з метою суїциду. Скільки їх, хто пішов із життя: 17, 20, 25?..

*(Кадри відеофільму “Подвалы Дыбенко”)*

Вед: І все-таки: “Як врятуватися від “духу наркотику”? Що треба зробити, щоб викоринити це зло – наркоманію, або уникнути цієї біди?

*(Відповіді студентів)*

Вед: Сьогодні суспільство переживає важкі часи в політичній, екологічній, духовній, моральній, культурній сферах, що зумовлює закономірну появу великої кількості “втрачених людей”, які заблукали на життєвих шляхах і все частіше вдаються до сумнівної насолоди в сутінках наркотичних джунглів. Це неминучість нашого дикого світу, але й катастрофа.

Ось факти:

1. Кількість підлітків, які перебували на диспансерному обстеженні на кінець 1999, в 11 разів перевищує рівень 1996р.
2. Сьогодні, враховуючи, насамперед, вік наркоманів (13-25 років), під загрозою опинилося майже все нове покоління країни.
3. За останні роки число смертей від вживання наркотиків збільшилося в 12 разів, а серед дітей – у 42 рази.
4. Переважна більшість наркоманів не доживає до 30 років. Середня тривалість життя після початку вживання наркотиків – 4 - 4,5 роки.
5. Виліковуються (витримують без наркотиків) усього 5 – 6% наркоманів.
6. За даними МВС кількість злочинів, пов’язаних із наркотиками, за останні 5 років збільшилася в 6 разів. З 10 майнових злочинів кожен 6 роблять наркомани.

Вед: Чим ближче ми стикаємося з проблемою наркоманії, тим більше стаємо впевненими, що це проблема моральна, духовна, проблема особистої порядності, мудрості своєї поведінки, моральної відповідальності за своє особисте здоров’я і здоров’я оточуючих. Закінчити нашу розмову хотілося би

листом 14-ти річної дівчини, якій ця проблема була дуже близькою, щоб залишитися байдужою. (*Зчитуємо лист*).

Я не хочу в нашій розмові ставити крапку, я хочу закінчити її знаком питання. І пам'ятаймо: великий Сократ твердив: “Здоров'я – це ще не все, але все інше без нього – ніщо!”.