

Temat: PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ

SZKOŁA GIMNAZJALNA (KLASA 1)

Zajęcia trzecie

1. Przywitanie uczniów. Uczestnicy jak poprzednio siadają na krzesłach w kręgu. Prowadzący przypomina temat dzisiejszych zajęć.

Czas: 5 min.

2. Co „daje” młodemu człowiekowi zażywanie środków odurzających a jakie są tego konsekwencje?

Klasę dzielimy na dwie grupy. Pierwszy zespół przygotowuje odpowiedź na pytanie o pozytywne aspekty odurzania się, co dają, w czym pomagają narkotyki. Druga grupa: W czym przeszkadza uzależnienie, jakie powoduje trudności i jakie konsekwencje spotykają osobę zażywającą? Osoby do grup dobierane są na zasadzie odliczania, osoby z numerami parzystymi do jednej, z nieparzystymi do drugiej grupy. Omówienie zysków na zasadzie „tak, ale” i uświadomienie, że zyski są krótkoterminowe, złudne i mogą prowadzić do narkomanii; omówienie konsekwencji odurzania się środkami psychoaktywnymi.

Czas: 15 min.

3. Umiejętność mówienia „nie” w sytuacjach nacisku społecznego – scenki.

Spośród uczniów wybieramy chętne osoby do odegrania trzech scenek. Pierwsza rozgrywa się podczas imprezy, na której koledzy namawiają do spróbowania narkotyku. Zadaniem osoby jest powiedzenie „nie”. W drugiej sytuacji namawiającym jest przyjaciel, a więc osoba której trudno odmówić ze względu na to, że jest osobą znaczącą dla „namawianego”. W trzeciej scenie namawiającą do spożycia środków uzależniających będzie osoba nie lubiana przez namawianego. Po przedstawieniu scenek dyskusja na temat: jak skutecznie odmawiać. Następnie przedstawienie czwartej scenki, w której uczniowie zostają poinstruowani jak mają odmówić, w jaki sposób się zachować – jako przykład skutecznego odmawiania.

Ważne by zaznaczyć, że właśnie odmawianie jest oznaką dorosłości i luzu. Można podpowiedzieć zabawną wymówkę, czasem wystarczy powiedzieć „nie, dziękuję” i odejść. Często trzeba być stanowczym i kilkakrotnie powtarzać „nie i już” a czasem zignorować namowy i odejść.

Czas: 20 min.

4. Każdy uczeń jednym zdaniem podsumowuje co zapamiętał z zajęć.

Czas: 5 min.

Załącznik 1.

Przeczytaj każde twierdzenie i zaznacz, które według Ciebie jest prawdziwe (P), a które fałszywe (F).

1. To, czy się uzależnię od narkotyków zależy wyłącznie od mojej silnej woli.

P F

2. Piwo i wino to nie jest prawdziwy alkohol.

P F

3. Amfetamina poprawia zdolność umysłu.

P F

4. Problemy mają tylko prymitywni ludzie ze złych środowisk.

P F

5. Istnieją lekarstwa, które skutecznie leczą z narkomanii.

P F

6. Wszyscy młodzi ludzie biorą.

P F

7. Narkomanem jest każdy, kto odczuwa przymus brania.

P F

8. Łączenie narkotyków z alkoholem jest niebezpieczne.

P F

9. Nie można się uzależnić od marihuany.

P F

Odpowiedzi (dla nauczyciela):

1. **NIEPRAWDA.** Wszyscy, którzy złapali się w pułapkę tego stwierdzenia mają dzisiaj ogromne problemy z narkotykami. Nikt przecież nie zamierza z własnej woli utracić kontroli nad braniem i uzależnić się.
2. **NIEPRAWDA.** Alkohol etylowy jest w piwie i winie jest taki sam jak w wódce. Upijanie się przy pomocy piwa jest bardziej zwodnicze, trwa dłużej i łatwiej wciąga nowych konsumentów. Częste używanie piwa jest pułapką, piwo nie usuwa zmęczenia i nie rozluźnia mięśni, jedynie działa znieczulająco.
3. **NIEPRAWDA.** Amfetamina nie utrwała posiadanej wiedzy ani nie przysparza nowej. Pozwala wprawdzie na aktywność przez całą dobę, jednak kosztem wyczerpania organizmu i depresji, kiedy narkotyk przestaje działać. Do tego silnie uzależnia.
4. **NIEPRAWDA.** Dobre wychowanie nie zabezpiecza przed uzależnieniem od narkotyków i alkoholu. Uzależnienie jest chorobą, która może dotknąć każdego bez względu na wiek, płeć, status majątkowy, wykształcenie.
5. **NIEPRAWDA.** Medycyna wciąż poszukuje skutecznego leku na uzależnienie. Obecnie dostępne preparaty stosuje się jedynie w leczeniu bardzo wczesnego stadium uzależnienia od heroiny i to pod warunkiem poddania się jednocześnie intensywnej terapii. Pomimo to – 95% tak leczonych pacjentów wraca do nałogu.
6. **NIEPRAWDA.** Z badań wynika, że coraz więcej nastolatków sięga po narkotyki ale i tak jest to znaczna mniejszość. Większość nigdy nie próbowała narkotyków.
7. **PRAWDA.** Pomimo, że narkoman kojarzy się w większości ludzi z zaniedbanym, wyniszczonym „ćpunem” zażywającym narkotyki dożylnie, to „współczesnego” narkomana często trudno rozpoznać na pierwszy rzut oka. O tym, że ktoś jest narkomanem świadczy przymus brania narkotyków.
8. **PRAWDA.** Wszelkiego typu kombinacje wzmagają toksyczne działanie używanych środków. Nigdy nie wiesz, co może się wydarzyć w wyniku takiego połączenia – wylew, zapaść czy tylko chwilowa utrata przytomności.
9. **NIEPRAWDA.** Marihuana uzależnia psychicznie. Ponadto może powodować niepokój, rozkojarzenie, pogorszenie koncentracji, obniżenie sprawności intelektualnej i seksualnej, zubożnienie i zniechęcenie do codziennych zajęć.

UZALEŻNIENIE – definicja

- **Zespół uzależnienia** wg Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych określa się jako zespół zjawisk fizjologicznych, behawioralnych i poznawczych, w którym zachowania związane z używaniem substancji psychoaktywnej lub grupy substancji uzyskują wyraźną przewagę nad innymi, które poprzednio miały większą wartość.
- Silne pragnienie przyjmowania substancji albo poczucie przymusu jej przyjmowania.
- Trudności kontrolowania zachowania związanego z przyjmowaniem substancji, jego rozpoczęcia, zakończenia lub ilości.
- Fizjologiczne objawy odstawienia, występujące po przerwaniu lub zmniejszeniu ilości przyjmowanej substancji, w postaci charakterystycznego dla danej substancji zespołu abstynencyjnego, albo używanie tej samej lub podobnie działającej substancji, w celu zmniejszenia bądź uniknięcia objawów abstynencyjnych.
- Stwierdzenie tolerancji, w celu wywołania skutków powodowanych poprzednio przez dawki mniejsze, potrzebne są dawki coraz większe.

- Narastające zaniedbywanie alternatywnych źródeł przyjemności lub zainteresowań, zwiększona ilość czasu poświęcanego na zdobywanie lub przyjmowanie substancji, albo na odwracanie następstw jej działania.
- Przyjmowanie substancji mimo wiedzy o jej szkodliwych następstwach somatycznych, psychicznych i społecznych.

LITERATURA:

1. Pacewicz, A. „Jak pomóc dziecku nie pić”, PARPA, Warszawa, 1994.
2. Mellibruda, J. „Tajemnice ETOH”, PARPA, Warszawa, 1993.
3. Maxwell, R. „Dzieci, alkohol, narkotyki”, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2003.
4. Wilmes, D. „Nie!!! Alkoholowi i narkotykom“, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2003.
5. „Poradnik dla rodziców i wychowawców”, Stowarzyszenie KARAN, Radom, 2006.
6. „Jak rozmawiać z dzieckiem, aby ustrzec je przed alkoholizmem i narkomanią” – ulotka 1,2; Stowarzyszenie KARAN.
7. „Jak rozmawiać z uczniem, aby ustrzec go przed alkoholizmem i narkomanią” – ulotka 3,4; Stowarzyszenie KARAN.
8. „Twój super odjazd” Stowarzyszenie KARAN.
9. Pasek, M. „Narkotyki przy tablicy”, Foret Sp. Z.O.O. Warszawa 2000