

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №6 имени
Пономарчука Михаила Ивановича
муниципальное образование Новопокровский район
станция Новоивановская

**КЛАССНЫЙ ЧАС
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9-11 КЛАССОВ
«ЗАВИСИМОСТЬ... МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?»**

Автор :
Социальный педагог
МБОУ СОШ №6
Сасина Л.Р.

2023 г

Ст. Новоивановская

Цель: Уметь противостоять современным зависимостям.

Задачи:

- ✓ Формирование понятия «зависимость»
- ✓ Знать приемы борьбы с зависимостями.
- ✓ Воспитывать умения активного противостояния пагубным привычкам

Подготовка:

ПК, проектор, презентация «Зависимость»

ХОД КЛАССНОГО ЧАСА:

ЗАВИСИМОСТЬ... миф или реальность?

Очень многие люди часто употребляют такую фразу «Я независим(а)!» но на самом деле каждый из нас действительно зависим, только эта самая зависимость у всех разная...

*Кому-то нужна фольга и бутылка.
Кому-то нужна монета.
Кто-то зависит от кокса,
А кто-то - от человека.
Наркотик бывает разный
И зависимость - точно та же.
Ты скажешь "я независим".
В нашем мире зависим каждый.*

Сегодня мы с Вами поговорим о том, что такое зависимость, бывает ли зависимость полезной и можно ли справиться с этой самой зависимостью. Обратимся к презентации «Зависимость... миф или реальность?»

Зависимость — навязчивая потребность, ощущаемая человеком и подвигающая его к определенной деятельности.

Конечно, можно сказать, что все мы зависимы - как минимум от силы гравитации, от наличия кислорода, от определенного климата, от воды, еды... В общем, от различных факторов, обеспечивающих наше физическое существование, точнее - необходимое выживание. А еще можно сказать, что в определенной мере человек зависит от социума, в котором живет, от наличия в собственной жизни самореализации, социального признания и востребованности, новых знаний и эстетических впечатлений, уважения и любви ...

Некоторые зависимости мы не замечаем либо они не имеют тяжелых последствий, например (*Танорексия* – это психологическая зависимость человека от ультрафиолетовых лучей или *Ринотиллексомания* — человеческая привычка извлекать из ноздрей засохшую носовую слизь пальцем), но есть и такие формы зависимостей, от которых очень сложно либо вовсе невозможно избавиться.

И начнем мы с необычной, на мой взгляд, зависимости. Данная зависимость очень распространена именно в вашем возрасте

1. ЛЮБОВЬ И ЛЮБОВНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Любовная зависимость – это зависимость от человека, сильная страсть. Любовная зависимость не является видом любви. Несмотря на это, многие люди принимают зависимость за любовь. И они искренне считают, что боль – это свойство любви, хотя на самом деле это свойство зависимости.

Всемирная организация здравоохранения признала любовь болезнью. Великое чувство отнесли к психическим отклонениям, к пункту «Расстройство привычек и влечений», международный шифр болезни - F 63.9.

Согласно данному определению любовь оказалась в одном разряде с такими заболеваниями как алкоголизм, игромания, токсикомания, клептомания.

Ситуация выглядела бы печально, если бы склонность к любовной зависимости нельзя было преодолеть в себе...

Советы

Не пытайтесь привязать человека к себе. Любовь должна быть чистой и искренней, а боль и печаль должна оставаться в стороне и тогда вам не придется испытывать муки от этой зависимости.

Следующий вид зависимости особенно присущ нашему времени ,как у детей,так и взрослых.

КОМПЬЮТЕРНАЯ ИЛИ ТЕЛЕФОННАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Интернёт-зави́симость (или **Интернет-адди́кция**) — навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета. Интернет-зависимость является широко обсуждаемым вопросом, но её статус как психического расстройства формально не установлен.

Игровая зависимость, гейминг — форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении видеоиграми и компьютерными играми.

Играми, вызывающими самую сильную зависимость, чаще всего считаются сетевые. Известны случаи, когда слишком долгая игра приводила к фатальным последствиям.

Вспомните, как часто вы пользуетесь компьютером и для чего? Возможно, вы уже зависимы...

Короткий комментарий!

Принципы освобождения от этой зависимости очень просты – необходимо вести контроль времени при работе на компьютере. Определите резерв времени и по истечении этого времени просто сохраните игру и создайте закладки для интернет-страниц. На следующий день продолжите, уверяю вас, что в 90% случаях, сохраненные страницы на следующий день будут вам не интересны, поскольку они были не интересны вам и вчера, но вам просто необходимо было занять себя чем то в Интернете.

Следующая зависимость тоже игровая, однако она на прямую не связана с компьютером.

2. ЛУДОМАНИЯ

Лудомания (игровая зависимость, игромания, гэмблинг-зависимость) — патологическая склонность к азартным играм, заключается в частых повторных эпизодах участия в азартных играх, которые доминируют в жизни человека и ведут к снижению социальных, профессиональных, материальных и семейных ценностей, такой человек не уделяет должного внимания своим обязанностям в этих сферах. В системе кодирования болезней МКБ-10 имеет код F63.0.

Некоторые люди самостоятельно могут справиться с этой зависимостью, но зачастую только тогда когда уже оказываются на дне социума, остальным же приходится проходить курс лечения, разработанный специально для этого рода зависимости.

Следующая зависимость часто приводит к уголовным делам.

3. КЛЕПТОМАНИЯ

Клептомания (от др.-греч. κλέπτειν — воровать, и μανία — мания) — болезненное влечение к воровству (краже). В системе кодирования болезней МКБ-10 имеет код F63.2.

Короткий комментарий!

Никогда не берите чужих вещей! Если вы знаете что человек страдает подобной зависимостью старайтесь помочь ему. Данная болезнь также лечится медикаментозно. Находясь в обществе не демонстрируйте дорогостоящих вещей, чтобы не провоцировать подобных людей на кражу.

А теперь мы перейдем к самым опасным на сегодняшний день зависимостям, которые окружают нас. Многие люди даже не задумываются, что уже страдают подобной зависимостью, а зачастую просто боятся признавать это. Итак...

4. КУРЕНИЕ

Курение — вдыхание дыма препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях. Как правило, применяется для употребления курительных смесей, обладающих наркотическими свойствами (табак, гашиш, марихуана, опиум, крэк и т. п.) благодаря быстрому поступлению насыщенной психоактивными веществами крови в головной мозг.

Короткий комментарий!

Если вы курите, то бросайте скорее же, а если вы никогда не курили, то и не стоит пробовать! На сегодняшний день существует множество таблеток, пластырей, специальной жвачки для отказа от курения, однако вред их изучен не полностью. Более простой способ — книга Аллена Кара «Легкий способ бросить курить». Многие люди действительно бросают курить всего лишь прочитав данную книгу.

5. ТОКСИКОМАНИЯ

Токсикомания (от др.-греч. τοξικός (toxikos) — ядовитый, др.-греч. μανία — страсть, безумие, влечение) — совокупность болезненных состояний, характеризующихся влечением и привыканием к приему лекарственных средств и других веществ, не относимых к наркотическим согласно «Единой конвенции ООН о наркотических средствах 1961 года».

Короткий комментарий!

Принимайте лекарственные средства только по назначению врача и никогда не занимайтесь самолечением! Если вам необходимо понюхать какое-либо незнакомое вещество, вспомните занятия по химии — нельзя подносить веществу непосредственно к носу, дабы не получить ожог слизистой. Все помнят как это делается?

Ведь вы не знаете что за вещество перед вами, может это духи, а может сильнейшее токсическое вещество.

6. АЛКОГОЛИЗМ

Алкоголизм — заболевание, разновидность токсикомании, характеризующееся болезненным пристрастием к алкоголю (этиловому спирту), с психической и физической зависимостью от него. Негативные последствия алкоголизма могут выражаться

психическими и физическими расстройствами, а также нарушениями социальных отношений лица, страдающего этим заболеванием.

Короткий комментарий!

Если вы хотя бы раз просыпались утром после бурной вечеринки и тянулись к алкоголю, то у вас уже появились первые признаки этой зависимости. Многие считают, что избавиться от алкоголизма можно с помощью кодирования, но это вовсе не так! Даже после одного сеанса кодирования, возможны необратимые изменения в головном мозге. Медикаментозное лечение приводит чаще всего к токсикомании. Поэтому не забывайте о том, что ограничивать себя в употреблении алкоголя обязательно необходимо! Тем более, в состоянии алкогольного опьянения вы можете натворить много глупостей, а на утро даже и не вспомнить об этом. Кроме этого часто можно услышать фразу – бывших алкоголиков не бывает, поэтому не стоит думать что в один день вы с легкостью бросите пить.

7. НАРКОМАНИЯ

Наркомания – первичное, хроническое, прогрессирующее и смертельное заболевание, вызванное употреблением наркотических веществ.

1. Названия каких наркотических веществ вы слышали?
2. В вашем круге общения есть люди, употребляющие наркотические вещества?
3. Как вы думаете можно ли избавиться от наркотической зависимости?

А теперь факты:

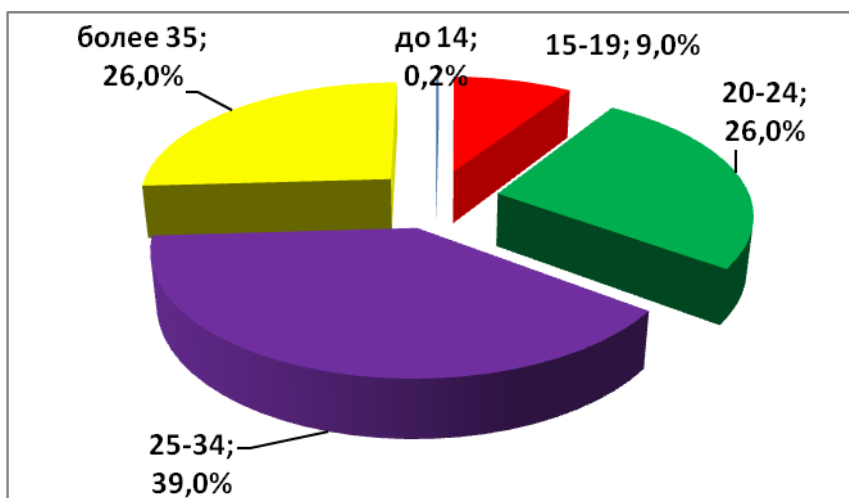
Доказано, что наркомания – это не просто пагубная зависимость, это хроническая смертельная болезнь. Уровень смертности среди наркоманов – 95%, что ставит наркотическую зависимость в один ряд с такими опасными болезнями, как рак, сахарный диабет, сердечнососудистые заболевания.

Для организма наркомана очередная доза – это физиологическая потребность. Биохимические процессы в организме наркозависимого протекают таким образом, что при отсутствии новой дозы наркоман испытывает ломку, или абстинентный синдром. В чем причина такой реакции организма? Дело в том, что наркотики вызывают выработку огромного количества так называемых «гормонов счастья» (серотонин, дофамин, эндорфин). Со временем мозг привыкает к постоянной стимуляции и перестает вырабатывать собственные «гормоны счастья». Когда поступление наркотика в организм прекращается, наступает «синдром отмены», то есть ломка. Наркоман испытывает боли, слабость, опустошение, депрессию.

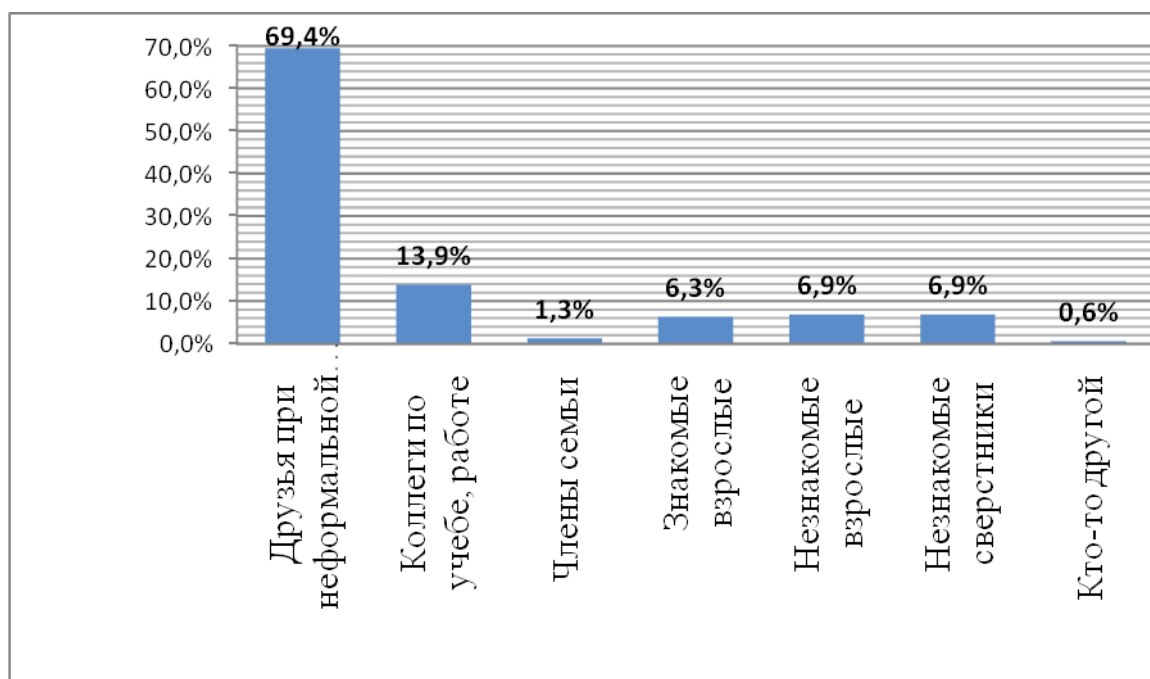
Избавление от физической зависимости многие ошибочно принимают за выздоровление. Нужно понимать, что снятие ломки дает кратковременный эффект. Помимо физической, у наркомана вырабатывается психологическая зависимость от наркотиков. Отказ от наркотиков является настоящим психологическим стрессом, в результате которого формируется постабстинентный синдром. Его проявления – это нарушения сна, памяти, мышления, координации движений; ухудшение внимания; эмоциональная неустойчивость. Испытывая постоянный дискомфорт без наркотиков, зависимый довольно быстро возвращается к прежней жизни. Продолжительность постабстинентного синдрома – от 6 до 24 месяцев (при условии полного отказа от наркотиков).

В погоне за новой дозой наркоманы «выпадают» из социума, постепенно разрушая отношения с друзьями, теряя доверие родных и близких.

Возраст людей, употребляющих наркотики.



А теперь посмотрим на другую статистику. Диаграмма описывает, каким образом людям предлагают попробовать/приобрести наркотики.



Однако, это лишь люди, состоящие на учете, но ведь множество наркоманов никогда не обращаются к специалистам.

Многие из них умирают не только от передозировки, но и от ВИЧ-инфекций, которыми они заразились при употреблении наркотических веществ. И по статистике, даже е смотря на то, что волна наркомании снижается, не стоит забывать, что такие заболевания ВИЧ и СПИД прогрессируют из-за наркоманов, ведь многие даже и не подозревают, что их партнер болен.

Лечение тяжёлых форм наркомании (например, пристрастия к героину) в большинстве случаев не приводит к успеху. Применяемые в специализированных клиниках методики

действенны лишь в случае активной позиции самого больного. Но и в таких случаях после выздоровления нередко рецидивы.

Короткий комментарий!

Среди наркоманов выживают и избавляются от зависимости – единицы! Помните наркомания – это страшнейшая зависимость и смертельная болезнь, от которой нет лекарства! Берегите себя и своих близких!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

А теперь запомните следующую информацию, которая не просто будет полезна для вас, но и возможно, сохранит вашу жизнь!

Все психологические зависимости можно перестроить, в среднем, за 21 день – это время, которое необходимо на формирование любой новой привычки. Замените свои вредные привычки и зависимости полезными вещами, например:

1. Думайте о хорошем – многие зависимости формируются после мыслей о каких то неудачах в жизни, поэтому старайтесь быть позитивнее.
2. Вместо выкуренной сигареты, поцелуйте своего любимого человека, поскольку при поцелуе в мозгу вырабатываются гормоны, способствующие снижению никотиновой зависимости.
3. Замените алкогольный напиток на вечеринке безалкогольным.
4. Занимайтесь спортом. Это заметно улучшит ваше физическое самочувствие, а также отвлечет вас от мыслей о зависимостях.
5. Пользуйтесь средствами контрацепции, поскольку, как и говорилось выше, вы можете даже не подозревать, что ваш партнер болен.

Завершить наш классный час мне так же хотелось бы одной из популярных фраз, прочитанных в Интернете:

Желаю вам научиться радоваться без алкоголя, мечтать без наркотиков, общаться без интернета и нервничать без сигареты!

Использованы материалы и Интернет-источники:

1. <http://ru.wikipedia.org/wiki/Аддикция>
2. <http://ru.wikipedia.org/wiki/Наркомания>
3. http://health.smbc.ru/toksikomaniya_i_ee_posledstviya
4. <http://s11040.edu35.ru/index.php/component/content/article/12-news/59-vebinars.html>
5. http://centr-stupeni.ru/koncepciya_bolezni
6. <http://bi.gks.ru/links/health.html>
7. <http://romantic-advice.ru/lyubovnaya-zavisimost-kak-sebya-preodolet>
8. <http://1-detective.ru/kleptomania.html>