

ФОНД «НАЦИОНАЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ»

# ПРОФИЛАКТИКА НАЧИНАЕТСЯ С ТЕБЯ

## КЕЙС ДОБРОВОЛЬЦА



228.1 УК РФ

230 УК РФ



231 УК РФ

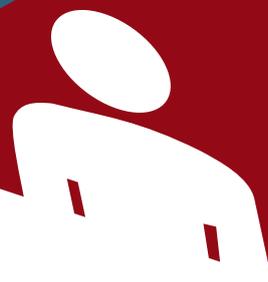
234 УК РФ



233 УК РФ



132 УК РФ



# МЫ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ



Координатор Антинаркотического волонтерского движения  
Иркутской области – областное государственное  
казенное учреждение «Центр профилактики наркомании»,  
подведомственное министерству по  
молодежной политике Иркутской области

г. Иркутск, ул. Академическая, д. 74, оф. 219  
Контактный телефон: 8 (3952) 42-83-64

**8-800-350-00-95**

**ЕДИНАЯ СЛУЖБА ДОВЕРИЯ**

БЕСПЛАТНО | АНОНИМНО | КРУГЛОСУТОЧНО

Электронная почта: [ogu01@mail.ru](mailto:ogu01@mail.ru)

В муниципальных образованиях работу волонтеров, добровольцев АД Иркутской области координируют специалисты региональной системы по профилактике незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, органы по делам молодежи  
<http://www.narkostop.irkutsk.ru/specialist/terr/c>  
Раздел «Региональные специалисты»

**ПРИСОЕДИНЯЙСЯ К НАМ!**

# ГИМН АНТИНАРКОТИЧЕСКОГО ВОЛОНТЕРСКОГО ДВИЖЕНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

Волонтеры АВД!  
Мы теперь везде! За здоровье топим в массы и придем к тебе.  
Молодежь из АВД  
Моду задает, без наркотиков и дури  
Нас от жизни прет.  
Волонтеры АВД!

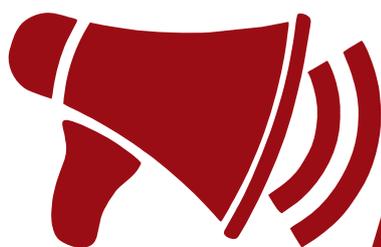
Мы ничего не имеем против тусовок и любого веселья,  
Но предпочитаем танцпол и музыку, а не просыпаться утром с похмелья.  
Молодежь посещает вписки, клубы и непонятные компании,  
А нам нравится жевать ириски и творческие задания.  
Кто-то бежит от проблем, считая, что допинг поможет, а мы показываем всем,  
Что все решить и без допинга можно.  
Антинаркотическое волонтерское движение, возможно, звучит довольно сложно.  
Мы сократили - АВД, ведь все лишнее убрать при желании возможно.  
Быть волонтером в наше время - скажете: «Зачем себя напрягать?».  
Но в том-то и фишка, не ради чего-то, мы просто хотим помогать.  
Мы не фанатики и не лицемеры, не навязываем свое мнение,  
У всех нас общая проблема, и про это наше движение.

Хороший понт дороже денег, но здесь скорее чистые факты.  
Мы волонтеры АВД, и у нас все в жизни в порядке.  
Мы помогаем вспомнить всем, как это в жизни бывает,  
Как ты уходишь под чем-то от проблем, и как твоя жизнь сгорает.  
Как запускает миханизм яд, поступивший в твое тело,  
Как ты не владеешь уже им, и ставится жирная точка в дело.  
Точка в карьере, точка в семье, точка в любви и учебе.  
Ты просто когда-то захотел быть, как все, но все - это крышка на гробе.  
Мог стать спортсменом, мог тцецом, мог разрулить непорядки,  
Стать отличной матерью или отцом, но это уже навряд ли.  
Вспомни, когда будет выбор, ты строчки из этой песни,  
Выбери в жизни своей мечты, мы это сможем - вместе!

Важно в жизни, принцип жизни:  
Убрать лишнее, все лишнее.  
Наркобизнес губит нас.  
**RULE OF LIFE: NO TO DRUGS!**



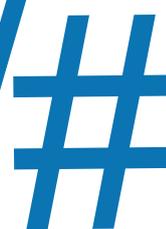
# АНТИНАРКОТИЧЕСКОЕ ВОЛОНТЕРСКОЕ ДВИЖЕНИЕ?



**МЫ «про помощь»,  
«про наставничество»,  
«про борьбу»,  
«про изменения к лучшему»,  
«про сознание и осознание»,  
«про спорт» и  
«про свободу от зависимостей»,  
«про любовь: любовь к жизни и мечте»,  
«про дружбу и работу в команде!»**

**Ты позитивный, активный?  
Ты хочешь творить добрые и хорошие поступки?  
Ты уважаешь спорт, приветствуешь здоровый  
образ жизни и хотел бы помочь подрастающему  
поколению не допустить ошибок на пути к взрослению?  
Ты чувствуешь в себе силы на открытия,  
свершения, реализацию проектов?  
Ты хочешь общения, обмена опытом,  
новых знакомств и путешествий?**

**ИЛИ ТЫ ПРОСТО ГОТОВ ДЕЛИТЬСЯ ИНФОРМАЦИЕЙ И  
ТРАНСЛИРОВАТЬ ЕЕ В МАССЫ?**



**ВОЛОНТЕРЫ АВД  
Идеологи  
Генераторы нового  
Проводники информации  
Созидатели**

**ВМЕСТЕ МЫ поможем молодежи выбрать  
правильный путь и не попасть  
в сети наркобизнеса!**

Мы не будем читать нотации,  
мы мотивируем и вдохновляем.

Мы не позволяем допустить в жизнь  
молодежи негатив, помогаем не попасться  
на уловки зависимости.

Для ребят, которые находятся на краю, мы станем  
не только надежными друзьями, но и достойными  
примерами для подражания, не дадим им  
оступить и попасть в пропасть криминала  
и зависимости.

Мы выступаем не только в качестве лекторов, но и  
игротехников. В арсенале движения есть различные  
современные форматы мероприятий: тренинги,  
мастер-классы, квизы. Став частью АВД, ты  
примеришь на себя профессии психолога,  
ведущего и организатора ивентов,  
контентмейкера, сценариста,  
социолога, педагога.



Формирование правильной идеологии  
антинаркотических знаний, общественного  
иммунитета, создание новых творческих продуктов.

**МЫ ПРОВОДНИКИ ЗНАНИЙ, КОТОРЫЕ  
УБЕРЕГУТ МОЛОДЕЖЬ ОТ ФАТАЛЬНОГО  
ВЫБОРА В ЖИЗНИ!**

### **ПРИНЦИПЫ ВОЛОНТЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:**

- добровольность
- законность
- самоуправление
- саморазвитие
- непрерывность и систематичность
- обучение новым формам и методам работы
- осознание волонтерами личностной и социальной значимости их деятельности
- ответственное отношение к деятельности

# ТВОИ БОНУСЫ



возможность посещать специальные лекции и семинары, ездить на форумы и слеты как областного, так и всероссийского уровней, возможность научиться решать нестандартные задачи, разрабатывать и проводить мероприятия: акции, тренинги, интерактивные выставки и ток-шоу



**Открой для себя новые впечатления,  
новых друзей, новый бесценный опыт!**

# КТО ТАКОЙ ВОЛОНТЕР ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ И ДРУГИХ СОЦИАЛЬНО-НЕГАТИВНЫХ ЯВЛЕНИЙ?



В настоящее время добровольчество (волонтерство) стремительно набирает обороты.

Добровольчество в Иркутской области закреплено за министерством по молодежной политике Иркутской области, которое является главным куратором всех направлений волонтерской деятельности.

Одним из направлений волонтерской добровольческой деятельности является участие граждан в работе по профилактике незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, наркомании и токсикомании, а также по развитию антинаркотического волонтерства.

В 2018 году в регионе утверждена Концепция развития волонтерской антинаркотической деятельности.

Деятельность волонтеров направлена на формирование устойчивых антинаркотических установок как у самих ребят, так и у тех, с кем они взаимодействуют.

Работа добровольцев - это хороший инструмент трансляции антинаркотических знаний в массы.

Поэтому волонтер в сфере профилактики, прежде всего, сам должен обладать определенными знаниями и компетенциями по данной проблеме.

С целью построения устойчивой модели добровольческих действий специалистами областного государственного казенного учреждения «Центр профилактики наркомании»:

- разработана специальная программа подготовки волонтеров «Школа волонтера антинаркотической направленности»;

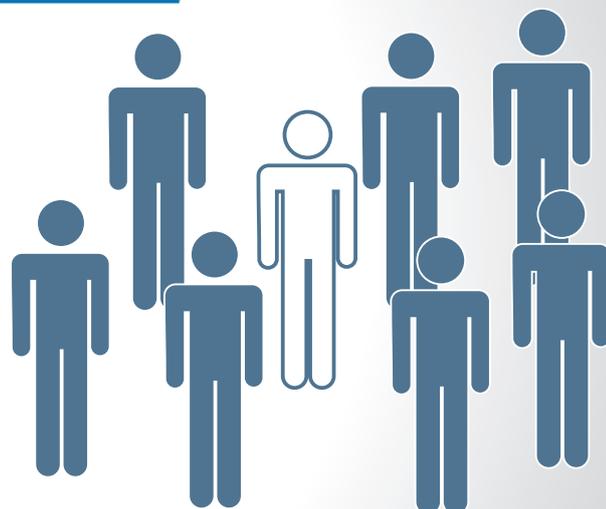
- на региональном уровне закреплен куратор движения из числа сотрудников Центра профилактики наркомании;

- разработан фирменный стиль движения, в профессиональной студии записан гимн движения, текст написан и исполнен самими добровольцами.

В муниципалитетах работа по данному направлению проводится специалистами региональной системы по профилактике незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ. В сузах и вузах - через кураторов кабинетов профилактики.

## ЧЕМ ВОЛОНТЕР АВД ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ДРУГИХ ВОЛОНТЕРОВ?

**Волонтер АВД должен владеть знаниями о наркоситуации в Иркутской области, о медицинских, социальных и правовых последствиях употребления и распространения наркотиков. Знать формы и методы построения профилактических тренингов, уметь их проводить.**



# ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ВОЛОНТЕРСКОЙ АНТИНАРКОТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**1** Формирование в обществе негативного отношения к незаконному потреблению и распространению наркотических средств и психотропных веществ:

- участие волонтеров в организации и проведении акций, флешмобов, квестов антинаркотической направленности, участие в организации и проведении конференций, семинаров, круглых столов и иных общественно значимых мероприятий по вопросам здорового образа жизни и профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ среди подростков и молодежи;
- организация и проведение тренингов по профилактике незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, формированию приоритетов здорового образа жизни среди сверстников;
- распространение печатной и полиграфической продукции антинаркотической направленности;
- проведение информационно-разъяснительной работы с населением о негативных последствиях употребления наркотических средств и психотропных веществ, в том числе посредством информирования о телефонах доверия;
- проведение социологических исследований о выявлении уровня наркотизации среди подростков и молодежи;
- создание в социальных сетях, мессенджерах групп антинаркотической направленности.

**2** Разработка и реализация социальных проектов, направленных на профилактику незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, наркомании и других социально-негативных явлений, пропаганду здорового образа жизни.

**3** Оказание волонтерами, достигшими возраста 18 лет, содействия правоохранительным органам в работе по противодействию незаконному обороту наркотических средств и психотропных веществ:

- мониторинг интернет-сайтов на предмет пропаганды наркотических средств и психотропных веществ;
- выявление незаконной рекламы наркотических средств и психотропных веществ на фасадах зданий, иных конструкциях;
- участие в оперативных мероприятиях в качестве понятых.

## НЕМНОГО О ПРОЕКТАХ И МЕРОПРИЯТИЯХ, КОТОРЫЕ ПРОВОДЯТСЯ ВОЛОНТЕРАМИ:



**#АВД**

**АКЦИЯ «ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ»**, на базе ОГКУ «Центр профилактики наркомании» работает бесплатная, круглосуточная служба телефона доверия по проблемам зависимости 8-800-350-00-95. С целью информирования жителей региона о работе горячей линии волонтеры распространяют на улицах городов и районов листовки с номером телефона, рассказывают о работе службы.

**МАССОВЫЕ УЛИЧНЫЕ АКЦИИ** (консультационные палатки, расклеивание информации, проведение социологических опросов, проведение массовых акций, посвященных Международному дню борьбы с наркоманией, Всемирному дню отказа от курения, Дню Трезвости и др.).

**АКЦИЯ «АНТИСПАЙС» (18+)** направлена на выявление и устранение незаконной рекламы синтетических наркотиков на фасадах зданий, жилых домов, заборах, гаражах.

**ИНТЕРНЕТ-АКЦИЯ «#АВД\_В\_ЛИЦАХ»**, в рамках которой добровольцы антинаркотического движения делятся информацией о том, почему они стали заниматься данной деятельностью, что это значит для них.

**ИНТЕРНЕТ-АКЦИЯ «#Я\_ЗНАЮ»** направлена на просвещение населения. Каждый желающий может присоединиться к акции и озвучить информацию о последствиях употребления или распространения наркотиков.

**ПРОЕКТЫ «НАСТАВНИК», «СТУДИЯ ПО ИНТЕРЕСАМ»** - проведение профилактических тренингов с подростками, состоящими на различного вида учетах, с так называемой «группой риска». Эффективность работе дает включение подростков, состоящих на учете, в добровольческую деятельность. Занятия с ребятами, состоящими на учете в комиссиях по делам несовершеннолетних и защите их прав за потребление наркотических средств и психотропных веществ, проводят волонтеры Антинаркотического движения. Добровольцы выполняют функцию наставников и делятся знаниями, навыками по организации досуга, обучают молодых людей игре в шахматы, на гитаре и т.д.

**ПРОЕКТ «БЕЗОПАСНОЕ ПРОСТРАНСТВО» (18+)** включает мониторинг интернет-сайтов, содержащих пропаганду наркотиков. Информация по выявленным интернет-сайтам направляется в Федеральную службу по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций для организации работы по блокировке данных сайтов.

**ПРОЕКТ «ТВОРЧЕСКАЯ МАСТЕРСКАЯ»** включает разработку идеи, сюжетной линии антинаркотического комикса, создание молодежного антинаркотического стикерпака.

**ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ** (лекции, беседы, кинолектории, круглые столы, дебаты, ролевые игры, квесты, ток-шоу, квизы).

## ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ТРЕНИНГИ



# ГДЕ МОЖНО ПРОЙТИ ОБУЧЕНИЕ?

1. На базе областного государственного казенного учреждения «Центр профилактики наркомании» (г. Иркутск, ул. Академическая, 74, оф. 219).
2. На платформе в социальной сети «Инстаграм» - обучающий онлайн-курс «#БудьВтеме» (@budv.teme).
3. Обратиться в орган по делам молодежи, к региональному специалисту по профилактике наркомании твоего муниципального образования.
4. Если ты студент суза или вуза, обратиться в своей образовательной организации к куратору кабинета профилактики или лицу, ответственному за воспитательную работу.



## ЧТО ВКЛЮЧАЕТ ОБУЧЕНИЕ?

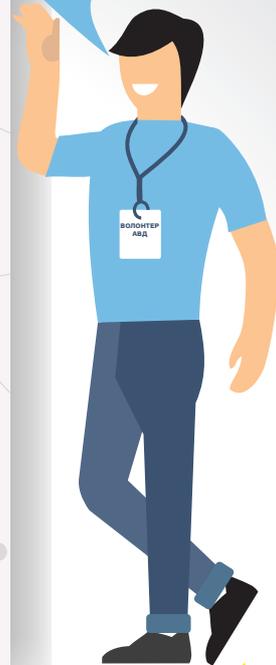
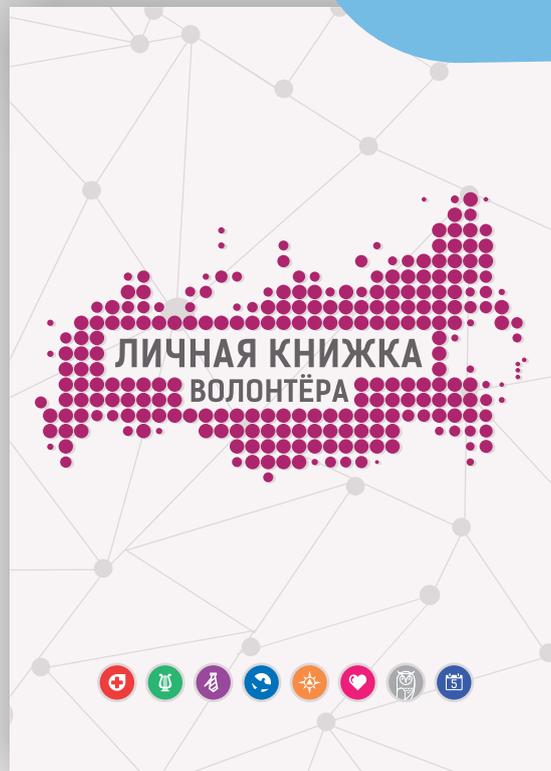
Обучение состоит из 2 блоков: «То, что нужно знать», «То, что нужно уметь». О направлении деятельности Антинаркотического волонтерского движения. Эффективный волонтер. Тренинг на командообразование. Профилактика употребления наркотических средств и психотропных веществ. Медицинские, социальные и юридические аспекты профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ. Активные формы профилактической работы. Инструкторский курс по профилактике социально-негативных явлений. Домашнее задание. По завершении обучения - защита антинаркотического проекта или самостоятельное проведение профилактического мероприятия.





## ЧТО ТЫ ПОЛУЧИШЬ ПО ИТОГУ ОБУЧЕНИЯ?

- \* СЕРТИФИКАТ О ПРОХОЖДЕНИИ ОБУЧЕНИЯ
- \* ЛИЧНУЮ КНИЖКУ ВОЛОНТЕРА





Ряд методов, ориентированных на индивидуальное применение, можно использовать и для организации интерактивного взаимодействия. Например, по результатам самостоятельно выполненного теста можно организовать обсуждение в виде дискуссии, дебатов или деловой игры. Опираясь на завершение незаконченных предложений, также можно организовать обсуждение, вывести закономерности, найти сходства и различия — и все это в групповом режиме.

Использование различных методов и технологий позволит как повысить эффективность профилактического процесса и увеличить осведомленность обучающихся, так и воздействовать психологически, затрагивая эмоции, чувства.

## СЕКРЕТЫ ЭФФЕКТИВНОЙ РАБОТЫ С АУДИТОРИЕЙ

### ПРАВИЛО № 1. СПОНТАННАЯ РЕЧЬ

Устная и письменная речь — разные психические процессы, точно так же как чтение и слуховое восприятие. Прекрасно написанный текст может совсем не восприниматься на слух. На слух хорошо воспринимается то, что произносится спонтанно. И наоборот, стенограмма интересного выступления зачастую разочаровывает при прочтении. Процесс формирования речи похож на игру на органе: произносится фраза, одновременно формируется следующая. Разумеется, произвольно этого сделать нельзя. Если вмешаться в процесс формирования речи, пытаться сочинять и «улучшать» фразы на ходу, сразу исчезнет плавность, возникнут паузы, которые могут заполняться словами-паразитами («вот», «значит») или просто звуками («а-а», «э-э»). То же самое происходит, если человек не помнит, что он хотел сказать или пытается подглядывать в написанный текст. Игнорирование этого запрета, выход к аудитории «с бумажкой» снизят эффективность и успешность вашего выступления.

### ПРАВИЛО № 2. ПРОСТОТА

Как бы ни был велик соблазн продемонстрировать свой высокий интеллектуальный уровень, оратор не должен делать этого на запланированном заранее выступлении. Сложности вызывают непонимание и раздражение. Изложение должно быть логичным, конкретным, ясным и понятным. Предложения не должны быть длинными. Использование терминов сводится до минимума. Если термин используется, то его значение сразу разъясняется. «Строгую» наукообразность, академизм и изыски формулировок лучше приберечь для коллег, например, в виде статьи или доклада на конференции.

### ПРАВИЛО № 3. ГИБКОСТЬ

Аудитории бывают разные, и даже одна и та же аудитория подвержена изменениям: люди могут устать, быть чем-то озабочены, торопиться и т.д. Заранее предусмотреть все нюансы невозможно, можно только перестраиваться в процессе выступления. Отсутствие готового текста — большая свобода для маневра. Удручающую картину являет собой докладчик, «абстрагировавшийся» от слушателей и с упорством, достойным лучшего применения, декламирующий приготовленные заранее фразы с шаблонными интонациями.

### ПРАВИЛО № 4. УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Не нужно волноваться о том, что люди подумают о вас, не нужно стараться «правильно» себя вести. Главное, относиться к публичному выступлению без драматизма. Публичное выступление не требует сверхусилий, это просто работа, которую нужно спокойно выполнять. Волнение во время публичного выступления возникает только при отсутствии опыта (как в любой другой деятельности), со временем

появится привычка и волнение пройдет. Тем, кому трудно в это поверить, рекомендуется вспомнить обычную школьную учительницу. Выглядит ли она на уроках взволнованной, дрожит ли у нее голос? А вот у молоденькой практикантки голос может дрожать.

### **ПРАВИЛО № 5. ЭКСПРОМТ – ЗАРАНЕЕ**

Всегда полезно иметь заготовки интересных фраз, сюжетов, метафор. Можно даже создать «тезаурус красноречия» — папку с интересными историями и красивыми фразами. Тезаурус должен быть достаточно большим, так как мало кому понравился слушать одно и то же по несколько раз.

### **ПРАВИЛО № 6. ИСКРЕННОСТЬ**

Наивно думать, что аудиторию легко обмануть относительно того, что выступающий думает и чувствует на самом деле. Наивно считать, что слушатель глупее, что он слепой или бесчувственный. Он такой же живой человек, с похожими чувствами и проблемами. Он будет возмущен, если поймет, что его пытаются обманывать. И наоборот, он простит ошибки и волнение, терпеливо выслушает все, что ему вознамерились сказать, если поделится с ним своими настоящими мыслями и чувствами.

### **ПРАВИЛО № 7. УДОВОЛЬСТВИЕ**

Публичное выступление может доставлять радость как выступающему, так и слушателям. Нужно помнить, что этот процесс симметричный, и заставить слушателей относиться позитивно к вашему выступлению можно только в том случае, если вы ведете с ними себя искренне. Самопрезентация означает умение управлять впечатлением о себе. Если речь идет о деловой самопрезентации, исходным пунктом будет понимание целесообразности. Необходимо, прежде всего, ответить на вопросы: зачем; с какой целью проводится работа по созданию впечатления? Ответ определит цели и задачи самопрезентации. Навык самопрезентации сродни навыку актерского мастерства.

Например, весьма эффективной является «работа из образа», предложенная К. Станиславским. Попробуйте выбрать образ (образец) самопрезентации и далее его «воплощать». Образцом может стать реальный человек, обладающий нужными чертами, некий социальный собирательный образ или даже художественный персонаж.





## МЕТОДИЧЕСКАЯ КОПИЛКА ДЛЯ ВОЛОНТЕРА

# ИНТЕРНЕТ – АКЦИЯ «#Я\_ЗНАЮ»

**Акция направлена на просвещение населения.  
Каждый желающий может присоединиться к акции и озвучить  
информацию о последствиях употребления или распространения  
наркотиков, записав короткое видео.**

### **ПРИМЕРЫ ФАКТОВ:**

- Я знаю, что конопля - это наркотик и любые действия, связанные с ней, могут привести к уголовной ответственности.
- Будь в теме, загляни в УГОЛОВНЫЙ КОДЕКС РФ и не совершай глупостей, которые могут сломать тебе жизнь.
- Я знаю, что любые курительные смеси - это наркотики, что они влияют на наш организм, психику и могут привести к смерти. Нет безвредных курительных смесей.
- Будь в теме, **БЕРЕГИ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ** и не позволяй своим слабостям овладеть тобой. Оно того не стоит.
- Я знаю, что если надену одежду с изображением листочка конопли, то меня могут привлечь к административной ответственности за пропаганду наркотиков, на меня заведут административное дело и я заплачу штраф в размере от 4 до 5 тысяч рублей.
- Будь в теме, загляни в КОДЕКС ОБ АДМИНИСТРАТИВНЫХ ПРАВОНАРУШЕНИЯХ РФ и не совершай глупостей, которые могут испортить тебе жизнь.
- Я знаю, что многие организации тестируют соискателей на полиграфе (детекторе лжи), который укажет даже на единоразовое потребление наркотиков. Людям, которые имели опыт употребления наркотиков, крайне сложно устроиться на ответственную хорошо оплачиваемую работу.
- Будь в теме, **ДУМАЙ О СВОЕМ БУДУЩЕМ** и не позволяй своим слабостям овладеть тобой. Оно того не стоит.

Профилактика негативных явлений в молодежной среде сегодня становится одной из важнейших социальных задач общества. Молодежь, подростки сегодня как никогда нуждаются в защите, в умелом и заботливом предостережении.

Профилактика – понятие емкое, охватывающее практически все стороны общественной жизни. Она способствует перестройке сознания и психологии людей, повышению их внутренней культуры, улучшению межличностных отношений, оздоровлению обстановки в семье и обществе в целом.

# Пропаганда курения. Кто, когда и почему заложил моду на вредную привычку?

Путешествие на 500 лет назад.

Первооткрывателем табака можно смело считать Христофора Колумба. «Открыв» Америку в процессе своей экспедиции в Индию, он также «открыл» обычай табакокурения. Высадившись на острове Сан-Сальвадор, он со своей командой встретил местных аборигенов. Аборигены подарили ему немного высушенных листьев табака...

Историки уверяют, что сам путешественник забавы не оценил, однако его соратники придерживались иного мнения и предложили ввезти табачные листья на родину.

Европа была обречена. Сильная зависимость принесла свои плоды, начав распространение табака по всем территориям Европы.

Табачный дым в Европе превратился в настоящий культ и стал атрибутом привилегированных сословий. Не трудно догадаться, что вскоре нашлись люди, смекнувшие, что на табаке можно неплохо заработать.

В 1636 году в Испании была основана первая табачная компания, полностью принадлежавшая государству. Она занималась производством сигар.

Табачная промышленность начала развиваться в геометрической прогрессии.

Самую первую рекламную кампанию табака в мире провела американская компания Лоррилард (Lorillard), украсившая все почтовые отделения в США своими плакатами. Это дало свои плоды, и вскоре к рекламе стали прибегать и другие компании.

Чуть позже, благодаря рекламе, в курение вовлекается часть женщин, хотя дело это считалось для них постыдным. В основном курили девушки легкого поведения.

Но с первой половины XX века табачники начинают умело применять рекламу для увеличения своих продаж. Огромную роль в этом деле сыграл Эдвард Бернейс (племянник Зигмунда Фрейда).

В самом начале XX века президент компании Lucky Strike обратился к Э. Бернейсу, уже успевшему себя зарекомендовать, с целью увеличения продаж сигарет среди женщин (так сказать выхода на новый рынок).

Э. Бернейсом был придуман гениальный ход. Для достижения своих целей он привлек феминисток Нью-Йорка, борющихся за равные политические права с мужчинами и ежегодно устраивавших марши по городу.

Возглавляемые несколькими знаменитыми актрисами, также приглашенными Бернейсом, женщины прошли огромным маршем по городу, куря сигареты Lucky Strike (многие из них кашляли, так как курили впервые). Это было якобы демонстрацией равноправия.

Таким образом, сигарета стала символом равноправия, ее называли «факелом свободы». С этого начинается массовое женское курение. Табачные компании в срочном порядке начинают переориентировать свою продукцию на женщин.

Но самую большую лепту в распространение табака внес кинематограф. Начиная с конца 40-х и начала 50-х годов актеры кино, делая сигарету неотъемлемой частью своего имиджа, неустанно курили в кадре, демонстрируя всем, как это круто. За это табачные компании платили актёрам и продюсерам большие деньги.

Примечательно то, что многие актеры, рекламирующие курение, умерли приблизительно в 50 лет от рака легких.

В 1985 году известный во всем мире американский актер Юл Бриннер, не выпускавший из зубов сигарету почти ни в одном из своих фильмов, умирая от рака, покаялся перед народом незадолго до смерти.

Обращение Ю. Бриннера произвело такое впечатление, что курить бросило, по некоторым данным, до трети населения Америки.

Со временем из-за новых научных данных о вреде курения, серьезно обеспокоивших общество, табачным компаниям приходится идти на новые ухищрения. Появляются сигареты с фильтром. Табачные пиарщики заявляют, что сигаретный фильтр снижает вред от курения. Своими манипуляциями с фильтром табачным компаниям до сих пор удается дурачить людей.

Табачники продолжали увеличивать продажи и искать рынки сбыта. На очередь к приобщению к пагубной зависимости встали дети и подростки. Их начали изображать с сигаретой на рекламных плакатах, якобы говоря тем, что курить - это по-взрослому.

Ну и последним табачным ходом, связанным опять же с волнениями общества на счет здоровья, было изобретение «легких сигарет».

Несмотря на появления все большего количества данных о раке легких и хронических заболеваниях из-за курения, рекламу сигарет не убрали, поскольку телекомпании зарабатывали на ней кучу денег. Но все же в 90-е годы состоялся суд над всеми крупными табачными компаниями по иску от пострадавших из-за табака.

Суд табачными компаниями был проигран, их обязали выплатить 206 млрд. \$. Были повышены акцизы на сигареты, введен запрет на курение в общественных местах.

Спасением оказался Российский рынок, который в начале 1990-х все еще терпел дефицит товаров. Все табачные фабрики СССР вдруг одновременно «встали на профилактику» и, как следствие, в стране ощутилась нехватка сигарет. Предприимчивые бабушки стали даже собирать окурки и продавать их мерными стаканами.

На этом фоне впущенные из-за границы иностранные марки сигарет были приняты вполне радушно. Россия стала одной из самых курящих стран мира.

Примечательно то, что телевизионную рекламу сигарет в Великобритании запретили еще в 1965 году, а в России эта мера была одобрена только спустя 40 лет.

**На сегодняшний день в России действует Федеральный закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» от 23.02.2013 N 15-ФЗ, включающий статью 16. Запрет рекламы и стимулирования продажи табака, табачных изделий или никотинсодержащей продукции, устройств для потребления никотинсодержащей продукции, кальянов, спонсорства табака или никотинсодержащей продукции.** За ее нарушение установлена административная ответственность в виде штрафа, размер которого составляет от 10 до 20 тыс. рублей для индивидуальных предпринимателей и директоров и от 150 до 600 тыс. рублей для организаций (ст. 14.3.1 КоАП РФ).

К сожалению, не смотря на нынешний масштаб пропаганды против курения, в табачной сфере ничего не изменилось. По-прежнему ради наживы мужчинам говорят, что курить - это мужественно, женщинам говорят, что курить - это женственно, а детям и подросткам внушают, что это «по-взрослому», несмотря на давно доказанный факт, что курение вредит здоровью, приводит к заболеваниям, увеличивает риск смерти от рака и других заболеваний.

**ЗНАЙТЕ!** Курение сокращает жизнь мужчины примерно на **12 лет** и жизнь женщины примерно на **11 лет**.  
**Каждая сигарета, которую вы курите, вредна!**

**ПЕРВЫЙ АНТИТАБАЧНЫЙ ЛОЗУНГ:**  
**«КУРЯЩИЙ МОЖЕТ НЕ БЕСПОКОИТЬСЯ О СВОЕМ БУДУЩЕМ - У НЕГО НЕТ БУДУЩЕГО» 1950 ГОД**

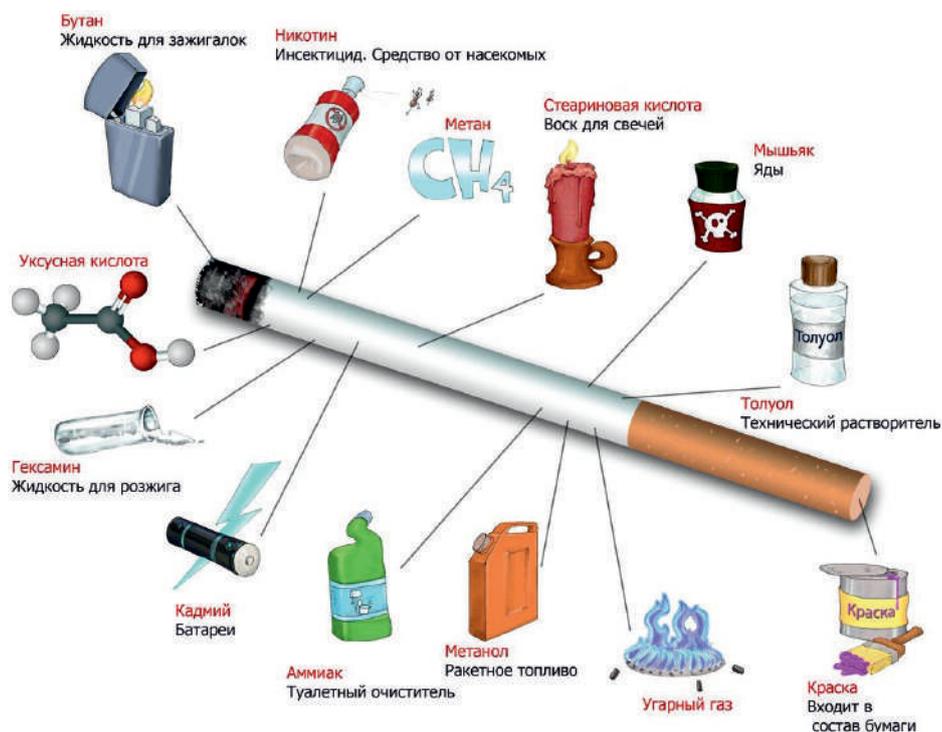
# Современные сигареты. Состав современных сигарет.

К сожалению, мало людей задумываются над тем, как делают сигареты на самом деле и что входит в их состав. Несмотря на токсичность и наркотическое воздействие самого табака, в современных сигаретах его почти нет. Зато есть различные химические соединения.

С целью снижения стоимости производства сигарет и попутно усиления наркотического эффекта от их потребления, в современной табачной промышленности активно применяются разнообразные химические добавки, действие которых во много раз токсичнее, чем действие самого табачного листа. В этом особом «соусе» содержится порядка 400 химических веществ.

Вот лишь некоторые из них:

- **АММИАК** – способствует тому, чтобы сигарета не тухла, и никотин быстрее всасывался в кровь;
- **ТОЛУОЛ** – сильный промышленный растворитель, вызывает усталость, слабость, потерю аппетита и потерю памяти;
- **УКСУСНАЯ КИСЛОТА** – вдыхание ее паров приводит к разрушению слизистых оболочек и язвенным ожогам дыхательных путей;
- **СТЕАРИНОВАЯ КИСЛОТА** – одна из основных составляющих копоти, поражающей все дыхательные пути;
- **НИТРОБЕНЗОЛ** – убийственно токсичный газ, при курении вызывает необратимые повреждения кровеносной системы.



## В составе любой сигареты мы найдем особо опасные для здоровья добавки

Закуривая сигарету, в действительности курильщик всасывает не что иное, как фитиль, пропитанный химическими ядами. Именно они в значительной степени заменили в составе сигареты табачный лист, резко снизив стоимость производства и усилив наркотическое воздействие сигарет.

Еще один интересный факт: раньше наполнение сигареты делали только из самого табачного листа, тогда как табачная жилка просто-напросто выкидывалась как производственный мусор, так как не было технологий по ее переработке. Сейчас табачные наркомельцы научились перерабатывать и пускать ее в производство. Взорванная жилка – еще одна тайна экономии «табачников». Жилку помещают в специальный резервуар, пропаривают,

а затем резко снижают давление. От этого она взрывается. Затем измельчается и добавляется к табаку, после чего вся эта адская смесь перемешивается с высокотоксичными химическими веществами.

Разберите сигарету и внимательно посмотрите, из чего она состоит. Вы с удивлением обнаружите, что среди некоторого количества табака и той самой взорванной жилки, пропитанных химикатами, можно увидеть порезанную на части... бумагу коричневого цвета – еще один секретный ингредиент производителей этой отравы.

На сигаретных фабриках его называют «восстановленный табак». Это не что иное, как табачная пыль и всевозможные отходы производства, которые вывариваются в огромных чанах, в результате чего получается кашка, которая высушивается. Затем эта кашка смачивается всевозможными химическими ядами и ароматизаторами.

Так получается современная сигарета.

Одна из главных тайн табачных компаний – это добавление в сигареты специального вещества, которое не ослабляет, а, наоборот, усиливает наркотическое действие никотина. Что же это за вещество? Мочевина.

Мочой начали пропитывать табак для сигарет ещё в 1950-х годах. Благодаря добавлению мочевины, никотин гораздо быстрее всасывается в кровь, что вызывает более быстрое привыкание к сигарете и ещё большую зависимость от курения.

В табачном дыме содержится свыше 400 токсичных веществ, из которых около 180 с концентрацией, значительно превышающей предельно допустимую. Табачный дым в несколько раз вреднее выхлопных газов автомобиля!

Но почему же некоторые курильщики в какой-то степени здоровы? Дело в том, что, выкуривая сигарету, они не потребляют одновременно то количество отравляющих веществ, которое было бы способно мгновенно убить. Просто саморазрушение превращается из моментального события в длительный процесс. Ни «облегченные сигареты», ни всевозможные фильтры, ни сокращение дозы никотина и смол не меняют риски заболеваний и не снижают зависимость, которая развивается от курения.



На упаковке любого продукта вы встретите список содержащихся в нем ингредиентов. За исключением сигарет. Здесь список из десятков химикатов, жилки, восстановленного табака заменен одним словом – СМОЛА.

Производитель всевозможными способами старается не давать эту информацию потребителю.

## ТРИ ФАКТА О КУРЕНИИ СИГАРЕТ, О КОТОРЫХ МАЛО КТО ЗНАЕТ :

1. Любая табачная фабрика может положить в свои сигареты те компоненты, которые посчитает нужными. Ведь табак - товар нерегулируемый. Власти никак не могут контролировать производства табака (ни в одной стране мира).
2. Из-за потребления табака на планете каждые 3 секунды умирает один курильщик.
3. Термин «курение» возник только в конце 17 века, до этого процесс именовали «сухое пьянство».

В этой лекции мы лишь кратко прошли по процессу производства и составу сигарет. Это далеко не все. Но и этого немало.



# Вся правда об электронных устройствах для курения

## ЧТО ТАКОЕ ЭЛЕКТРОННАЯ СИГАРЕТА, ВЕЙП И АЙКОС?

В России электронные сигареты появились в 2008 году, а примерно 5 лет назад на улицах города мы могли увидеть людей, выдыхающих клубы пара, используя для этого специальные устройства, так в моду вошли вейпы.

Вейпинг стал увлечением молодежи, курильщики даже объединялись в группы, покупая различные устройства для парения, которые совершенствовались с каждым днем, приобретая новый дизайн и новые ароматические свойства.

Вейперы пропагандировали курение электронных устройств как безопасную альтернативу обычным сигаретам.

Но так ли это на самом деле?

Электронные сигареты и вейпы представляют собой технические устройства, создающие пар (аэрозоль) для вдыхания от возгонки под влиянием нагрева определённой жидкости «жижи».

Жидкость представляет собой смесь глицерина и **пропиленгликоля** и растворенных в них никотина и различных ароматизаторов или только ароматизаторов.

Они состоят из корпуса, аккумулятора и атомайзера, который представляет собой бачок с жидкостью и нагревательным элементом. Принцип работы у них один и тот же. Ток от аккумулятора подается на нагревательный элемент (спираль), который нагревает жидкость, превращая ее в пар, похожий на дым, который вдыхается пользователем этим устройством.

Поэтому можно вейпы назвать электронными сигаретами, а электронные сигареты – вейпами. Но по внешнему виду и своим техническим характеристиками они разные. Электронные сигареты внешне похожи на обычные сигареты, в них есть даже красная лампочка, имитирующая тление табака. Вейпы – это устройства более мощные в техническом плане.

Вреда организму наносится не меньше, несмотря на существование безникотиновых ароматизированных заправок.

Во-первых, на легких продолжает оседать влага, нарушающая их вентиляцию, и прочие канцерогенные испаряющиеся вещества (пропиленгликоль, глицерин, ароматизаторы, формальдегид и т.д.).

Во-вторых, использование безникотиновых заправок подразумевает более сильные ароматизаторы и вкусовые добавки, которые, по утверждению продавцов иркутских вейп-шопов, гораздо сильнее «садят» устройство, из-за чего требуется более частая замена деталей и не исключается возможность поломки.

Закреплены случаи, когда электронные сигареты, в связи с перегревом аккумулятора, взрывались при использовании в руках или прямо во рту пользователя.

Так же были случаи, когда курильщик из-за неизвестной болезни не смог дышать самостоятельно. При рентгене грудной клетки врачи обнаружили, что легкие молодого человека заполнены «затвердевшим маслом из жидкости для вейпинга».

В последнее время пришло множество устройств для парения и курения. Сегодня среди молодежи особой популярностью пользуется система нагревания табака АЙКОС.

Айкосы состоят из корпуса, аккумулятора, спирали и стиков.

Стик – это капсула с табаком, пропитанным аэрозолем.

При нагревании спирали табак с аэрозолем испаряется, но под действием более низкой температуры, чем при курении обычной сигареты.

По данным экспериментальных исследований использование айкос, может оказывать пагубное влияние на дыхательные пути человека, как и курение сигарет. В них обнаружено значительное содержание формальдегида и цианогидрида.



**ПРОПИЛЕНГЛИКОЛЬ** – это бесцветная, прозрачная вязкая жидкость со слабым характерным запахом, с вязкой структурой. Она очень хорошо растворяет запахи и поглощает их, поэтому её и используют совместно с ароматизаторами, но здесь тоже всё неоднозначно - при передозировке пропиленгликоль вызывает аллергию, может угнетать ЦНС и даже вызвать проблемы в работе почек

Данных о вредных воздействиях при употреблении электронных сигарет, вейпов и айкосов на организм по-прежнему все больше.

**Например, исследования японских биохимиков, согласно которым, пар испускаемый устройствами содержит два типа альдегидов – хим. соединений провоцирующих рак.**

Научные эксперименты проведенные в ряде стран Азии доказали, что употребление электронных сигарет беременными женщинами провоцирует невынашивание плода. Ученые повсеместно предупреждают об опасности электронных средств доставки никотина для репродуктивного здоровья, возможности повреждения ДНК и мутациях генов. Так, этиленгликоль (входящему в состав жидкостей для эл.устройств) был испытан на животных (которые получали его вместе с пищей) еще в 1985 году и в 97% случаев приводил к появлению дефективного потомства.

О разрушающем действии никотина, алкалоида естественного происхождения (в электронных сигаретах синтетического), рассказано достаточно подробно, стоит лишь напомнить – никотин наркотическое вещество и нейротропный яд.

Ароматические добавки, также не являются безвредными – они способствуют ускоренному всасыванию никотина в кровь, усиливая его поражающее действие.

## **ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ!**

- Табачные компании, разработавшие и выпустившие на рынок инновационные табачные продукты и т.д., интересуют исключительно собственная прибыль, а не миллионы гибнущих людей.
- Курение парящих устройств не является здоровой альтернативой курению обычных сигарет.
- Курение электронных устройств может вызвать рак, заболевания легких и сердца.
- Курение электронных устройств не исключает развитие никотиновой зависимости.
- Общее пользование одним устройством может привести к заражению гепатитом и туберкулезом.
- Переход на курение электронных сигарет, вейпов и айкосов не доказательство того, что «бывший» куритель бросил курить.

Всемирная организация здравоохранения отмечает, что применение электронных сигарет недостаточно исследовано в отношении безопасности и эффективности в качестве средства лечения никотиновой зависимости.

## **КАЛЬЯН – ОПАСНАЯ ЭКЗОТИКА!**

### **КАКОЙ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ НАНОСИТ КАЛЬЯН?**

Сегодня кальян становится все более популярным не только среди молодежи, но и среди взрослого населения. Кальян-баров становится все больше, кто-то уже давно приобрел кальян домой. А разнообразие приятных ароматов и вкусов вызывает интерес даже тех, кто не любит сигаретный дым. Некоторые курительщики даже отказались от сигарет в пользу кальяна, считая, что последний – менее вредный, но так ли это на самом деле? Существует множество споров относительно пользы и вреда кальяна для здоровья, поэтому мы решили разобраться в вопросе.

Кальян пришел к нам с востока, что еще больше разжигает интерес к нему простого обывателя. Очень многие, несмотря на доступность кальянов, все еще воспринимают их как экзотику.

Но популярность кальяна заключается не только в его «таинственности», аромате и вкусе. Люди курят кальян, потому что считают, что вредные вещества, а именно смолы, растворяются в воде, и это не вредит нашему здоровью также, как сигареты.

К сожалению, это большое заблуждение.

В ходе исследования, проведенного Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), было установлено, что курение кальяна может быть таким же вредным, как и курение сигарет. Табачный и кальянный дым содержит одни и те же вещества: никотин, фенолы, смола, мышьяк, хром, кадмий, никель, формальдегид, свинец, бензапирен и другие, при этом они не растворяются и не задерживаются в воде. Профессионалы утверждают, что, если бы все вещества действительно оставались в воде и фильтровались,

курение кальяна сошло бы на нет – потребители попросту не получали бы желаемых ощущений.



Последствия курения кальяна могут быть очень опасными для здоровья человека: рак легких, нарушения функций легких, заболевания сердечно-сосудистой системы, низкий вес младенца при рождении, бесплодие. Кроме того, существует еще одна опасность при курении кальяна. Очень часто при курении в компании используется один мундштук, что может поспособствовать передачи инфекции. Пластмассовые наконечники, конечно, могут менять, но слюна предыдущего курильщика так или иначе попадет на мундштук и будет там находиться во время следующего курения. Таким образом, вы рискуете заразиться заболеваниями, которые передаются через слюну, к примеру, туберкулезом, гепатитом.

### **А как насчет пассивного курения при курении кальяна?**

Помещение, где курят кальян, пропитано табачным дымом и дымом от углей. Окружающие, которые вдыхают дым кальяна, тоже подвергаются его интенсивному воздействию.

Систематические обзоры свидетельствуют о возможных связях пассивного курения кальяна с раком ротовой полости, пищевода, желудка и мочевого пузыря, инсультами и нарушением психического здоровья.

А как же смеси для кальяна без никотина?

После принятия Федерального закона от 23.02.2013 N 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» (Статья 12. Запрет курения табака на отдельных территориях) компании по изготовлению продукции для кальянов представили немало безникотиновых смесей. Тем не менее безникотиновые кальянные смеси также вредны, а курение кальяна с такой смесью не делает курильщиков здоровее. В паре содержатся глицерин с прочими токсинами.

Прямые выбросы токсикантов при курении бестабачных смесей через кальян были равны или даже превышали выбросы при курении смесей на основе табака. Таким образом, кальянный дым от бестабачных продуктов также опасен, содержит те же токсиканты и имеет ту же биологическую активность, что и изделия на основе табака. Если же все вышеприведенные доводы оказались для вас малоубедительными, стоит помнить, что в любом случае и сторонники, и противники кальяна сходятся в одном – курение кальяна как и курение сигарет опасно для здоровья, и здесь сомнений быть не может. Нельзя сменить способ курения и сорт табака и не навредить организму.

Многие считают кальян отличным способом расслабиться, но это ошибочно, мы рекомендуем найти для себя лучший способ релакса. Не стоит полагать, что кальян не так пагубно влияет на организм, как сигареты, а то и вовсе считать его безвредным. К слову, успокоить нервы можно с помощью медитации, хорошей музыки, спортивных упражнений. Вместо кальян-баров посетите антикафе. Оно удобно для тех, кому нужно уютное пространство для работы, учебы или отдыха с возможностью выпить кофе или чай и угоститься сладостями. В антикафе обычно много настольных игр, есть игровые приставки и музыкальные инструменты.

# СТАРЫЙ ВРАГ ПОД НОВОЙ МАСКОЙ: бездымный табак и конфеты с никотином

Данные вещества известны относительно давно. Как и многие товары в выгодной нише, в той или иной мере запрещенные к продаже в РФ, они переживают модернизацию от своих производителей и меняют свой состав, но при этом не становятся менее вредными, а то и более. Ведь почему-то многие люди до сих пор верят в совершенную безвредность сосательного-жевательного табака и никотина.

## **СНЮС И НАСВАЙ – РАЗНОВИДНОСТИ НЕКУРИТЕЛЬНЫХ ТАБАЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ**

- **Снюс табачный** – продукт скандинавского происхождения, измельченный табак расфасован в пакетики и упакован в банки;

- **Насвай** родом из Средней Азии. Чаще всего продается в виде шариков, скатанных из табака, щелочи и различных добавок по вкусу;

- **Снюс бестабачный или никотиновые конфеты**. Это ароматизированный снюс, никотиновая смесь с добавлением различных запахов и вкусов, например ментола.

Официально в России продажа табачного снюса и насвая запрещена еще с 2015 года.

**Федеральный закон от  
23.02.2013 № 15-ФЗ  
«Об охране здоровья граждан  
от воздействия окружающего  
табачного дыма и последствий  
потребления табака»**

Пунктом 8 статьи 19 Федерального закона от 23 февраля 2013г. № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия табачного дыма и последствий потребления табака» оптовая и розничная торговля насваем и табаком сосательным (снюсом) **ЗАПРЕЩЕНА**.

Ответственность за нарушение указанного запрета установлена частью 2 статьи 14.53 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях.

- для граждан – **2-4 тысячи рублей**,
- для юридических лиц – **40-60 тысяч рублей**

В то же время штрафа за употребление нет.

В Иркутской области в марте 2020 года принят закон об ограничении розничной продажи бестабачной никотиносодержащей продукции, электронных систем доставки никотина, жидкостей для электронных систем доставки никотина на территории Иркутской области. Закон запрещает розничную продажу несовершеннолетним бестабачной никотиносодержащей продукции.

- 20 мая 2020 года на сессии Законодательства Иркутской области в окончательном чтении принят проект закона о введении штрафов за продажу снюсов, курительных смесей и электронных сигарет детям.

- Законопроект об административной ответственности за нарушение законодательства в вышеуказанном законе предполагает штрафы:

- для физ. лиц **от 2 до 3 тысяч рублей**
- для должностных лиц **от 10-15 тысяч рублей**
- для юр. лиц **от 30-50 тысяч рублей**



# НАСВАЙ

К сожалению, в больших городах насвай не переводится с рынков.

Это вид некурибельного табачного изделия традиционный для Центральной Азии.

О насвае ходят разные слухи: говорят, что это надежное средство, чтобы бросить курить; считают его релаксантом; видом табачного изделия; некурибельным табаком для сосания.

## Насвай- УВЛЕЧЕНИЕ ДЛЯ НЕУДАЧНИКОВ!

Употребляя насвай,  
ты держишь во рту  
**куриный помёт**  
с табаком и  
гашеную известь



Фуууу!



ХА-ХАААХ!



У тебя будет  
дурной запах  
изо рта и  
гнилые зубы

Насвай вызывает  
зависимость  
и серьезные  
проблемы  
со здоровьем

Возможен  
даже рак!

Язвы  
во рту!

Гастрит!...

девушки  
любят  
здоровых  
парней



Но вы должны всегда помнить, что фабричного насвая нет! Лепят его в домашних условиях – там, где находят нужное количество верблюжьего кизяка или куриного помета. Все вы понимаете, что такое кизяк?

По некоторым данным, основной компонент насвая – махорка или табак. В смесь добавляют гашеную известь, золу растений, верблюжий кизяк или куриный помет, иногда масло, а кое-где к навозу (вот мы и выяснили, что такое кизяк) подмешивают сухофрукты и приправы. Есть данные и о другом составе насвая, когда табачную пыль, клей, известь, воду или растительное масло скатывают в шарики. Добавки держат форму, гранулируют пылеобразные отходы табачного производства.

- Насвай производится кустарным способом, поэтому гарантированно говорить о том, что содержится в его составе, невозможно.

- Очень часто к табаку в насвае добавляют кое-что сильнее, иногда это кое-что – маковые соломки, иногда добавляют немного марихуаны и гашиша. Это крайне рискованная субстанция.

Насвай и без остальных наркотиков дает высокий риск привыкания, а с добавлением неизвестных составов, еще конкретнее бьет как по нашему организму, так и по психике.

Безобидные шарики постепенно влияют на наш организм.

В практике отмечены последствия краткосрочного и длительного воздействия насвая: сильное жжение слизистой ротовой полости, тяжесть в голове, а позднее – во всем теле; апатия, резкое слюноотделение, головокружение, расслабленность мышц.

Недопустимо глотать обильно выделяющуюся слюну, которую гонит насвай. Она или крупинки зелья вызывают тошноту, рвоту, понос. Именно рвота мучает начинающих потребителей. Бывалые перестают замечать жжение, неприятный запах и вкус, для них они – норма.

Экскременты животных в составе насвая заражают кишечными инфекциями и паразитарными заболеваниями, в т.ч. вирусным гепатитом.

Например, когда растение поливают неразбавленным куриным пометом, оно «сгорает». То же происходит и в организме человека, в первую очередь «горят» слизистые рта и желудочно-кишечного тракта. Язва желудка обеспечена.

От табака в насвае развивается никотиновая зависимость и, конечно же, насвай разрушает зубы.

Употребление насвая отражается и на психическом развитии – снижается восприятие и ухудшается память, появляется неуравновешенность. «Насвайщики» не скрывают, что у них есть проблемы с памятью. Очень скоро изменяется личность потребителя насвая: нарушается психика, нервирует не проходящее состояние растерянности.

Поскольку в насвае намешано все, то у сосущих его может развиваться зависимость не только никотиновая, но и от других химических веществ.

Вскоре человеку хочется уже более сильных ощущений.

Некоторые думают, что насвай безопаснее сигарет, хотя это глубокое заблуждение.

Спортсмены считают, что насвай не влияет на функционалку, То есть дурман в башке ловят, подкайфовывают, но ничего не теряют, да еще и не воняет.

Насвай – это та же зараза, что и сигареты. Вызывает привыкание. Запах от разжевшихся десен и больного желудка развивается со временем.

## СНЮС

Про снюс стало известно где-то в нулевые. Потому что в Европе за 10 лет до этого зародилась традиция рассматривать его как способ борьбы с курением. Если опираться на данные, которые публикует ВОЗ, то снюс в Скандинавии несомненно более популярен, чем сигареты.

На российском рынке табачный снюс появился в начале 2000-х. И, несмотря на то, что его продажа запрещена в РФ с 2015 года, продавцы всё равно находят лазейки в законе.

С осени 2019 года Минздрав бьёт тревогу. Главными покупателями жевательного табака стали школьники, которые хотят получать расслабляющий эффект так, чтобы от рук не пахло сигаретами, а родители и учителя никак не могли найти следов употребления никотина.

### ЧТО ЖЕ НЕ ТАК СО СНЮСОМ И В ЧЕМ ЕГО ВРЕД?



## СНЮС - ВРЕД И ОПАСНОСТЬ

#### ЖЕВАТЕЛЬНЫЙ ТАБАК ПРОВОЦИРУЕТ РАЗВИТИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- × БОЛЕЗНЕЙ НОСОГЛОТКИ;
- × РАКА ЖЕЛУДКА, ПРОСТАТЫ  
КИШЕЧНИКА;
- × ПОТЕРИ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ  
ВКУСОВЫХ РЕЦЕПТОРОВ;
- × НАРУШЕНИЙ АППЕТИТА;
- × СЕРДЕЧНЫХ ПАТОЛОГИИ;  
ГИПЕРТОНИИ;
- × ЗАБОЛЕВАНИЙ ЗУБОВ И ДЕСЕН.

#### ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ ПОДРОСТКА

- × ЗАМЕДЛЯЮТСЯ НОРМАЛЬНЫЕ ТЕМПЫ РОСТА;
- × РЕЗКО МЕНЯЕТСЯ НАСТРОЕНИЕ -  
ОТ АПАТИИ К АГРЕССИИ И НАОБОРОТ;
- × СТРАДАЕТ МОЗГ - УХУДШАЕТСЯ  
ПАМЯТЬ, УГНЕТАЮТСЯ КОГНИТИВНЫЕ ФУНКЦИИ
- × ПОВЫШАЕТСЯ РИСК РАЗВИТИЯ  
ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
- × СНИЖАЕТСЯ ИММУНИТЕТ

#### УПОТРЕБЛЕНИЕ ВЫЗЫВАЕТ НИКОТИНОВУЮ ЗАВИСИМОСТЬ

Употребляющие табачный снюс люди наносят своему организму не меньший вред, чем потребители обычных сигарет. Это связано с тем, что смесь находится во рту дольше сигаретного дыма, и вредные вещества всасываются больше.

Никотин и другие химические вещества высвобождаются из снюса в слюну и через слизистую полости рта сразу попадают в кровь. Кроме того, более 30 из всасываемых веществ имеют потенциальный канцерогенный эффект, то есть способны провоцировать рак. Самыми опасными из них оказались нитрозамины, которые образуются при ферментации табака на этапе производства. Хотя бездымный табак и содержит меньше канцерогенов по сравнению с сигаретами, это не аргумент в его пользу. Даже один единственный канцероген может вызывать мутации, приводящие к раку.

В частности, из-за снюса могут развиваться онкологические заболевания полости рта, лег-

ких, пищевода, поджелудочной железы. Длительное употребление такого табака ведет к развитию тахикардии, гипертонии, разрушению зубов, пародонтозу, появлению запаха изо рта.

Употребление снюса ведет к быстрому формированию зависимости.

Отказаться от него становится сложнее, чем от курения. Практически все подростки, впервые использовавшие табак в виде снюса, в течение ближайших четырёх лет становятся курильщиками сигарет.

Здесь стоит сказать, что снюс не помогает бросить курить, так как этот вид табака содержит тот же самый наркотик - никотин, что и сигареты. Снюс - это другой способ употребления никотина и табака и совершенно не безвредный.

Поскольку в одном пакетике снюса до 22 мг никотина (для сравнения: в сигарете до 1,5 мг никотина), многие случаи употребления жевательного табака детьми приводят к интоксикации организма, а иногда и вовсе к летальному исходу.

В октябре 2019 года в России отмечен первый случай детской никотиновой ломки от снюса.

Самый громкий случай произошёл в элитной кадетской школе Волгоградской области, где ученики 6–9-х классов разделились на «потребителей» и «дилеров» снюса, после чего в школе проводились расследования и медкомиссия. Но подобное случалось в Москве, Санкт-Петербурге, Екатеринбурге и других крупных городах. В Новосибирске подросток скончался от употребления снюса.

Вспышки отравлений никотиновой смесью были зафиксированы по всей стране.

Нет уверенности, что крепость, указанная на коробке снюса, действительно соответствует реальности. Там также содержатся ароматизаторы и наполнители, действие которых недостаточно ещё изучено, но можно говорить об их потенциальной опасности.

Более того, если сигарета выкуривается быстро, то снюс держат под губой около часа. За это время значительно больший объём вредных веществ может попасть в организм. Плюс есть риски контактного поражения слизистых.

В последнее время производители жевательного табака немного изменили его вид и состав, маскируя снюс под обычный мармелад и сосательные конфеты, а так же снюсом стали называть никотиновые пэки — бестабачные изделия, содержащие никотин. Так называемые никотиновые конфеты или пастилки.

Путаница, вероятно, вызвана схожестью механизма употребления снюса и никотиновых пэков — орально, путём закладывания за губу. Наоборот, никотиновых пэков указанный выше запрет уже не распространяется, поскольку, несмотря на содержание в них никотина, они, очевидно, не подпадают под определение табачной продукции и табачных изделий.

Никотин в них был синтезирован лабораторным способом из табачных растений. В такой подушечке или пэке обычно содержатся никотин, соль, вода и увлажнитель, иногда для запаха или вкуса добавляют ароматизаторы: мятный, ягодный или ванильный. Тем не менее, для простоты понимания потребители продолжали называть снюсами и никпэки без табака.

Первой в России появилась шведская марка традиционного (табачного) снюса «Oden's». За новым трендом погнались и российские предприниматели. На рынке появились никотиновые смеси без табака, которые стали кустарно производить в России: от привычных пакетиков до мармелада или карамели с никотином. В российских аналогах, например, в одном пакетике снюса больше 40 мг никотина, столько же, сколько в двух - двух с половиной сигаретах. Некоторые российские производители пошли еще дальше, количество никотина у отдельных брендов достигало 100, 150 и даже 250 мг в одном пакетике. Подобные дозы никотина очень опасны для здоровья даже взрослого человека.

Ситуация усложнилась, когда новый челендж придумали популярные среди школьников YouTube-блогеры, которые предложили посоревноваться в том, кто сможет за один раз засунуть в рот больше пакетиков. Школьники стали подражать блогерам и тоже начали записывать видео, в которых пробуют снюс.

Недобросовестные предприниматели пошли еще дальше и стали создавать пищевую продукцию с высокой концентрацией никотина: мармелад, монпансье, конфеты и прочее. Очевидно, что целевой аудиторией такой продукции являются не взрослые потребители никотина, а подростки.

В итоге, новая категория потребителей, закидывая в свои несформировавшиеся организмы (отметим, что организм растёт до 25 лет) конскую дозу никотина, повально стала травиться. Поток продажи никотиносодержащих веществ не регулировался должным образом и в итоге осенью 2019 года вышел из-под контроля, что привело к ряду негативных последствий.

В ноябре сразу в нескольких регионах школьники, по сообщения СМИ, отравились снюсом. Например, у тринадцатилетнего ученика из алтайского Заринска остановилось дыхание прямо во время урока.

Его госпитализировали с признаками отравления, и оказалось, что до этого мальчик употреблял снюс.

Похожие случаи произошли в Волгограде, Екатеринбурге и Новосибирске. В Волгограде родители даже написали петицию за запрет снюса, а Тульская область, Красноярский край и Карачаево-Черкесия начали 27

работу над законопроектами, ограничивающими или запрещающими продажу смеси.

Никотин, содержащийся в снюсе и никотиновых пэках, вызывает зависимость такой же силы, как сигареты. Некоторые считают, что снюс, наоборот, помогает избавиться от никотиновой зависимости, но это не так: это именно способ отказаться от традиционных сигарет, с той же дозой потребления никотина. Кроме того, снюс действительно портит зубы и приводит к поражению пищевода.

### **Как же эти небезобидные никотиновые конфетки и пастилки влияют на организм?**

У подростков происходит остановка роста, ухудшение стандартных человеческих способностей: возможности рассуждать, мыслить, обучаться, нарушаются память и концентрация внимания, ослабевает иммунитет, повышаются агрессивность и возбудимость, увеличивается риск развития онкологических болезней.

Конечно, все симптомы не наступают в одночасье, но постепенно употребление приводит к развитию данных болезней.

Бестабачный снюс имеет не менее пагубное воздействие чем табачный.

### **Резюмируем.**

Вы жуете, сосете навоз, чтоб расслабиться, хотя можете получить расслабление и без нанесения вреда своему организму и тем более без наполнения своего рта экскрементами животных. Это не эстетично, не красиво, вредно и к тому же разлагает вашу ротовую полость и желудок.

Эксперты всемирной организации здравоохранения отмечают, что «крайне сложно сказать, вреднее ли снюс обычных сигарет».

Любое использование – снюса, насвая, электронных сигарет – точно опаснее, чем совершенное некурение и неупотребление табака и никотина.

Зависимость возникает не от канцерогенов и побочных продуктов курения, а от никотина.

Никотин есть везде, он воздействует на психику и слизистую. А как следствие - высокая вероятность развития болезней, связанных с ротовой полостью.

К сожалению, насвай и снюс популярны как среди простой молодежи, так и среди спортсменов. Ребята не думают о том, что их желание «расслабиться» и избежать реакции в допинг-тестах за счет употребления снюсов или насвая не пройдет бесследно. Мало того, что эти вещества портят организм, показатели здорового человека, они еще и вызывают сильнейшее привыкание.

Тут речь идет о никотине, а никотин - это наркотик, и совершенно очевидно, что он действует на многие части нашего организма.

Пока ты молод, кажется, что организм способен справиться с любой отравой, попадающей в него, будь то никотин, алкоголь или кое-что похуже. Это ощущение обманчиво, ведь зависимости, которые формируются именно в период созревания человека, сложнее всего вылечить. Они быстро овладевают человеческой волей и становятся физической и психической составляющей индивида, без них он затем не мыслит себя во взрослой жизни. Согласитесь, что никогда не куривший человек, вряд ли начнет это делать, скажем, в 25-30 лет. По заявлению главного внештатного специалиста психиатра-нарколога Минздрава России Евгения Брюна, средний возраст начала курения табака составляет 17-19 лет, потребления никотиносодержащих продуктов - 12-15 лет. Опасно, что негативный эффект может быть замечен не сразу, а ухудшение внешности и здоровья сигнализируют об уже сформировавшейся тяжелой зависимости от пагубных веществ.

Мало того, что вы со временем не сможете нормально питаться, но вам еще придется выложить круглую сумму за лечение. Когда вы в последнее раз интересовались ценовой политикой на услуги стоматологов? На лечение зубов и десен?

Подумайте, каково общаться с вами противоположному полу, да и вообще людям, если вы «балуетесь» снюсом или насваем, засовываете грязные руки себе в рот, постоянно плюетесь, и у вас пахнет изо рта? Производите ли Вы впечатление спортсмена или серьезного, внешне приятного человека, от которого не хочется отойти на пару метров?

**Ну и последнее. Вы молодые, красивые парни и девушки.  
Общаетесь, дружите, любите, учитесь, занимаетесь спортом,  
посещаете мероприятия, стремитесь к лучшей жизни!**

# ПИВНОЙ АЛКОГОЛИЗМ: опасное действие на организм парней и девушек

Среди всего разнообразия алкогольных изделий именно пиво оказывает наиболее негативное влияние на гормональную систему человека. К сути этого явления официальная наука вплотную подобралась только в конце двадцатого века. Оказалось, что в «шишечках» хмеля, используемых для придания пиву специфического горьковатого вкуса, содержится вещество, относящиеся к классу фито-эстрогенов («фито» – растение, «эстроген» – женский половой гормон).

Если говорить о различиях между мужчиной и женщиной, то они в первую очередь определяются тем, что в организме мужчины вырабатывается мужской гормон (тестостерон), а в организме женщины – женский (эстроген). Именно действие этих веществ определяет не только внешнее отличие мужчины от женщины (без них внутренние и внешние половые органы вообще не формируются), но дает мужчине большую мышечную силу, соответствующую фигуру, растительность на лице, мужской голос и характер, а женщине – женскую фигуру, отсутствие волос на лице, более мягкий голос и женский характер.

Если человек начинает принимать несвойственный ему гормон, то его облик, голос, характер стремительно меняются. Важной особенностью гормонов является их высокая активность даже в низких концентрациях.

## Что дает пиво мужчине?

Мужчина, потребляя пиво, в существенной степени замещает в собственном организме мужской гормон на женский. Раньше мужской гормон давал ему активность, волевые качества, стремление к победе, желание лидировать, а после мужчина становится безвольным и апатичным.

Далее могут появиться раздражительность и стервозность.

Фигура тоже меняется – расширяется таз, жир откладывается по женскому типу – на бедрах. Мышцы живота слабеют, и появляется «пивной живот».

Сердце при этом заметно увеличивается в размерах, его стенки становятся более тонкими и дряблыми, снаружи оно зарастает жиром.

Развивается ишемическая болезнь сердца и увеличивается риск инфаркта, физические нагрузки переносятся все более и более тяжело, появляется отдышка. Врачи называют этот синдром «пивное» или «баварское» сердце. Все более проблематичным становится выполнение мужских обязанностей, постепенно развивается импотенция, влечение к женщине заменяется влечением к алкоголю. Таким образом подтверждаются слова первого рейхсканцлера Германии Бисмарка: «От пива делаются ленивыми, глупыми и бессильными».

## Что дает пиво женщине?

Женский организм работает в чем-то даже сложнее и изящнее мужского, в нем каждый месяц гормональный фон существенным образом меняется, и вторжение в этот тонкий механизм введением фито-эстрогенов или других гормональных препаратов грозит серьезными последствиями.

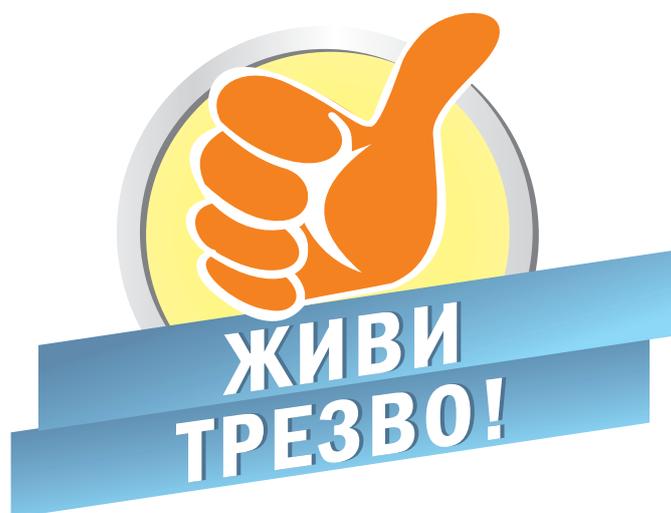
В нормальном состоянии организм женщины сам вырабатывает столько эстрогена, сколько ей в данный момент нужно. Если женщина пьет пиво и таким образом вводит в свой организм дополнительное количество женского гормона, то это может приводить к дисфункции внутренних половых органов (матки) часто приводит просто к бесплодию.

Но это далеко не все результаты употребления девушкой пива. Для любой представительницы прекрасной половины человечества будет крайне важно узнать, что чаще всего именно от пива (особенно в сочетании с курением) у девушек и женщин начинают расти усы, обвисает грудь, постепенно сужается таз и теряют форму ягодицы. То есть гормональные разрушения в женском организме довольно быстро отражаются и на внешности: девушка теряет привлекательность, женственность, ее внешность становится мужланистой, а характер жестким и агрессивным.

Интересно отметить, что в странах Западной Европы потребление пива постепенно снижается, даже в Германии и Бельгии, но производство при этом растет. Излишки этого «плебейского пойла» (а именно так пиво называли в Древнем Риме, где сами римские граждане его не пили, а смердов, напивающихся пивом, презирали) сливают в страны третьего мира, приправляя это обильной явной и скрытой рекламой, и превращая людей в деградантов.

Любое спиртное ведет к гормональным нарушениям у мужчин и женщин, поскольку с течением времени алкоголь угнетает функции и приводит к перерождению тканей семенников, яичников, надпочечников и печени, т.е. органов, регулирующих гормональный фон человека. Вместе с тем, первый удар алкоголь наносит по мозгу, убивая его клетки и нарушая в первую очередь самые тонкие функции коры головного мозга.

У одних людей употребление алкоголя влечет быстрое разрушение здоровья: ослабление иммунитета, памяти, расстройство в работе практически всех органов и функций организма. У других – к быстрой морально-нравственной деградации, когда человек утрачивает разум, а вместе с ним порядочность, социальную ответственность, хорошие человеческие качества, понимание как можно поступать, а как нельзя. Часто происходит и то и другое одновременно. Это тот самый результат, к которому неминуемо приводит употребление любых наркотиков, в данном случае этого хитрого, пока еще легализованного наркотика – алкоголя. Но очень хочется верить, что многие вдохновятся прекратить это добровольное безумие – употребление спиртного, и перейти на естественно трезвый образ жизни, когда хорошее настроение, радость, веселье, теплое дружеское общение приходят в результате правильной этики, развития добродетельных качеств характера, взаимозаботы и внимания друг к другу. Именно это приносит самый большой вкус в жизни. И все это возможно только на фундаменте абсолютной трезвости.



## ПРОПАГАНДА АЛКОГОЛЯ И КУРЕНИЯ В ФИЛЬМАХ

Кино не является простым развлечением, как думают многие. Через плоские экраны мы не только получаем удовольствие, но еще и познаём мир.

Мы живём в эпоху, когда СМИ задают главные тенденции в обществе. Именно с помощью СМИ, а особенно с помощью телевидения, и корректируется сознание общества в нужном направлении.

В описании любого фильма, будь то страница Википедии, посвящённая фильму, или афиша в кинотеатре, можно встретить такую графу, как бюджет. И нулей там столько, что в глазах начинает рябить.

Львиная доля бюджета оплачивается алкогольными корпорациями, которые напрямую финансируют режиссёров и сценаристов, чтобы те включали в сюжет сцены с употреблением алкоголя и сигарет. Всё это показывается в нужном контексте и в нужной обёртке.

Алкоголь и сигареты, конечно же, употребляет самый положительный герой в фильме, делает это изящно, ненавязчиво, красиво и ещё ввернёт какую-нибудь фразу о том, что, мол, это совершенно безвредно и надо же как-то расслабляться. И телезритель с отсутствием критического мышления просто не заметит этой примитивной манипуляции его сознанием.

Посмотрев несколько десятков таких фильмов, где сцена с употреблением алкоголя и курения прокручивается регулярно, у него на подкорку прочно запишется идея о том, что алкоголь и курение – это круто, модно и весело и это удел сильных, успешных, весёлых, жизнерадостных, благородных и так далее.

И всё это делается настолько мягко и ненавязчиво, что потом объяснить умеренно пьющему простую истину о том, что его просто заставили сделать свой «осознанный выбор» – задача непосильная.

Особенно мощным информационным оружием являются современные молодёжные сериалы. В спаивании

нашей молодёжи они играют едва ли не самую главную роль. Если взять любой из молодёжных сериалов — реклама алкогольного самоотравления там будет присутствовать в каждой серии.

Уверяю вас, что ни одной серии без сцены алкогольного самоотравления вы не найдёте. Всё это сопровождается «вшиванием» различных установок в сознание зрителя: «Надо же как-то расслабляться», «По праздникам — можно», «Надо снимать стресс», «Алкоголь в малых дозах полезен».

Особенно опасными в этом плане являются комедии, где вопрос спаивания человека или даже всей страны, рассматривается в шутивно-пренебрежительном тоне. Дескать, спиваться — это смешно, весело, и достойно того, чтобы над этой темой шутить.

Пьяные люди в таких сериалах всё время попадают в курьёзные ситуации, из которых либо легко выпутываются, либо ещё получают какие-то «подарки судьбы», к примеру, обретают полезное знакомство, выигрывают, находят деньги, встречают «любовь всей жизни».

Это настойчиво вбивает в сознание зрителя простую мысль о том, что травиться алкоядом не опасно, а напротив, может привести к приятным и весёлым приключениям и развлечениям.

Зрителю настойчиво внушается, что алкогольный яд — это продукт питания, который обязательно должен присутствовать и на столе, и вообще — в жизни.

Важно понимать, что алкогольные сцены в фильмах — это не желание и не субъективное мнение конкретного режиссёра, это общепринятая тенденция, продвижение которой активно спонсируется алкогольными корпорациями.

Есть информация, что даже существует прејскурант, сколько стоит та или иная сцена с алкогелем, вставленная в сюжет, в зависимости от её продолжительности и насыщенности.

**ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?** Самую большую лепту в распространение табака и алкогеля внес кинематограф. Начиная с конца 40-х и начала 50-х годов актёры кино делают сигарету неотъемлемой частью своего имиджа, демонстрируя всем как это круто. За это табачные компании платили актёрам и продюсерам большие деньги.

**ПОДВЕДЁМ ИТОГ.** Пропаганда алкогеля и сигарет в фильмах это прибыльный бизнес, чтобы вы понимали, что подобные сцены появляются в фильмах не случайно.

Теперь перейдём к самим методам.

Самый популярный, который используется в 90 % фильмов, начиная с возрастной категории 12+, — это демонстрация употребления алкогеля главными, чаще всего положительными, героями в качестве нормы поведения.

Следующий популярный метод заключается в формировании у зрителя стереотипа, что алкогель следует употреблять практически во всех случаях жизни — свадьба, рождение ребёнка, любой праздник или просто встреча друзей.

Обычно эти моменты сопровождаются созданием иллюзии, что самоотравление во всех подобных случаях является традицией.

Третий метод пропаганды алкогеля и сигарет — это наделение изделий различными мифическими свойствами: способностью снимать стресс, лечить, вдохновлять, сплачивать и так далее, то есть создание иллюзии, что алкогель может быть чем-то полезен человеку.

Зачастую в фильмах, особенно нацеленных на детскую, подростковую и молодёжную аудиторию, алкогель демонстрируют как символ взрослости и самостоятельности. Естественно, всё это крайне опасная ложь.

Все приведённые методы в равной степени актуальны как для алкогеля, так и для табака и других наркотиков. Аналогичные приёмы используются и во многих других сферах массовой культуры. В частности, один знаменитый рэпер совершенно открыто заявляет, что хотя он сам не пьёт, но не гнушается гробить здоровье своих слушателей, получая деньги от алкогелной мафии за то, чтобы в его клипах фигурировали спиртные изделия. Важно понимать, что алкогель и сигареты — это наркотический яд, который ни в каком количестве, ни в каком качестве, ни под каким дорогим брендом не может быть полезен. Любые спекуляции на тему пользы алкогеля и сигарет — это ложь, профинансированная алкогелными и табачными корпорациями, которые делают деньги на нашем с вами здоровье.

# МИФ о легких и тяжелых наркотиках

## МИФ – НАРКОТИКИ Делятся на легкие и тяжелые

Почему это не правда? Во-первых, таких формулировок как «легкие» и «тяжелые» наркотики вы не встретите ни в одном официальном документе.

Законодатель не разделяет наркотики на легкие и тяжелые. Наркотики одни. Административная и уголовная ответственность за приобретение, хранение, изготовление наркотических средств или их аналогов зависит от цели данных деяний, то есть, предназначались ли изъятые у подозреваемого наркотики для продажи или нет. Цель сбыта всегда является отягчающим обстоятельством!

Так же административная и уголовная ответственность зависит от размера изъятых наркотических средств. Он может быть небольшим, значительным, крупным и особо крупным. Для каждого из наркотических средств этот показатель свой.

**Срок лишения свободы за манипуляции с наркотиками в целях сбыта может достигать 20 лет, а в особо крупном размере вплоть до пожизненного заключения согласно статье 228 п.1 прим 1 Уголовного Кодекса Российской Федерации.**



Например, если при задержанном окажется более 6 грамм так называемой травки, ему грозит уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок от 3 до 10 лет.

Таким образом, для правосудия не имеет значение, считаете ли человек наркотик, с которым имеет дело, тяжелым или легким, опасным или безопасным, наказание будет рассчитываться по строго выверенному алгоритму. И даже за манипуляции с марихуаной можно сесть в тюрьму.

Кстати о марихуане, как раз ее некоторые называют «легким» наркотиком. Людям кажется, что если они не употребляют наркотики инъекционным путем и курят только марихуану, они не являются наркозависимыми. Но, как отмечают врачи-наркологи, при отказе от «травки» пациенты страдают тем же синдромом отмены, что и остальные наркозависимые. У них наблюдается де-

прессия, нарушение сна, раздражительность и даже агрессивность. Марихуана вызывает зависимость у порядка 9 % потребителей. У тех же, кто потребляет по несколько раз в неделю, риск зависимости достигает 30 %.

- Известно, что сигарета с марихуаной, приносит легким такой же вред, как пять обычных.
- Самыми печальными последствиями курения марихуаны являются проблемы с психикой.

Состояние зависимого от травки описывают как «амотивационный синдром»: ослабление и замедление мыслительных способностей, снижение интереса к внешнему миру, пассивность, отсутствие амбиций и мотивации, быстрая утомляемость, расшатанное настроение.

Концентрированная доза психоактивного вещества, содержащегося в конопле, способна вызвать острый психоз — расстройство психики, при котором человек теряет связь с реальностью и способность вести себя адекватно, он может видеть галлюцинации, слышать голоса, высказывать бредовые идеи.

В медицине даже существует специальный термин - «гашишный психоз». Он сопровождается приступами страха (их вызывают жуткие галлюцинации) и агрессии (человек пытается от них защититься).

Может возникнуть даже сумеречное расстройство сознания, в котором больной бежит, куда глаза глядят, не реагируя на окружающих, а спустя часы вообще не помнит, что с ним было.

Как отмечает главный нарколог Минздрава Евгений Брюн: «У 3% курильщиков марихуаны возникают тяжелые психозы, которые плохо лечатся и, по существу, инвалидизируют человека, приводят к развитию шизофрении».

Марихуана является своего рода трамплинным наркотиком. Именно с нее наркоманы начинают свой путь в никуда.

Сначала это эпизодическое употребление «за компанию», «из любопытства». Затем тело привыкает и просит дозу уже на постоянной основе. Курение марихуаны становится каждодневным ритуалом, без которого человек испытывает депрессию, раздражительность, агрессивность.

Человек отстраняется от друзей, которые не употребляют наркотики, и, хотя сам понимает, что попал в замкнутый круг, он пытается это скрыть.

К употребляемому веществу возникает повышенная переносимость, или толерантность, поэтому со временем эффект от употребления марихуаны притупляется и наркоман не испытывает прежней эйфории. Тогда зависимый обращает свое внимание на другие группы наркотиков, например опиаты, от которых зависимость в десятки раз выше чем от канабиса.

Ловушка захлопывается. И теперь очень высока вероятность того, что наркоман погибнет: от передозировки, сердечной недостаточности, под воздействием наркотиков попадет под машину, выпрыгнет из окна, или из-за нестерильной иглы заразится ВИЧ, будет убит другими наркоманами за дозу – вариантов множество. Самый благоприятный исход, если зависимый сам или с помощью родственников осознает свою болезнь и начнет многолетнее лечение, но даже при таком раскладе часть жизни будет бесцельно потеряна.

**ЕСЛИ ТЫ  
не научишься  
управлять собой,  
ТОБОЙ БУДУТ  
УПРАВЛЯТЬ ДРУГИЕ!**



## СОВЕТ ПСИХОЛОГА

**Нужно понимать, что проблема наркомании никуда не уходит.**

**Меняется только структура наркопотребления.**

Раньше наркоманом было принято считать человека, который употребляет героин инъекционным путем. Был период в 2000-х годах, когда мы повально встречали наркоманов на улице.

Но сегодня сложная наркообстановка в регионе сохраняется. К сожалению, наблюдается тенденция к отрицанию проблемы, стертые представления о зависимости (типичные высказывания: «я не наркоман», «у меня нет ломки», «я никогда не колосся», «я бизнесмен», «я не крал» и т.д.).

Главная проблема современной наркотизации заключается в том, что «новые» наркотики порождают идеологию безопасного наркотизма, зависимый не верит в то, что он болен смертельным, прогрессирующим заболеванием.

На сегодняшний день высок процент тех, кто зависимым от «синтетики».

Синтетические наркотики в основном представлены в виде порошков для вдыхания, таблеток, курительных смесей, поэтому молодежь легче вовлекается в их потребление. Но по степени опасности, они не уступают выше упомянутому героину.

### **СИНТЕТИЧЕСКИЕ НАРКОТИКИ – ЭТО ВСЕ ТЕ, НАРКОТИКИ, КОТОРЫЕ ПРОИЗВОДЯТСЯ ИЗ ИСКУССТВЕННЫХ ХИМИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ В КУСТАРНЫХ ЛАБОРАТОРИЯХ.**

Синтетика или как ее часто именуют «дизайнерский наркотик» является заменителем какого-либо натурального вещества, полностью или частично воспроизводящим его наркотические свойства. Как правило, синтетические наркотики представляют собой аналоги или производные уже существующих наркотиков, созданные путём изменений в их химической структуре, реже — путём создания качественно новых препаратов, обладающих свойствами уже известных наркотиков.

Уличные названия «синтетики»: соли, спайсы, миксы, скорости.

Огромная опасность заключается в том, что производители наркотиков в погоне за наживой постоянно меняют химическую структуру данных веществ, что позволяет им обходить закон. В то время, как правоохранительные органы отслеживают новые наркотики, созданные таким образом, и объявляют их запрещёнными, разработчики уже создают их изменённые версии.

На сегодняшний момент распространение таких наркотиков в основном осуществляется через Интернет. Постоянно идет цифровая война между наркоторговцами и сотрудниками правоохранительных органов.

Информационно-телекоммуникационные технологии породили так называемый «Даркнет» - анонимную зашифрованную сеть, используемую для файлообмена, в которой и осуществляют свою деятельность наркодельцы.

Синтетические наркотики не только вызывают сильнейшую зависимость, разрушение всех систем внутренних органов, разрушение психики, они способны мгновенно убить человека.

Это доказывает недавний печальный случай, произошедший в Иркутской области. Несовершеннолетний студент колледжа приобрел через Интернет курительную смесь неизвестного происхождения. Затем он пришел в гости к своим друзьям, где они втроем покурили данную смесь. В результате один студент мгновенно скончался, девушка находится в больнице в тяжелом состоянии.

Нужно понимать, что современных торговцев наркотиками не интересует судьба их «клиентов». Им нужны быстрые деньги здесь и сейчас.

В лучшем случае, если они продадут подделку, муляж наркотика, а в худшем – если вещество такой концентрации, которое способно убить с одной затяжки.

Употребление «синтетики» - это игра в русскую рулетку, исхода два: либо вовлечение в тяжелую зависимость, либо смерть.

Не нужно делить наркотики на синтетические и натуральные, а уж тем более на легкие и тяжелые, классификация – это поле деятельности правоохранительных органов.

Нам как сознательным, заинтересованным в проблеме гражданам важно пропагандировать идею о том, что наркотики – это оружие, которое направлено против человечества и какая разница из чего быть убитым, итог один.

**ПО ВОПРОСАМ ЗАВИСИМОСТЕЙ  
ВЫ МОЖЕТЕ КРУГЛОСУТОЧНО ОБРАЩАТЬСЯ ПО ТЕЛЕФОНУ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ**

**8-800-350-00-95**

**ЕДИНАЯ СЛУЖБА ДОВЕРИЯ**

**БЕСПЛАТНО | АНОНИМНО | КРУГЛОСУТОЧНО**

## **СИНТЕТИЧЕСКАЯ СМЕРТЬ.**

### **Как современные наркотики убивают за считанные месяцы**

**Вред от употребления наркотиков условно можно разделить на психический и физиологический.**

**Принимая синтетические наркотики, первое, с чем сталкивается человек – снижение иммунитета и нервное истощение.**

Огромное влияние синтетические наркотики оказывают на мозг и ЦНС

Прием любого наркотика приводит к тому, что меняется привычная работа мозга, блокируется работа отдельных структур. Из-за кислородного голодания и отмирания клеток и происходят процессы, в большинстве случаев характеризующие состояние наркотического опьянения:

- галлюцинации, бессвязные мысли;
- приступы паники и страха, суицидальные наклонности;
- тоннельное внимание или его противоположность – рассеянность.

Чем дольше осуществляется наркотическое воздействие на организм, тем сильнее появляются последствия нагрузки на мозг и нервную систему – начинаются проблемы с координацией, ломается ритм сна, повышается риск развития эпилепсии.

Со временем в организме повышается уровень токсинов и мозг обязательно на это отреагирует сужением сосудов, что вызывает необратимые последствия в виде явной деградации.

При этом у больных наблюдаются вспышки агрессии, они становятся раздражительными, зачастую агрессивными.

Если говорить о физиологическом вреде, то стоит упомянуть нарушения в гормональной системе, что неизбежно ведет к развитию большого количества патологий во всем организме:

Постоянные простудные заболевания из-за проблем с иммунитетом; сердечные заболевания; грибки и паразиты; гнойники по всему телу; и нарушение репродуктивной системы.



## ВЛИЯНИЕ НА ПЕЧЕНЬ

Употребление любого вещества, отравляющего организм, неизбежно скажется на состоянии печени – этот орган неустанно выполняет функцию своеобразного фильтра, расщепляя токсины. Именно поэтому, у людей, страдающих от любой химической зависимости (будь то алкоголь или наркотики), печень зачастую «выкидывает белый флаг» в результате цирроза или рака.

## ВЛИЯНИЕ НА ЛЕГКИЕ

Легкие прежде всего страдают в результате приема курительных наркотиков. Элементарный вред от их употребления – высокий процент содержания смол, которые оседают на тканях легких. Отсюда и большое число легочных заболеваний: астма, бронхиты, воспаления, различные формы туберкулеза. Ощутимый вред причиняют и вещества, оказывающие угнетающий эффект на функционирование организма – в результате нарушается привычный ритм работы легких и наступает кислородное голодание.

## ВЛИЯНИЕ НА ЖКТ

Многие люди, принимающие наркотики, замечают, что со временем меняется работа и желудка, и кишечника – ухудшение аппетита. Все это происходит из-за наркотического воздействия на ряд важных механизмов. Недостаток поступления витаминов и питательных веществ, замедление перистальтики кишечника приводит к накоплению токсинов и последующему отравлению организма.

## ВЛИЯНИЕ НА РЕПРОДУКТИВНУЮ СИСТЕМУ

При систематическом употреблении синтетического наркотика велик риск бесплодия или выкидыша или ребенок будет иметь мутации и неполноценность в развитии (это касается и умственных, и физических патологий).

К тому же нередко у наркоманов врачи диагностируют раковые опухоли органов мочеполовой системы – при этом онкология может проявиться даже после отказа от употребления психоактивных веществ.

## ВЛИЯНИЕ НАРКОТИКОВ НА ОРГАНИЗМ ПОДРОСТКА

Самое ужасное последствие наркоторговли - детская и подростковая наркомания. У малолетних наркоманов зависимость возникает намного быстрее, а разрушительное действие наркотиков выражено еще сильнее.

У подростков, употребляющие наркотические средства, неизбежно возникает слабоумие, а риск психических заболеваний возрастает в разы, гораздо быстрее возникает моральная деградация и разрушение личности.

Также под воздействием наркотических веществ замедляется физическое развитие. Подростки-наркоманы явно отстают от своих сверстников по росту и весу.

Курение, алкоголь, наркотики старят и преждевременно изнашивают сосуды.

Также вредное влияние наркотиков на организм человека видно на обмене кальция. Кости наркомана истончаются и становятся довольно хрупкими.

Сильно страдают зубы - достаточно 3-4 лет регулярного употребления наркотиков, чтобы потерять их все.

Так же наркотики опасны тем, что их можно принимать разнообразными способами, в том числе с напитками и пищей, даже не подозревая об этом. Это значит, что человек, сам того не желая, может употребить наркотик и присоединиться к числу наркозависимых, ведь синтетические наркотики вызывают сильнейшую зависимость, не редки случаи летального исхода сразу после первого применения от передозировки, или зависимый может выпрыгнуть из окна, повеситься, броситься под машину.

Причем это может быть спровоцировано как галлюцинациями, так и желанием покончить с собой из-за появления мании преследования.

Употребление грозит шизофренией и прочими тяжелыми последствиями и никогда не проходит даром.

Но, к сожалению, эти ужасные последствия не останавливают одних людей от приема наркотиков, а других от их изготовления. Одни не могут устоять перед иллюзией удовольствия, а другие готовы пожертвовать жизнями людей ради денег.

Производство и распространение наркотиков является особо тяжким преступлением в России, которое наказывается длительными сроками заключения вплоть до пожизненного.

К чему же приводит употребление синтетических наркотиков? К ежедневным мучениям и страшной болезненной смерти.

Наркотики — это миллионы разрушенных семей. Наркоман теряет не только здоровье, но семью, работу, возможность иметь детей.

## ВЛИЯНИЕ НАРКОТИКОВ НА МОЗГ

Мозг человека — центр управления всем организмом.

Даже однократного приема наркотического средства достаточно, чтобы принести ему непоправимый вред и запустить необратимые процессы.

При попадании в организм наркотика мозг вырабатывает большое количество дофамина, вызывающего удовольствие и эйфорию.

Даже после первого приема наркотика может выработаться стойкое привыкание.

В результате способность дофамина активировать центры, отвечающие за приятные ощущения, значительно снижается. Человек становится ко всему равнодушным, его ничего не радует, он впадает в депрессию, которая даже способна привести к самоубийству.

Жизнь без наркотиков кажется лишённой всех красок. Теперь этому человеку необходимы наркотики, чтобы нормализовать уровень дофамина в мозге, однако, чтобы вызвать избыток дофамина и, соот-

ветственно, такую же сильную эйфорию, которую человек испытал в самый первый раз, требуются всё большие и большие дозы наркотиков – именно это и называется эффектом привыкания.

Вред наркомании стремительно набирает силу. Под влиянием изменений, которые происходят в структуре мозга, человек стремится принимать наркотики снова и снова, не задумываясь о последствиях и не останавливаясь ни перед чем – он ворует, теряет друзей и работу, ссорится с родственниками.

Кроме того, начинаются серьёзные проблемы со здоровьем, в том числе и психическим – всё это и есть наркотическая зависимость, т.е. наркомания.

Прием любого наркотика приводит к тому, что меняется привычная работа мозга. Из-за воздействия ядов в мозг перестают поступать полезные вещества и кислород.

Гипоксия (пониженное содержание кислорода в организме или отдельных органах) приводит к гибели нервных клеток, а истощение ресурсов нервной системы приводит к следующим последствиям:

- стойкое нарушение ритма «сон-бодрствование»;
- выраженные необратимые ухудшения познавательных процессов, логического мышления;
- галлюцинации вне наркотического опьянения;
- затяжные, не поддающиеся медикаментозной коррекции депрессии;
- суицидальные тенденции;
- параноидальные, тревожные мысли;
- парезы (неврологический синдром, снижение силы мышц, обусловленное поражением двигательного пути нервной системы), нарушение чувствительности конечностей, определенных участков.

За короткий период наркотики могут превратить человека буквально в овощ. Нередко, даже после прекращения регулярного приема наркотиков такие больные становятся пациентами психиатрических клиник или полностью теряют трудоспособность.

Прием наркотиков часто влечет за собой глухоту, появление язв в носовой полости, ишемию мозга и кровотечения, почечную недостаточность, нарушение работы всех внутренних органов и систем.

Нарушение обменных процессов, длительная гипоксия, отсутствие полноценного отдыха мозга приводят к нарушению образного мышления и логики. Словарный запас истощается (этому виной также сужение интересов и круга общения до «единомышленников»), больной испытывает затруднения с формулированием мыслей.

Искаженное восприятие реальности дополняется нарушениями памяти – зависимому трудно воспроизвести события последнего времени, яркие воспоминания сохраняются фрагментарно.

Трудности с концентрацией внимания осложняют решение задач, с которыми ранее зависимый легко справлялся. Влияние наркотиков выступает причиной профессиональных, учебных неудач.

Именно мозг – главная мишень наркотических средств. Многими учеными уже давно была установлена связь между нормальной деятельностью головного мозга и продолжительностью жизни.

Не ломайте себе жизнь!

## КАК НАРКОТИКИ ВЛИЯЮТ НА ДНК?

### **КАЖДЫЙ ИЗ НАС ОБЛАДАЕТ УНИКАЛЬНЫМ КОДОМ СВОЕЙ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ – КОДОМ ДНК.**

В ДНК зашифрованы все параметры нашего организма по средствам очень сложных комбинаций генов. И, если человек повреждает любой из генов, этот ген уже никогда не восстанавливается.

Наукой установлено пагубное влияние наркотиков на гены, поэтому даже вылеченная наркозависимость может в будущем сказаться на потомстве человека.

Важно отметить, что наркотики приводят к вырождению будущих поколений, разрушая репродуктивное здоровье людей. Наркотические вещества являются мутагенами, т.е. разрушают генетику клеток. Когда такие разрушения происходят в половых клетках, это приводит к возникновению различных отклонений в здоровье будущих детей.

Женские половые клетки формируются у девочки до рождения, и в течение жизни они не обновляются и не воспроизводятся. Наркотические вещества разносятся с кровью по всему организму и оказывают разрушительное действие на все его клетки, в том числе и на половые. И нельзя предугадать, какая клетка даст начало новой жизни, здоровая или поврежденная наркотиком. Повреждение половых клеток часто приводит к бесплодию или рождению больных детей.

80% беременных наркоманок не могут доносить ребенка до положенного срока зачастую от отслоения плаценты, замирания беременности на ранних сроках, самопроизвольных абортов (выкидышей).

Если женщине, у которой есть наркозависимость, удастся выносить ребенка, надежда на то, что он будет здоровым и полноценным, слишком мала. Организмы матери и плода взаимосвязаны. Соответственно, все, что принимает будущая мама, попадает и к малышу еще во время внутриутробного развития, что чревато определенными последствиями.

Существует миф, что действие наркотиков влияет только на женскую репродуктивную систему, однако здоровье будущего ребенка на 50 % зависит от мужчины. Не менее негативно наркотики влияют и на здоровье мужчин.

Даже небольшие дозы наркотика наносят непоправимый вред репродуктивному здоровью мужчины, разрушая его половую систему. В семенниках у мужчины находятся особые клетки – сперматогонии, из которых поэтапно формируются сперматозоиды – мужские половые клетки.

Новые сперматогонии появляются путем деления, при котором образуются генетически одинаковые клетки. Наркотик разрушает их ДНК, в результате чего вновь появляющиеся сперматозоиды несут в себе уже поврежденные гены. Это приводит к мужскому бесплодию или появлению детей с умственными и физическими отклонениями.

С каждым приемом любого наркотика человек отнимает у себя возможность стать отцом или матерью, лишает своего будущего ребенка здоровья, интеллектуальных и творческих способностей.

К общим проблемам детей, чьи родители употребляли или употребляют наркотики, относятся: небольшой вес и малая окружность головки; абстинентный синдром (после рождения), который может иметь различную интенсивность и тяжесть (зависит от того, что именно употребляет мать); развитие врожденных патологий; умственная и физическая отсталость.

Алкоголь так же является причиной различных патологий. Употребление алкоголя женщиной в любом триместре беременности приводит к развитию фетального алкогольного синдрома – это совокупность врожденных физических и психических дефектов, развившихся у плода на фоне употребления матерью спиртного во время беременности.

Патология сопровождается повреждением головного мозга ребенка, дефицитом роста и искажением черт лица, пороками развития сердца, почек и печени, нарушениями зрения и слуха. Дети, родившиеся с этим синдромом, испытывают трудности со вниманием, памятью и обучением, сталкиваются с трудностями в решении повседневных задач по мере взросления.

Но даже если ребенок и рождается здоровым, что бывает крайне редко, он уже запрограммирован на склонность к наркотикам, а наблюдая за поведением родителей, зачастую повторяет их путь.

**ВЫБИРАЙТЕ ТРЕЗВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ,  
РАДИ БЛАГОПОЛУЧИЯ И ПРОЦВЕТЕНИЯ  
НАШЕГО БУДУЩЕГО!**



## СМЕРТЬ ПО РЕЦЕПТУ

Многие из нас считают аптеку тем островком спасения, где можно приобрести все необходимое для здоровья. И лишь немногие видят обратную сторону аптечного бизнеса — лекарства, которые сегодня можно бесконтрольно покупать в аптеках, сгубили десятки тысяч жизней по всей планете.

В зависимости от степени контроля все препараты, продающиеся в аптеках, можно разделить на три категории:

- Лекарства, которые можно купить без рецепта.
- Лекарства жесткой отчетности. Они могут быть проданы только при наличии правильно оформленного рецепта.
- Препараты строгой отчетности. Чтобы купить эти средства, недостаточно предоставить только рецепт, аптекарь должен позвонить врачу, который этот рецепт выписал, и уточнить информацию о покупателе.

Так должна работать эта система. Но по факту многие аптеки нарушают правила контроля и отпускают психотропные лекарства без нужного разрешения. Причина одна - медикаментозная наркомания приносит аптечному бизнесу большую прибыль.

Аптечные наркотики привлекательны тем, что стоят дешевле, а благодаря доступности этих препаратов число аптечных наркоманов только растет.

Аптечные наркотики - это медикаменты с мощным обезболивающим или седативным эффектом, которые вызывают сильную зависимость и применяются не по прямому назначению. Препараты с наркотическими веществами в составе есть в каждой аптеке, и многие из них отпускаются без рецепта.

Аптечными наркоманами чаще всего становятся «подсевшие» на прописанные лекарства больные, уже состоявшиеся наркоманы и просто любопытная молодежь.

Многие наркоманы находятся в заблуждении: считают, что употребляют легальные наркотики. Если они продаются в аптеке, значит и вред они причинить не могут. К сожалению, смертность от передозировки наркотиками из аптеки ничем не уступает жертвам нелегальных наркотиков.

## Чем опасны «аптечные наркотики»

**К аптечным наркотикам относятся препараты, обладающие мощным седативным и обезболивающим эффектом. Обычные медицинские средства «превращаются» в наркотики при применении их не по назначению путем увеличения допустимой дозы.**

Однако, употребление таких препаратов в больших количествах вызывает наркотическое опьянение, а со временем и сильнейшую зависимость.

Злоупотребление «аптечными наркотиками» вызывает сильное пристрастие. Из-за токсического влияния постепенно ухудшается память, нарастает депрессия, страдают функции внутренних органов, особенно уязвима печень. При передозировке возможно резкое угнетение всех процессов ЦНС вплоть до комы и остановки дыхания. У наркозависимых образуются гангрены и абсцессы, что в скором времени приводит к ампутации конечностей.

Обычными последствиями употребления аптечных наркотиков являются:

- Слабость, сонливость, спутанность мыслей, нарушение сна;
- Склонность к самоубийствам, депрессии;
- Мигрени, обмороки;
- Снижение памяти;
- Деграция личности.

Многие наркоманы для усиления эффекта употребляют лекарства с алкоголем, что приводит к еще более тяжелым последствиям. Недаром в большинстве инструкций лекарств прописано, что их строго запрещено совмещать с алкоголем.

Алкоголь оказывает на нервную систему тормозящее действие, и его комбинация, например, со стимулятором приводит к борьбе этих двух веществ. Депрессант пытается замедлить работу мозга, а стимулятор – ускорить ее, поэтому центральная нервная система испытывает огромную нагрузку. А при сочетании алкоголя с другим депрессантом образуется двойное успокаивающее действие, в результате чего работа организма может вовсе остановиться.

## Аптечная наркомания: МИФИ И РЕАЛЬНОСТЬ

### МИФИ



Безвредные  
ониже лекарства



Недорогое «удовольствие»



«Кайфовое» настроение



От одного раза ничего  
не будет



Друзья принимают -  
и я буду

### РЕАЛЬНОСТЬ



Быстрое развитие  
зависимости



Становишься  
«неадекватом»



Нематерированная  
агрессия



Переход на  
тяжёлые наркотики



Останешься один  
со своими проблемами

**БУДЬТЕ ПРЕДЕЛЬНО ОСТОРОЖНЫ.** Вас могут «подсадить», подсыпав таблетку в напиток. Поэтому находясь в малоизвестной компании, никогда не пейте чужой напиток и не оставляйте свой без присмотра.

Аптечная наркомания представляет опасность не только для потребителей, но и для окружающих. Зависимые редко осведомлены о фармакологических особенностях лекарств, из-за чего повсеместно происходят несчастные случаи, ДТП, инфицирование ВИЧ/гепатитами и насильственные эпизоды.

Особая роль в борьбе с этой зависимостью отводится профилактике и просветительской работе.

Органы контроля аптечного бизнеса, каждый год вносят разрешенные лекарственные препараты в запретные списки, что существенно снижает количество наркозависимых. Так же правоохранительные органы проводят рейды аптек в рамках следствия или по информации о свободно продаваемых наркосодержащих препаратах.

## НАРКОТИКИ И КАРЬЕРА

Современный человек огромную часть времени посвящает развитию себя в профессиональной сфере. Работа для людей – это не только способ удовлетворить свои материальные потребности, но и возможность утвердиться как личности, получить признание, стать нужным и значимым в глазах общества. Это действительно важная часть жизни, ведь наша профессия во многом определяет нас самих: наши ценности, привычки, убеждения.

Я думаю, что каждый мечтает добиться успеха в профессиональной деятельности. Здесь важно все: интеллект, трудолюбие, энергичность, хорошее здоровье. Так же важно иметь хорошую репутацию. Не быть связанным с вещами, которые могут Вас дискредитировать. В данном случае я имею в виду наркотики. Связь с ними может поставить крест на Вашей будущей карьере.



Влечение к наркотику носит чрезвычайно сильный характер. Подобно раковой опухоли оно быстро разрушает личность и жизнь больного. Одним из указаний на злоупотребление наркотиками является социальная деградация. Человек не в состоянии выполнять ответственную работу, так как теряется координация, затупляется реакция, отсутствует концентрация внимания, что может быть опасным для окружающих. У зависимого начинаются конфликты с окружением, его не принимает коллектив.

Сегодня во избежание приема на работу наркозависимых многие организации тестируют соискателей на полиграфе (детекторе лжи). Наши психофизические реакции (дыхание, пульс), которые измеряет данный прибор, укажут даже на единоразовое потребление наркотиков. Людей, которые имели опыт употребления наркотиков, считают склонным к развитию зависимости, и им крайне сложно устроиться на ответственную хорошо оплачиваемую работу.

Человеку, имевшему дело с наркотиками, никогда не устроиться на работу в правоохранительные органы (МВД, ФСБ, прокуратуру, следственный комитет, Росгвардию, в таможенную службу и др.).

Постановлением Правительства Российской Федерации от 18 мая 2011 года № 394 был утвержден перечень отдельных видов профессиональной деятельности и деятельности, связанной с источником повышенной опасности, на занятие которыми устанавливаются ограничения для больных наркоманией.

Запрещено брать на работу наркозависимых - учителями или воспитателями, в том числе и для работ в детских и подростковых оздоровительных организациях.

Под запретом все работы, связанные с управлением транспортными средствами, работы, которые связаны «с выходом на действующие железнодорожные пути» и обеспечением движения поездов.

Так же запрещено брать на работу наркоманов в качестве членов летных и cabinных экипажей воздушных судов или гражданской авиации, безусловно наркоманам нельзя участвовать в организации и управлении воздушным движением.

Законодательно запрещено принимать наркозависимых для работы на морские суда и любые другие суда вообще. Оговорено, что нельзя брать наркозависимых для ремонта скважин и установок при добыче нефти, переработке нефти, природного газа и другого горючего. В том числе не устроиться на работу связанную с добычей и переработкой полезных ископаемых.

Работы, непосредственно связанные с производством, транспортировкой и применением легковоспламеняющихся и взрывчатых материалов и веществ, работы на пожаро- и взрывоопасных производствах. Все виды деятельности в области использования атомной энергии и деятельность в области промышленной безопасности: проектирование, строительство, эксплуатация, расширение.

Вошли и в список те профессии, которые связаны с оборотом оружия, аварийно-спасательными работами, подводными или подземными работами, верхолазные работы, а также работы по обслуживанию подъемных сооружений и их управлением.

Интересно, что включены и работы на водопроводных сооружениях и любые другие, которые связаны с подготовкой воды и обслуживанием водопроводных сетей.

Наркозависимые граждане, не могут и претендовать при устройстве на работу на любую медицинскую деятельность и деятельность, связанную с производством лекарств и витаминов, и даже просто работать в аптеках.

Для больных наркоманией установлены ограничения на получение водительского удостоверения. В соответствии с Постановлением Правительства РФ от 24 октября 2014 г. N 1097 «О допуске к управлению транспортными средствами» на получение водительских прав может претендовать только человек, имеющий соответствующее медицинское заключение. Чтобы его получить необходимо пройти осмотр, в том числе и у врача-психиатра-нарколога.

Даже если человек, потребляющий наркотики, не состоит на учете в больнице, по определённым признакам врач выявит в нем зависимого и направит на дальнейшее освидетельствование уже со сдачей анализов. В этом плане законодательство шагает вперед. В скором времени планируется ввести обязательную сдачу анализов для всех претендентов на водительские права.

Даже людям, чей анализ скажет о частом потреблении алкоголя, будет отказано в правах, не говорят уже о тех, кто потребляет наркотики.

Таким же наркоманы ограничены в получении лицензии на оружие.

**Федеральный закон Российской Федерации «Об оружии» от 13 декабря 1996 года № 150-ФЗ запрещает получение лицензии на оружие лицами, не прошедшими медицинские осмотры и не получившими соответствующего заключения.**

Согласно статье 6.9 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях за употребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача, либо новых потенциально опасных психоактивных веществ в общественных местах предусмотрена ответственность в виде штрафа в размере от четырех до пяти тысяч рублей или административный арест на 15 суток.

Вроде сумма небольшая, но важно помнить, что на данное правонарушение составляется протокол об административной ответственности, **который хранится в базе МВД до 90 лет.** В будущем при устройстве на работу эта информация может сыграть не в Вашу пользу.

У наркомана очень низкий социальный статус. Он не может работать в государственных учреждениях. Ни одна солидная фирма не захочет иметь в своем штате работника-наркомана, даже при наличии у него высшего образования и высокого профессионального мастерства. Наркоман перебивается случайными заработками.

Сегодняшние молодые люди хорошо понимают, что стоит за словом «успех». Многие мечтают о хорошей работе, успешной карьере. Поэтому они должны понимать, что «успех в жизни и наркотики несовместимы».

Успех в карьере – это тяжелая многочасовая работа, она требует упорства, напряжения всех сил.

## **УСПЕХ В ЖИЗНИ И НАРКОТИКИ НЕСОВМЕСТИМЫ!**

# ВЕЧЕРИНКА БЕЗ ПОСЛЕДСТВИЙ:

## ПРИНЦИПЫ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ. Как правильно сказать «нет» людям, которые предлагают Вам попробовать наркотики.

Мы не разделяем табак, алкоголь и наркотики. Меняется агент зависимости, но суть остается одна и та же. Перечисленные вещества вызывают сильнейшее привыкание и являются наркотическими. Поэтому все, что здесь будет сказано, одновременно относится и к табачной, и к алкогольной, и к наркотической зависимости.

Каждый человек может оказаться в сложной ситуации, при которой ему предложат употребить наркотик. Но проблема состоит в том, что наркоманы очень назойливые и будут предлагать своим жертвам все новые и новые наркотические препараты, которые за короткое время превращают обычного человека в наркозависимого.

Некоторые достаточно попробовать один раз, чтобы попасть в зависимость. Поэтому не стоит недооценивать этот факт и пытаться попробовать наркотик, утешая себя, что это будет всего лишь один раз. Вы не успеете осмыслить ситуацию, как уже попадете в рабство этой страшной привычки.

Самое важное, что нужно запомнить, когда предлагают наркотики — ни в коем случае нельзя соглашаться! Особенно должна быть осторожна молодежь, которая любит посещать ночные клубы. Ведь именно на вечеринках и дискотеках, когда сознание рассеяно и расслаблено (а порой и задурманено алкоголем), человек находится в самом уязвимом состоянии для вовлечения в потребление наркотиков. Зачастую именно в обстановке дискотечной суматохи и веселья могут уговорить «один раз попробовать» или даже незаметно подсыпать непонятный порошок в напиток.

Находясь в малоизвестной компании никогда не пейте чужой напиток и не оставляйте свой без присмотра. Также не стоит молодежи гулять ночью в малоизвестных районах, особенно если они знают, что сами себя защитить не смогут. Так, например, в вечернее время распространитель наркотиков отправляет наркомана на поиски нового клиента, а ведь как известно, в состоянии ломки такой человек может сделать все, что угодно, чтобы «заработать» себе дозу. Обязательно информируйте близких о вашем местонахождении.

## **В ЦЕЛЯХ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ НА ВЕЧЕРИНКЕ, ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ПРАВИЛА «НЕЛЬЗЯ»:**

- **Нельзя разговаривать с людьми, которые находятся под воздействием наркотиков;**
- **Нельзя заходить с ними в лифт и подъезд.**
- **Нельзя садиться к ним в автомобиль.**
- **Нельзя принимать от них подарки и соглашаться на их предложение пойти с ними.**
- **Старайтесь держаться подальше от подозрительных личностей, в лучшем случае покиньте вечеринку.**

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАМ ВСЕ-ТАКИ ПРЕДЛОЖИЛИ ПОПРОБОВАТЬ НАРКОТИК? САМЫЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ ОТВЕТЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ПРЕДЛАГАЕМЫХ НАРКОТИКОВ:

- Нет. (Четко и без сомнений).
- Соврите. Скажите «Я уже пробовал, меня не впечатлило», «Мой знакомый умер от передозировки, я так не хочу».
- Употребление наркотиков уголовно наказуемо.
- Я не хочу. Наркотики заставят от них зависеть.
- Меня не возьмут на хорошую работу, если я буду наркоманом.
- Я не хочу после употребления наркотиков оказаться в психушке.
- Не хочу. Мне весело и без наркотиков.
- Я хочу родить здорового ребенка.
- Мне это не интересно.



Будьте готовы к тому, что если вы начнете отказывать распространителю наркотиков, он может стать очень агрессивным. Потому что часто те, кто продают наркотики — на них сидят и действия такого человека могут быть непредсказуемыми.

Если у вас будет возможность обратиться к родителям или соседям, к любому другому человеку, попробуйте позвать его. Чтобы он вместе с вами начал сопротивляться и отказывать распространителю наркотиков. Когда с ним будет спорить несколько человек, ему будет тяжелее уговаривать вас. Если рядом нет ни одной живой души, но вы понимаете, что ситуация выходит за рамки и самостоятельно вы не справляетесь, берите в руки телефон и начинайте снимать его на камеру. Угрожайте тем, что выставите фото в социальные сети или отправите в полицию или родителям. Но при таком способе тоже будьте очень аккуратны, потому что наркоманы слишком агрессивные люди и для того, чтобы выполнить свою миссию они могут пойти на многое.

Напоследок хотелось бы сказать, что самой лучшей профилактикой в этом вопросе будет нормальная компания людей, которая никак не связана с наркотиками.

**Напоследок хотелось бы сказать, что самой лучшей профилактикой в этом вопросе будет нормальная компания людей, которая никак не связана с наркотиками.**



# ПРАВОВОЙ УРОК

- **ЮРИДИЧЕСКАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ** — это меры, которые применяются государством в отношении лица, совершившего противоправное деяние (правонарушение).

- **ПРАВОНАРУШЕНИЕ** – виновное противоправное деяние дееспособного лица, которое наносит вред обществу.

В зависимости от общественной опасности правонарушения делятся на: Преступления и Проступки.

Преступления относятся к категории особо опасных и вредных для общества, посягают на наиболее значимые объекты, за их совершение применяются наиболее строгие санкции (лишение свободы, пожизненное заключение). Проступки менее опасные по своему характеру и последствиям, чем преступления. За употребление и распространение наркотических средств и психотропных веществ законодательством Российской Федерации предусмотрена как административная, так и уголовная ответственность.

- **АДМИНИСТРАТИВНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ** предусмотрена в главе 6. Административные правонарушения, посягающие на здоровье, санитарно-эпидемиологическое благополучие населения и общественную нравственность КоАП РФ.

- Статья 6.9. предусматривает ответственность в виде штрафа в размере до 5 тысяч рублей или административный арест на срок до 15 суток, если употребить наркотические средства или психотропных вещества без назначения врача либо новых потенциально опасных психоактивных веществ.

- Если человек уклониться от прохождения диагностики, профилактических мероприятий, лечения от наркомании и реабилитации в связи с потреблением наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача, согласно статье 6.9.1. на него будет наложен административный штраф в размере до 5 тыс. рублей или арест на срок до 30 суток.

- Административный штраф в размере до 5 тыс. рублей грозит по статье 6.13. За пропаганду наркотических средств, психотропных веществ или их прекурсоров и новых потенциально опасных психоактивных веществ. «Под пропагандой» понимается деятельность по распространению материалов и (или) информации, направленных на формирование у лица нейтрального, терпимого либо положительного отношения к таким средствам.

- За потребление наркотических средств или психотропных веществ в общественных местах предусмотрен административный штраф в размере до 5 тыс. рублей или арест на срок до 15 суток согласно статье 20.20 КоАП РФ.

- За совершение действий, связанных с незаконным оборотом наркотических средств, лица привлекаются и к уголовной ответственности.

- Уголовная ответственность предусмотрена за незаконное приобретение, хранение, перевозку, изготовление наркотических средств и предусматривает наказание до 15 лет лишения свободы (ст. 228 УК РФ).

## ВНИМАНИЕ!

- Статья 228.1. УК РФ предусматривает наказание до пожизненного лишения свободы за незаконное производство, сбыт, пересылку наркотических средств.

- За склонение к потреблению наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, согласно статье 230 УК РФ можно лишиться до 15 лет свободы.

- За организацию или содержание притонов предусмотрено наказание до 7 лет лишения свободы (Статья 232 УК РФ).

- За оборот новых потенциально опасных психоактивных веществ (соли, миксы, спайсы) установлено максимальное наказание до 8 лет лишения свободы, статья 234.1 УК РФ.

При назначении вышесказанных наказаний отягчающим обстоятельством является совершение преступления в состоянии наркотического опьянения.

**Наркоман ставит крест на успешной карьере, на свободной жизни.**

**Постановлением Правительства Российской Федерации от 18 мая 2011 года № 394 утвержден перечень отдельных видов профессиональной деятельности и деятельности, связанной с источником повышенной опасности, на занятие которыми устанавливаются ограничения для больных наркоманией. Наркоман не может работать в государственных учреждениях.**

Для больных наркоманией так же установлены ограничения на получение водительского удостоверения. В соответствии с **Постановление Правительства РФ от 24 октября 2014 г. N 1097 на получение водительских прав может претендовать только человек, имеющий соответствующее медицинское заключение.**

- Наркоманы так же ограничены в получении лицензии на оружие. Согласно **Федеральном законе Российской Федерации «Об оружии» от 13 декабря 1996 года № 150-ФЗ.**

## ЖИЛИЩНЫЙ ВОПРОС

Мы подробно рассмотрим Статью 232 Уголовного Кодекса Российской Федерации Организация либо содержание притонов или систематическое предоставление помещений для потребления наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов.

Данная статья находится в Разделе 9 Уголовного кодекса Российской Федерации «Преступления против общественной безопасности и общественного порядка», в Главе 25 «Преступления против здоровья населения и общественной нравственности».

Часть 1 данной статьи «Организация или содержание притонов...» предусматривает наказание в виде лишения свободы на срок до 4 лет;

Часть 2 статьи «Те же деяния совершенные группой лиц по предварительному сговору» предусматривает наказание в виде лишения свободы уже на срок до 6 лет;

В Части 3 статьи 232 говорится о том, что если данное преступление совершено организованной группой, срок заключения может достигать 7 лет.

### Что с точки зрения законодателя является притоном?

- Под организацией притона следует понимать подыскание, приобретение или наем жилого или нежилого помещения, финансирование, ремонт, обустройство помещения различными приспособлениями и тому подобные действия, совершенные в целях последующего использования указанного помещения для потребления наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов несколькими лицами.

То есть притоном может быть как и собственное жилье, так и съемное.

- Под содержанием притона следует понимать умышленные действия лица по использованию помещения, отведенного и приспособленного для потребления наркотических средств или психотропных веществ, по оплате расходов, связанных с существованием притона после его организации либо эксплуатацией помещения (внесение арендной платы за его использование, регулирование посещаемости, обеспечение охраны и т.п.).

При этом не имеет значения, преследовал ли виновный в организации притона корыстную или иную цель. Если организатор или содержатель притона снабжал посетителей притона наркотическими средствами или психотропными веществами либо склонял других лиц к их потреблению, его действия надлежит квалифицировать по совокупности преступлений, предусмотренных статьей 232 УК РФ и соответственно статьей 228.1 «Незаконное производство, сбыт или пересылка наркотических средств» или статьей 230 УК РФ «Склонение к потреблению наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов».

Если притон был организован на съемной квартире, санкции будут применены и к арендодателю. Закон позволяет лишать собственника жилого помещения, если он использует его не по назначению и систематически нарушает права и интересы соседей.

## ПРИМЕР ИЗ СУДЕБНОЙ ПРАКТИКИ.

После окончания школы некий гражданин Иванов переехал в другой город, поступил в вуз, жил в квартире, которую сняли для него родители. В течение первого семестра устраивал вечеринки, приглашал однокурсников, которые приносили к Иванову спайсы, употребляли их, громко кричали, вследствие чего соседи неоднократно вызывали полицию. Три раза из квартиры, которую снимал Иванов, в полицию доставлялись молодые люди в состоянии наркотического опьянения.

Иванову предъявлено обвинение по статье 232 УК РФ.

Было доказано, что именно Иванов является арендатором квартиры.

Посетителей данной квартиры более двух раз задерживали в состоянии наркотического опьянения, что уже указывает на систематичность.

И даже если учесть тот факт, что наркотики покупали и приносили приятели Иванова, а он только лишь предоставлял свое жилье, его уже могут привлечь к уголовной ответственности на срок до 7 лет.

Закон суров, но это закон. Будьте внимательны к людям, которые приходят в Ваш дом. Не принимайте у себя малознакомые компании. Дом - ваша крепость! Люди, которые хотят употребить у Вас дома наркотик, Вам не друзья.

## СЕЛ В ДВАДЦАТЬ, ВЫЙДУ В ТРИДЦАТЬ»: КАК ЗАКЛАДЧИКИ ПОПАДАЮТ В ТЮРЬМУ

Адаптированный для аудитории обзор 228 статьи УК РФ «Незаконное приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, а также незаконное приобретение, хранение, перевозка растений, содержащих наркотические средства».

Тема нелегального нарко-бизнеса обладает большой значимостью в современном обществе. Статистика по выявляемым преступлениям в сфере незаконного оборота наркотиков утверждает, что половина криминальных историй проходит по статье 228.1 УК РФ – это сбыт или производство наркотических веществ. Иркутская область входит в число субъектов со сложной наркообстановкой: по количеству изъятых наркотиков область занимает 4 место по России и 1 место по Сибирскому федеральному округу, по количеству наркопреступлений 28 место по России и 6 место по Сибирскому федеральному округу, по уровню наркопотребления Иркутская область находится на 20 месте по РФ и на 4 места по СФО.

Все вы, конечно, знаете, что употребляя наркотики, наносите вред своему организму, своему мозгу и своей жизни, но так же хотелось бы поговорить о юридических последствиях манипуляций с наркотическими веществами.

В незаконном обороте наркотиков на территории Иркутской области преобладают наркотические средства каннабисной группы больше известные как конопля и марихуана.

Так же в 2019 году в структуре наркорынка региона отмечается увеличение доли преступлений, связанных с оборотом синтетических видов наркотических веществ. Из незаконного оборота на территории Иркутской области в 2019 году изъято 649 кг 521 гр. наркотических средств, психотропных веществ, а также новых потенциально опасных психоактивных веществ.

В 2019 году ликвидировано свыше 40 каналов поступления наркотиков

По данным межведомственной статистической отчетности, правоохрнительными органами за 2019 год зарегистрировано 2392 преступления, связанных с незаконным оборотом наркотических средств и психотропных веществ.

Если брать все статьи связанные с наркотиками, то по ним сидит четверть заключенных по России в общем. К сожалению, очень большое количество преступлений в нашей стране связано с наркотическими веществами: как с их употреблением, так и с другими манипуляциями. Так же большинство преступлений совершаются под действием алкоголя или наркотических веществ.

**Распространение наркотиков карается тюремным заключением на срок от 15 лет до пожизненного**

Источник: УК РФ, статья 228

Статья 228. Незаконные приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка наркотиков.

Ответственность: ДО 15 лет лишения свободы

Статья 228. прим 1. Незаконные производство, сбыт или пересылка наркотических средств.

Ответственность: ДО пожизненного заключения

228.2 За нарушение правил оборота наркотических средств

228.3 и 228.4 За незаконное приобретение, хранение, перевозка и сбыт прекурсоров наркотических средств. Т.е. того из чего изготавливаются наркотики.

Статья 228.1 УК РФ Незаконной сбыт наркотических средств.

С распространением интернета и смартфонов в России появилась целая молодежная профессия – «закладчики», они же кладмены: люди, которые доставляют заказанный в наркотик покупателю.

Это довольно легкий заработок для молодежи – но он грозит тюремным сроком до 20 лет. Большинство уголовно осужденных по данной статье - это закладчики.

Среди молодежных групп, в социальных сетях, между школьниками и студентами часто мелькают предложения заработка с очень высокими вознаграждениями.

Молодежь является категорией «группы риска» в данном вопросе, т.к. незнание законодательства, недостоверная информация о наркотических средствах сподвигают молодых людей на необдуманные порывы и поступки.

А все начинается с банального. Молодые люди ищут работу, особенно привлекательным выглядит легкий заработок, т.е. за минимальные трудовые обязанности вам сулят большие деньги. Такого рода предложения могут прийти на почту, или в ЛС социальных сетей, а может вы сами искали работу и нашли объявление о легком заработке.

В любом случае, после того как вы откликнулись, начинается обработка ВАС!

Это великое умение вербовщиков, которые умеют агитировать и вербовать молодежь, а если ты не знаешь закон, в частности статью 228 и 228. прим. 1., то ты легко можешь попасться на уговоры в которых тебе будут говорить: «Ничего незаконного в этом нет, это не наркотики, это курительные смеси».

Тебе обещают юридическую поддержку и убеждают в том, что если ты попадешься, то самый максимум, что тебе за это светит, это условный срок - 1-1,5 года.

Вас могут вербовать не один день, уговоры о работе могут поступать постоянно, и с каждым разом условия будут казаться притягательнее. Только все это ЛОЖЬ!

Рано или поздно управление по контролю за оборотом наркотиков находит закладчиков, вы даже не заметите, как попадете в поле зрения правоохранительных органов, вас найдут, или вас сдадут сами магазины и «работодатели».

Сроки заключения порой превышают наказание за убийство. В различных частях статьи 228 срок заключения варьируется от 8-20 лет лишения свободы.

Даже минимальный размер, всего нескольких граммов достаточно для заключения под стражу от 10 лет.

Вопрос, поймут закладчика или нет, не стоит вообще, стоит вопрос КОГДА?

- Все манипуляции с наркотиками, караются законом:
- Угостить кого то – это распространение
- Поднести, передать, перевезти - это распространение, перевозка, или хранение
- Подержать, похранить у себя – это хранение и незаконный сбыт.
- Положить, спрятать, сфотографировать - это закладки – это распространение.

Проблема наркомании актуальна среди молодежи, и проблема привлечения молодежи к административной и уголовной ответственности по статьям, связанным с наркотиками, - тоже.

Многие ребята, думают, что можно безнаказанно связаться с наркобизнесом и подзаработать, совсем не задумываясь о последствиях.

Нанимая на работу, закладчикам обещают золотые горы и безнаказанность, НО, запомните, что любые манипуляции с наркотиками вызовут у вас большие проблемы с законом и сломают вашу жизнь.

Что бы Вам ни рассказали те, кто предлагает работу «закладчиком», не верьте.

Вы не увидите тех, кто стоит за этим, а вас увидят правоохранительные органы и дадут срок, после которого вы уже не сможете считать себя молодым студентом. Боевая пехота наркобизнеса - закладчики.

Сидят и закладчики, и те, кто эти закладки приобретает для употребления. Поэтому берегите себя и думайте о последствиях, совершаемых Вами поступков.

# СУД НАД ТАБАКОМ

Оборудование: столы, кафедра, таблицы по анатомии «Дыхательная система», Кровеносная система», «Нервная система», «Влияние никотина на организм».

## ПОДГОТОВКА К УРОКУ

Урок проводится в форме ролевой игры. Роли распределяются заранее.

Ведущий: «Ребята, у нас сегодня не совсем обычный урок, на нашем уроке мы поговорим об пагубной привычке, о курении табака. Представляем вам суд над табаком. Встать, суд идет! Прошу садиться. Сегодня на заседании суда слушается дело № 384: «Организм против табака».

## СОСТАВ СУДА:

**судья — фамилия, имя, отчество ученика;**

**прокурор — фамилия, имя, отчество ученика;**

**адвокат — фамилия, имя, отчество ученика;**

**свидетели: 1-й врач — фамилия, имя, отчество ученика, 2-й врач — фамилия, имя, отчество ученика;**

**статистики: фамилия, имя, отчество ученика, фамилия, имя, отчество ученика;**

**потерпевший — организм — фамилия, имя, отчество ученика;**

**обвиняемый — табак — фамилия, имя, отчество ученика.**

**Подсудимый Табак,** Вы обвиняетесь в краже в особо крупных размерах, Вы украли у Организма его здоровье. Слово предоставляется господину Прокурору.

**Прокурор.** Для дачи показаний приглашается потерпевший. (Входит Организм).

Расскажите суду, как все произошло.

**Организм.**

Мое знакомство с обвиняемым произошло, когда мне было 12 лет. (Организм вспоминает).

**Организм.** С тех пор много воды утекло, и все эти годы Табак отравлял мою жизнь, а теперь украл самое дорогое, что у меня было, — здоровье.

**Судья.** Господин Адвокат, у Вас есть вопросы к потерпевшему?

**Адвокат.** Значит, обвиняемый не принуждал Вас к знакомству? Вы это сделали добровольно?

**Организм.** Да. Но потом я уже не мог без него обходиться.

**Судья.** Пострадавший, займите свое место в зале заседания. Господин Прокурор, у Вас есть свидетели по данному делу?

**Прокурор.** Прошу пригласить врача. (Выходит на середину Врач.) Расскажите, какой вред нанес обвиняемый пострадавшему.

**Врач.** Наука стала заниматься изучением проблем, связанных с курением сравнительно недавно. Выяснилось: (знакомит учащихся с особенностями воздействия никотина на человека)

**Адвокат.** Ваши утверждения голословны, нет доказательств тому, что Вы говорите.

**Врач.** Есть. Когда было открыто, что в состав табака кроме никотина входят еще около 80 вредных веществ (бензпропилен, синильная кислота, сажа, сероводород, радиоактивные элементы...), два молодых доктора приняли по 2 мг никотина, чтобы испытать его воздействие на себе. Есть описание этого опыта: «Возникло жжение в горле, затем появилось ощущение, будто в желудке скребут железной щеткой. Через 10 минут наступила слабость и вялость, руки и ноги стали холодными, как лед. В начале второго часа начались судороги во всем теле. Врачи с трудом могли дышать. Последствия эксперимента ощущались даже спустя неделю спустя».

**Прокурор.** Прошу пригласить Статистика. (Входит Статистик.) Что Вам известно о взаимоотношениях между Организмом и Табаком?

**Статистик.** Никотин подстегивает сердце, заставляя его учащенно работать: сердце курильщиков сокращается в сутки лишних 20–25 тысяч раз.

Каждая сигарета сокращает жизнь человека в среднем на 12 мин! У курящих людей рак легких возникает в 20 раз чаще, чем у некурящих. В Ницце (курорт во Франции) проводилось соревнование среди отдыхающих — кто больше выкурит сигарет. Победитель — он выкурил 52 сигареты — похоронен на местном кладбище, второй и третий призеры оказались в клинике,

где врачи долго хлопотали над их здоровьем. По данным ученых, курящие в возрасте от 40 до 49 лет умирают в три раза чаще некурящих. Люди, начавшие курить до 15-летнего возраста, умирают впоследствии от рака легких в 5 раз чаще, чем те, которые начали курить после 25 лет. Никотин способствует образованию мягких и твердых камней на зубах, разрушая их. Курение способствует ухудшению зрения. У многих девушек быстро «садится голос», приобретая сипловатый оттенок курильщицы, цвет лица получает характерный сероватый оттенок. Восемьдесят пять из ста человек, страдающих туберкулезом, к моменту начала заболевания курили.

**Судья.** Господин Адвокат, у Вас есть свидетели?

**Адвокат.** Господа, давайте выясним, каким образом Табак попал к нам в страну. Как прошли его детство и юность. Кто его родственники. Приглашаются свидетели. И т.д.



## ПРИМЕР ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА

### Знакомство

Упражнение «Здравствуй, меня и зовут и мне очень нравится...»

Это традиционная разминка, приветствие и установление контактов с использованием этой фразы в начале.

## Упражнение на определение сильных сторон каждого

**Цель:** это упражнение направлено не только на определение собственных сильных сторон, но и на умение мыслить о себе в положительном ключе. Иначе говоря на «умение стоять на двух ногах».

Поэтому, выполняя его, необходимо избегать любых высказываний о своих недостатках, ошибках, слабостях. Ведущий и все остальные члены группы должны внимательно следить за этим и пресекать каждую попытку самокритики и самоосуждения.

Инструкция: все садятся в круг. После небольшой паузы каждый участник занятия в течение 3-4 минут должен рассказать о своих сильных сторонах - о том, что он любит, ценит и принимает в себе, о том, что дает ему чувство внутренней уверенности и доверия к себе в разных ситуациях. Не обязательно говорить только о положительных чертах характера, важно отметить то, что является или может стать точкой опоры в различные моменты жизни. Важно, чтобы говорящий «не брал в кавычки» свои слова, не отказывался от них, не умалял своих достоинств, чтобы он говорил прямо, без обиняков, без всяких «но», «если» и т.д.

Итак, вызывается желающий. Он может говорить о своих сильных сторонах 3-4 минуты, и даже если он закончит раньше, оставшееся время все равно принадлежит ему. Это значит, что другие члены группы остаются только слушателями, не могут высказываться, уточнять детали, просить разъяснений или доказательств. Может быть, значительная часть времени пройдет в молчании. Ведущий может, если он почувствует, что это имеет смысл, спросить молчащего: «А еще какие-нибудь другие свои сильные стороны вы не могли бы назвать?».

Человек, говорящий о себе, не обязан обосновывать или объяснять, почему он считает те или иные свои качества сильной стороной. Достаточно того, что он сам в этом уверен. Затем через 3-4 мин говорит следующий.

После этого участники образуют группы по три человека. Каждая из них находит себе место, где можно было бы разговаривать, не мешая остальным. Члены тройки должны обсудить, как мог бы каждый из них, опираясь на свои сильные стороны, сделать что-нибудь по-настоящему ценное, не ограничиваясь только индивидуальными интересами и потребностями. Задумываясь об использовании сильных сторон, важно, прежде всего, принимать во внимание конкретные дела и ситуации, возникающие повседневно.

Ведущий предлагает всем встать в круг в центре комнаты, взяться за руки и закрыть глаза.. После чего: «А теперь попробуйте рассказать друг другу о том, что для каждого из нас ценно и важно в жизни, во что мы верим, что представлять собой наша система ценностей. Пусть каждый говорит столько, сколько захочет, а когда почувствует, что большее ему говорить не хочется, пусть даст знак, чтобы начал говорить следующий. Ничего не надо доказывать или объяснять. Если кому-то это покажется слишком трудным, он может, когда дойдет очередь до него, мысленно, про себя сказать о том, что такое его индивидуальные ценности, а когда закончит, пусть даст знак следующему, чтобы тот начал говорить».

## Упражнение «Подарок»

**Цель:** выяснить и обсудить мотивы начала потребления наркотиков.

**Материалы:** непрозрачная коробочка красивая, упакованная как подарок, внутри крахмал, разбавленный с водой или кефир (налитые в пакете).

Коробочку кладут посередине круга, бурные аплодисменты.

Я вам принесла подарок, который подарит вам новые необыкновенные эмоции и новые ощущения. Хотите получить новые эмоции? Бесплатно. Я вам подарю подарок.

Кто же у нас смелый и хочет взять подарок себе, давайте.

(молодой человек опускает руку в коробку и попадает рукой в вязкий крахмал)

**Спросить:** Ваши эмоции ожидания с реальностью совпали. Поделитесь эмоциями.

Я не знакомый вам человек, рассказала вам про новые эмоции, ощущения, предложила подарок бесплатно.

После этого ведущий предлагает участникам обсудить способы подачи информации по наркомании и влияние любопытства на поведение человека.

## Упражнение «Разрыв связей»

**Цель:** наглядно показать социальный аспект зависимости, продемонстрировать, как рвутся социальные связи наркомана.

**Материалы:**

- 1) 10 полосок бинтов длиной 30-40 см,
- 2) таблички формата А4 с надписями: хобби, работа, лучший друг, лучшая подруга, любимый человек, домашнее животное, брат, сестра, учеба, мама, развлечение, наркотик. К каждой табличке должна быть прикреплена плотная нитка, чтобы можно было повесить её на шею участнику.
- 3) Два длинных шнура (70-80 см).
- 4) Стул.
- 5) Одна веревка длиной см. 60, концы которой плотно связаны между собой.

**Проведение:** из группы участников выбирается один человек, который садится перед тренером. Тренер берет у него «интервью», в ходе которого задаются следующие вопросы:

- расскажите о вашей семье, в которой вы живете, кто это: мама, отец, брат, сестра?
- чем вы любите заниматься в свободное время, есть ли у вас хобби?
- существуют ли в вашем окружении люди, про которых вы можете сказать, что это ваши друзья или с кем вам хотелось бы поддерживать дружеские отношения?
- учитесь ли вы где-либо, где и какое значение имеет для вас получение образования?
- подрабатываете ли вы где-нибудь, если бы вам предложили такую возможность, согласились бы вы или нет, планируете ли работать в дальнейшем?
- если у вас появляются свободные деньги на развлечения, то как вы предпочитаете их тратить?
- в вашей жизни уже есть такое чувство как любовь или хотите ли вы, чтобы в дальнейшем оно появилось в вашей жизни, насколько это важно для вас, считает ли вы, что это чувство вообще необходимо пережить человеку, что оно важно для построения нормальных семейных отношений?
- есть ли у вас домашнее животное, какое и как его зовут?

После того, как тренер получил ответы на все указанные вопросы, он достает таблички с надписями и предлагает участнику выбрать из числа присутствующих тех, кто больше всего подходит на роль его мамы, подруги, друга, любимого человека, хобби, развлечения и т.д. по количеству участников. При необходимости тренер помогает определиться с ролями, и – обязательно – оставляет одного участника незанятым никакой ролью.

В процессе назначения участников на роли им – согласно присвоенной роли – вешается табличка.

После того, как участники назначены, тренер с помощью бинтов привязывает их за пальцы к пальцам основного участника.

Далее следует примерно следующий текст: «Посмотрите внимательно, как много связей есть у человека в этой жизни. Человек достаточно устойчив, потому что от падения его удерживает множество жизненных связей (веревок, канатов, шнурков), возможные названия которых: семья, любовь, работа, друзья, деньги, увлечения, творчество.

Когда какая-то «связь» истончается или рвется (т.е. у человека возникают какие-либо проблемы), все остальные «связи» поддерживают человека, дают почувствовать себя увереннее. Эти связи выстраиваются годами, и они не могут возникнуть у человека, находящегося в вакууме, вне общества.

Если «связи» рвутся или у человека нет стабильной позиции против наркотиков или он не умеет справляться с трудностями позитивным образом, возникает риск обращения к наркотикам. У многих людей есть отработанные стереотипы снятия стресса, в том числе и с помощью химических веществ. Например: для снятия стресса после конфликта с начальником человек принимает алкоголь.

И тогда в поле зрения человека начинает маячить наркотик...»

Далее оставшемуся без роли участнику вручается табличка с надписью «НАРКОТИК» и два шнура.

Позади основного участника ставится пустой стул, встать на который приглашается «наркотик». Участник, играющий эту роль, должен «помаячить» одним из шнурков перед лицом главного героя. Главный герой должен поднять руку и взять в нее шнурок.

Тренерский текст продолжается: «Итак, сначала наркотики попадают в «поле зрения» человека; здесь может сработать принцип «если вокруг меня люди делают это, почему бы и мне не попробовать?». Человек первый раз берется за «висящий перед ним канат» - героин. Пока это никак не сказывается на всех

«жизненных связях».

Но постепенно уже не сам человек «хватается» за наркотик и контролирует употребление, а наркотик плотно привязывается к нему».

Тренер берет шнурок из руки главного героя и перевязывает им его запястье.

«... далее человек хватается за «второй канат» - зависимость продолжает усугубляться...»

Тренер берет второй шнурок и привязывает его ко второй руке главного героя.

«... зависимость продолжает усугубляться и социальные связи человека начинают слабеть... »

Тренер просит «наркотик» слегка подергать за шнурки и задает участникам вопрос: «Какие из связей человек начинает терять в первую очередь?»

Участники называют связь, например, хобби и тренер отвязывает веревочку-бинт от пальца того участника, который играет роль хобби (обрывок бинта остается привязанным к пальцу главного героя).

Далее – по ходу того как называются другие связи – тренер продолжает отвязывать бинты от участников и просит «наркотик» дергать за шнурки все сильнее и сильнее.

«...«Связи», с помощью которых он держался в жизни до этого (канаты, веревки), практически все оборваны. Человек уже вот-вот оторвется от земли, на которой он до этого прочно стоял. Канаты подняли его руки вверх, и он становится похожим на марионетку. Наркотик превращает человека в марионетку, полностью руководит его действиями. Человек остается без денег, теряет работу, бросает учебу, болеет, отрывается от людей, не думает о других - это обрыв «связей».

Как мы видим, до последнего остается с наркозависимым только один человек – его мама...».

«... Но мама не знает, что делать, как справиться с этой проблемой, ей кажется, что она уже все перепробовала и она выбирает единственный кажущийся ей надежным способ...»

Тренер берет веревку со связанными концами, дает её в руку матери, всё еще привязанную бинтом и мать одевает главному герою эту веревку на шею.

«Родители пытаются находить выход в полном ограничении свободы наркозависимого, они приковывают его наручниками к батарее, запирают на замок, т.е. одевают на него своеобразный «ошейник». Но в данном случае запреты и ограничение свободы неэффективны, т.к. этот своеобразный «ошейник» тянет человека вниз и мешает восстанавливать старые и формировать новые связи с миром, которые помогут ему справиться со стрессом.»

Одновременно с этим текстом тренер просит участников повесить таблички со своими ролями себе на спину и повернуться к главному герою спиной.

«... Если человек прекратил прием наркотика и пережил абстиненцию (например, прошел лечение в больнице), кажется, он отпустил канат...».

... Тренер на время отвязывает канат от руки главного героя.

... «Но «канат - наркотик» очень долго остается в поле зрения зависимого (это символ психологической зависимости). Еще раз повторим, что «ошейник» тянет человека вниз и мешает восстанавливать старые и формировать новые связи с миром, которые помогут ему справиться со стрессом. В этом случае у человека не остается выбора: жить в стрессе он не хочет, по-другому справиться с ним пока не может и не умеет, поэтому он берется за канат-наркотик вновь...».

... Тренер вновь привязывает шнурок к запястью главного героя.

«...Хорошо, когда помощь семьи строится на поддержке и поощрении самостоятельности, понимании того, что отказ не может навязываться и что основная роль в этом процессе принадлежит зависимому... Человек сам должен постепенно восстановить свои порванные жизненные связи. Можете представить себе, как трудно для человека, употреблявшего наркотики, фактически начать всё с нуля. Но для того, чтобы отказаться от наркотиков, восстановить их необходимо. Однако это получается далеко не у всех...».

Обсуждение. Участники рассаживаются в круг (таблички не снимаются) и начинают обсуждение. Обсуждение – необходимая часть этого упражнения, на эту часть не стоит жалеть времени, так как нужно, чтобы участники поделились своими эмоциями. Сначала спрашивается мнение участников, игравших роль связей, причем «мама» опрашивается последней. Потом своими эмоциями делится «наркотик». И только после этого говорит главный герой. После слов главного героя необходимо предложить остальным участникам высказаться, если они еще хотят что-то сказать.

Необходимо акцентировать внимание на том, что чувствовали участники во время этого упражнения, какие эмоции они пережили.

**Трезвость —  
норма жизни**



АНТИНАРКОТИЧЕСКОЕ ВОЛОНТЕРСКОЕ ДВИЖЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

За  
здоровье

ТОПИМ  
В  
МАССЫ



И ПРИДЁМ К ТЕБЕ!

## МЫ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ



avd\_irk  
avd\_irk



avd\_irk



avd\_irk

Изготовлено по заказу некоммерческой организации – фонд «Национальные образовательные программы» на средства субсидии из областного бюджета общественным объединениям в целях финансового обеспечения затрат, связанных с оказанием социальных услуг детям и молодежи в сфере добровольчества (волонтерства) по направлению профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ и других социально-негативных явлений, тираж 200 экз.