

Борьба с зависимостями

Пояснительная записка

Актуальность

Тема воспитательного мероприятия и обоснование её выбора (актуальность)

Зависимостью обозначают привязанность к чему-либо или кому-либо.

Если у человека не хватает сил и смелости на честное взаимодействие с реальным миром, возникают зависимости. Любая зависимость замещает что-то очень важное для человека, и её важность со временем становится всё больше и больше.

Через некоторое время становится понятно, что на поддержание зависимого поведения уходит очень много сил, ресурсов и времени. А самое неприятное – страдают другие важные стороны человеческой жизни. Зависимости разрушают близкие отношения, самооценку, становятся препятствием для реализации своих планов.

А что, если этот человек – подросток, у которого вся жизнь впереди? Его организм только начинает формироваться, и ему не нужны вредители. Все пагубные пристрастия в скором времени отразятся на всех сферах жизни учащегося.

В данной разработке мы научим выяснять, откуда пошла зависимость, узнаем, как они формируются, и поможем найти ресурс бороться с такими сложными зависимостями, как алкоголизм, курение и наркомания.

Что нужно сделать, чтобы преодолеть зависимость?

Знать её «в лицо» - понимать механизмы формирования и причины появления.

Найти другие ресурсы внутри себя, которые смогут напрямую, без посредничества зависимости взаимодействовать с миром вокруг и получать из него все необходимые ресурсы.

Любая зависимость – это дефицит. Остаётся понять только, дефицит чего именно, и начать замещать свою зависимость тем, что не хватает человеку.

Роль и место воспитательного мероприятия в системе работы классного руководителя (связь с другими мероприятиями, преемственность)

Моя воспитательная программа называется «Надежда России». Она рассчитана на 5-7 лет (5-9/11 классы). Надежда – это аббревиатура. В 5м классе мы воспитывали нравственность, а в 6м – активность. В 7м классе планируется формирование духовности. Это классный час в седьмом классе, как можно видеть, связан с тематикой воспитания в 5м, 6м и 8м классов. Прививать детям здоровый образ жизни очень важно. Что это, как не воспитание нравственных качеств личности? Ведь они – Надежда России. В 8 классе моя цель - формирование единства: воспитание чувства коллективизма, сплоченности. В 9 классе – желание творить – всегда залог успеха. В общем, многопланово. В каждом классе я провожу мероприятия, посвященные здоровому образу жизни. 2022-2023 учебный год также не станет исключением.

Цель, задачи и планируемые результаты воспитательного мероприятия

- 1) Ознакомление подростков с понятием зависимости и её причинами.
- 2) Знакомство с некоторыми видами зависимостей и путями борьбы с ними.
- 3) Формирование здорового образа жизни.

Тематическое направление

Тематическое направление данной методической разработки – физическое воспитание о формирование культуры здоровья. Форма проведения – классный час, так как его можно провести после уроков и за 40-45 минут.

Ресурсы, необходимые для подготовки и проведения мероприятия (кадровые, методические, материально-технические, информационные и др.) – можно использовать компьютер, проектор, экран, интерактивную доску, музыку, презентации и рисунки/картинки на соответствующую тему.

Рекомендации по использованию методической разработки в практике работы классных руководителей: можно использовать эту разработку для подготовки и проведения своего классного часа.

Целевая аудитория воспитательного мероприятия (с указанием возраста/класса)

Я являюсь классным руководителем 8 «Б» класса. В нём учится 26 человек. Возраст воспитанников – 14-15 лет. В прошлом учебном году двое из них попали в больницу по причине алкогольного отравления, были на учёте.

Форма проведения воспитательного мероприятия и обоснование её выбора

Педагогическая технология/методы/приёмы, используемые для достижения планируемых результатов – классный час-беседа.

Основная часть

Описание подготовки воспитательного мероприятия

Описание проведения воспитательного мероприятия (сценарий, конспект, дидактическая карта мероприятия и др.)

Что такое зависимости

Возраст начала курения – 7 лет, а к 11-12 годам 90% детей уже пробовали курить сигареты или вейпы. До 60% учеников старших классов курят постоянно. То есть мы уже можем говорить о формировании табачной зависимости. И никакие увещевания и мероприятия о вреде курения существенно ситуацию не меняют.

Давайте поразмышляем, какие дефициты в человеческой жизни восполняет курение:

- На уровне тела и гормонов.
- На уровне эмоций.
- На уровне социальной жизни.

Несколько данных про табак.

История появления курения как табака, так и других ароматных растений, уходит вглубь веков, и свидетельства существования этого явления

нашли и в Древнем Египте, и в Древнем Китае, и в Скифских землях – в общем, везде. В древних цивилизациях курение использовалось шаманами или колдунами во время обрядов. Считалось, что это может очистить сознание и дать возможность поговорить с духами. Древние индейцы использовали табак для того, чтобы заживлять раны, а также в качестве обезболивающего. Ну а про знаменитую трубку мира все тоже, конечно, знаете. Именно благодаря индейцам привычку курить табак переселилась в средневековую Европу. И с этого времени начинается очень бурное распространение табака и такое же бурное его преследование. Преследовала, в основном, католическая церковь, а правители достаточно быстро поняли, что распространение табака приносит экономическую прибыль, и всячески этому способствовали. Также случилось и в России, когда Пётр I практически насильно привил привычку курить табак. Человечество забеспокоилось только в середине двадцатого века, когда накопилось очень много свидетельств страшного вреда табака. И в 50х годах двадцатого века появились первые сигареты с фильтром, а с 60х годов на пачках появились привычные нам наклейки о вреде табака.

Сейчас курение очень сильно ограничено законом, но это не меняет ситуацию. Молодёжь постепенно переходит с обычных сигарет на электронные, и количество молодых людей, вовлечённых в этот процесс, только растёт.

Что же происходит в организме курильщика после того, как он затянется сигаретой? Примерно через 10 секунд никотин, который попал в организм, всасывается в кровь, а затем попадает в головной мозг, где моментально освобождает дофамин, адреналин и норадреналин. Дофамин – это гормон удовольствия, который изначально был задуман матушкой-природой в качестве поощрения нас, людей, за какое-нибудь хорошо сделанное дело. В естественных условиях человек получает дофамин, когда, после долгих усилий он, наконец-то, одерживает какую-нибудь победу. А после курения табака курильщик получает этот гормон, как говорится,

«практически бесплатно», без усилий и всяких побед, и тут же приходят в лёгкое состояние эйфории. Он чувствует себя прекрасно, жизнь кажется чудесной, а благодаря адреналину и норадреналину на очень короткое время улучшаются память, внимание, работоспособность. Человек готов жить дальше. Но действие табака очень короткое, поэтому для того, чтобы достигнуть этого состояния вновь, курильщик постоянно увеличивает количество выкуренных сигарет. Когда же человек бросает курить, нужно три месяца для того, чтобы биохимия мозга вернулась в своё естественное состояние. Бросивший сигареты курильщик не испытывает ломки, как наркоман, но, тем не менее, состояние после отказа от табака бывает достаточно неприятным часто непереносимым, из-за чего люди опять возвращаются к своей привычке. Но в то же время есть люди, которые бросают курение сразу и не сталкиваются ни с какими негативными последствиями. Как правило, параллельно с решением отказаться от курения, в их жизни происходят какие-то другие очень важные события, например, свадьба, переезд в другой город или переход на новую работу. Поэтому они, можно сказать, просто забывают про сигареты.

Сейчас уже доказано, что химическая зависимость от сигарет не так сильна, как психологическая.

Причины курения

1) Уровень тела. Младенец рождается с врождённым рефлексом сосания, и этот рефлекс поддерживается тем, что в области губ есть множество нервных окончаний, раздражение которых вызывает ощущение удовольствия. Поэтому ребёнку есть вдвойне приятно. Мать-природа сделала процесс сосания очень приятным. Когда ребёнок подрастает, в его жизнь входят другие удовольствия, и в процессе получения радости постепенно начинает фигурировать всё тело, а потом ещё и разум. Когда у взрослого человека в жизни что-то происходит, он не знает, что делать, и его мозг отправляет его обратно к ранним стадиям поведения, к ранним стадиям развития, чтобы человек искал там ещё раз ответы на свои вопросы.

Быстрое и лёгкое получение дофамина, за которое в обычных условиях приходится сражаться.

2) Уровень эмоций. Курение с горя и курение в моменты радости.

3) Социальный слой. Привлекательность образа курящего. Очень часто этот образ создаётся искусственно, так как производство табачных изделий – очень выгодный бизнес. Психология проникает в рекламу. Например, женские сигареты с фильтром «Мальборо». В молодёжной культуре сигарета служит пропуском в мир избранных, сильных, независимых взрослых. Там курение становится предметом совместной деятельности и захватывающим приключением. Дальше нужно незаметно покурить и потом не выдать друг друга. Дух одинаковых курильщиков не существует. В каждом отдельном случае основание для курения будет своим собственным.

Как избавиться от курения?

Упражнение «Я разрешаю себе...»

Это упражнение в три этапа. Краткое описание упражнения:

1) На первом этапе Вы понимаете, что Вы замещаете курением. Это могут быть разные вещи: может быть что-то связанное с телом (например, отсутствие тепла и заботы в определённые моменты Вашей жизни). Это может быть связано с какими-то ритуалами отдыха или достижениями в социальной жизни. Когда Вы честно поняли, что Вы замещаете курением, можно переходить ко второму этапу.

2) Разрешить себе те вещи, которые были замещены. Например: «Я разрешаю себе в трудные моменты получать тепло, внимание и заботу. Если трудный моменты наступил, Вы разрешаете себе, например, поход на массаж, в тёплый бассейн или в баню. Может быть, это будет Ваш близкий человек, которого можно попросить обнять Вас, и он поддержит Вас в объятиях. Это может быть и котик, которого Вы разрешаете себе погладить. Таким образом, Вы разрешаете себе быть спокойными.

Если же курение – это расслабление в конце дня, то можно осуществить это другими способами: вкусный чай, красивая музыка,

наблюдение за луной и звёздами или просто посидеть в кресле. Важно разрешить себе отдохнуть.

Если же курение помогает Вам создать образ дерзкой волевой женщины, стоит разрешить себе быть такой и без него. Нужно разрешить совершать те же поступки.

3) Честная оценка вкуса и запаха сигарет, отделив его от этого ресурса. Например, если курить всегда означает погулять, то можно совершить прогулку и попытаться понюхать сигарету. Вполне возможно, что после этого пачка отправится в мусорное ведро.

Про вейпы

Вейпинг – это модное увлечение, которое всё чаще приходит на смену курению обычных сигарет. Что очень опасно, так это то, что оно затягивает всё больше подростков, которые присоединяются к этому движению.

Вейп – это специальный прибор, который нагревает, а потом испаряет жидкость, превращает её в пар, и этот пар вдыхают вейперы. В состав жидкости может входить никотин, но могут быть и безникотиновые смеси. Также в составе жидкости присутствуют разные ароматизаторы. Есть разные запахи: и фруктовые, и ароматы разных продуктов. Также в состав входят парафин и другие присадки.

Купить вейп для подростка, в принципе, не проблема. На сайтах спрашивают возраст, поэтому зачастую подростки просят сделать заказ старшего товарища. В последние годы курение вейпов превратилось в настоящую субкультуру. Здесь важна социальная составляющая. Эта субкультура, как воронка, затягивает в себя всё большее количество подростков, и они начинают приобщаться к этому новому движению вейперов.

Есть магазинчики, которые выдают принадлежности для вейпинга. Всё чаще такие магазинчики оборудуются столиками, превращая это в клуб по интересам, где можно собраться обсудить как сами испарители, так и

разнообразные смеси, пообщаться вживую, найти себе друзей, приятелей, с которыми общение потом можно продолжить в других местах.

Как правило, для молодёжи представляют интерес и являются предметом обсуждения и сами устройства, которых великое множества, и разнообразные новинки ароматов. Ароматы предпочитаю собирать и смешивать сами вручную. Свои композиции часто обсуждаются.

Кроме такого живого общения есть огромное количество форумов и групп в социальных сетях, в которых тоже обсуждаются новинки вейперской культуры.

Сформировался даже своеобразный этикет вейпера.

- 1) Вейперу нужна свобода. Им нужно «парить».
- 2) Вейперы очень уважительно относятся к индивидуальному выбору. Это касается и самих приборов, и выбранных ароматических смесей. Здесь не принято критиковать, а принято вежливо выслушивать и делиться в ответ своим выбором.
- 3) Вейп – штука индивидуальная. Он не передаётся никому, потому что это выражение своей индивидуальности.
- 4) Вейперы – это открытый народ. У них есть готовность просвещать других касательно всего, что касается их культуры. Новичков не принято оставлять одних, им помогают настроить прибор по своему выбору, подсказывают места, где можно купить смеси. Также от лица клуба можно присоединиться к разным компаниям.

Вейперы считают, что такое курение не вредно. Но даже те сигареты, которые не содержат никотин, несут огромное количество ненужных организму веществ. Такие вещества воспринимаются как чужеродные ему. Пар из испарителя попадает прямо в лёгкие, а так как он идёт под давлением, то не успевает обработаться слизистой гортани, языком, губами. Следовательно, эти вредные вещества попадают прямо в лёгкие. У вейперов развиваются болезни лёгких, часто возникают кашель, одышка. Часто эти

болезни приходится лечить уже в условиях стационара. Таким образом, это далеко не безвредно.

Курение вейпа попадает под закон, так же как и никотина.

Как не поддаваться искушению закурить или попробовать вейп в компании?

- 1) Научиться говорить твёрдое «нет».
- 2) Изобрести какую-либо причину: «У моей мамы очень острое обоняние, она сразу почувствует запах сигарет» или «мой папа меня накажет».
- 3) Апеллировать к тому, что тебе и так весело, без «добавок».
- 4) Сказать, что принимаешь таблетки, с которыми курение несовместимо.
- 5) Сказать, что нельзя курить, нося контактные линзы.
- 6) Сказать, что у тебя проблемы с сердцем.
- 7) Сказать, что завтра важный день в школе (контрольная работа и т.д.).
- 8) Сказать, что от алкоголизма умер какой-либо твой родственник, и ты не хочешь повторять его путь.
- 9) Сказать, что у тебя стоит кардиостимулятор или что-то наподобии.
- 10) Сказать, что у тебя слабый желудок.

Алкоголизм

Этапы развития алкоголизма

- 1) Никогда не пробовал
- 2) Уже попробовал
- 3) Привычка
- 4) Сформировавшийся алкоголизм
- 5) Неизлечимый алкоголизм

Основания для диагностики алкоголизма

- 1) Утрата количественного контроля
- 2) Утрата ситуативного контроля
- 3) Толерантность организма к алкоголю

Привычка – при похмелье от выпитого спиртного становится хуже.

Болезнь – похмелье лечится новой порцией спиртного.

Этапы принятия болезни

1. Отрицание.
2. Агрессия.
3. Торг.
4. Апатия.
5. Смирение.

Алкогольная созависимость также имеет место. Это когда родственники больного поддерживают болезнь с помощью механизма созависимости.

«Счастье алкоголика – в бутылке, счастье созависимого – в алкоголике».

Двое моих учащихся 7го класса в прошлом году попали в больницу. Один из них оказался в реанимации в связи с сильнейшим отравлением алкоголем. Они отмечали праздник (день рождения одного из них) и попросили купить им алкоголь старшего друга. С этими ребятами были проведены индивидуальные беседы на тему вреда алкоголя. Также они провели небольшой классный час среди одноклассников, где рассказали им о том, какие последствия оказывает алкоголь на организм подростков.

Наркомания

Наркотики - война без взрывов

Наркоманию называют чумой двадцатого века, и это неслучайно, ведь они плотно вошли в человеческую жизнь.

Наркомания является определённым нарушением психики, которое заключается в очень сильном желании принять какое-либо вредное вещество. Человек думает только об этом, не может себя контролировать. Здесь можно также говорить о зависимости. Статистика по наркомании крайне печальна. По данным Википедии, около 1,5 млн человек составляют опийные наркоманы, среди остальных есть курильщики марихуаны и потребители синтетических препаратов. По данным ФСКН, в 2012 году в России 18 миллионов человек (13 % населения страны) имели опыт употребления

каких-либо наркотиков, до трёх миллионов делали это регулярно.

В течение последних лет распространенность наркомании среди подростков увеличилась в десятки раз.

Наркоманы постоянно думают о том, где достать наркотики, а если достают их, то постоянно думают о том, где их заправка, лежит ли она там всё ещё и как бы побыстрее её употребить.

Если такой человек некоторое время не употребляет такое вещество, у него начинается ломка. Это можно сравнить с очень сильным голодом. Появляется общее недомогание, слабость, человека знобит, работоспособность снижается, конечности начинают дрожать, тело сильно болеть и прочее. Такие ощущения, конечно, трудно переносятся.

Таким образом, наркотик полностью подавляет собой личность зависимого, подчиняет себе его действия и всю жизнь. Таких людей больше ничего не интересует. Они теряют друзей, семью, любимых.

Вскоре наркоман начинает интересоваться, где достать деньги, чтобы купить ещё вредного вещества. Зачастую он выносит вещи из дома и продаёт их.

Наркоман социально мёртв. Ему наплевать на всех и вся, его ничто не может заинтересовать. Наркотики становятся смыслом его жизни.

Привыкание к такому происходит очень быстро, а отвыкнуть удаётся не всем, да и то только с помощью специалистов. Но наркоман должен сам захотеть выйти из этой зависимости. Никакие смирительные рубашки и разговоры не помогут, если человек не хочет выбраться сам.

2-3 года употребления наркотиков ведут к общему истощению организма.

«Трудно себе представить то благотворное изменение, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать и отравлять себя водкой, вином, табаком и опиумом»

Л.Н.Толстой

Как видите, ребята, вредные привычки наносит человеку большой вред – вред его здоровью, силам и положению в обществе. Человек сам определяет свою судьбу, и я вам советую уже сегодня задуматься: “А стоит ли курение, пьянство или наркотики того, чтобы я сломал свою жизнь?”

Можно провести с ребятами такой тест. Для 8-9 классов можно убрать некоторые разделы, а для старших классов их можно оставить. Например, про любовную зависимость. В 10-11 классах эта тема уже актуальна.

Можно провести данный тест и на родительском собрании, на котором говорят о вредных привычках подростков. Родителям будет интересно выявить у себя разные зависимости, о некоторых они могут даже не догадываться.

Тест на зависимость (аддикцию).

Методика диагностики склонности к 13 видам зависимостей, Лозовая Г.В.

1. Алкогольная зависимость.
2. Интернет и компьютерная зависимость.
3. Любовная зависимость.
4. Наркотическая зависимость.
5. Игровая зависимость.
6. Никотиновая зависимость.
7. Пищевая зависимость.
8. Зависимость от межполовых отношений.
9. Трудоголизм.
10. Телевизионная зависимость.
11. Религиозная зависимость.
12. Зависимость от здорового образа жизни.
13. Лекарственная зависимость.
14. Общая склонность к зависимостям.

На основании результатов тестирования нельзя ставить диагноз, методика является ориентировочной и показывает общую склонность к той

или иной зависимости.

Тест на зависимость (аддикцию)

(Методика диагностики склонности к 13 видам зависимостей, Лозовая Г.В.):

Инструкция.

Вам предлагается тестовый материал, состоящий из 70 вопросов (суждений). Внимательно прочитайте утверждение и, не раздумывая очень долго, выберите один из вариантов ответа.

1. Нет -1 балл;
2. Скорее нет – 2 балла
3. Ни да, ни нет -3 балла;
4. Скорее да – 4 балла;
5. Да – 5 баллов.

Тестовый материал.

1. Время от времени мне очень хочется выпить, чтобы расслабиться
2. В свое свободное время я чаще всего смотрю телевизор.
3. Я считаю, что одиночество – это самое страшное в жизни
4. Я – человек азартный и люблю азартные игры.
5. Межполовые отношения – это самое большое удовольствие в жизни.
6. Я довольно часто ем не от голода, а для получения удовольствия.
7. Я соблюдаю религиозные ритуалы.
8. Я все время думаю о работе, о том, как сделать ее лучше
9. Я довольно часто принимаю лекарства
10. Я провожу очень много времени за компьютером
11. Не представляю свою жизнь без сигарет
12. Я активно интересуюсь проблемами здоровья
13. Я пробовал наркотические вещества
14. Мне тяжело бороться со своими привычками
15. Иногда я не помню произошедшего во время опьянения

16. Я могу долго щелкать пультом в поисках чего нить интересного по телевизору
17. Главное чтобы любимый человек всегда был рядом
18. Время от времени я посещаю игровые автоматы
19. Я не думаю о межполовых отношениях только когда я сплю
20. Я постоянно думаю о еде, представляю себе разные вкусы
21. Я довольно активный член религиозной общины
22. Я не умею отдыхать, чувствую себя плохо во время выходных
23. Лекарства – самый простой способ улучшить самочувствие
24. Компьютер – это реальная возможность жить полной жизнью
25. Сигареты всегда со мной
26. На поддержание здоровья не жалею ни сил, ни денег, ни времени
27. Попробовать наркотик – это получить интересный жизненный урок
28. Я считаю, что каждый человек от чего-то зависим
29. Бывает что я чуть-чуть перебираю когда выпиваю
30. Телевизор включен большее время моего пребывания дома
31. Когда я не вместе с любимым человеком, я постоянно думаю о нем
32. Игра дает самые острые ощущения в жизни
33. Я готов идти на "случайные связи", ведь воздержание для меня крайне тяжело.
34. Если кушанье очень вкусное то я не удержусь от добавки
35. Считаю что религия – единственное что может спасти мир.
36. Близкие часто жалуются, что я постоянно работаю
37. В моем доме много медицинских и подобных препаратов
38. Иногда, сидя у компьютера я забываю поесть или о каких то делах
39. Сигарета это самый простой способ расслабиться
40. Я читаю медицинские журналы и газеты, смотрю передачи о здоровье
41. Наркотик дает самые сильные ощущения из всех возможных
42. Привычка – вторая натура, и избавиться от нее глупо

43. Алкоголь в нашей жизни – основное средство расслабления и повышения настроения
44. Если сломался телевизор, то я не буду знать чем себя развлечь вечером
45. Быть покинутым любимым человеком – самое большое несчастье, которое может произойти
46. Я понимаю азартных игроков, которые могут в одну ночь выиграть состояние а в другую проиграть два.
47. Самое страшное это получить физическое увечье, которое сделает невозможным удовлетворить партнера в постели.
48. При походе в магазин не могу удержаться что бы не купить что нить вкусненькое
49. Самое главное в жизни – жить наполненной религиозной жизнью
50. Мера ценности человека заключается в том, на сколько он отдает себя работе
51. Я довольно часто принимаю лекарства
52. "Виртуальная реальность" более интересна чем обычная жизнь
53. Я ежедневно курю
54. Я стараюсь неотступно соблюдать правила здорового образа жизни
55. Иногда я употребляю средства, считающиеся наркотическими
56. Человек – существо слабое, нужно быть терпимым к его вредным привычкам
57. Мне нравится выпить и повеселиться в веселой компании
58. В наше время почти все можно узнать из телевизора
59. Любить и быть любимым это главное в жизни
60. Игра – это реальный шанс сорвать куш, выиграть много денег
61. Межполовые отношения – это лучшее времяпровождение
62. Я очень люблю готовить и делаю это так часто, как могу
63. Я часто посещаю религиозные заведения
64. Я считаю, что человек должен работать на совесть, ведь деньги это не

главное

65. Когда я нервничаю, я предпочитаю принять успокоительное

66. Если бы я мог то все время занимался бы компьютером

67. Я – курильщик со стажем

68. Я беспокоюсь за здоровье близких, стараюсь привлечь их к здоровому образу жизни

69. По интенсивности ощущений наркотик не может сравниться ни с чем

70. Глупо пытаться показать свою силу воли и отказаться от различных радостей жизни.

Ключ к тесту.

Обработка результатов теста.

Суммируйте баллы по отдельным видам склонностей к зависимостям:

1. Зависимость от алкоголя: 1, 15, 29, 43, 57.
2. Телевизионная зависимость: 2, 16, 30, 44, 58.
3. Любовная зависимость: 3, 17, 31, 45, 59.
4. Игровая зависимость: 4, 18, 32, 46, 60.
5. Зависимость от межполовых отношений: 5, 19, 33, 47, 61.
6. Пищевая зависимость: 6, 20, 34, 48, 62.
7. Религиозная зависимость: 7, 21, 35, 49, 63.
8. Трудовая зависимость: 8, 22, 36, 50, 64.
9. Лекарственная зависимость: 9, 23, 37, 51, 65.
10. Зависимость от компьютера (интернета, социальных сетей): 10, 24, 38, 52, 66.
11. Зависимость от курения: 11, 25, 39, 53, 67.
12. Зависимость от здорового образа жизни: 12, 26, 40, 54, 68.
13. Наркотическая зависимость: 13, 27, 41, 55, 69.
14. Общая склонность к зависимостям: 14, 28, 42, 56, 70.

Интерпретация (расшифровка -условные нормы):

5-11 баллов – низкая;

12-18 средняя;

19-25 – высокая степень склонности к зависимостям.

Аддиктивное (зависимое) поведение представляет собой попытку бегства от реальности при помощи изменения своего психического состояния, обеспечивающего мнимую безопасность и эмоциональный комфорт.

Несмотря на кажущиеся внешние различия, зависимые формы поведения имеют принципиально схожие психологические механизмы. В связи с этим выделяют общие признаки аддиктивного поведения.

Прежде всего, зависимое поведение личности проявляется в ее устойчивом стремлении к изменению психофизического состояния. Данное влечение переживается человеком как импульсивно-категоричное, непреодолимое, ненасыщаемое. Внешне это может выглядеть как борьба с самим собой, а чаще - как утрата самоконтроля.

Аддиктивное поведение появляется не вдруг, оно представляет собой непрерывный процесс формирования и развития аддикции (зависимости). Аддикция имеет начало (нередко безобидное), индивидуальное течение (с усилением зависимости) и исход.

Мотивация поведения различна на различных стадиях зависимости. Длительность и характер протекания стадий зависят от особенностей объекта (например, вида наркотического вещества) и индивидуальных особенностей аддикта (например, возраста, социальных связей, интеллекта, способности к сублимации).

Еще одной характерной особенностью зависимого поведения является его цикличность.

Фазы одного цикла:

- наличие внутренней готовности к аддиктивному поведению;
- усиление желания и напряжения;
- ожидание и активный поиск объекта аддикции;
- получение объекта и достижение специфических переживаний;

- расслабление;
- фаза ремиссии (относительного покоя).

Далее цикл повторяется с индивидуальной частотой и выраженностью. Зависимое поведение совсем не обязательно приводит к заболеванию или смерти, но закономерно вызывает обратимые личностные изменения

Как победить зависимости

Повторим ещё раз основные заповеди ЗОЖ.

Соблюдать режим дня.

Общаться с семьёй.

Общаться с друзьями.

Иметь хобби.

Внимательно относиться к своему здоровью.

Заниматься спортом.

Учиться говорить «нет».

Пирамида здоровья:

20% - медицина

20% - экология

10% - наследственность

50% - образ жизни

Результативность.

Сейчас у меня уже третий класс, у которого я являюсь классным руководителем. Это будет мой третий выпуск. Каждый год я провожу воспитательные мероприятия, посвящённые здоровому образу жизни и профилактике вредных привычек. И каждый раз убеждаюсь, что мои усилия не потрачены впустую.

Некоторые дети так и не попробовали курить.

Некоторые дети бросили эту вредную привычку.

Некоторые из них даже начали работу со своими родителями, чтобы они бросили курить.

Таким образом, видно, что результат этой работы виден. Это очень радует.