

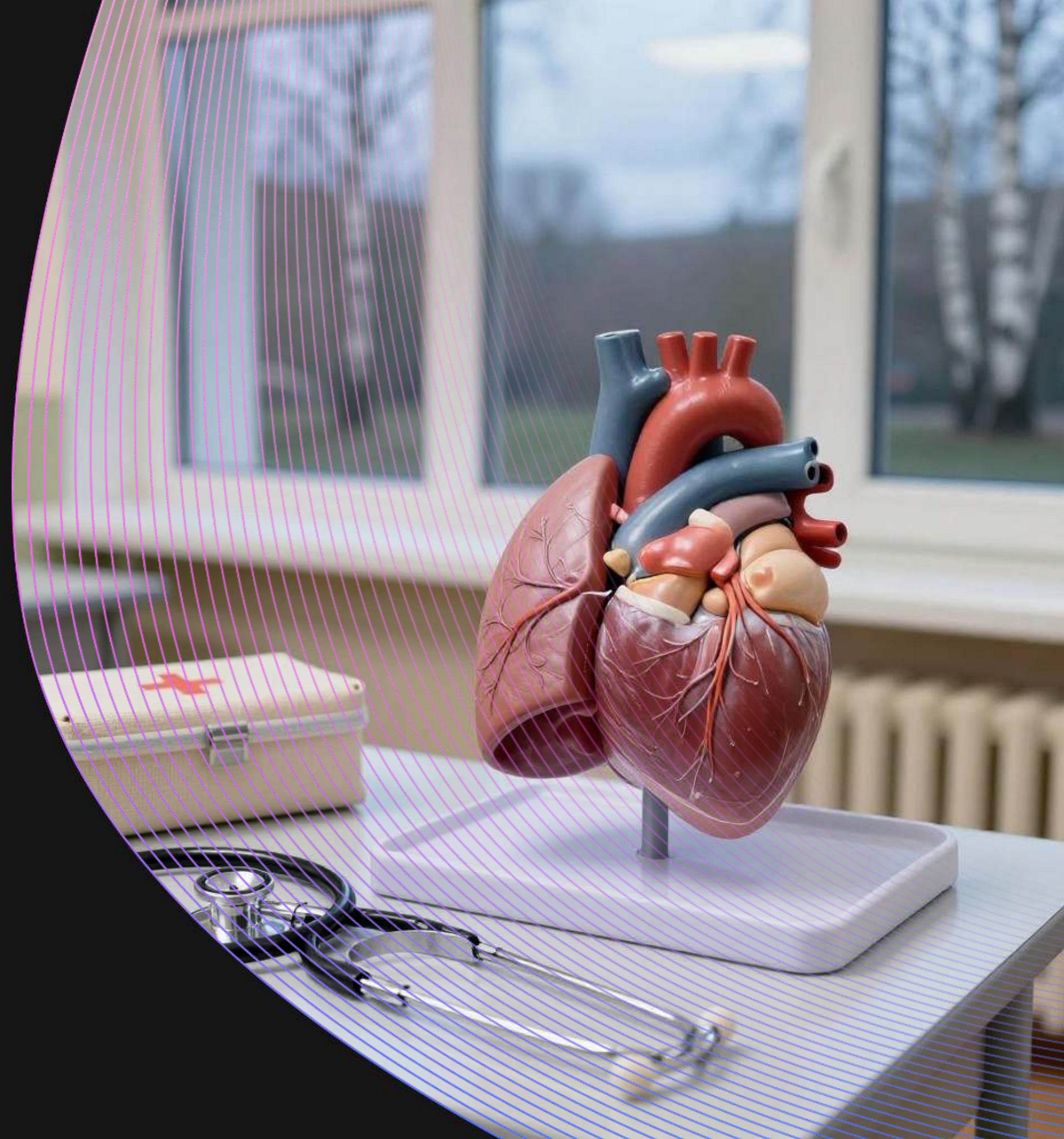
Наркомания и токсикомания: угроза здоровью, безопасности и будущему

Разберём, как распознать опасность и
защитить себя.



Почему это особенно важно в 9 классе

В подростковом возрасте организм быстро растёт, а нервная система ещё развивается, поэтому вред веществ проявляется быстрее и тяжелее. Важно уметь замечать риск, не поддаваться давлению и принимать безопасные решения.



Что такое наркомания

- Наркомания — это зависимость от психоактивных веществ, которые меняют работу мозга, поведение и восприятие окружающего мира.
- Для неё характерны сильная тяга к веществу, потеря контроля над употреблением и необходимость со временем увеличивать дозу для прежнего эффекта.
- Повторные приёмы постепенно ухудшают сон, память, учёбу и отношения с близкими, а зависимость может закрепиться незаметно для самого подростка.

Что такое токсикомания

Токсикомания связана с вдыханием паров или использованием веществ, которые не предназначены для этого: клея, растворителей, красок, бензина, аэрозолей и газа.

Через лёгкие такие вещества очень быстро попадают в кровь и почти сразу воздействуют на мозг, резко нарушая поведение и координацию движений.

Даже один эпизод может привести к тяжёлому отравлению, потере сознания, судорогам, удушью и опасному нарушению дыхания.

Наркомания и токсикомания: сходства и различия

Признак	Наркомания	Токсикомания
Источник	психоактивные вещества	бытовые пары и химия
Путь	рот, уколы	вдыхание
Риск	зависимость	острое отравление
Симптомы	тяга, потеря контроля	сонливость, возбуждение
Последствия	поражение мозга	удушьё, смерть
Бытовые средства	редко	часто

— Сравнение показывает общий вред и особенности каждого вида опасного употребления.

Оба явления вызывают зависимость и вредят мозгу и внутренним органам, а токсикомания особенно опасна доступностью бытовых веществ.

Учебный материал по ОБЗР



Как вещества попадают в организм и почему это опасно

Пути попадания

Опасные вещества могут попасть в организм через рот, нос, уколы или при вдыхании паров. После этого они быстро разносятся кровью по всему телу.

Почему страдает организм

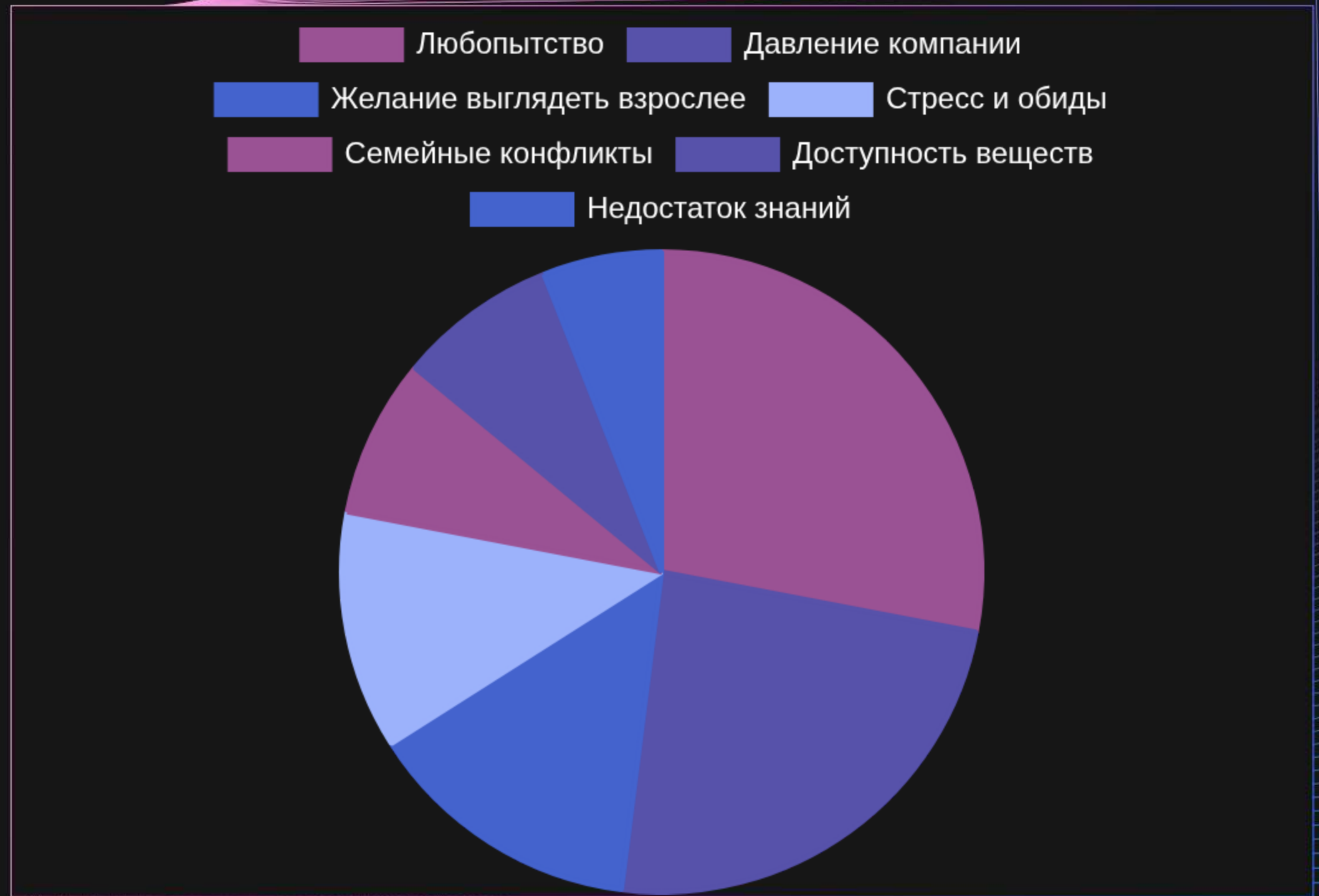
Особенно быстро страдает мозг: нарушается передача сигналов между нервными клетками. Из-за этого ухудшаются память, внимание, речь, координация и способность оценивать риск.

Причины первого употребления у подростков

Первый риск часто возникает не из-за осознанного решения, а из-за давления, интереса и недооценки опасности.

Самые сильные факторы — любопытство и влияние компании; значит, профилактика должна развивать умение отказываться и распознавать риск.

Схема по учебному материалу ОБЗР



Как формируется зависимость

Последовательность показывает, как редкая проба постепенно превращается в устойчивую зависимость.



Ранние признаки употребления



Смена поведения

Подросток становится скрытным, раздражительным или резко меняет настроение. Исчезает интерес к привычным делам, а общение с семьёй и друзьями заметно ухудшается.



Внешние признаки

Могут появиться покраснение глаз, странный запах от одежды или дыхания, кашель, сонливость, чрезмерное возбуждение и неустойчивая походка.



Проблемы в учёбе

Чаше появляются пропуски уроков, снижаются оценки, труднее сосредоточиться и запоминать материал. Это нередко замечают раньше, чем сам подросток признаёт проблему.



Исчезают вещи и деньги

Могут пропадать мелкие суммы, личные вещи или школьные принадлежности. Такой признак особенно тревожен, если он сочетается с секретностью и частыми оправданиями.



Конфликты дома

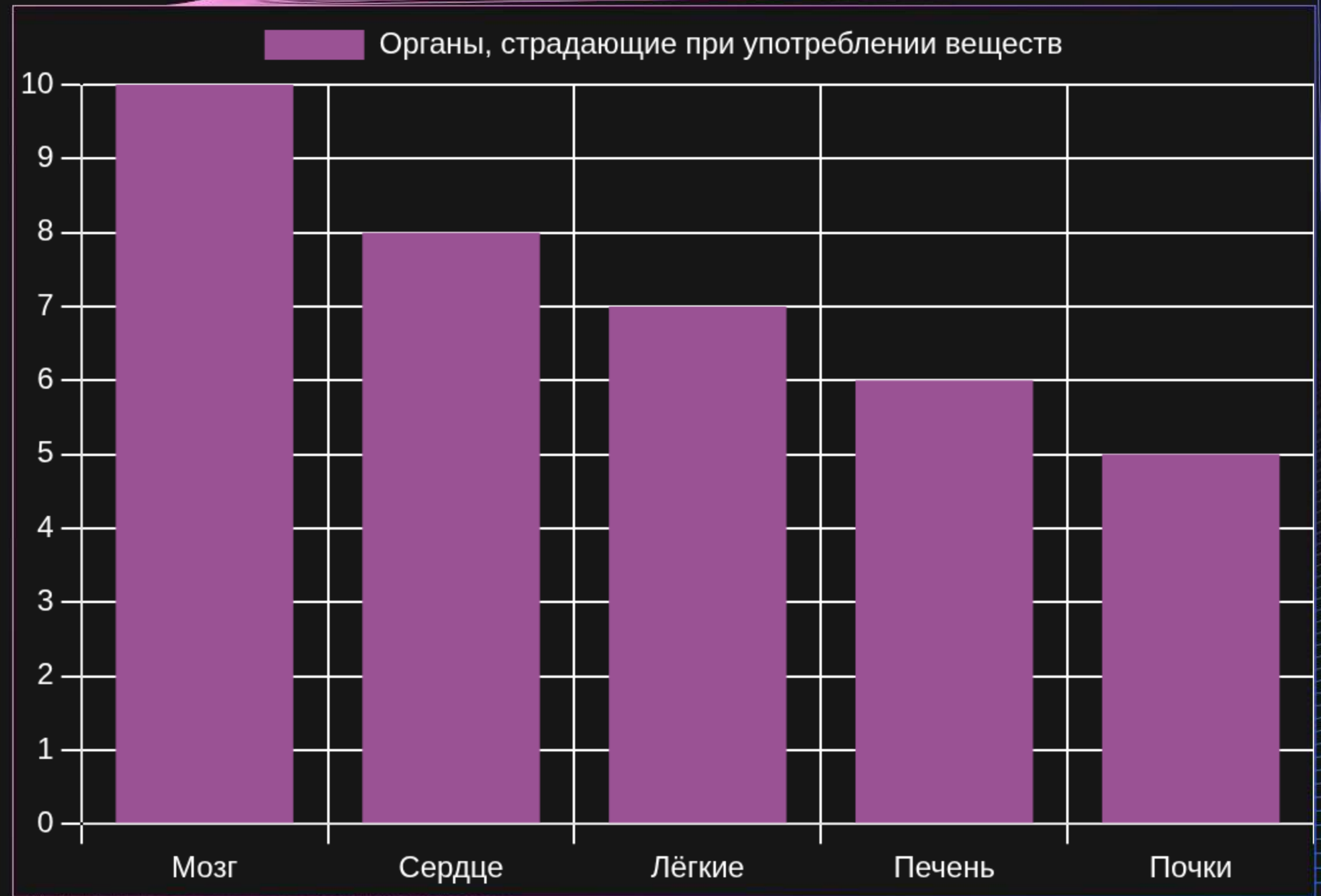
Родители и близкие чаще замечают обманы, ссоры и уход от разговора. Меняется круг общения, а прежние интересы постепенно уступают место рискованному поведению.

Какие органы страдают сильнее всего

Повреждение одного органа быстро отражается на работе всего организма, поэтому последствия редко бывают изолированными.

Самые уязвимые системы — мозг и сердце; именно они сильнее всего влияют на мышление, поведение и жизненно важные функции.

Учебный материал по ОБЗР



Влияние на мозг и психику

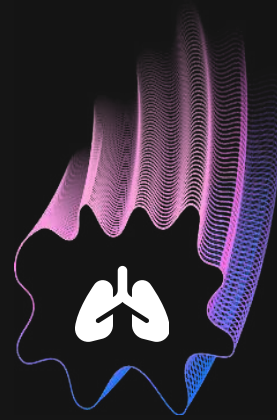
- Вещества нарушают работу мозга: человеку становится труднее запоминать, сосредотачиваться и быстро думать. Из-за этого падает успеваемость, а обычные задания требуют намного больше сил и времени.
- Некоторые вещества вызывают галлюцинации, спутанность мыслей и потерю критического отношения к происходящему. В таком состоянии человек хуже понимает опасность своих поступков и может принять рискованное решение.
- Меняется и эмоциональное состояние: появляются тревога, раздражительность, резкие перепады настроения, а иногда — депрессия, страх и вспышки агрессии. Подростку сложнее спокойно общаться и контролировать себя.
- Для подростка это особенно опасно, потому что мозг ещё развивается. Страдают обучение, общение со сверстниками, интерес к любимым делам и формирование привычек, важных для будущей жизни.

Вред для сердца, дыхания и печени



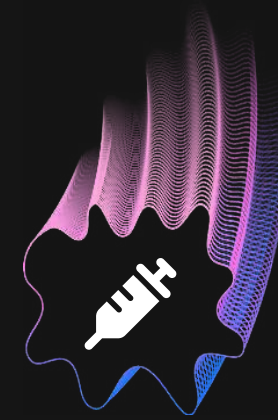
Сердце

Опасные вещества заставляют сердце работать с перегрузкой: учащается пульс, нарушается ритм, сужаются сосуды. Из-за этого ткани получают меньше кислорода, а риск внезапного ухудшения состояния растёт.



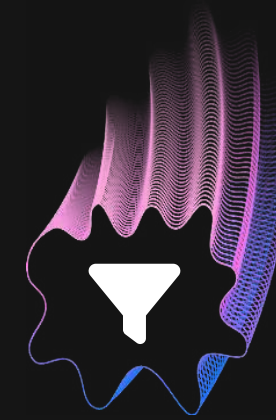
Дыхание

При вдыхании паров страдают дыхательные пути и лёгкие. Появляются кашель, одышка, раздражение слизистых, а при тяжёлом отравлении возможно угнетение дыхания и опасная нехватка кислорода.



Кровь и органы

Попадая в кровь, токсины быстро разносятся по организму и поражают сразу несколько систем. Особенно страдают те органы, которые должны перерабатывать и выводить вредные вещества.



Печень

Печень обезвреживает токсины, поэтому при повторном воздействии испытывает постоянную нагрузку. Со временем её работа нарушается, и организму становится труднее справляться с ядовитыми веществами.

Острые и долгосрочные последствия

Кратковременное отравление часто становится началом более длительных проблем со здоровьем, учёбой и отношениями с окружающими.

Острые и долгосрочные последствия сопоставимы по тяжести: даже один эпизод может привести к стойкому вреду.

Составлено по материалам темы «Наркомания и токсикомания. Их последствия для здоровья»; количественная оценка отражает число перечисленных последствий.



Передозировка и тяжёлое отравление

- Передозировка — это состояние, при котором количество вещества становится опасным для жизни. Организм уже не справляется с нагрузкой, и признаки ухудшения могут развиваться очень быстро.
- При токсикомании особенно опасны удушье, аритмия и остановка дыхания. Человек может внезапно потерять сознание, а без помощи взрослых и врачей состояние быстро становится критическим.
- Настораживают спутанность сознания, резкая слабость, слабый пульс, синюшность губ, холодная кожа, судороги и потеря реакции на обращение. Такие симптомы требуют немедленного вызова скорой помощи.
- Главная ошибка — ждать, что всё пройдёт само. При подозрении на тяжёлое отравление нужно сразу прекратить контакт с веществом и срочно звать помощь, не теряя времени.

Что делать при подозрении на отравление

Алгоритм первой помощи до прибытия медицинских работников



Как зависимость разрушает привычную жизнь подростка

- Из-за употребления быстро падает учебная мотивация: появляются пропуски уроков, ухудшаются оценки, нарушается режим сна. Привычные занятия перестают интересовать, а школьные обязанности начинают казаться слишком трудными.
- Меняются отношения с близкими и друзьями: подросток становится скрытным, чаще ссорится дома, теряет доверие окружающих и отдаляется от компании. Вместо целей и увлечений остаётся только поиск вещества.

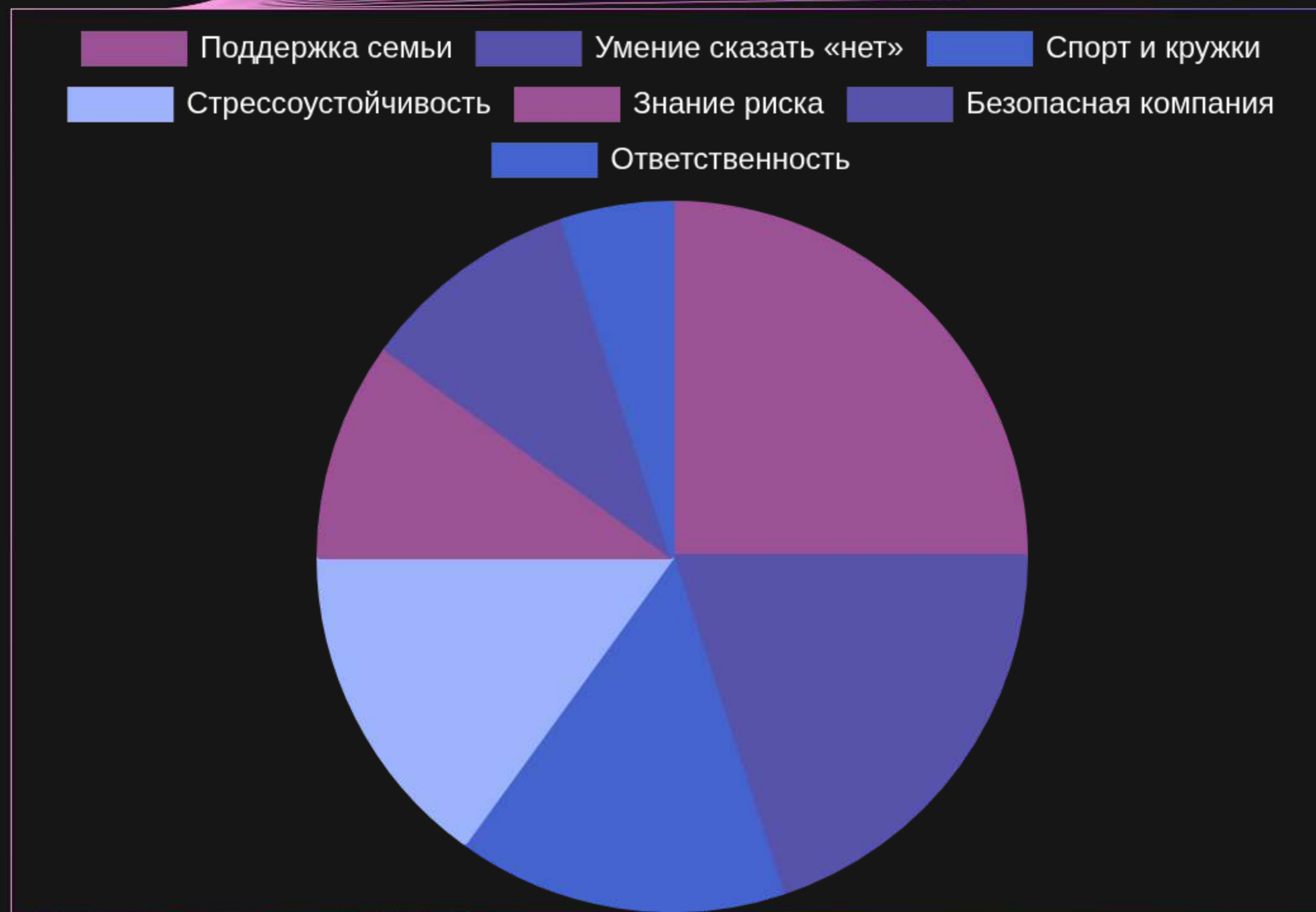


Что помогает не начать употребление

Защитные привычки работают лучше всего, когда подросток заранее знает, как поступить в неловкой или опасной ситуации.

Наиболее сильную защиту дают поддержка семьи и уверенный отказ от опасных предложений, а дополнительные привычки укрепляют этот выбор.

Схематическая оценка факторов защиты по материалам урока ОБЗР; диаграмма иллюстрирует их относительную значимость.



Куда обращаться за помощью

- В первую очередь нужно обратиться к родителям, законным представителям или
- другому надёжному взрослому. Их задача — не осуждать, а быстро помочь и принять правильные меры.
- В школе можно поговорить с классным руководителем, школьным психологом или социальным педагогом. Эти
- специалисты подскажут, как действовать дальше и как защитить подростка от повторного риска.
- При признаках отравления, угрозе жизни или тяжёлом состоянии нужно вызывать экстренную
- помощь и обращаться к врачу-педиатру или наркологу. Чем раньше начата помощь, тем выше шанс восстановления.

Мифы и факты о наркотиках и токсичных веществах

Миф	Факт
«Один раз ничего»	Риск отравления
«Лёгкое безопасно»	Вред возможен
«Сразу заметно»	Признаки скрыты
«Брошу сам»	Нужна помощь

Короткие сравнения помогают отличить опасные заблуждения от реальных последствий.

Опасные мифы создают ложное чувство безопасности, хотя даже первая проба может привести к тяжёлым последствиям и потребовать помощи взрослых.

Материалы по теме ОБЗР «Наркомания и токсикомания. Их последствия для здоровья»

Выбор, который сохраняет будущее

Наркомания и токсикомания опасны для мозга, сердца, лёгких и психики, а у подростков вред проявляется особенно быстро. Сохранить здоровье помогают знание риска, твёрдый отказ и своевременная поддержка взрослых.