

Наркотики и другие психоактивные вещества: чем они опасны для здоровья

Поймём, как вещества вредят мозгу, сердцу и будущему.



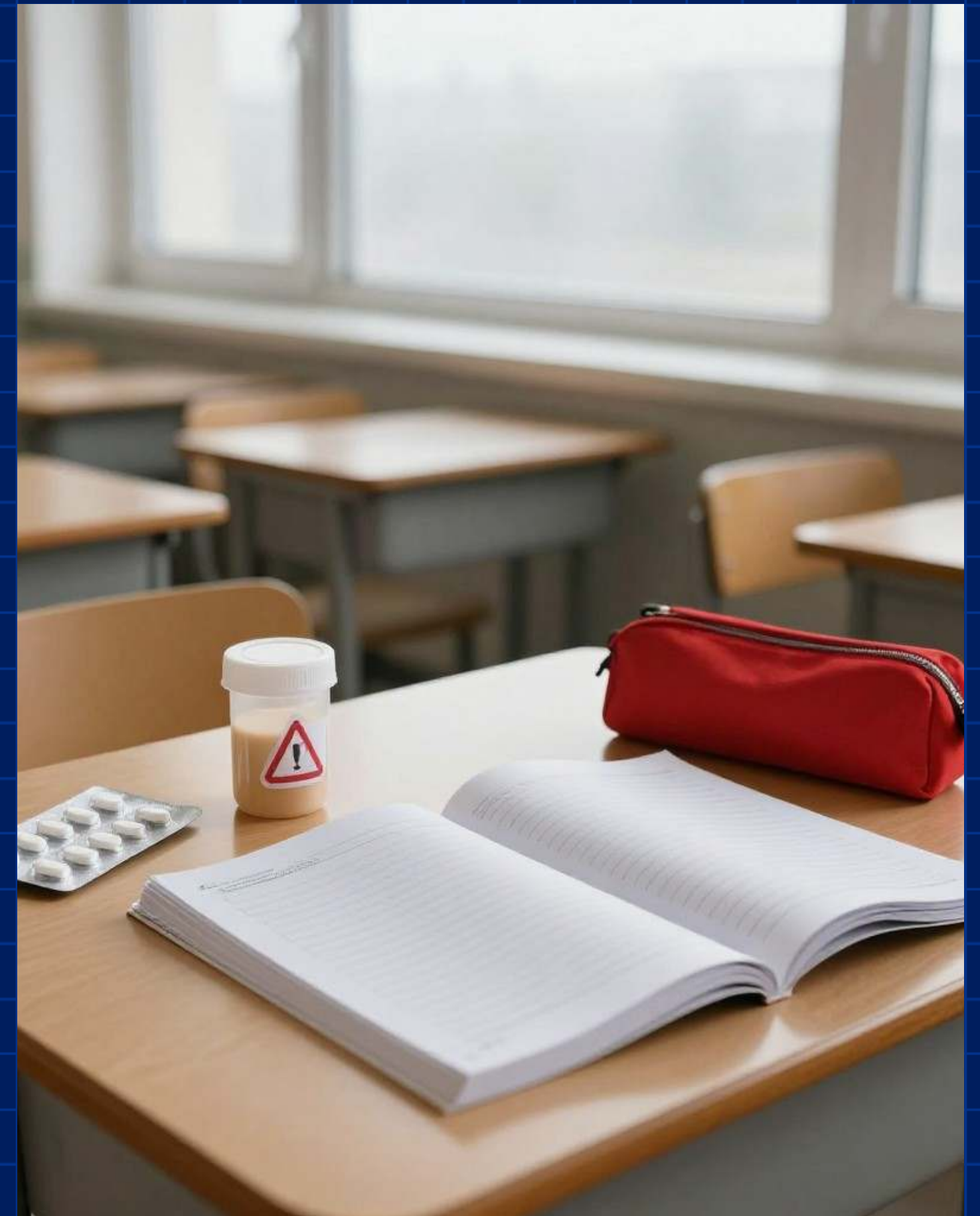
1 1/2 2

109

8

Психоактивные вещества: что важно знать школьнику

Эти вещества меняют работу мозга, настроение и поведение. К ним относятся наркотики, алкоголь, никотин и некоторые лекарства при неправильном использовании. В подростковом возрасте риск особенно высок.



Как вещества попадают в организм

1
2
3
4

Через рот вещество проходит через пищеварительную систему и затем поступает в кровь. Действие может начаться не сразу, но нагрузка на органы уже возникает.

При вдыхании частицы быстро попадают в лёгкие и затем в кровь. Поэтому мозг получает их очень быстро, а риск резкого ухудшения самочувствия возрастает.

Некоторые вещества всасываются через слизистые оболочки, например во рту или носу. Такой путь тоже ускоряет попадание в организм и делает действие более сильным.

Если вещество попадает прямо в кровь, оно действует почти сразу. Это особенно опасно, потому что быстро повышается вероятность отравления и передозировки.

Основные группы веществ и их действие на организм

■ Стимуляторы ■ Депрессанты ■ Опиоиды
■ Галлюциногены ■ Никотин



Учебная схема для урока; условное распределение по группам, 2025

Диаграмма показывает не полный список веществ, а основные группы, которые чаще всего обсуждают при изучении вредных привычек.

Разные вещества действуют по-разному, но все они нарушают работу нервной системы и могут быть опасны.

Как вещества влияют на мозг

-1

!2

Память и внимание

Психоактивные вещества мешают мозгу нормально обрабатывать информацию. Из-за этого становится труднее сосредоточиться, запоминать новый материал и быстро переключаться между задачами.

Самоконтроль и решения

Нарушается работа зон, отвечающих за контроль поведения и оценку последствий. Человек чаще действует импульсивно, хуже принимает решения и может недооценивать риск.



Краткосрочные опасные реакции

После употребления возможны головокружение, тошнота, дрожь и спутанность сознания. Из-за этого человеку становится трудно идти прямо, разговаривать и контролировать свои действия.

У некоторых появляются тревога, паника, агрессия или необычное возбуждение. Такое состояние делает поведение непредсказуемым и повышает риск конфликтов и несчастных случаев.

Может резко меняться сонливость и реакция на происходящее. Если человек становится слишком вялым или, наоборот, чрезмерно возбуждённым, это уже тревожный сигнал.



Какие органы страдают чаще всего



Учебная схема для урока; сравнительная оценка по органам, 2025

Наибольший вред часто проявляется не сразу, поэтому человек может недооценивать последствия и продолжать употребление.

Чаще всего страдают системы, которые обеспечивают дыхание, кровообращение и очищение организма.

Как формируется зависимость

1

log



Мозг привыкает

После повторного употребления мозг начинает ожидать вещество как источник быстрого «вознаграждения». Без него человеку становится труднее чувствовать обычную радость и спокойствие.



Появляется сильное желание

Мысли о веществе становятся навязчивыми. Человек может искать повод употребить его снова, даже если это мешает учёбе, общению и отдыху.



Теряется контроль

Обещание «только один раз» перестаёт работать. Человек употребляет чаще, чем планировал, и ему всё труднее остановиться или отказаться.



Без вещества становится плохо

Если вещества нет, появляются раздражительность, беспокойство или плохое самочувствие. Это признак того, что организм уже начал зависеть от него.

2

x

Сравнение рисков разных веществ

Вещество	Краткосрочный риск	Долгосрочный риск	Передозировка
Никотин	быстрое привыкание	болезни сердца	возможна
Алкоголь	отравление	поражение печени	очень опасна

Краткий обзор помогает увидеть, что опасность есть у разных веществ, даже если последствия проявляются по-разному.

Даже привычные на слух вещества опасны: одни быстро вызывают зависимость, другие поражают жизненно важные органы и могут привести к тяжёлому отравлению.

Признаки передозировки и отравления

- Опасными признаками могут быть потеря сознания, судороги, синюшность губ, редкое или шумное дыхание, а также резкая сонливость или необычное возбуждение.
- Если человек плохо реагирует на обращение, у него меняется цвет кожи или пульс, нужно немедленно вызвать 112 и не оставлять его одного.



Алгоритм при подозрении на отравление

Последовательность действий при тревожных признаках до прибытия медиков



К чему приводит ухудшение учёбы, сна и спорта



Учёба

Страдают внимание и память: становится труднее слушать объяснения, выполнять задания и запоминать новый материал. Ошибок больше, а на уроках сложнее сосредоточиться и доводить работу до конца.



Сон

Нарушается засыпание, сон становится поверхностным или слишком долгим. Без нормального отдыха человек утром чувствует усталость, быстрее раздражается и хуже справляется с обычными делами.



Спорт

Снижаются выносливость, координация и скорость реакции. Во время тренировки движения становятся менее точными, поэтому возрастает риск падений, растяжений и других травм.

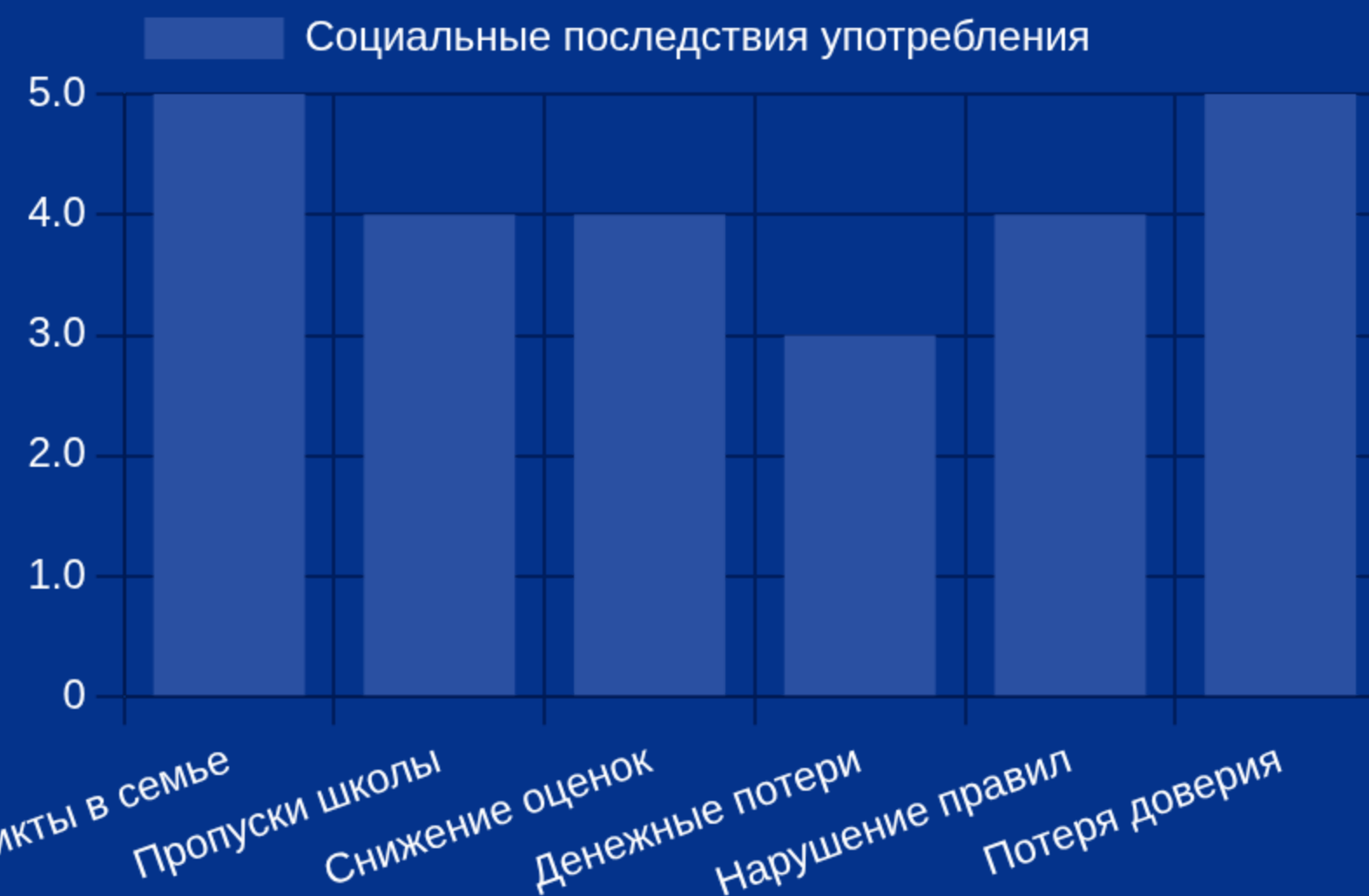


Самочувствие и поведение

Из-за утомления и нарушения работы мозга сложнее контролировать эмоции и принимать решения. Это мешает не только учиться и тренироваться, но и безопасно вести себя в повседневной жизни.



Социальные последствия употребления



Обобщение учебных материалов о социальных последствиях употребления психоактивных веществ; без привязки к конкретной статистике.

Чем раньше появляются проблемы, тем быстрее они затрагивают общение, учёбу и повседневные обязанности.

Наиболее заметны конфликты и потеря доверия: именно они часто запускают цепочку других трудностей — от пропусков уроков до нарушений правил.

Почему подростки особенно уязвимы

1

В подростковом возрасте мозг ещё продолжает развиваться, поэтому импульсивные решения принимаются легче, а последствия оцениваются не всегда точно и спокойно.

2

На выбор сильно влияют любопытство, давление компании и желание не выделяться. Из-за этого отказ от опасного предложения бывает труднее, чем кажется со стороны.

3

Стресс, ссоры, усталость и школьные переживания могут подтолкнуть к рискованному шагу. В такие моменты особенно важно вовремя обратиться к взрослому, которому доверяешь.

4

Раннее знакомство с веществами повышает вероятность зависимости и мешает учёбе, спорту и общению. Чем раньше начинается употребление, тем больше долгосрочный вред для здоровья и поведения.

8

5

9



Мифы и реальные факты

Миф: один раз не опасно

Это неверно. Даже первая проба может вызвать отравление, травму, сильную тревогу или потерю контроля над поведением. Риск зависит не от количества слов, а от действия вещества на организм.

Миф: натуральное значит безопасное

Это тоже заблуждение. Многие природные вещества очень сильны и могут быть токсичными. Для здоровья важны не происхождение и реклама, а реальное влияние на мозг, сердце и дыхание.

Как защитить здоровье и снизить риск

Ситуация	Безопасный выбор	Польза
Предлагают попробовать	Сказать «нет»	Сохранить здоровье
Опасная компания	Уйти	Избежать риска
Тревожно или страшно	Попросить взрослого	Получить поддержку
Есть вопросы о здоровье	Обратиться к врачу	Проверить состояние

Обобщение рекомендаций по профилактике употребления психоактивных веществ для школьников.

Таблица показывает, какие решения помогают избежать опасности и сохранить контроль над ситуацией.

Защитные действия просты, но важны: они уменьшают риск, помогают не поддаваться давлению и вовремя получить поддержку взрослых.

Роль семьи, школы и врачей

1

Семья помогает заметить изменения в настроении, сне и поведении. Спокойный разговор без крика и унижения повышает шанс, что ребёнок расскажет о проблеме честно.



2

Школа может поддержать ученика через классного руководителя, психолога и понятные правила безопасности. Внимание взрослых помогает не скрывать трудности и не оставаться с ними одному.



3

Врач оценивает состояние здоровья, при необходимости назначает лечение и наблюдение. Это важно, потому что некоторые последствия употребления не видны сразу, но требуют помощи специалиста.

4

Этапы формирования здоровых привычек



Учебное обобщение принципов формирования полезных привычек и профилактики рискованного поведения.

Полезные привычки легче удерживать, если они связаны с понятным распорядком дня и поддержкой семьи.

Последовательность простая: замечаешь риск, выбираешь безопасное действие, повторяешь его и закрепляешь результат. Так здоровое поведение становится привычным.

Куда обращаться за помощью

1

log



Родители

Первый и самый близкий источник помощи. Они могут выслушать, помочь принять решение и вместе обратиться к специалисту, если ситуация кажется тревожной или непонятной.



Школьный психолог

Помогает спокойно обсудить страхи, давление сверстников и трудности в общении. Такой разговор позволяет найти безопасный выход без осуждения и лишнего стыда.



Классный руководитель

Может заметить изменения в учёбе и поведении, а затем направить к нужному взрослому. Важно не скрывать проблемы, если они уже мешают учиться и общаться.



Педиатр или нарколог

Врач оценивает здоровье, объясняет риски и при необходимости назначает лечение или наблюдение. Это особенно важно при первых признаках зависимости, отравления или сильного ухудшения самочувствия.



112 при угрозе жизни

Если человек без сознания, плохо дышит или есть другие опасные признаки, нужно сразу вызвать экстренную помощь. Промедление может сделать состояние намного тяжелее.

2

x

Здоровье не стоит краткого эффекта

Психоактивные вещества могут быстро менять самочувствие, но цена этого эффекта слишком высока: страдают мозг, сердце, лёгкие и психика. Умение отказаться и вовремя попросить помощи защищает будущее.



cos

sin

1

tg

ctg