**Без допинга и наркотиков к экзамену**

**Цель:** информировать родителей о влиянии седативных препаратов на подростка, подбор альтернативы способов для снятия стресса.

**Целевая аудитория:** родители учащихся 9-ых классов.

**Дополнительный материал:** упражнение-обсуждение «личные способы снятия стресса».

**Ход беседы:**

В период подготовки к государственной итоговой аттестации, многие учащиеся испытывают чувство повышенной тревожности. Эта тревожность влияет на эмоциональное состояние, питание, на сон. Нарушение сна может подтолкнуть к употреблению различных снотворных и успокоительных веществ. Может произойти обратный эффект, который приведет к употреблению стимуляторов. Однако данные препараты имеют ряд отрицательных последствий, которые на подростка влияют еще более негативно.

Длительный прием успокоительных и снотворных средств приводит к зависимости, характеризующейся свойственными для наркомании симптомами:

* Изменение толерантности (выносливости, привыкание к препарату)
* Психическая зависимость
* Физическая зависимость

Зависимость от транквилизаторов и снотворных развивается постепенно: вначале отмечаются  однократные приёмы препаратов.

**Проблема развития зависимости от приема снотворных препаратов**

Наиболее популярными у наркоманов среди снотворных, являются барбитураты. История злоупотребления этими лекарствами недавняя, ее называют «болезнью европейской цивилизации». Количество больных барбитуратной зависимостью постоянно растет.

Обратите внимание: не всякий препарат, обладающий снотворным эффектом, вызывает наркозависимость.

Обычно для достижения наркотического эффекта достаточно 2 – 3 терапевтические дозы снотворных.

Злоупотребление снотворными развивается у лиц, страдающих психическими расстройствами и вынужденных принимать эту группу препаратов без врачебного контроля.

Другая категория зависимых  начинает прием снотворных самостоятельно – для достижения наркотического эффекта. Привыкание развивается очень быстро, обычно в течение 4-6 недель и требует повышения дозы, а еще через месяц развивается физическая зависимость.

Больные барбитуровой наркоманией рано получают осложнения со стороны внутренних органов и психики, внешне выглядят бледными, истощенными, отечными. В случае появления ран на коже, заживление их длится очень долго и сопровождается гнойными осложнениями. Артериальное давление снижено.

Больные с запущенными стадиями барбитуромании тяжело поддаются лечению вследствие развивающейся деменции (поражения мозга с ухудшением всех функций нервной системы и психики). Наблюдается выраженная социальная дезадаптация пациентов. Ремиссии (периоды воздержания) очень редкие. Многие становятся политоксикоманами (принимают разные наркотики).

**Зависимость от транквилизаторов или успокоительных**

Транквилизаторы принимает до 5% населения земли. Особое распространение этой группы лекарств началось с 50-х годов прошлого века.

**Зависимость развивается как и при барбитуромании – двумя путями:**

* Первый – бесконтрольный прием при заболеваниях – неврозах, страхах, стрессах, заставляющих человека употреблять что-то успокаивающее. Обычно этим пациентам за 40 лет.
* Второй – наркоманический, при котором человеком преследуется цель достижения наркотического эффекта. В большинстве случаев прием транквилизаторов переходит в разряд политоксикомании (прием успокоительных сочетается с дополнительными нарковеществами), для достижения большего удовольствия.

С целью достижения наркотического эффекта зависимый принимает от 5 до 10 таблеток препарата. Наиболее популярны в наркосреде – Радедорм и Сибазон, остальные выбираются реже.

При наркомании с употреблением транквилизаторов наиболее сильно страдает сфера эмоций. Теряется память, развивается психопатизация. Поражаются внутренние органы.

Течение зависимости от успокоительных в целом более мягкое и длительное, чем при опиатах, но последствия также страшны и зависят от возраста наркомана, длительности приема транквилизатора, комбинирования с другими веществами, вызывающими зависимость.

**Особенности** **развития зависимости от стимуляторов:**

**Стимуляторы нервной деятельности** это группа фармакологических веществ, повышающих возбудимость и восстанавливающих функции центральной нервной системы, находящейся в состоянии угнетения, улучшающих умственную и физическую работоспособность, настроение и самочувствие. По характеру фармакологического эффекта различают 3 основных группы:

1. Психостимуляторы активирующие психическую деятельность; их применяют для повышения психической и физической работоспособности в случае её снижения (например, кофеин, фенамин).
2. Антидепрессанты устраняют состояние психической [депрессии](https://www.booksite.ru/fulltext/1/001/008/023/640.htm) и поэтому находят применение при лечении нервно-психических заболеваний, сопровождающихся отрицательными эмоциями, подавленным настроением, отсутствием инициативы (трициклические соединения — имизин, амитриптилин, азафен, фторацизин; ингибиторы моноаминоксидазы — ипразид, ниаламид, трансамин).
3. Аналептики (оживляющие) повышают возбудимость центров дыхания и кровообращения (коразол, кордиамин, ангидрид угольной кислоты, стрихнин, камфора, бемегрид, цититон); их используют при различных тяжёлых заболеваниях и [терминальных состояниях](https://www.booksite.ru/fulltext/1/001/008/110/049.htm) для возбуждения соответствующих центров головного мозга, а также рефлекторной деятельности спинного мозга.

С. н. д. вызывают положительные эффекты только при ослаблении определённых функций центральной нервной системы; при её нормальном состоянии усиления функций не происходит, поскольку эти вещества не доставляют энергетических ресурсов организму, а лишь мобилизуют его резервные возможности. Некоторые психостимуляторы (главным образом группы фенамина) при длительном применении могут вызывать пристрастие и стать зависимостью. Также применения данных препаратов может вызвать ряд побочных эффектов:

* тахикардия (учащенное сердцебиение),
* беспокойство,
* головная боль,
* тремор,
* возбуждение,
* спутанность сознания,
* приступы стенокардии).

Чаще всего причиной, по которой начинают употреблять успокоительные или стимуляторы, это не знание естественных способов снятия стресса и активации мозговой активности. Приведем несколько примеров снятия стресса и эмоционального напряжения, которые может делать как ребенок, так и взрослый.

*Упражнение «Личные способы снятия стресса»: спросите у родителей, как каждый справляется со стрессом, и делятся ли они способами со своими детьми. Какой эффект они достигают благодаря их методикам. После обсуждением и обменом мнениями предложите нижеперечисленные приемы.*

**Некоторые способы снятия стресса и активации работоспособности:**

**Пешая прогулка**

Смените обстановку, выйдите на улицу и пройдитесь пешком, чередуя при этом темп движения (то замедляя, то прибавляя шаг) и ширину шагов (мелкие шаги сменяйте более широкими). Вскоре вы заметите, что раздражительность и нервозность уходят: активизировалась работа участков мозга, отвечающих за настроение, биохимические процессы запущенные стрессом переключились на обеспечение физической активности.

Эффект достигается быстрее, если во время движения переключить внимание с проблемы на что-нибудь другое — на созерцание природы, на приятные воспоминания или мечтания.

**Выпускаем пар**

Если эмоции зашкаливают, дайте выход чувствам, не сдерживайте их. Способов сделать это много, выберите подходящий: покричите во весь голос, побейте подушку или другой предмет,  разбейте, швырните что-нибудь и т.д. Выполняется наедине самим с собой.

Немецкие ученые доказали: женщины, которые кричат во время семейной ссоры и бьют посуду, снижают во много раз риск преждевременной смерти от инфаркта или инсульта.

**Дыхательные упражнения**

Положите руки на талию. Вдохните глубоко носом, считая до 8 и надувая живот. Затем выдыхайте через рот, считая до 16, язык при этом прижимайте к небу, как бы произнося «Ссссс», это делает выдох равномерным. Повторите не менее 3 раз. Желательно делать это упражнение 15 минут.

Выдох через напряжение снимает все спазмы, расслабляет все мышцы, устраняется не только нервное напряжение, но и усталость.

**Упражнения животом**

Втянуть-выпячить, напрячь-расслабить, сделать волну и т.д.

**Займите руки кропотливой работой**

Перебирайте мелкие вещички, печатайте на компьютере, подержите в руках анти стрессовую игрушку или [подушку](http://sna-kantata.ru/kreativnyie-podushki/). Кончики пальцев снабжены множеством нервных окончаний, стимуляцией которых снимается напряжение.

**Прикосновение**

Объятия помогают подпитаться положительной энергетикой, и восстановить душевное равновесие.

**Корчим рожицы**

Вы замечали, как маленькие дети любят строить гримасы и передразнивать людей? Так они интуитивно избавляются от излишнего нервного напряжения.

Не помешает и вам построить рожицы перед зеркалом, такая [мимическая гимнастика](http://sna-kantata.ru/maska-relaksatsii-byistroe-rasslablenie/) поможет избавиться от эмоциональной нагрузки и, возможно, подымет настроение.

**Зеваем**

При снижении работоспособности и напряжении психики мы инстинктивно [начинаем зевать](http://sna-kantata.ru/zevota-zarazitelna-i-ochen-polezna/). Таким способом организм помогает нам справиться с ситуацией, запуская для этого древнейший рефлекс.

При зевании повышается тонус всего организма, улучшается кровоток, ускоряется обмен веществ, быстрее выводится углекислый газ. Эти процессы нормализуют мозговую деятельность и улучшают работу нервной системы. Зевоту можно и нужно вызывать искусственно в моменты напряжения.

**Чайная релаксация**

Чай является отличным природным транквилизатором, оказывая на организм успокаивающее действие, он снимает напряжение и тревогу. Эти свойства объясняются наличием в чайном листе уникальных элементов (катехинов, флавоноидов, витаминов Е и С, [каротина](http://sna-kantata.ru/zagar-bez-solntsa-ovoshhi-i-fruktyi/)), которые укрепляют и поддерживают нервную систему. Особенно полезен для успокоения зеленый чай.

**Успокаивающие ванны**

Отлично и быстро снимают нервное напряжение, являются хорошей профилактикой нервных расстройств и помогают при нарушениях сна:

* Листья шалфея, мяты и березы (по 2 столовые ложки) смешать и залить кипятком (2 литра). 4-6 часов настаивать в тепле (можно в термосе), процедить и вылить настой в ванную.
* 5 столовых ложек тысячелистника обыкновенного залить кипятком (2 литра). Настаивать предыдущим способом.
* Трава тысячелистника, ромашки, шалфея (по 2 ст. ложки) смешать и приготовить настой вышеописанным способом.

Рекомендуемая продолжительность процедуры составляет 15-20 минут. Температура воды не выше 39 градусов. Можно [применять ванны](http://sna-kantata.ru/metodyi-aromaterapii/) ежедневно или два-три раза в неделю.

Такие ванны оказывают сосудорасширяющее, спазмолитическое, и расслабляющее действие.

**Улыбаемся и смеемся**

Если вы умеете улыбаться даже при [плохом настроении](http://sna-kantata.ru/obezvozhivanie-organizma-prichinyi/), то нервное напряжение вам не грозит. Конечно, бывают ситуации, когда это сложно делать, но улыбку все же выдавить из себя очень нужно. Ваш организм искренне удивится «неправильной» реакции. Удивится и согласится, что не так уж все и плохо, а будет еще лучше.

Дело в том, что существует прямая зависимость между кровоснабжением мозга и активностью мышц лица.

Во время улыбки и тем более [смеха](http://sna-kantata.ru/polza-smeha/) приток крови и кислорода усиливается, мозг лучше работает, что благотворно сказывается на психическом состоянии.

Именно по этой причине, улыбка и смех снимают усталость, помогают переключиться на другое состояние, растормаживая защитную реакцию организма.

Многие ученые считают **смех — отличной естественной**[техникой по расслаблению](http://sna-kantata.ru/mehanizm-relaksatsii/)**, ее эффективность сравнима с медитацией**. Постоянно ищите [поводы для смеха](http://sna-kantata.ru/pro-bessonnitsu-anekdotyi/), читайте юмористические рассказы и посещайте веселые сайты, смотрите комедии и общайтесь с позитивными людьми, способными «заразить» вас хорошим настроением.

**Создавайте как можно больше хороших событий в своей жизни, а значит эмоций и мыслей.**

**Творите свою реальность! Будьте позитивны и здоровы!**