

Поредица

Умения за живот

Развитие на личностни и социални умения в училище



ПОМАГАЛО ЗА САМОСТОЯТЕЛНА РАБОТА НА УЧЕНИКА

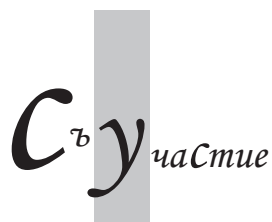
МОДЕЛИ ЗА ОБУЧЕНИЕ ПО ПРЕВЕНЦИЯ НА НАРКОМАНИИТЕ

Сдружение за развитие на образованието

“Съучастие”

Помагало за самостоятелна работа на ученика

*към методическо ръководство
„Модели за обучение по превенция на наркоманиите“*



Варна
2007

Помагало за самостоятелна работа на ученика
към методическо ръководство „Модели за обучение по превенция на наркоманиите”
© Автор: Илиян Ризов

© Издател: Сдружение “Съучастие”

СЪДЪРЖАНИЕ

Тема 1 - Наркотиците - предлагане и търсене	5
Тема 2 - Какво означава да си зависим?	8
Тема 3 - Митове и факти за наркотиците.....	9
Тема 4 - Въвеждащи наркотици.....	13
Тема 5 - Може ли купон без алкохол!?.....	15
Тема 6 - “Пуша, за да изглеждам страхотно!”	17
Тема 7 - Контрол над живота си.....	18
Тема 8 - Увереност в себе си.....	20
Тема 9 - Справяне в трудни ситуации.....	21
Тема 10 - Какво можем да направим заедно?.....	24
Приложения.....	27

ТЕМА 1

Наркотиците - предлагане и търсене

Ролева игра "Райски остров"

Да се разреши (узакони), забрани или частично да се ограничи употребата на новата субстанция на територията на „Райски остров“?

Аз играя ролята на

Моите аргументи „за” или „против” новата субстанция:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Мнения, изказани в групата, които ми направиха силно впечатление:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Какво решение беше взето за бъдещето на новата субстанция?

.....
.....
.....

Удовлетворява ли ме взетото решение?



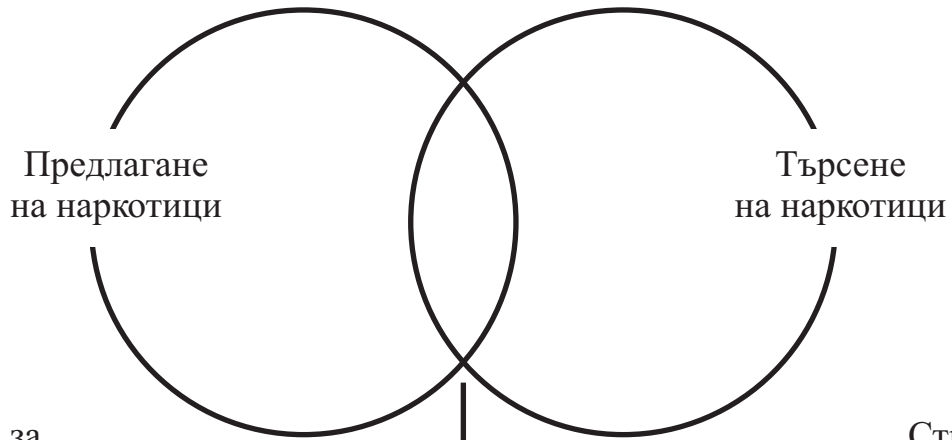
Дискусия: “Как нашето общество се справя с проблема за наркотиците?”

Как реагира нашето общество на проблема с наркотиците?

Общности и институции	Реакции	Какво е моето отношение?*		
				
Млади хора			
Родители			
Учени и медицински специалисти			
Полиция			
Журналисти / Медии			
Представители на бизнеса			
Законодатели			
Други:.....			
.....			

*  - одобрявам;  - не одобрявам;  - безразлично ми е

Какво трябва да се направи, за да се намали предлагането и търсенето на наркотици?



Стратегии за намаляване на предлагането на наркотици:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Стратегии за намаляване на търсенето на наркотици:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

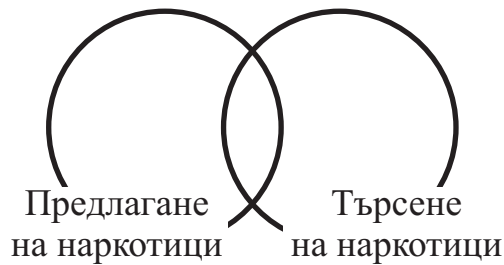
.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ТЕМА 2

Какво означава да си зависим?

Обсъждане: “Кое поведение е зависимо и кое – независимо?”

Може ли да се развие зависимост към следните дейности?	Не/Да*		Как се проявява зависимостта към тази дейност?
Играене на карти	Не	Да	
Гледане на телевизор, видео	Не	Да	
Пиене на алкохол	Не	Да	
Трениране на някакъв спорт	Не	Да	
Риболов	Не	Да	
Пушене на цигари	Не	Да	
Играене на шах	Не	Да	
Учене на чужди езици	Не	Да	
Играене на електронни и компютърни игри	Не	Да	
Играене на хазарт	Не	Да	
Разговаряне по телефона	Не	Да	
Ядене	Не	Да	
Пушене на канабис	Не	Да	
Шофиране	Не	Да	
Употреба на хероин	Не	Да	
Сърфиране в интернет	Не	Да	
Разговори в чата	Не	Да	
.....	Не	Да	
.....	Не	Да	
.....	Не	Да	
.....	Не	Да	
.....	Не	Да	

* Ако отговорът е “да”, можеш да отговориш на въпроса в следващата графа.

ТЕМА 3

Митове и факти за наркотиците

Дискусия: “Кой дявол е най-черен?”

Информация за видовете наркотични вещества

Амфетамини	
Други названия	амфи, амфитеатър, афи, спийд, лед, кристали, стъкло
Тип субстанция	стимулант
Начин на приемане	Най-често се поглъща като таблетки или капсули. Пуши се примесен с тютюн или канабис, вдишва се през тръбичка или навита на руло банкнота. Може и да се инжектира.
Непосредствен ефект	Стимулира централната нервна система и предизвиква чувство за удоволствие, съвършенство, компетентност, прилив на енергия и усещане за освободеност от социалните норми.
Последици от продължителна употреба	Постоянната му употреба води до психическо заболяване, наподобяващо шизофрения (заболяване, при което се прекъсва връзката на пациента с действителността). Характеризира се с параноя (психическа болест, при която болният има налудничави идеи и понякога халюцинации, но е със запазен интелект и ясно съзнание), бодежи по кожата, кожни обриви и инфекции, зрителни халюцинации. Крайно агресивното и ексцентрично поведение често е симптом на злоупотребяващите с амфетамини.

Екстази	
Други названия	бонбони, гълъбчета, дискобисквити, ябълки, пластилинче, Адам, M&M's
Тип субстанция	стимулант
Начин на приемане	Обикновено се поглъщане под формата на таблетки или капсули. Ако е на прах се смърка или инжектира.
Непосредствен ефект	Стимулира централната нервна система, влияе върху сетивните органи и предизвиква халюциногенен ефект. Предпочита се главно заради чувството на задоволство, което предизвиква, или заради състоянието на крайна възбуденост и енергичност, изразяващо се например, в многочасово танцуване. Предизвиква дехидратация, която може да доведе до топлинен удар и смърт.
Последици от продължителна употреба	Психични затруднения – депресия, нарушаване на съня, силна тревожност. Увреждания на черния дроб и мозъчните клетки. Ирационално поведение и халюцинации.

Инхаланти	
Други названия	лакове, бои, разтворители, лепила, бензин, газ, лакочистители
Тип субстанция	летливи вещества
Начин на приемане	Изпаренията на веществата се вдишват от напоена тъкан или от найлонов плик.
Непосредствен ефект	Предизвиква унесеност, сънливост, главоболие, гадене, нарушаване на координацията и възможностите за преценка. Може да предизвика също и гърчове, парализа, загуба на съзнание и смърт.
Последици от продължителна употреба	Възпаления на ноздрите, обриви около носа и устата. Увреждания на нервната система, понижаване на апетита и намаляване на теллото.

Канабис	
Други названия	марихуана, хашиш, трева, индийски коноп, Мери Джейн, Леля Джери, гангстер, джанка, джинджифил, масур, жожоба
Тип субстанция	канабиноиди
Начин на приемане	Най-често се пуши чист или след смесване с тютюн в ръчно свита цигара, лула или наргиле. Може да се приема като чай, да се добавя в храната (торти, кексове и др.).
Непосредствен	Предизвиква обща възбуда и повишено настроение.
Последици от продължителна употреба	Намаляване на способност за концентрация и запаметяване. Причинява респираторни заболявания и рак на белите дробове.

Хероин	
Други названия	карамел, херо, херинга, херца, жълто, кафяво, стаф, стафиди, стръв
Тип субстанция	опиат
Начин на приемане	Може да се смърка, пуши, вдишва при нагряване върху фолио. Най-разпространено е венозното инжектиране.
Непосредствен ефект	Предизвиква облекчаване на болки, удоволствие, еуфория, откъсване от околния свят, радостно бленуване.
Последици от продължителна употреба	Употребата на хероин води до бързо и неизбежно пристрастяване. Продължителната му употреба причинява отслабване на паметта, загуба на сексуалното желание, апатия, доминиращо отрицателни емоции, нежелание за живот, рязко спадане на теллото. Предозирането може да доведе до изпадане в безсъзнание и кома, спиране на дихателната и сърдечна дейност и смърт. При инжекционно приемане на хероин често се използват общи игли и спринцовки, което може да доведе до заразяване с хепатит В и С и с вируса на СПИН.

Кокаин	
Други названия	кока, бяло, сняг, кафе, рай, “шампанско” на дрогите.
Тип субстанция	стимулант
Начин на приемане	Най-често се смърка, по-рядко се инжектира, пуши или втрива във венците.
Непосредствен ефект	Предизвиква силна възбуда, приповдигнато настроение, силно желание за контакт, еуфория, повишено сексуално желание.
Последици от продължителна употреба	Кокаинът е силен психостимулант, към който се развива психическа зависимост. Предизвиква чернодробни увреждания, белодробни заболявания, напрегнатост, тревожност или халюцинации.

Тютюн	
Други названия	цигари, пури, лула
Начин на приемане	Пушене, дъвчене.
Непосредствен ефект	Пушачите търсят ефект на успокояване на нервната система. Пушейките се чувстват по-уверени, имат съзнанието, че така по-добре преценяват нещата и могат по-добре да контролират себе си и събитията.
Последици от продължителна употреба	Причинява рак на белите дробове, устната кухина и хранопровода, а така също и сърдечни заболявания, язва, бронхит, смущения на кръвообръщението и инсулти.

Алкохол	
Други названия	бира, вино, тежки питиета, ликьори и много други
Тип субстанция	депресант
Начин на приемане	Пие се. Много рядко се инжектира венозно.
Непосредствен ефект	Отпускащият ефект на алкохола е една от главните причини за неговата употреба. Умерено приетият алкохол предизвиква неразположение или разговорливост. Незабавните ефекти на алкохола, приет в големи количества, включва неясен говор, нарушен сън, гадене и повръщане. Алкохолът, дори в незначителни дози, засяга мисловната дейност и координацията, което увеличава многократно риска при шофиране. Алкохолът увеличава агресивността, снижава самоконтрола и става фактор за възникването на хулигански прояви, скандали, домашно насилие, детски терор и др. Махмурлукът също е един от непосредствените ефекти от поемането на големи количества алкохол. Характеризира се с главоболие, гадене, постоянна жажда, общо неразположение, умора.
Последици от продължителна употреба	Продължителната употреба води до зависимост (алкохолизъм) и предизвиква увреждане на черния дроб, мозъка и сърцето. Прекъсването на употребата на алкохол води до крайна напрегнатост, халюцинации, конвулсии, треперене.

Въпросник “Митове и факти за наркотиците”			
	Верни ли са твърденията:	Да	Не
1.	Пристрастяването към наркотиците е много индивидуално.		
2.	Употребата на наркотици е характерна само за определена група хора.		
3.	Зависимостта от наркотици е само състояние на ума.		
4.	Зависимостта е болест.		
5.	Един зависим никога не може да спре. Веднъж тръгнал ли е по наклонената плоскост на наркотиците положението става все по-лошо и по-лошо.		
6.	Пристрастяването към определен наркотик не винаги е осъзнат проблем от зависимия.		
7.	Един път опиташ ли наркотик, вече си станал зависим.		
8.	Нелегалните наркотици водят до по-голяма зависимост.		
9.	По-лесно е преодоляването на психическата зависимост към наркотиците, отколкото на физическата зависимост.		
10.	Когато бременна жена пие алкохол, пуши или употребява други наркотици това засяга плода.		
11.	Някои хора харесват, че са зависими. Възприемат това като особена роля в обществото и твърде често обвиняват другите, че са виновни за това.		
12.	Младите хора обикновено се сблъскват за първи път с незаконните наркотици чрез по-възрастни и непознати хора, които им предлагат да опитат.		

ТЕМА 4

Въвеждащи наркотици

Обсъждане: *“Митове и факти за алкохола, тютюна и канабиса”*

Въпросник “Митове и факти за алкохола”			
	Верни ли са твърденията:	Да	Не
1.	Алкохолът е стимулиращо средство, той действа активиращо.		
2.	На хората им е по-весело, когато са на градус.		
3.	За да можеш да носиш повече на пиене, е необходим тренинг.		
4.	Само човек, който пие концентрати може да развие алкохолизъм. Хората, които пият бира не могат да станат алкохолици.		
5.	Алкохолът няма физическа зависимост.		
6.	Хората никога не умират от алкохолно отравяне.		
7.	Ако ти се пие, по-добре е да пиеш бира вместо концентрат.		
8.	Съществува по-голяма вероятност човек да започне с твърдите наркотици, ако вярва, че алкохолът не може да му навреди и за него това е “приятно прекарано време”.		
9.	Пиенето на алкохол и приемането на успокоителни може да причини необратими мозъчни увреждания.		
10.	Младите хора, които започват да пият преди петнадесетата си година, са подложени на два пъти по-голям риск, отколкото тези, които са започнали да пият след двадесетата си година.		
11.	Пиещият човек не е проблем само за себе си.		
12.	Чаша силно кафе, глътка свеж въздух или студен душ могат да подействат отрезвително, ако искаш да шофираш след пиене.		
13.	Чашка алкохол през зимата може да те стрее.		

**Въпросник
“Митове и факти за тютюна”**

	Верни ли са твърденията:	Да	Не
1.	Тютюнът е наркотик.		
2.	Пушенето успокоява нервите.		
3.	Пушенето ободрява.		
4.	Пушенето вреди само на белия дроб.		
5.	Цигарите с ниско съдържание на катран и никотин не са вредни.		
6.	Физическите упражнения премахват отрицателните ефекти от тютюнопушенето.		
7.	Отказването на цигарите е относително лесно в сравнение с другите наркотици.		
8.	Всяка година намалява броят на пушачите в Европа.		
9.	Хората, които пушат обикновено са по-чувствителни, по-свободолюбиви, по-артистични и напредничави в сравнение с останалите.		
10.	Пушачите нанасят вреда на непушачите.		

**Въпросник
“Митове и факти за канабиса”**

	Верни ли са твърденията:	Да	Не
1.	Канабисът е наркотик, към който човек се пристрастява.		
2.	С канабиса се злоупотребява най-често.		
3.	Следи от канабис се откриват в човешкия организъм седмица след изпушване дори на една цигара.		
4.	Хората научават най-често за канабиса от свои приятели, които го употребяват.		
5.	Пушенето на канабис е вредно само за белия дроб.		
6.	Докато шофирането след употреба на алкохол е опасно, то шофирането и пушенето на канабис е безопасно.		
7.	Тъй като канабисът засилва концентрацията и възприемането, той улеснява учебния процес.		
8.	Поведението на хората, които пушат канабис често е извън реалността, те се намират в плен на някакъв въображаем техен свят.		
9.	Хората, които употребяват канабис са застрашени в по-голяма степен да преминат към други наркотици, отколкото тези, които не употребяват канабис.		

ТЕМА 5

Може ли купон без алкохол!

Дискусия: “За или против алкохола по време на купон?”

№	“За”	“Против”	Моят коментар:
1.	Когато има алкохол, купонът е по-весел.	Ако това е истина, защо тогава на купон с алкохол стават най-много конфликти и побоища? Разбира се, може да е весело в самото начало, заради тръпнешкото очакване да се случи нещо интересно. Но после нещата се променят, защото алкохолът снижава самоконтрола и тогава може да ти стане безпричинно тъжно.	
2.	Когато пия на купон се чувствам част от всичко, което става. Пиенето обединява хората.	Когато пиеш може и да пропуснеш купона.	
3.	Пиенето е обща тема за разговор, в който всеки може да участва.	Вярно е това, особено когато няма какво друго да си кажат хората.	
4.	По време на купон често се чудя къде да си сложа ръцете, затова хващам една чаша и проблемът е решен.	Ако въпросът е само за хващането – можеш да държиш и една роза. А ако искаш все пак да е чаша, то тя може и да не е с алкохол.	
5.	Пиенето кара хората да се чувстват свободни и по-лесно падат границите между момичетата и момчетата.	Вярно е, алкохолът може така да премахне границите между момичетата и момчетата, че да не се разбере накрая момче ли си, момиче ли си!	
6.	Ако на купона се пие, е по-лесно да “свалиш” някого.	Наистина е по-лесно да „свалиш” някого, който е дошъл на купона за това. Но е по-трудно да „свалиш” този, когото наистина много харесваш.	

№	“За”	“Против”	Моят коментар:
7.	Пийналите момичета по-лесно се съгласяват.	Може и да е така. Алкохолът предизвиква понякога автоагресия, така че този, който се е съгласил в това състояние да бъде с теб, може би се самонаказва по този начин.	
8.	Да пиеш е част от мъжествеността.	Особено в случаите, когато безконтролно се налага да я покажеш, само че по друг повод и то където и да е! (Пияните често пъти уринират където и да е.)	
9.	Алкохолът помага и на секса. Особено за мъжете – прави ги по-издръжливи.	Така казват обикновено самите мъже, но не е ясно в какво точно са издръжливи.	
10.	Когато се пие на купон се случват по-интересни неща.	Наистина ли е много интересно някой да се напие и да падне, друг да предизвика побой, трети да остане цяла нощ в тоалетната, четвърти да шофира пиян и да убие няколко човека и т.н.?	
11.	Ако по време на купон издържаш най-много на пиене, ставаш велик в очите на околните.	Не е вярно. Защото за тези, които не пият, това не е геройство, а тези, които си надпил, вече не могат да осъзнаят твоето “постижение”. В крайна сметка, обаче, не всеки може да изпие например една каса бира. Така, че пиещият може да се гордее сам със себе си!	
12.	След купон с алкохол има много повече неща за разказване.	Разбира се, иначе какво ли може да си разкажете на следващия ден след такъв купон!	
13.	Ако алкохолът беше нещо лошо, нямаше по цял свят да се пие на тържества и всякакви събирания.	Вярно е, че по цял свят се пие на какви ли не тържества и събирания. Това, още веднъж, показва в какъв несвършен свят живеем.	

“Пуша, за да изглеждам страхотно!”

Обсъждане (изследване): “Да започнеш да пушиш, или да спреш да пушиш – може би причините са едни и същи?”

Моята рецепта за започване на цигарите:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Моята рецепта за отказване от цигарите:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

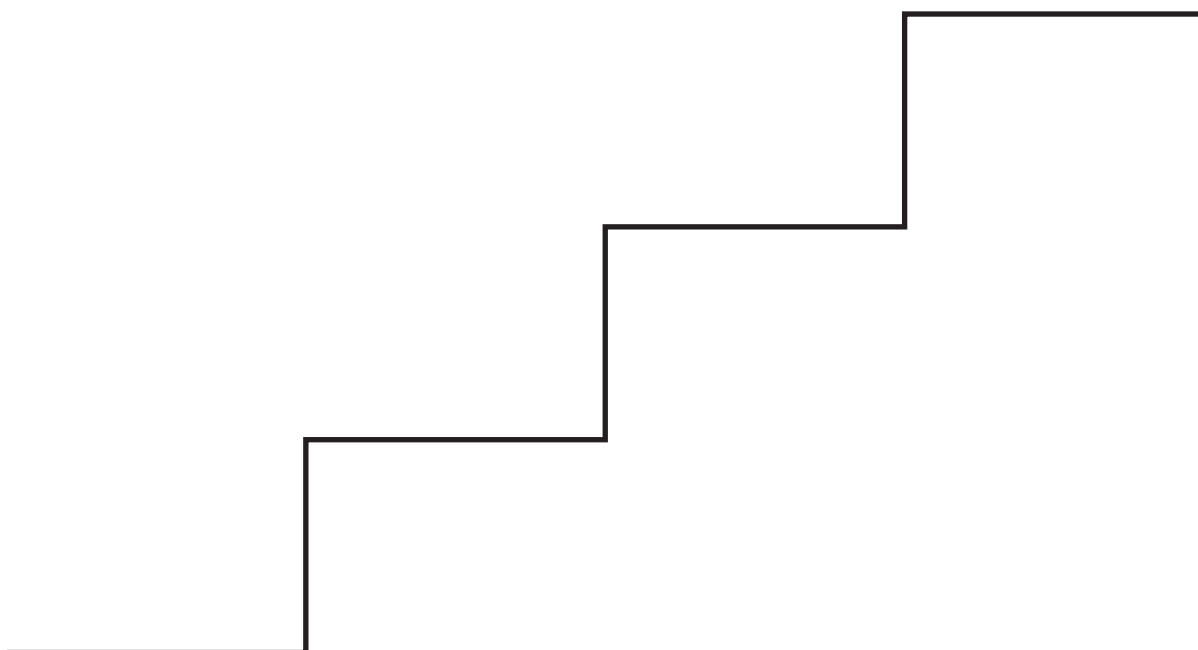
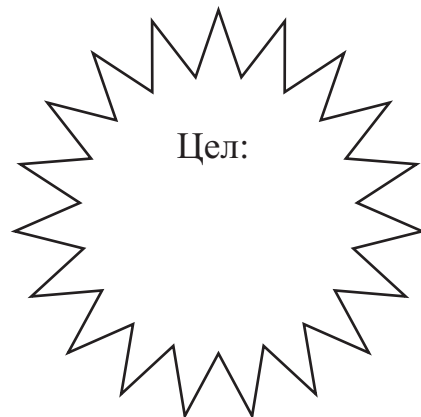
ТЕМА 7

Контрол над живота си

Обсъждане: “Нещата, които бих искал да поема в свои ръце”

Стъпала към целта

Избери цел, която желаеш да постигнеш и я запиши на посоченото място. След това запиши върху стъпалата последователните действия, които ще те доведат до нея!



Договор със себе си

на

.....

(име)

Целта, която си избирам е

Аз се нуждая от, за да я постигна.

Трудностите могат да бъдат свързани с

Аз ще се опитам да преодоля това с

Аз ще помоля да ми помогне.

Моят краен срок е

Подпис.....

ТЕМА 8

Увереност в себе си

Обсъждане: “Да си уверен означава...”

Въпросник за самооценка			
		Повече да	Повече не
1.	Случва ли ти се да купиш някоя вещ, която не желаеш, но не можеш да откажеш на продавача?		
2.	Колебаеш ли се да върнеш закупена вещ, дори когато тя очевидно е дефектна?		
3.	Ако ти пречи някой, който пуши близо до теб, молиш ли го да престане?		
4.	Ако някой непрекъснато бърбори и ти пречи да се съсредоточиш върху нещо, молиш ли го да престане?		
5.	Ако продавач, сервитьор (или някой друг) смята, че рестото, което трябва да ти върне, е бакшиш за него, искаш ли си дължимата сума (дори да е малка сумата)?		
6.	Ако някой е взел назаем пари или някаква вещ от теб и не ти ги връща дълго време, напомняш ли му?		
7.	Ако някой те моли за услуга, която за теб е свързана с много труд и неудобства, отказваш ли му?		
8.	Често ли ти се случва да правиш нещо, което нямаш желание, само заради това, че не умееш да се противопоставиш?		
9.	В състояние ли си да започнеш разговор с непознат?		
10.	Трудно ли ти е да гледаш в очите човека, с когото разговаряш?		
11.	Ако някой те хвали, изпитваш ли неудобство?		
12.	Случва ли ти се да хвалиш някого?		
13.	Можеш ли да се обърнеш за помощ към непознат?		
14.	Изпитваш ли безпокойство и напрежение, когато разговаряш с някой, който има различно мнение от твоето?		
15.	Ако имаш мнение, различно от това на някой авторитет за теб, открито ли изразяваш позицията си?		
16.	Крешиш ли понякога, за да накараш другите да направят това, което искаш?		
17.	Имаш ли навика да използваш ругатни и нецензурни изрази, когато се гневиш?		
18.	Имаш ли навика да вземаш решения вместо другите?		
19.	Често ли мислиш, че другите са по-добри от теб?		
20.	Често ли те е яд на другите?		

Сравни посочените от теб отговори с ключа на отговорите, дадени в приложението. Колкото повече съвпадения има между посочените от теб отговори и отговорите, означени с „X”, толкова повече ти реагираш уверено в ситуации, които нарушават твоите права.

Справяне в трудни ситуации

Ролева игра “Отстояване на собствените права”



Аз имам право ...	
1.	Аз имам право да заявявам собствените си нужди и да изтъквам собствените си предимства, независимо от различните роли, които мога да изпълнявам през живота си.
2.	Аз имам право да се отнасят към мен с уважение като към интелигентен, способен и равностоеен на другите човек.
3.	Аз имам право да изисквам това, което желая като същевременно знам, че другият има право да каже “Не!”.
4.	Аз имам право да притежавам мнения и чувства, и да ги изразявам подходящо за ситуацията.
5.	Аз имам право да изказвам твърдения, които не са логически и не се нуждая от оправдание за това.
6.	Аз имам право да вземам решения за себе си и да се справям с последствията.
7.	Аз имам право да променям мненията и намеренията си.
8.	Аз имам право да избира дали да се вживея и да бъда въввлечен в проблемите на някой друг или не.
9.	Аз имам право да казвам “Да” или “Не”, когато пожелаая.
10.	Аз имам право да не бъда всезнаещ и да питам за разяснения.
11.	Аз имам право да греша.
12.	Аз имам право на успех.
13.	Аз имам право да губя.
14.	Аз имам право на уединение.
15.	Аз имам право да бъда независим.
16.	Аз имам право да се вслушвам в мнението на другите за мен без да изпадам в зависимост от тяхното одобрение.
17.	Аз имам право да се променям и да бъда самоуверен и самоутвърждаващ се.

Ролева игра “Правото да кажеш не”

Ситуация, в която се затруднявам да кажа „не“:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Попитай останалите участници в групата как те биха постъпили в описаната от теб ситуация!

Дискусия “Как да помогнем?”

Опиши рискова ситуация, в която се е оказал твой връстник и я предложи за обсъждане в групата! Как бихте помогнали на вашия връстник?

Ситуация:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Решение:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

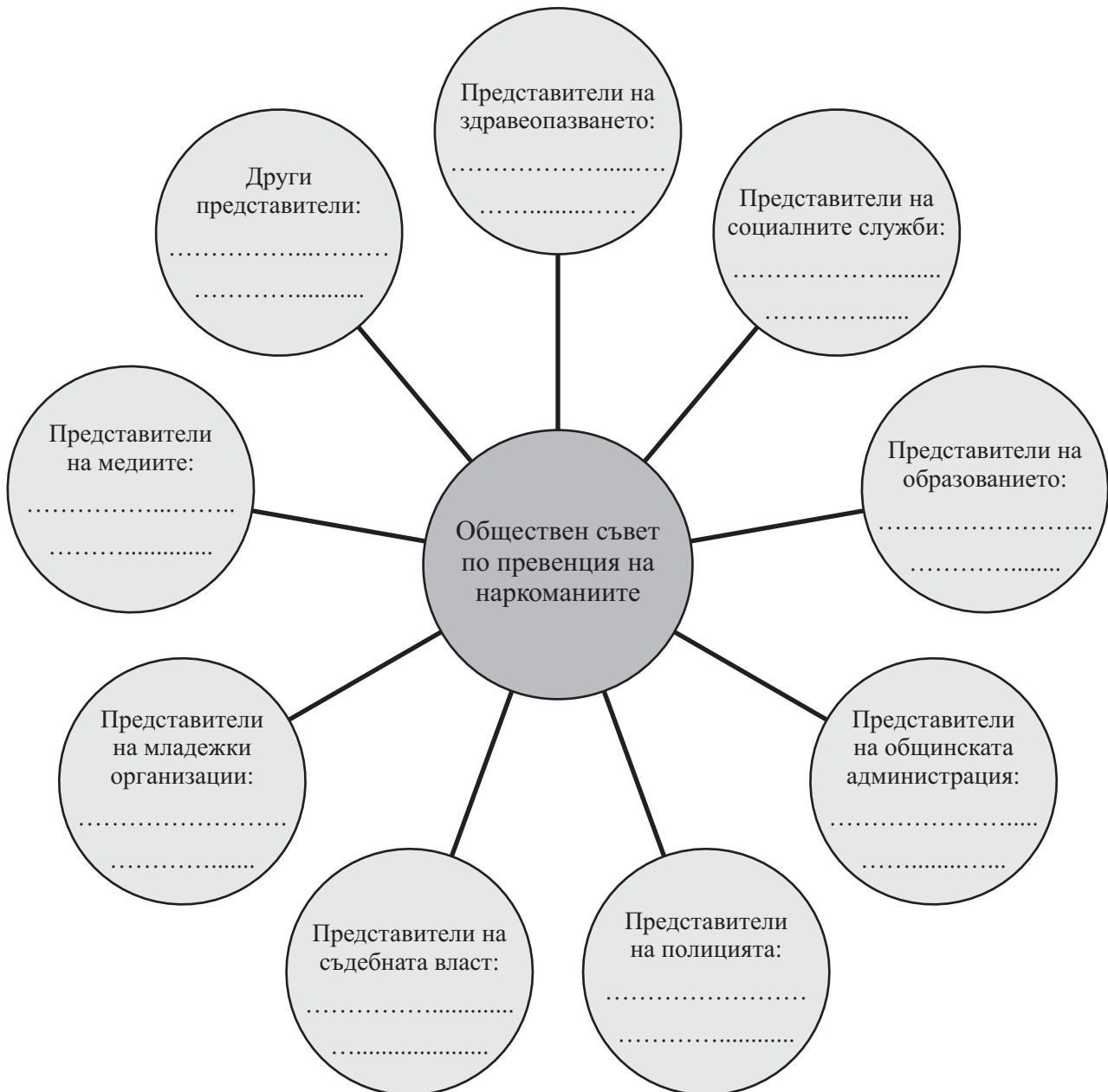
ТЕМА 10

Какво можем да направим заедно?

Ролева игра “Предложение за проект”

Предложение за проект	
1. Име на проекта:	<hr/> <hr/> <hr/>
2. Цели на проекта:	<hr/> <hr/> <hr/>
3. Защо има нужда от този проект?	<hr/> <hr/> <hr/>
4. Как ще се реализира проекта (дейности и етапи)?	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
5. Как ще се прецени успеха на проекта?	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Представители в обществения съвет по превенция на наркоманиите
(според ролите в играта):



Изработване на общинска стратегия за превенция на наркоманиите

Предложения от представителите на:	Моят коментар:
Здравеопазването
Образованието
Общинската администрация
Полицията
Съдебната власт
Младежките организации
Медиите
други:

Приложения

Помощен лист “Показатели за зависимо поведение”	
1.	Силно желание или чувство на вътрешна принуда да се практикува определена дейност.
2.	Затруднен контрол по отношение на честотата, натовареността и времетраенето, с които се упражнява дейността.
3.	По отношение на употребата на наркотични вещества: Абстиненция – комплекс от разстройства на организма, които изчезват (макар и временно) след поредното приемане на наркотика.
4.	Нужда от все по-често практикуване на дейността.
5.	Прогресивно отпадане на други дейности от живота на човека.
6.	Практикуване на дейността въпреки наличието на вредни последици за здравето.

Отговори на въпросник “Митове и факти за наркотиците”	
1.	Не. Това е само извинение на започващите да употребяват наркотици и надежда, че може да ти се размине. Резултатът винаги е един същи.
2.	Не. Представители на всички социални и етнически групи употребяват наркотици.
3.	Не е вярно. Зависимостта от наркотиците е реална. Тя е физическа и емоционална.
4.	Да.
5.	Не е вярно.
6.	Да.
7.	Не.
8.	Погрешно е да се обобщава по този начин, особено ако става въпрос за употребата на алкохол и тютюн, които най-често се използват и предизвикват най-сериозните проблеми.
9.	Не.
10.	Напълно. Всеки наркотик, който бременната жена употребява, преминава в плода чрез плацентата.
11.	Да, възможно е. Има и хора, които се гордеят, че са бивши наркомани. Те имат причини да се гордеят с това, че са отказали наркотиците, но това тяхно самочувствие може да бъде възприемано като послание към други, да тръгнат и те по пътя на дрогата, за да се завърнат от там като “герои”.
12.	Младите хора обикновено се сблъскват с незаконните наркотици за първи път чрез своите приятели.

Отговори на въпросник “Митове и факти за алкохола”	
1.	Мит: Алкохолът е отпускащо средство. Той забавя активността на главния и гръбначния мозък.
2.	Мит: Хората мислят, че когато са на градус им е весело. Реално чрез алкохола те бягат от проблемите и задръжките си.
3.	Мит: Това не е вярно, още повече, че продължителното “трениране” води до алкохолизъм. Определящ фактор за въздействието на алкохола има размера на тялото. Хората с по-голямо тегло по-лесно могат да се справят с ефектите му, отколкото хората с по-малко тегло. Това, обаче, не важи за тези от тях, които вече са станали зависими.
4.	Мит: Причината за алкохолизма не е във вида алкохолна напитка, а в самия алкохол.
5.	Мит.
6.	Мит: Хората умират от свръхдоза алкохол.
7.	Мит: Бирата, виното, спиртните напитки съдържат алкохол, следователно те предизвикват същия ефект.
8.	Факт: Вярно е. Употребата на по-леки наркотици (каквито са алкохола, тютюна и канабиса) снижават прага на самоконтрол в употребата на наркотици. Затова хората трябва да бъдат обучавани, за да знаят какви могат да бъдат последствията от едни или други техни решения, свързани с употребата на алкохола и другите наркотици.
9.	Факт.
10.	Факт: Вярно е, изследванията показват, че младите хора, които започват да пият преди петнадесетата си година, имат повече проблеми с наркотиците.
11.	Факт: Решаването на проблема със злоупотребата с алкохол струва много скъпо както на зависимия, така и на свързаните с него хора. Алкохолизмът води до социална изолация на страдащия (загуба на работа и др.) и предизвиква икономически проблеми на семейството му, а често пъти и насилие. Лечението е трудно и изисква голяма подкрепа от близките.
12.	Мит: Няма начин да се ускорят метаболчните процеси, след като алкохолът веднъж е попаднал в кръвта.
13.	Мит: Чашка алкохол през зимата ще причини разширение на кръвоносните съдове близо до кожата. И макар, че това разширяване предизвиква чувство на затопляне, тялото в действителност губи топлина по-бързо, а това пък води до понижаване на телесната температура.

**Отговори на въпросник
“Митове и факти за тютюна”**

	Отговори на въпросник “Митове и факти за тютюна”
1.	Факт: Тютюнът е наркотик. Той предизвиква психическа и физическа зависимост.
2.	Мит: Не е вярно. Никотинът е стимулатор. Пушачите си мислят, че тютюнопушенето ги успокоява. В действителност, след като действието на никотина от последната цигара премине, организмът изпитва силна нужда от още никотин. Именно това ги кара да смятат, че получават удоволствие от пушенето.
3.	Мит: Отначало никотинът дразни и леко възбужда мозъчната дейност, но след това бързо парализира нервните импулси.
4.	Мит: Пушенето вреди на всички останали органи и системи в човешкия организъм.
5.	Мит: Не е вярно. Цигарите с ниско съдържание на катран и никотин не могат да гарантират приемливо равнище на безопасност. Те също са вредни.
6.	Мит: Физическите упражнения не могат да премахнат каквито и да е последствия от пушенето.
7.	Мит: Отказването от цигарите не е лесно. Близко 2/3 от хората, които пушат са се опитвали да откажат цигарите.
8.	Факт: Пушенето не е модерно вече в Европа, а високообразованите хора са на първо място сред тези, които се отказват да пушат.
9.	Мит: Хората във високо развитите държави пушат по-малко, а опазването на личното здраве и здравето на околните се е превърнало в критерии за цивилизованост.
10.	Факт: Така нареченото “пасивно пушене” е причина за заболявания на непушачи, които са характерни за пушачите. Изследване, проведено в Токио, показва, че жените непушачки, омъжени за встрастени пушачи, са изложени на 4 пъти по-голям риск от рак на белите дробове, отколкото съпругите на непушачите. Децата на родители, които пушат в дома си страдат два пъти повече от дихателни заболявания.

**Отговори на въпросник
“Митове и факти за канабиса”**

	Отговори на въпросник “Митове и факти за канабиса”
1.	Факт: Вярно е, канабисът е наркотик, към който човек се пристрастява.
2.	Мит: С алкохола се злоупотребява най-често.
3.	Факт: Вярно е, следи от канабис могат да се открият в човешкия организъм седмица след изпушване дори на една цигара.
4.	Факт: Тийнейджърите, които пушат канабис, имат тенденция да увличат и други след себе си.
5.	Мит: Не е вярно. Канабисът нарушава физическата координация и зрението, води до намаляване на способността за запомняне, а често пъти и до оглупяване. В някои случаи канабисът причинява хормонални увреждания у жените и мъжете. Канабисът пречи на нормалното протичане на менструалния цикъл и на нормалното протичане на бременността.
6.	Мит: Изследванията показват, че шофьорските умения се намаляват за 4-6 часа след изпушването на една цигара канабис. Хора, които шофират под въздействието на канабис, имат слаби реакции и взимат лоши решения.
7.	Мит: Канабисът понижава способността на човека да се концентрира, следователно той пречи на учебния процес.
8.	Факт.
9.	Факт.

Ключ към въпросника за самооценка			
		Повече да	Повече не
1.	Случва ли ти се да купиш някоя вещ, която не желаеш, но не можеш да откажеш на продавача?		X
2.	Колебаш ли се да върнеш закупена вещ, дори когато тя очевидно е дефектна?		X
3.	Ако ти пречи някой, който пуши близо до теб, молиш ли го да престане?	X	
4.	Ако някой непрекъснато бърбори и ти пречи да се съсредоточиш върху нещо, молиш ли го да престане?	X	
5.	Ако продавач, сервитьор (или някой друг) смята, че рестото, което трябва да ти върне, е бакшиш за него, искаш ли си дължимата сума (дори да е малка сумата)?	X	
6.	Ако някой е взел назаем пари или някаква вещ от теб и не ти ги връща дълго време, напомняш ли му?	X	
7.	Ако някой те моли за услуга, която за теб е свързана с много труд и неудобства, отказваш ли му?	X	
8.	Често ли ти се случва да правиш нещо, което нямаш желание, само заради това, че не умееш да се противопоставиш?		X
9.	В състояние ли си да започнеш разговор с непознат?	X	
10.	Трудно ли ти е да гледаш в очите човека, с когото разговаряш?		X
11.	Ако някой те хвали, изпитваш ли неудобство?		X
12.	Случва ли ти се да хвалиш някого?	X	
13.	Можеш ли да се обърнеш за помощ към непознат?	X	
14.	Изпитваш ли безпокойство и напрежение, когато разговаряш с някой, който има различно мнение от твоето?		X
15.	Ако имаш мнение, различно от това на някой авторитет за теб, открито ли изразяваш позицията си?	X	
16.	Крециш ли понякога, за да накараш другите да направят това, което искаш?		X
17.	Имаш ли навика да използваш ругатни и нецензурни изрази, когато се гневиш?		X
18.	Имаш ли навика да вземаш решения вместо другите?		X
19.	Често ли мислиш, че другите са по-добри от теб?		X
20.	Често ли те е яд на другите?		X

Поредица

Умения за живот

Развитие на личностни и социални умения в училище

МОДЕЛИ ЗА ОБУЧЕНИЕ ПО ПРЕВЕНЦИЯ НА НАРКОМАНИИТЕ

Изданието е осъществено
със съдействието на
Община Варна
Програма
“Превенция на наркомании - 2007”



© Издател: Сдружение “Съучастие”

ISBN-10: 954-9686-05-1