**Как бороться со страхами**

Каждый человек когда-либо испытывал чувство страха. Страх является наиболее опасной из всех эмоций и присутствует на всех возрастных этапах развития личности. Многие страхи сохраняют свою силу и могут проявляться на протяжении всей жизни человека: от младенчества до старости. В то же время каждый возрастной этап развития имеет свою специфику переживания и проявления страхов.

Страх – это эмоция, о которой многие люди думают с ужасом. Возможно потому, что эмоция страха сама по себе вызывает ужас, она переживается нами достаточно редко. И всё же страх – реальная часть нашей жизни. Человек может переживать страх в разных ситуациях, но все эти ситуации имеют одну общую черту: они ощущаются, воспринимаются человеком как ситуации, в которых под угрозу поставлено его спокойствие и безопасность.

Наряду с понятием страх зачастую мы слышим понятие фобия. В чем же разница? Фобии – это те же страхи, но выраженные более сильно и преследуемые человека постоянно. Слово фобия происходит от греческого «фобос» – страх. В психологии фобиями называют навязчивые, неконтролируемые, иррациональные, неадекватные существующему положению дел страхи, которые охватывают человека в определенной обстановке и сопровождаются ощущением подавленности, вегетативными дисфункциями (учащенное и ясно различаемое сердцебиение, повышенное или пониженное давление, обильный пот, дрожь, желудочные расстройства, дрожь конечностей и губ, а иногда и всего тела и т.п.). Другими словами, если страх наступает часто, становится навязчивым, плохо поддается контролю со стороны испытывающего страх, желание избегать предмета или ситуации вызывающего страх более велико, или он имеет под собой мало оснований, нарушает самочувствие и деятельность человека, то это фобия. Хотя обычно сильный страх, мешающий человеку нормально жить, уже называют фобией.

Существует множество видов фобий, вот некоторые из них: арахнофобия – страх пауков; кинофобия – страх собак; офидофобия – страх змей; аквафобия, гидрофобия – страх воды, плавания; акрофобия – страх высоты; никтофобия – страх ночи, темноты; гематофобия – страх вида крови; охлофобия – страх толпы, переполненных мест; танатофобия – страх смерти и пр. Это далеко не полный перечень фобий. Тем не менее, он позволяет составить представление о том, насколько широко распространены фобические расстройства в наше время. Так какие же могут быть причины возникновения страха. Причинами страха могут быть события, условия или ситуации, являющиеся началом опасности. Как указывает Дж. Боулби, причиной страха может быть отсутствие чего-либо, что обеспечивает безопасность. Страх может иметь своим предметом какого-либо человека или объект. Иногда страх не связан ни с чем конкретным, такие страхи переживаются как беспредметные. Страх может вызываться страданием, это связано с тем, что в детстве сформировались связи между этими чувствами. Существует несколько причин возникновения страха. Первая и наиболее понятная причина – конкретный случай, который напугал человека (укусила собака, застрял в лифте). Такие страхи легче всего поддаются коррекции. Но не у всех людей развивается стойкий, заметный окружающим страх. Во многом это зависит от особенностей характера человека (тревожность, мнительность, пессимизм, неуверенность в себе, зависимость от других людей и т.д.).Самые распространенные – это внушенные страхи, идущие к нам из детства. Их источники – взрослые (родители, бабушки, воспитатели), которые непроизвольно, иногда слишком эмоционально, предупреждают ребенка об опасности, часто даже не обратив внимания на то, что напугало ребенка больше: сама ситуация или реакция на нее взрослого. Ребенок начинает чувствовать тревогу, и, естественно, что у него возникает реакция страха, которая может закрепиться и распространиться на исходные ситуации. Такие страхи могут зафиксироваться на всю жизнь. Еще одна из наиболее частых причин страха – детская фантазия. Ребенок нередко сам придумывает себе предмет страха. Дети боятся темноты, но каждый ребенок по-разному реагирует на такие фантазии: кто-то сразу их забудет и успокоится, а у кого-то это может привести к непоправимым последствиям. Чувство страха может сформироваться из-за внутрисемейных конфликтов. Очень часто ребенок чувствует вину за конфликты родителей или боится оказаться их причиной. Нередко причиной страха становятся взаимоотношения со сверстниками. Если коллектив не принимает ребенка, его обижают, то вполне вероятно, что он боится быть униженным. Также страхи могут появляться из-за наличия более серьезного расстройства – невроза, которое должны диагностировать и лечить медицинские работники. Проявлением невроза можно считать те страхи, которые не являются нормой на определенном возрастном этапе развития, или очень сильное проявление страхов, которые входят в понятие нормы. Что касается изучения страхов в подростковом возрасте, то у девочек подростковый возраст более насыщен страхами, чем у мальчиков, отражая их большую склонность к страхам вообще. При этом межличностные страхи достигают своего максимума в данном возрасте, а именно: страх одиночества, некоторых людей, наказания, насмешек, осуждения со стороны сверстников и взрослых, страх сделать что-либо не так, не то, не успеть, опоздать, не справиться с порученным делом, не совладать с чувствами, потерять контроль, быть не собой и т. д.

**Рекомендации для родителей**

Чтобы помочь ребенку справиться со страхами родителям следует: признать, что страх реален. Так же как и страхи у взрослых, детские страхи зачастую иррациональны, но это не делает их менее реальными;

учтите, что, по сравнению со взрослыми, дети находятся в крайне невыгодном положении в попытке противостоять страхам: взрослые могут избегать заведомо пугающих объектов или ситуаций, у детей здесь гораздо меньше возможностей;

скажите ребенку, что все люди иногда боятся, даже взрослые. Расскажите ребенку, чего вы боялись когда были маленькими и как преодолели свой страх – будьте однако осторожны в своем рассказе, чтобы не вызвать у ребенка новый страх;

не смейтесь над своим испуганным ребенком и не дразните его;

отмечайте похвалой любой, даже самый незначительный прогресс ребенка в преодолении страха и не критикуйте ребенка за сам страх или регресс в его преодолении. Похвала родителя наилучшее поощрение для маленького ребенка, а критика совершенно неэффективна для устранения любого нежелательного поведения ребенка, будь то неуспехи в учебе, плохие манеры или страхи. Ни в коем случае не давайте ребенку понять, что вы его меньше любите или уважаете за его страхи;

позвольте ребенку положиться на вас. Ведите себя спокойно и уверенно. Испуганные дети испытывают недостаток уверенности. Дайте им почувствовать, что Вы их поддерживаете и контролируете ситуацию;

… но не переусердствуйте иначе «сверхохраняемый» ребенок может решить, что ему действительно есть чего бояться и станет еще более испуган и слишком зависим от родителя;

убедитесь, что не вы ответственны за страх. Слишком частые предостережения: «не бери острые предметы, а то поранишься и можешь умереть»; действия — когда ребенка, например, запирают в темной комнате в качестве наказания; или угрозы — «мы уходим и оставим тебя с этой тетей», родителей могут стать источником страха. И, наконец, отсутствие дисциплины, четких правил и предсказуемости пугают маленьких детей, нуждающихся в достаточной степени внешнего контроля;

не пытаться «вышибить клин клином», заставляя ребенка встретиться лицом к лицу с пугающим его объектом или ситуацией и «убедиться, что ничего страшного в этом нет».

Вместо этого окажите ребенку эмоциональную поддержку и мягко постепенно помогите ему понять природу того, что он боится. Оптимальный набор действий может быть таким:

1. Признание: Спокойно и уверенно скажите ребенку, что Вы видите и понимаете, что он боится

2. Разъяснение – маленьким детям часто бывает достаточно простого объяснения сути страха.

3. Косвенная демонстрация. Если ребенок боится собак, то просмотр фильма о мальчике его возраста и его любимой собаке может помочь ему почувствовать себя более уверенно. Не следует однако знакомить детей с фильмам, сказками или картинками, которые могут усилить их страх, где собаки кусаются.

4. Беседа, Обсуждение. Попросите вашего ребенка рассказать о его страхах и внимательно с пониманием выслушайте его.

Если страхи ребенка начали влиять на жизнь всей семьи или на распорядок жизни самого ребенка, обратитесь к профессионалу, семейному консультанту или психотерапевту, детскому психологу.

**10 заповедей для родителей**

Об этих правилах полезно помнить всем родителям!

*Уважение!*

Мы иногда запросто можем сказать ребенку: «А лучше ты ничего не мог придумать? У тебя вообще голова на плечах есть?» и так далее. Всякий раз, когда мы произносим что-либо подобное, мы разрушаем положительный образ сына или дочери.

*Угрозы!*

«Если ты еще раз сделаешь — ты у меня получишь!», «Если ты еще раз стукнешь братика, я тебя…» Каждый раз, когда мы так говорим, мы учим ребенка бояться и ненавидеть нас. Угрозы совершенно бесполезны — они не улучшают поведения.

*Обещания!*

Хорошо знакомо: ребенок провинился, а мама ему говорит: «Пообещай, что больше никогда-никогда так делать не будешь» — и получает, конечно, обещание. А через полчаса ребенок повторяет свою проделку. Мама обижена и расстроена: «Ты же обещал!» Она просто не знает, что обещание ничего не значит для маленького ребенка. Обещание, как и угроза, относятся к будущему. А ребенок живет только в настоящем. Если он чувствителен и совестлив, то вымогание обещаний будет развивать в нем чувство вины, если же он не чувствителен, это только научит его цинизму: слово — это одно, а дело — совсем другое.

*Опека*!

Излишняя опека приучает ребенка к мысли, что сам он ничего делать не может. Многие родители недооценивают возможностей детей что-либо делать самостоятельно. Примите как девиз: «Никогда не делай за ребенка то, что он может сделать сам».

*Повиновение!*

Представьте, что муж (жена) говорит вам: «Брось все и сию же минуту приготовь мне кофе». Как вам это понравится? Точно так же вашему ребенку не нравится, когда от него требуют, чтобы он немедленно оставил свое занятие, лучше предупредить его заранее: «Минут через десять будем обедать», тогда мы вполне можем позволить ему поворчать немного: « Я еще поиграю». Слепое безоговорочное подчинение характерно для марионетки, но оно не способствует формированию независимого, самостоятельного человека.

*Потакание!*

Речь о вседозволенности. Дети сразу почувствуют, что родители боятся быть твердыми, когда они переступают границы дозволенного, боятся сказать им «нет». Это вселяет в них уверенность, что все правила резиновые — стоит немножко поднажать, и они растянутся. Такое может срабатывать в рамках семьи, но за ее пределами ребенка ждут горькие разочарования. Потакать ребенку — значит, лишать его возможности вырасти приспособленным к жизни человеком.

*Будьте последовательны!*

В субботу у мамы хорошее настроение и она разрешает сыну нарушать все правила (или какие-то из них). В понедельник, когда он делает то же самое, она «наваливается на него, как тонна кирпичей». Представьте себя на месте своего чада. Как бы вы научились водить машину, если бы в понедельник вторник и четверг красный свет означал «стоп», а в среду и субботу – «можно продолжать движение»? Детям необходима последовательность в требованиях. Они должны знать, чего от них ждут. Беспорядочность в разрешениях и запретах этому не способствует.

*Требуйте соответственно возрасту ребенка!*

Не требуйте от ребенка зрелости поведения, на которую он еще не способен. Помните, всему своё время! В то же время помните, что ему уже по силам! Распределяйте в семье обязанности и ответственность за них! *Прислушайтесь к своим словам!*

Каждый день тысячи слов порицания выплескиваются на наших детей. Если все их записать на магнитофон и прокрутить мамам и папам, то они будут поражены. Чего только они не говорят своим детям! Угрозы, насмешки, ворчание, целые лекции о морали… Под влиянием словесного потока ребенок «отключается». Это для него единственный способ защиты и он быстро его осваивает. А поскольку отключиться полностью он не может, то испытывает чувство вины, а это развивает отрицательную самооценку. Все «морали» в конечном итоге для ребенка сводятся к таким схемам: «То, что ты сделал, — это плохо. Ты плохой, потому что это сделал. Как ты мог так поступить после всего хорошего, что папа (мама) сделал(а) для тебя?»

*Помните о праве ребёнка оставаться ребёнком!*

Представьте себе, что вы — педагогический гений и воспитали образцового ребенка: тихого, всегда уважительного к взрослым, который никогда не бунтует и не выходит из-под контроля, делает все, что взрослые от него хотят. У него нет отрицательных чувств к чему-либо и к кому-либо, он высокоморален, совестлив и аккуратен, никогда никого не обманывает. Но, может быть, тогда мы имеем дело с маленьким взрослым? Психологи считают, что «образцовый» ребенок — не счастливый ребенок. Это ребенок под маской. Он спрятал свое «я» под оболочку, а внутри у него очень серьезные эмоциональные проблемы.

Воспитывая детей, развивая их самодисциплину, давайте не забывать, что они все-таки дети. Давайте оставим за ними это право!

*И ещё пару правил…*

Все родители воспитывают детей в меру своего умения и понимания жизни и редко задумываются о том, почему в определенных ситуациях поступают так, а не иначе. Однако у каждой мамы в жизни бывают моменты, когда поведение любимого ребенка ставит в тупик. А может быть, сами взрослые, применяя радикальные методы воспитания, делают нечто такое, из-за чего потом бывает стыдно. В своих ошибках вы не одиноки, все родители их время от времени совершают. Но всегда лучше учиться на чужих ошибках, не правда ли?

1. Не ждите, что Ваш ребенок будет таким, как Вы. Или — как Вы хотите. Помогите ему стать не Вами, а собой.

2. Не вымещайте на ребенке свои обиды: что посеешь, то и взойдет.

3. Не требуйте от ребенка платы за все, что Вы для него делаете: Вы дали ему жизнь — как он может Вас отблагодарить? Он даст жизнь другому, — это необратимый закон благодарности.

4. Не думайте, что ребенок Ваша собственность — он личность.

5. Не относитесь к его проблемам свысока.

6. Не унижайте!

7. Не мучьте себя, если не можете чего-то сделать для своего ребенка. Мучьте, если можете и не делаете!

8. Помните: для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все.

9. Уважайте чужого ребенка. Не делайте чужому то, что не хотели бы, чтобы другие сделали Вашему.

10. Любите своего ребенка любым: неталантливым, неудачным, взрослым. Общаясь с ним, радуйтесь, потому что ребенок — это праздник, который с Вами.

Профилактика вовлечения несовершеннолетних и молодежи в азартные и киберспортивные игры посредством онлайн казино и других интернет ресурсов

Статья 23.34. Нарушение порядка организации или проведения массовых мероприятий

Статья 23.34. Нарушение порядка организации или проведения массовых мероприятийНарушение установленногопорядка проведения собрания, митинга, уличного шествия, демонстрации, пикетирования, иного массового мероприятия, совершенное участником таких мероприятий, а равно публичные призывы к организации или проведению собрания, митинга, уличного шествия, демонстрации, пикетирования, иного массового мероприятия с нарушением установленного порядка их организации или проведения, совершенные участником таких мероприятий либо иным лицом, если в этих деяниях нет состава преступления, - влекут предупреждение, или наложение штрафа в размере до тридцати базовых величин, или административный арест. Нарушение установленного порядка организации или проведения собрания, митинга, уличного шествия, демонстрации, пикетирования, иного массового мероприятия, а равно публичные призывы к организации или проведению собрания, митинга, уличного шествия, демонстрации, пикетирования, иного массового мероприятия с нарушением установленного порядка их организации или проведения, если в этих деяниях нет состава преступления, совершенные организатором таких мероприятий, - влекут наложение штрафа в размере от двадцати до сорока базовых величин или административный арест, а на юридическое лицо-от двадцати до ста базовых величин.

Деяния, предусмотренныечастью 1 настоящей статьи, совершенные повторно в течение одного года после наложения административного взыскания за такие же нарушения, - влекут наложение штрафа в размере от двадцати до пятидесяти базовых величин или административный арест.

3-1. Деяния, предусмотренные частью 2 настоящей статьи, совершенные повторно в течение одного года после наложения административного взыскания за такие же нарушения, - влекут наложение штрафа в размере от двадцати до пятидесяти базовых величин или административный арест, а на юридическое лицо - от двадцати до двухсот базовых величин.

Деяния, предусмотренныечастью 1 настоящей статьи, совершенные за вознаграждение, - влекут наложение штрафа в размере от тридцати до пятидесяти базовых величин или административный арест.

Деяния, предусмотренныечастью 2 настоящей статьи, сопровождающиеся выплатой вознаграждения за участие в собрании, митинге, уличном шествии, демонстрации, пикетировании,- влекут наложение штрафа в размере от сорока до пятидесяти базовых величин или административный арест, а на юридическое лицо — от двухсот пятидесяти до пятисот базовых величин.

Таким образом, административная ответственность за участие в несанкционированном массовом мероприятии для несовершеннолетних предусмотрена лишь с 16-ти лет, при этом необходимо знать родителям о ст. 9.4 КоАП РБ. Административный арест в отношении несовершеннолетних не применяется.

**Телефоны доверия**

**«Если вы пострадали от домашнего насилия»**

-**63-4-33 ГУО «Клецкий районный социально-педагогический центр»**

**- 165, 60-4-32 ГУ «Клецкий территориальный центр социального обслуживания населения»**

**- 8033-326-34-70(для круглосуточного доступа в «кризисную» комнату)ГУ «Клецкий территориальный центр социального обслуживания населения»**

**- 8-801-100-8-801** Общенациональная горячая линия для пострадавших от домашнего насилия (с 8.00 до 20.00, по вторникам и субботам дежурит юрист, а в остальные дни - психолог)

**- 8-801-100-1-611** Республиканская горячая линия по оказанию психологической помощи несовершеннолетним, попавшим в кризисную ситуацию

**- 8029-899-04-01 круглосуточно** Служба экстренной психологической помощи «Телефон доверия»

**Кризисная комната**

На базе ГУ «Клецкий территориальный центр социального обслуживания населения» открыта «кризисная» комната, являющаяся временным приютом для граждан, находящихся в кризисном, опасном для здоровья и жизни состоянии. В «кризисную» комнату помещаются граждане независимо от места регистрации (в том числе без паспорта). Режим работы «кризисной» комнаты – круглосуточный.

 Услуги «Кризисной комнаты»

* организация безопасного проживания;
* оказание экстренных социально-психологических услуг;
* оказание юридической помощи;
* оказание гуманитарной помощи.

**Социальные услуги в «Кризисной комнате»**

**оказываются бесплатно**

**Кризисная комната**

На базе ГУ «Клецкий территориальный центр социального обслуживания населения» открыта «кризисная» комната, являющаяся временным приютом для граждан, находящихся в кризисном, опасном для здоровья и жизни состоянии. В «кризисную» комнату помещаются граждане независимо от места регистрации (в том числе без паспорта). Режим работы «кризисной» комнаты – круглосуточный.

 Услуги «Кризисной комнаты»

* организация безопасного проживания;
* оказание экстренных социально-психологических услуг;
* оказание юридической помощи;
* оказание гуманитарной помощи.

**8(033)3263470**

**телефон для круглосуточного**

**доступа в «кризисную» комнату**

Если Вы стали жертвой или свидетелем физического, сексуального, психологического насилия, обратитесь за помощью по телефону Горячей линии для пострадавших от домашнего насилия: 8-801-100-8-801 (ежедневно с 8.00 до 20.00).

Горячая линия для пострадавших от домашнего насилия жителей г. Минска - 8-017-317-32-32

или сообщите о случившемся по телефону оперативно-дежурной части УВД администрации Фрунзенского района г. Минска:

213-08-25 либо 102

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Насилие в семье. Причины и последствия**

Проблема насилия в семье...Готовы ли мы признать этот факт или нет, но насилие, в рамках детско – родительских или супружеских отношений, существует повсеместно, в разных странах и культурах. Именно женщины и дети чаще всего становятся жертвами изощренного насилия в семье. Семейное насилие — это повторяющийся с увеличением частоты цикл физического, сексуального, словесного, психологического и экономического оскорбления и давления по отношению к своим близким с целью обретения над ними власти и контроля.

Суть любого насилия – это стремление максимально унизить жертву, поскольку только таким способом тот, кто проявляет насилие, может на время почувствовать себя «выше». Насилие(семейное насилие, в частности) является только отражением общемировых тенденций. Напряженность жизни, бездуховность, стрессы, социальная неустроенность, утрата ориентиров и семейных ценностей, возросшая алкоголизация... Все это в значительной степени формирует благодатную почву для возникновения той или иной формы насилия.

Насилие – это не только физическая, грубая сила, как принято считать, но и более изощренные, психологические формы воздействия. Социологические данные о распространенности насилия в семье, по сути, не соответствуют действительности, и явно занижены, поскольку эта проблема редко выносится из семьи. Кроме того, семейное насилие имеет место не только в социально неблагополучных семьях.

Эта проблема характерна для всех социальных слоев населения, но социально неблагополучные семьи она затрагивает чаще. Выделяют несколько форм насилия:

1) физическое насилие - преднамеренное нанесение физических повреждений различной степени тяжести; побои, ограничения в еде и сне, вовлечение в употребление алкоголя и наркотиков и т.п.;

2) сексуальное насилие - преднамеренное манипулирование телом человека как сексуальным объектом; вовлечение в проституцию, порнобизнес и т.п.;

3)психологическое насилие (поведенческое, интеллектуальное, эмоциональное и проч.) - преднамеренное манипулирование человеком (ребенком или взрослым) как объектом, игнорирование его свободы, достоинства, прав, и приводящее к различным деформациям и нарушениям психического развития.

4) экономическое насилие - это контроль над финансовыми и иными ресурсами семьи, выделение жертве денег на «содержание», принуждение к вымогательству, запрет на получение образования и/или трудоустройство, намеренная растрата финансовых средств семьи с целью создания напряженной обстановки.Но именно психологическое насилие является «ядром» насилия, его исходной формой, на основе которого может возникнуть физическое и сексуальное насилие.

Психологическое насилие является самой распространенной формой семейного насилия и включает в себя различные формы: угрозы, унижения, оскорбления, чрезмерные требования, чрезмерная критика, ложь, запреты негативное оценивание, фрустрация основных нужд и потребностей, изоляция.

Все эти формы воздействия на человека носят выраженный деструктивный характер и приводят к утрате доверия к себе и миру, беспокойству, тревожности, нарушениям сна и аппетита, депрессии, агрессивности, угодливость, низкой самооценке.

Возрастает склонность к уединению, формируются суицидальные наклонности и может возникнуть личностная психопатология различной этиологии - наркотические зависимости, булимия, анорексия, соматические и психосоматические заболевания - язва желудка, аллергии, избыточный вес, нервные тики.

Дети и подростки, ставшие свидетелями домашнего насилия, перенимают гендерную модель поведения и воспроизводят её в следующем поколении.

Наблюдается высокий риск криминального поведения (80 % склонны к преступлениям, 40 % — к жестоким).

В психологической науке выделяют несколько моделей насилия в семье, к которым предрасполагают такие факторы как низкая самооценка, алкоголь, наркотики, проблемы коммуникации, социальная изолированность, социальные, психологические и психиатрические проблемы, депрессивность, отсутствие самоконтроля, суицидальные наклонности, агрессивность, ранняя беременность матери, потеря ребенка и детей, физические и психические недостатки.

К внешним (социальным) факторам насилия относятся: бедность, низкий уровень дохода, безработица, социальная изоляция и закрытость семьи, перенаселенность, низкий образовательный и культурный уровень.

Особенность насилия в семейном контексте - и для насильника, и для жертвы - состоит в необходимости продолжать общение, которое становится крайне болезненным, сохранять и поддерживать систему межличностных взаимоотношений.

Синдром посттравматического стресса возникает в ответ на совершенное насилие и проявляется спектром таких симптомов как: навязчивые воспоминания и сны; повышенная тревожность; скрытность и стремление к одиночеству; снижение эмоциональности; склонность к депрессии и употреблению наркотических средств; немотивированная жестокость, агрессивность, агрессия, направленная на себя; суицидальные тенденции.

Для того, чтобы преодолеть последствия семейного насилия и выйти из ситуации посттравматического стресса, нужна профессиональная помощь психологов и психотерапевтов

Человеку необходимо осознать себя либо в качестве жертвы, либо в качестве насильника, осознать свой психотравмирующий опыт, внутренне принять его и выразить, примиряясь с прошлым. Этот шаг является крайне важным для избавления от душевных страданий.

Он помогает освободиться от бремени разрушительных переживаний, чувства вины и помогает строить свою жизнь более конструктивно.

Информация к размышлению:

две трети умышленных убийств обусловлены семейно-бытовыми мотивами;

ежегодно около 14 тысяч женщин погибает от рук мужей или других близких;

до 40 % всех тяжких насильственных преступлений совершается в семьях

**«Спайс» и его последствия.** 

Спайсом называют любой вид растения, обработанный синтетическим канабиойдом JWH-018. Спайс используется в качестве курительных смесей и ароматических трав. Вред, который наносят здоровью курение гашиша и конопли несоизмерим с вредом, который может случиться при курении спайса. Наркологи единодушно причисляют спайс к тяжелым наркотикам, потому что это – продукт химии, и он наносит колоссальный вред психическому и физическому здоровью человека. В 2008 году было установлено, что действующим компонентом смесей являются не вещества растительного происхождения, а синтетические аналоги тетрагидроканнабинола — основного действующего вещества марихуаны. Что происходит с курильщиком «спайса». Человек, курящий спайс теряет связь с реальностью. Под действием наркотика он делает непроизвольные и однотипные действия, например, ходит кругами или лежит спокойно, натыкается на предметы, падает, бьется в припадках. Курильщик не ощущает боли и у него отключается чувство самосохранения. Нередки случаи, когда человек, покурив спайс, впадает в состояние неконтролируемого панического страха, и в попытке избавиться от него, совершает непреднамеренный суицид. Например, известны десятки случаев, когда молодые люди по этой причине бросались с крыши. Курильщики видят галлюцинации и ощущают тактильные эффекты, связанные с ними. Галлюцинации полностью воспринимаются человеком как реальность и все, что происходит у него в голове, кажется настоящим. После окончания действия спайса человек впадает в подавленное, депрессивное состояние, становится раздражительным. Редко, когда он что-либо помнит о своих действиях после возвращения в сознание.

**Что важно знать о наркотиках**

«Наркоман!» - это слово стало уже обычным в нашем лексиконе. Что же за ним? А за ним – искалеченные жизни, сломанные судьбы, отчаяние, страх,боль, смерть и преступление! Очень многое, если не основное зависит от родителей, от семейного климата и взаимоотношений в семье. Там, где существует опасность приобщения детей к наркотикам, как никогда актуальна простая и банальная истина: «Дети требуют внимания!».  
Эта аксиома, казалось бы, известна всем. Но как часто мы забываем о ней в суете будничного труда и заботах. А ведь именно с общения с родителями начинается процесс воспитания детей, усвоения ими всего хорошего и полезного.  
Нынешние и будущие мамы и папы! По возможности старайтесь чаще беседовать с детьми на самые различные темы, особенно на те, которые в данный момент представляют для них наибольший интерес. О чем бы вы ни говорили с детьми, постарайтесь ненавязчиво дать им хотя бы один совет из области соблюдения правил личной безопасности.  
Будьте настоящим другом своему ребенку, если у него уже возникли проблемы с наркотиками, помогите ему принять решение, убедите обратиться за помощью к специалистам.  
Не каждый, кто пробует наркотики, становится наркоманом, но совершенно бесспорно, что каждый, кто уже привык к ним, начал с того, что однажды пробовал наркотик.  
Что такое наркотики? Для достаточно полного понимания проблемы противодействия распространения наркомании, прежде всего, нужно ответить на этот кажущийся внешне простым вопрос.  
Наркотические средства и психотропные вещества можно разделить на две категории: легализованные в жизни общества (то есть медицинские лекарственные препараты, которые используются гражданами при различных заболеваниях по назначению врача) и незаконно производимые и распространяемые.  
В первую группу наркотиков входят различные лекарства в виде таблеток, ампул, порошков, микстур, применяемые в медицинских целях, подлежащие в нашей стране контролю и включенные в списки, принятые Минздравом Беларуси.  
При злоупотреблении ими организм разрушается не меньше, чем от героина. Они могут отрицательно влиять на умственные и физические возможности человека. Болезненное пристрастие к обезболивающим, успокаивающим и снотворным наркотикам довольно распространенное явление. Наркотический препарат, принимаемый по предписанию врача, приносит пользу, облегчает страдания. Прием того же препарата в больших дозах и без рекомендаций врача опасен и может стать роковым. Закономерно, что степень риска возрастает по мере увеличения частоты и продолжительности приема этих наркотических, психотропных и сильнодействующих лекарственных средств. Чем больше эти параметры, тем серьезнее опасность возникновения зависимости.  
Ко второй группе относятся изготавливаемые нелегально из растительного сырья (коки, конопли, мака и др.) или химических веществ для немедицинского употребления. Это такие наркотические средства и психотропные вещества, как:  
- опий, героин, которые получают из снотворного мака, выращиваемого как в нашей стране, так и за рубежом;  
- марихуана и гашиш (анаша), получаемые из конопли. Не стоит доверять высказываемым, что, мол, «травка» - это не опасно, на нее на «подсаживаются». Да, привыкание к гашишу и марихуане развивается медленнее, но круг общения курильщика марихуаны состоит их одних наркоманов, он ведет себя как наркоман, думает как наркоман, выглядит как наркоман, и переключение на другой наркотик становится лишь вопросом времени. Очень многие люди, погибшие от наркотиков, начинали карьеру наркомана именно с марихуаны; - различные синтетические наркотики, изготавливаемые в подпольных лабораториях на основе синтеза химических веществ, например как набравший уже популярность среди молодежи – амфетамин. Амфетамин – стимулятор центральной нервной системы. Он не вырабатывают энергию, как пища, а скорее пускает в дело энергию, которая уже есть в организме. Данное психотропное вещество является наиболее близкими синтетическими аналогом психостимулятора кокаина. Амфетамин не становится пристрастием, но входит в привычку и его кажущаяся безобидность приводит к тому, что доза постоянно увеличивается. Длительное время его употребления вызывает паранойю и настоящую ментальную дезориентацию. Амфетамин – скверное дело, будь он в таблетках или в порошке, и дела могут быть также плохи, если не хуже, как и с героином; Любые наркотики, включая медикаменты, по существу, - ЯД! Они лишь различаются по степени и характеру воздействия на организм.  
Коварная особенность наркотика заключается в том, что организм человека, принимающего это вещество неоднократно, в течении некоторого времени перестает реагировать на принимаемую дозу и требует постоянного ее увеличения.  
Относительно продолжительное употребление наркотиков порождает пагубную привычку к этим веществам – человек становится наркоманом.

**Последствия курения «спайса».**

Психика человека. Спайсы имеют очень сильное влияние на психику человека. Их частое и длительное употребление приводит сначала к психическому стационару, а затем в могилу. Вначале пагубного пути курения, постепенно снижаются важные психофизиологические функции: память, интеллект, внимание. В конечном итоге, курение приводит к слабоумию.  
Физическое здоровье курильщика находится в зоне постоянного риска. Страдают все без исключения органы тела и их функции. Но самое губительное действие спайсы оказывают на печень, легкие, сердечно-сосудистую и половую системы. В ходе многолетних опытов и исследований на животных синтетических канабиойдов, было установлено, что в организме неминуемо развиваются раковые клетки. То есть, у человека, в течение 5 лет с момента начала употребления спайса начинает развиваться рак легких. Под действием химических веществ сильно страдает сердце. Нередки случаи сердечных приступов и остановки сердца при передозировке. Также курильщика начинают преследовать постоянные боли и покалывания в сердце.



**Учащимся**

**Памятка   по безопасному поведению в Интернете**

Для того чтобы обезопасить себя, свою семью, своих родителей от опасностей Интернета и причинения возможного ущерба, вы должен предпринимать следующие меры предосторожности при работе в Интернете:

• Никогда не сообщайте свои имя, номер телефона, адрес проживания или учебы, пароли или номера кредитных карт, любимые места отдыха или проведения досуга.

• Используйте нейтральное экранное имя, не содержащее сексуальных намеков и не выдающее никаких личных сведений, в том числе и опосредованных: о школе, в которой вы учитесь, места, которые часто посещаете или планируете посетить, и пр.

• Если вас что-то пугает в работе компьютера, немедленно выключите его. Расскажите об этом родителям или другим взрослым.

• Всегда сообщайте взрослым обо всех случаях в Интернете, которые вызвали у вас смущение или тревогу.

• Используйте фильтры электронной почты для блокирования спама и нежелательных сообщений.

• Никогда не соглашайтесь на личную встречу с людьми, с которыми вы познакомились в Интернете. О подобных предложениях немедленно расскажите родителям.

• Прекращайте любые контакты по электронной почте, в системе обмена мгновенными сообщениями или в чатах, если кто-нибудь начинает задавать вам вопросы личного характера или содержащие сексуальные намеки. Расскажите об этом родителям

В Сети ты можешь встретить все, что угодно – от уроков истории и новостей до нелепых картинок. Но не стоит думать, что, раз информация появилась в Интернете, она является достоверной.

Чтобы разобраться, какой информации в Сети можно, а какой нельзя доверять, следуй простым советам:

1. Относись к информации осторожно. То, что веб-сайт здорово сделан, еще ни о чем не говорит. Спроси себя: за что этот сайт выступает? В чем меня хотят убедить его создатели? Чего этому сайту не достает? Узнай об авторах сайта: зайди в раздел “О нас” или нажми на похожие ссылки на странице. Узнай, кто разместил информацию. Если источник надежный, например, университет, то, вполне возможно, что информации на сайте можно доверять.

2. Следуй правилу трех источников. Проведи свое расследование и сравни три источника информации прежде чем решить, каким источникам можно доверять. Не забывай, что факты, о которых ты узнаешь в Интернете, нужно очень хорошо проверить, если ты будешь использовать их в своей домашней работе.

3. Как предоставлять достоверную информацию?

Будь ответственным – и в реале, и в Сети. Простое правило: если ты не будешь делать что-то в реальной жизни, не стоит это делать в онлайне.

4. Не занимайся плагиатом. То, что материал есть в Сети, не означает, что его можно взять без спроса. Если ты хочешь использовать его - спроси разрешения.

5. Сообщая о неприемлемом контенте, ты не становишься доносчиком. Наоборот, ты помогаешь делу безопасности Сети.

6. Когда ты грубишь в Интернете, ты провоцируешь других на такое же поведение. Попробуй оставаться вежливым или просто промолчать. Тебе станет приятнее.

7. Все, что ты размещаешь в Интернете, навсегда останется с тобой – как татуировка. Только ты не сможешь эту информацию удалить или контролировать ее использование. Ты ведь не хочешь оправдываться за свои фотографии перед будущим работодателем?

8. Защищай себя – сейчас и в будущем. Подумай, прежде чем что-либо разместить в Интернете.

***И помните, Интернет может быть прекрасным и полезным средством для обучения, отдыха или общения с друзьями. Но – как и реальный мир – Сеть тоже может быть опасна!***

