

Энциклопедия

независимости

От авторов.

**...Если эта книга поможет хотя бы
нескольким людям уберечь себя
и своих близких от наркотиков,
алкоголя и азартных игр, значит,
она выполнила своё
предназначение.**

**Лудомания,
или зависимость
от азартных игр.**



В игре нет ничего опасного и предосудительного, пока играют ради удовольствия и общения, а не ради заманчивой перспективы лёгких денег.

Сегодняшняя реклама предлагает за малые деньги вернуться домой миллионером или обладателем машины, квартиры, путёвки за границу.

Поиск лёгкой добычи издавна толкал людей на отчаянные, роковые ошибки.



История возникновения лудомании

Лудомания – заболевание хроническое, отвыкание не приходит само собой с течением времени.

В ДРЕВНЕЙ ГРЕЦИИ
ЖИЛ ЧЕЛОВЕК
И ЗВАЛИ ЕГО ЗАВИСИМУС.



ОН НАЧАЛ ИГРАТЬ И
УВЛЕКСЯ!
ПРОИГРАЛ
ВСЕ СВОИ ДЕНЬГИ
И ВЛЕЗ В ДОЛГИ.



ПОНАЧАЛУ ОТДАВАЛ,
НО В КОНЦЕ КОНЦОВ
СТАЛ ЗАНИМАТЬ
ТАК МНОГО И ЧАСТО,
ЧТО ВСКОРЕ ЕГО ЖДАЛА
ДОЛГОВАЯ ЯМА.



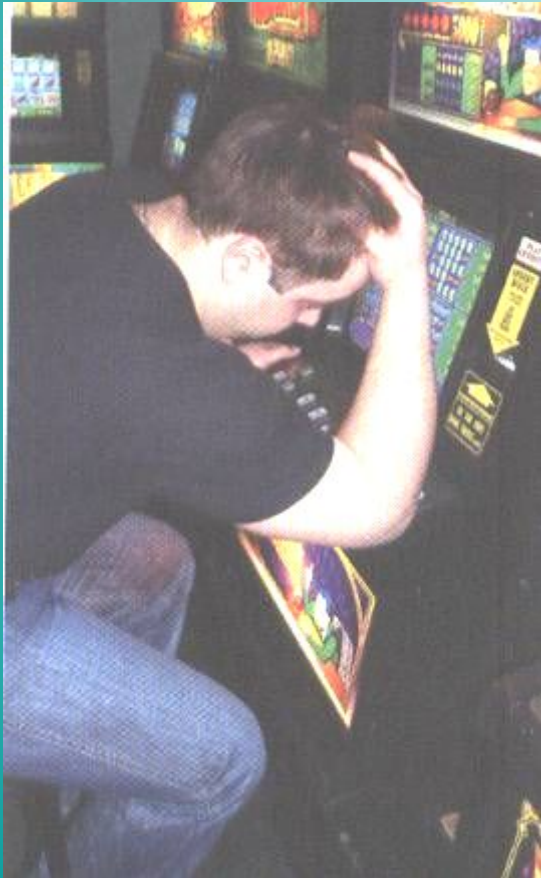
ЖИЗНЬ БОЛЬШЕ
НЕ ПРИНАДЛЕЖАЛА ЕМУ,
ИЗ ЧЕЛОВЕКА ОН ПРЕВРАТИЛСЯ
В ВЕЩЬ, ЛИШЕННУЮ ВОЛИ, –
ЕГО МОГЛИ ПЕРЕДАВАТЬ
ИЗ РУК В РУКИ,
ОБМЕНИВАТЬ НА МЕШОК ЗЕРНА.



Учёные провели эксперимент.

К головному мозгу обычной мышки подключили маленькую педаль. Нажимая на неё лапкой, грызун испытывал прилив радости. В результате мышь умерла от голода, поскольку не могла оторваться от педали.

Примерно то же происходит и с игроками. Если они захвачены азартом, то могут в это время сутками обходиться без еды и сна.



При вынужденном прекращении игры у лудоманов происходит нечто вроде ломки. Иногда во время игры возникает ощущение раздвоения личности, провалы в памяти, приступы панического страха, суицидальные попытки.





Болезнь имеет страшные последствия: инфаркты, нервные срывы, стрессы; часто игроки заканчивают самоубийством или тюрьмой.

ПРИЗНАКИ СТРЕССА.

тревога

бледность/ краснота

страх

учащение пульса

напряжение

дрожь

неуверенность

мышечная
скованность

растерянность

сухость во рту

подавленность

затруднение дыхания

беззащитность

расширение зрачков

паника

потливость

трудности глотания

желудочные спазмы



Чрезмерная увлечённость работой в сети Интернет.

У пользователей создаётся иллюзорное ощущение собственной мощи. Им кажется, что они могут найти в сети что угодно и узнать все на свете.

Интернет-зависимому человеку становится просто неинтересен окружающий мир.

Компьютерная зависимость – ловушка для подростков.

Поглощение общением.

В Интернете можно найти себе виртуального собеседника, который не видит, красив ты или нет, богатый ты или не очень, как учишься, где живёшь. Застенчивые и неуверенные люди могут свободно выражать свои мысли, врать, хвастаться, казалось бы, решать все проблемы. На самом деле усугубляют ситуацию – человеку становится всё труднее адаптироваться к обществу.

Болезненная зависимость от видеоигр.

Огромную опасность представляют сетевые игры. Красные глаза, усталость, чувство голода – ничто не может заставить их покинуть Сеть, ведь игрок «живёт» в несуществующем мире не один, а с виртуальными друзьями и противниками.

Дорога к выздоровлению.

- * **Постараться сменить обстановку.**
- * **Попробовать найти другое, не менее интересное, но безопасное занятие.**

Если увлечение становится неуправляемым и никакие доводы близких не помогают, выход один – обратиться к специалисту, который занимается лечением игровой зависимости.

Другие виды

зависимости

Структура других видов зависимости

<i>Действие</i>	<i>Эффект</i>	<i>Результат</i>	<i>Состояние после прекращения действия</i>	<i>Чем люди жертвуют ради продолжения</i>
Курение табака	Удовольствие	Зависимость	Дискомфорт	Деньги
Употребление алкоголя	Улучшение настроения	Зависимость	Похмелье	Здоровье
Употребление наркотиков	Эйфория	Зависимость	«Ломки», ухудшение самочувствия	Любовь Дружба Семья

Конформизм - склонность человека уступать психологическому давлению вопреки своему мнению





Английский поэт Роберт Бернс с убийственным сарказмом перечисляет поводы для пьянства.

Для пьянства есть такие поводы: поминки, праздник, встреча, проводы, крестины, свадьбы и развод, мороз, охота, новый год, выздоровление, новоселье, печаль, раскаянье, веселье, успех, награда, новый чин, и просто пьянство – без причин.



«История алкоголизма» на Руси.



Законы древней Руси употреблять алкоголь не запрещали, но требовали умеренности. Но уже в XVI веке царь Иван Грозный, дабы обогатить казну, построил множество кабаков и почти насильно принуждали крестьян пить. Россия стала кабацкой, впервые столкнувшись с массовым алкоголизмом.



«Дед пропивает внука» (французская поговорка).

Американский врач Дагделль занялся исследованием генеалогии *ш е с т и* арестантов *о д н о й* тюрьмы. Преступники находились в родстве. Учёный разыскал их родоначальника, жившего в XVIII веке. Им оказался горький пьяница.



Дегенерация — вырождение, ухудшение от поколения к поколению биологических или психических признаков организма.

«Ужасающая статистика».

В XX столетии в России было принято два «сухих» закона – при царе Николае II и при М.С. Горбачёве. Но нововведения выявили **ужасающий факт: значительная часть населения испытывает неуправляемую потребность в алкоголе на биологическом уровне.**
Факт: В России на одного человека в год приходится (в среднем) по 15 - 18 литров выпитого алкоголя; за всю «пьяную» историю человечества люди никогда не пили так много.



Краткая таблица осложнений

<i>Агент</i>	<i>Немедленные осложнения</i>	<i>Хронические осложнения</i>	<i>Зависимость</i>
Летучие вещества (клей и т.д.)	Смерть от удушья или остановка дыхания	Хронический бронхит, хронический гепатит (токсическое поражение печени), постепенно нарастающее слабоумие	<p>Ухудшение характера</p> <p>Зависимость (наркомания, алкоголизм и т.д.) – состояние, при котором человек испытывает постоянную потребность принимать то или иное психоактивное вещество. Зависимость появляется, если человек некоторое время принимает психоактивное вещество. Зависимость может возникнуть от любого наркотика и психоактивного вещества - марихуаны, алкоголя, табака, кофе, лекарств и т.д.</p>
Наркотики	Смерть от передозировки. Психозы: бред, галлюцинации.	Хронический гепатит, СПИД, нарастающее слабоумие.	
Алкоголь	Травмы из-за нарушения координации движений. Смерть от удушья при попадании рвотных масс в лёгкие.	Поражение печени и почек, нарастающее слабоумие	
Табак	-	Хронический бронхит, рак лёгких, стенокардия, инфаркт миокарда.	

**Каждый из вас должен запомнить:
то, как человеку жить, всегда зависит от самого человека.**

Хотите ли вы такой жизни ?

**Если вам это неприемлемо, вы должны сказать:
«Нет!». Но сказать должны твёрдо и ответственно вы сами, потому что за вас это никто не сделает.**

Рядом с вами в любой момент могут оказаться «друзья» и приятели, которые будут стараться завлечь вас в компанию, поэтому ваше сопротивление должно быть тоже очень активным и решительным.

Очень метко высказался на этот счёт дагестанский поэт Расул Гамзатов:

**Пить можно всем.
Необходимо только,
Знать ГДЕ и С КЕМ,
ЗА ЧТО, КОГДА и СКОЛЬКО.**



ПРИЗНАКИ УВЕРЕННОГО ЧЕЛОВЕКА.



Спокоен и доброжелателен.

Смотрит в глаза.

Вежлив, но настойчив.

Не спешит, когда принимает решение.

Говорит о поступках других, а не оценивает их как людей.

Легко говорит о себе.

Не проявляет агрессии или враждебности.

Легко воспринимает критику.

Называет настоящие причины своего поведения.

Я и мои близкие

**Мой
класс**

**Мои
родственн
ики**

**Моя
семья**

Я

**Мои
друзья**

**Спортивна
я
секция**

?

***Мои права
не должны
нарушать***



***права
других
людей.***

Ваше здоровье

в ваших руках !

МОУ основная общеобразовательная школа № 6

**Материал подготовила
Лебедева Инна Андреевна, библиотекарь.**

**Презентацию подготовила
Точаненко Тамара Александровна,
педагог – организатор.**

Март 2009 года.