



Нарконость

Михайлова Н.В., педагог-психолог



На сегодняшний день курение является серьезной проблемой человечества. Только в 1997 году 5,3 триллион сигарет было употреблено курильщиками по всему Миру, из них в России — 230 миллиардов сигарет. К сожалению, за последние 13 лет показатели не убавились. Смертность в России намного превышает рождаемость и население России значительно сокращается. Причиной тому курение, алкогольные напитки и бедность — сообщают официальные лица. Как указывалось в данных 1999 года российской Академии медицинских наук, продолжительность жизни мужского населения России равнялась 59,9 лет, а у женщин — 72 года. За последние годы численность населения страны сократилась до 143-144 миллион человек, и эта тенденция не меняется в лучшую сторону.

Россия занимает второе место после Венгрии по уровню смертности населения от рака, сердечных и инфекционных заболеваний, табак является причиной таких заболеваний с летальным исходом как коронарная болезнь; рак лёгких; хронический бронхит и эмфизема. В среднем умершие от табака теряют 10-15 лет жизни. Многие из них могли бы прожить ещё от 10 до 30 лет.

Тлеющая сигарета имеет температуру 700-900 градусов. Лёгкие, систематически курящего человека, выглядят как чёрная гниющая масса. Никотину достаточно семи секунд для проникновения в мозг, после начала курения. Постоянное и длительное курение способствует преждевременному старению. У курящего возникают характерные внешние признаки, например желтоватый оттенок белков глаз и кожи, преждевременное ее увядание. А так же, у курящего могут наблюдаться заметный запах изо рта, покраснение глаз или воспалённое горло. Учёные из Королевского Медицинского Колледжа Великобритании считают, что никотин в сигаретах следует внести в список сильных наркотиков, таких как героин или никотин.

31 мая — международный день отказа от табакокурения. В преддверии этого дня борьба с курением в России вышла на принципиально иной уровень.

В правительство внесён законопроект, который запрещает курить в общественных местах. К ним отнесены подъезды, вокзалы, рынки, поезда, а также кафе и рестораны. Купить сигареты в ларьках и киосках станет невозможно, да и в магазинах их придётся поискать. Проект закона "О защите здоровья населения от последствий потребления табака" вынашивался 9 месяцев. По закону покурить, выходит, совсем будет негде. Да и сбегать к ларьку за сигаретами не получится. В ларьках им не место, считают в Минздраве. Так Минздрав России пытается победить главную вредную привычку, которой подвержено полстраны. Запрещенные места — школы, сады, библиотеки, спорткомплексы вместе с территориями, также больницы, поликлиники,



санатории, российские самолеты, корабли, поезда, соответственно, аэропорты, порты и вокзалы (курить можно не ближе 10 метров от входа), гостиницы, торговые центры, кафе, госучреждения, рабочие места, подъезды жилых домов.

Но главный удар планируется нанести по торговле. Продавать сигареты можно будет не ближе 100 метров от образовательных учреждений, в торговых павильонах площадью не меньше 50 "квадратов". Но и в магазине на прилавке сигарет не увидишь. Запрещено. Прейскурант продавец должен будет показать лишь по требованию.

В списке мер по борьбе с курением особое внимание уделяется информированию населения о последствиях болезней, вызванных пагубной привычкой, после покупки сигарет курильщик должен будет видеть на пачке страшные картинки. Возможно, это не заставит бросить тех, кто курит. Но уберет тех, кто мог бы закурить. Со следующего года пачки сигарет будут украшать не гламурные надписи и радужные картинки, а вот такие изображения.



Вы еще испытываете желание открыто затянуться сигаретой? Тогда у вас на эта осталось совсем немного времени. Законопроект уже скоро будет принят. И хочется курильщикам этого или нет, а придется его выполнять. Закон есть закон!

Михайлова Н.В. , педагог-психолог



Телефон доверия - служба экстренной психологической помощи по телефону. Помощь оказывается позвонившему неотложно, в момент обращения. По своей сути Телефон доверия - оперативная социально-психологическая служба общества, позволяющая в сжатые сроки оказать помощь большому количеству людей, доступная в пользовании, приемлемая для тех слоев населения, которые не обращаются за консультативной психологической помощью. В настоящее время в России работает свыше 150 служб, принимающих звонки от детей, подростков и взрослых.

По статистике на Телефон доверия чаще всего звонят дети школьного возраста (до 70%), в том числе подростки в возрасте от 13 до 18 лет (до 30%). Основная проблематика обращений на Телефон доверия:

Взаимоотношения со сверстниками	27 %	Защита прав ребенка	34 %
Семейная проблематика	18 %	Суицидальные обращения	27 %
Проблемы принятия себя	15 %	Нахождение в трудной жизненной ситуации	21 %
Учебные проблемы	12 %	Обращения взрослых по поводу насилия в адрес детей	18 %

Решая вместе со звонящим его проблемы, консультанты Телефона доверия соблюдают в своей деятельности ряд принципов:

- **Уважение к звонящему.** Во время разговора не применяется давления на звонящего, его мнение внимательно выслушивается, никто не заставляет его действовать против своей воли.
- **Доступность.** Экстренная психологическая помощь по телефону доступна в удобное время и работает. Каждый имеет возможность воспользоваться телефоном, а также получить доступную информацию о деятельности Телефона доверия.
- **Бесплатность.** Служба не получает экономической выгоды в процессе работы и все звонки на Телефон доверия от детей и подростков бесплатны независимо от места положения звонящего.
- **Конфиденциальность.** Звонящему гарантируется анонимность, т.е. факт звонка и содержание разговора сохраняются в тайне.

Как работает единый телефон доверия?

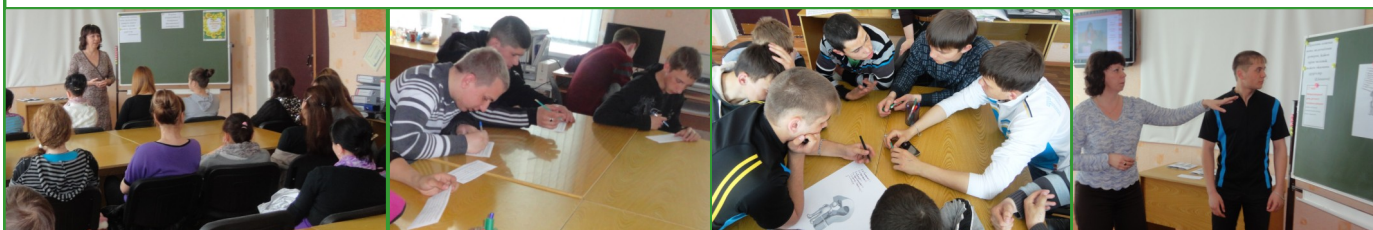


Во всех образовательных учреждениях нашей области прошли мероприятия, посвященные Дню детского Телефона доверия. Не стал исключением и наш лицей.

В фойе первого этажа главного корпуса для учащихся был оформлен информационный стенд.



В группах первого курса прошли внеклассные мероприятия «Помощь на расстоянии звонка», педагог-психолог рассказала учащимся о принципах работы телефона доверия используя для изложения темы видео-ролики «Начни свой день с этого», «Телефон доверия» и мультимедийную презентацию, учащимся была предложена групповая работа по разработке карты ресурсов психологической поддержки для тех, кто находится в трудной жизненной ситуации, а так же по составлению списка ситуаций, попадая в которые можно обратиться на Телефон доверия. В завершении мероприятий учащимся были предложены буклеты с указанием номера общероссийского Телефона доверия.



Не были оставлены без внимания и учащиеся, проживающие в общежитии. Воспитателем Сидельцевой Е.Г. Для ребят было подготовлено мероприятие «Скажи телефону доверия «Да», а так же оформлен выставочный материал.



Учащиеся первого курса приняли участие в анкетировании. При ответе на вопрос «Согласен ли ты с тем, что у всех людей иногда случаются сложности и неприятности?» 85 учащихся ответили «да». На вопрос «Считаешь ли ты, что не все проблемы хочется обсуждать с друзьями и близкими?» положительный ответ дали 62% опрошенных, положительно ответили 42% учащихся при ответе на вопрос «Считаешь ли ты, что в случае любых проблем можно позвонить на телефон доверия?». При ответе на вопрос «Если бы у тебя был выбор, то с кем бы ты хотел обсудить свой вопрос по телефону доверия?»

- со взрослым специалистом – психологом—46% учащихся,
- с студентом психологического факультета—23%,
- с учащимся – добровольцем, работающим на телефоне доверия—19% учащихся.