Государственное бюджетное образовательное учреждение

Уфимский колледж радиоэлектроники, телекоммуникаций и безопасности

**СБОРНИК**

**СТУДЕНЧЕСКИХ СТАТЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ, ТОКСИКАМАНИИ, ТАБАКОКУРЕНИЯ И АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ.**

Уфа, 2024

Сборник студенческих научных статей по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения и алкогольной зависимости [Электронный ресурс] / под ред. Р.Р. Хасановой – Электрон. дан. – Уфа: ГБПОУ УКРТБ 2024.

В настоящем сборнике представлены статьи, посвященные актуальным проблемам зависимостей. Современные подходы, взгляды, оценки, изложенные в публикациях сборника, отражают мнения их авторов.

Издание может быть полезным для педагогических работников и студентов.

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

ПРЕДИСЛОВИЕ……………………………………………………………….....4

Султанова А.А. Спорт как профилактика вредных привычек в молодежной среде……………………………………………………………………………….5

Хасанова Р.Р. Методы профилактики зависимостей в колледже: вызов для педагогов…………………………………………………………………………..8

Карамов Д. Что такое наркомания?.......................................................................12

Хамматов И. Последствия употребления наркотиков…………………………15 Гаитов С. Спайсы- мифы и реальность…………………………………………17

Патраев Н. Алкоголь: расслабление или опасность для здоровья…………….20

Гильманов Э. Алкоголь: плюсы или минусы…………………………………...22

Жегалов В. Токсикомания. к чему это приводит?................................................23

Воробьев Д. Вред курения как угроза здоровью человека…………………….25

Гадельшин К. Отношение молодежи к табакокурению……………………..…27

Васиков А. Как защититься от предложения наркотиков………………………28

Лапшина В. Административная ответственность……………………………...30

Кудряшов М., Соколов Е. Административная и уголовная ответственность за хранение и распространение наркотических веществ…………………………32

Киреев С. Вредные привычки и способы борьбы с ними……………………..33

Шарипов Р. Альтернатива вредным привычкам………………………………..35

**ПРЕДИСЛОВИЕ**

В современном мире проблема зависимостей становится все более актуальной. Наркомания, табакокурение, токсикомания и алкоголизм разрушают жизни людей, их семьи и общество в целом. Эти явления не просто вредят здоровью отдельных индивидов – они оказывают глубокое влияние на социальную структуру, экономику и нравственное состояние общества.

Сборник, который вы держите в руках, посвящен важной задаче профилактики этих пагубных явлений среди современной молодежи. В нем собраны статьи студентов. Мы стремились создать ресурс, который будет полезен как широкому кругу читателей, заинтересованных в сохранении здоровья и благополучия подрастающего поколения.

Профилактика зависимостей требует комплексного подхода, включающего образовательные программы, социальные инициативы и медицинскую помощь. Важно понимать, что каждый человек может внести свой вклад в борьбу с этими опасными привычками. Мы надеемся, что материалы этого сборника помогут вам лучше понять природу зависимостей и методы их предотвращения.

Желаем вам полезного чтения и успехов в вашем стремлении к здоровому образу жизни!

***Р.Р. Хасанова,***

***социальный педагог***

***ГБПОУ Уфимский колледж радиоэлектроники,***

***телекоммуникаций и безопасности***

***Автор:***

***Султанова А.А.,***

***преподаватель физической культуры кафедры ПБиФК***

**СПОРТ КАК ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ**

**Аннотация:** Статья посвящена роли спорта в профилактике вредных привычек среди молодежи. Рассматриваются различные аспекты положительного воздействия физической активности на психическое и физическое состояние молодых людей, включая снижение уровня стресса, развитие дисциплины и целеустремленности, укрепление социальных связей. Приводятся примеры из жизни, подтверждающие эффективность спорта в предотвращении курения, употребления алкоголя и других деструктивных форм поведения. Статья подчеркивает важность регулярных занятий спортом как средства формирования здоровых привычек и личностного роста.

**Ключевые слова:** спорт, дисциплина, активность, самоорганизация

В современном мире, когда молодёжь сталкивается с множеством соблазнов и стрессовых факторов, проблема профилактики вредных привычек становится особенно актуальной. Курение, употребление алкоголя и наркотиков, а также другие деструктивные формы поведения могут нанести серьёзный вред здоровью и развитию молодых людей. В этой статье мы рассмотрим, каким образом спорт может стать эффективным инструментом для предотвращения этих негативных явлений.

**Почему спорт важен?**

Спорт – это не просто физическая активность, но и мощный социальный инструмент, который помогает формировать у молодёжи здоровые привычки и позитивную самооценку. Регулярные занятия спортом способствуют улучшению физического состояния, повышению уровня энергии и выносливости, а также укреплению иммунной системы. Но самое главное – они помогают отвлечься от пагубных влияний окружающей среды и сосредоточиться на достижении личных целей.

Кроме того, участие в спортивных мероприятиях способствует развитию таких качеств, как дисциплина, ответственность и целеустремлённость. Эти качества необходимы не только в спорте, но и в повседневной жизни, помогая молодым людям справляться с трудностями и принимать правильные решения.

**Как спорт влияет на профилактику вредных привычек?**

Регулярная физическая активность снижает уровень стресса и тревожности, что является одной из основных причин обращения к алкоголю и наркотикам. Когда человек занимается спортом, его организм вырабатывает эндорфины – гормоны счастья, которые улучшают настроение и повышают общий тонус организма. Это позволяет молодому человеку чувствовать себя лучше без необходимости прибегать к искусственным стимуляторам.

Кроме того, участие в командных видах спорта или групповых тренировках способствует установлению новых социальных связей и расширению круга общения. Молодые люди находят единомышленников, с которыми они могут делиться своими интересами и достижениями. Это создаёт здоровую альтернативу компании, где могут поощряться вредные привычки.

Также занятия спортом требуют дисциплины и самоорганизации. Молодым людям приходится планировать своё время так, чтобы успевать тренироваться, учиться и отдыхать. Такая структура дня помогает развить навыки управления временем и ответственности за свои поступки. Это, в свою очередь, уменьшает вероятность того, что молодой человек поддастся искушениям и займётся чем-то вредным.

Немаловажно и, что успехи в спорте требуют постоянного труда и стремления к самосовершенствованию. Молодёжь учится ставить перед собой цели и достигать их, что развивает уверенность в себе и повышает самооценку. Это помогает им избегать ситуаций, в которых они могли бы почувствовать себя неуверенными или уязвимыми, что часто приводит к употреблению алкоголя или наркотиков.

*Рассмотрим несколько примеров, иллюстрирующих положительное влияние спорта на жизнь молодых людей:*

Алексей, студент технического университета, начал курить в старших классах школы. Он считал, что курение помогает ему расслабиться после напряжённых учебных дней. Однако со временем он понял, что зависимость от сигарет мешает ему вести активный образ жизни и заниматься любимыми видами спорта. Алексей решил бросить курить и занялся бегом. Постепенно он заметил, что стал чувствовать себя лучше, его самочувствие улучшилось, а тяга к курению уменьшилась. Сегодня Алексей участвует в марафонах и активно пропагандирует здоровый образ жизни среди своих друзей и знакомых.

Анна, столкнулась с проблемой употребления алкоголя в своей компании. Она заметила, что её друзья всё чаще начинают пить на вечеринках, и ей стало сложно отказываться от предложений присоединиться. Анна решила заняться плаванием, чтобы найти занятие, которое будет отвлекать её от подобных ситуаций. Через некоторое время она стала участвовать в соревнованиях. Со временем интерес к алкоголю вовсе пропал, и даже появилось отвращение к пагубной привычке.

Таким образом, спорт выступает мощным средством профилактики вредных привычек в молодёжной среде. Участие в спортивной деятельности помогает молодым людям найти альтернативу негативному поведению, создавая благоприятные условия для личностного роста и социальной адаптации. Спорт учит ценить собственное здоровье и стремиться к достижению поставленных целей, что делает его незаменимым элементом в борьбе против вредных привычек

**Литература:**

1. Петров А.В., Иванова С.А. "Роль спорта в формировании здорового образа жизни у подростков". М.: Издательство МГУ, 2018.

2. Сидоров К.Н., Миронова Е.И. "Профилактика вредных привычек среди молодежи через спортивные мероприятия". СПб.: Питер, 2020.

3. Кузнецов П.Д., Лебедева Н.С. "Психологические аспекты влияния спорта на молодежь". Ростов-на-Дону: Феникс, 2019.

4. Ивановский Б.Л., Петрова А.К. "Влияние спорта на социальную адаптацию молодежи". Москва: Академический проект, 2014.

5. Воробьев В.А., Романова О.С. "Эффективность использования спорта в профилактике вредных привычек среди школьников". Томск: Томский государственный педагогический университет, 2011.

***Автор:***

***Р.Р. Хасанова,***

***социальный педагог***

***ГБПОУ Уфимский колледж радиоэлектроники,***

***телекоммуникаций и безопасности***

**МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАВИСИМОСТЕЙ В КОЛЛЕДЖЕ: ВЫЗОВ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

**Аннотация**: Статья посвящена вопросам профилактики зависимостей в колледжах и проблемам, с которыми сталкиваются педагоги в процессе этой работы. Рассматриваются ключевые факторы риска, влияющие на развитие зависимостей среди студентов, такие как стресс, социальная изоляция и давление со стороны сверстников. Анализируются сложности, возникающие у педагогов при внедрении профилактических программ, включая недостаток знаний, финансовые ограничения и низкую мотивацию учащихся. Описываются эффективные методы профилактики, такие как образовательные программы, индивидуальные консультации, спортивные и культурные мероприятия, работа с родителями, мониторинг и поддержка выпускников.

**Ключевые слова:** Зависимость, профилактика, риск, программы

Проблема зависимостей среди молодежи, особенно в студенческой среде, остается одной из наиболее острых социальных проблем современности. Студенты колледжа находятся в уязвимом возрасте, когда формирование личности еще продолжается, а стрессовые факторы могут подталкивать к поиску утешения в вредных привычках. Поэтому профилактика зависимостей является важнейшей задачей для педагогического коллектива учебных заведений.

Причины, приводящие к развитию различных видов зависимостей, разнообразны:

**1. Стресс и давление:** Переход от школы к колледжу часто сопровождается повышенным уровнем стресса. Новые требования, высокая учебная нагрузка, необходимость адаптироваться к новой среде могут стать причиной поиска способов расслабления через вредные привычки.

**2. Социальный фактор:** Влияние сверстников играет важную роль. Молодежь стремится соответствовать ожиданиям своей группы, что иногда приводит к употреблению алкоголя, наркотиков или курению.

**3. Недостаточная информированность:** Многие студенты не обладают достаточными знаниями о вреде тех или иных веществ и привычек. Недостаточное понимание последствий употребления может привести к тому, что они начнут экспериментировать без осознания рисков.

**4. Эмоциональная незрелость:** Студенческий возраст характеризуется поиском себя, формированием идентичности. Это период проб и ошибок, когда молодые люди могут испытывать трудности с саморегуляцией эмоций и обращением за помощью.

*Методы профилактики зависимостей*

Для успешной профилактики зависимостей необходимо использовать комплексный подход, сочетающий образовательную деятельность, психолого-педагогическое сопровождение и вовлечение студентов в активную общественную жизнь.

Одной из ключевых задач педагогов является предоставление студентам достоверной информации о последствиях злоупотребления психоактивными веществами. Лекции, семинары и тренинги должны включать обсуждение вреда алкоголя, курения, наркотиков и других форм зависимостей. Важным элементом таких программ являются интерактивные формы работы, такие как дискуссии, ролевые игры и кейс-стади, позволяющие студентам глубже осознать проблему.

Кроме того, важно формировать у студентов навыки критического мышления и способности анализировать информацию. Это поможет им противостоять манипулятивным сообщениям, распространяемым через СМИ и интернет.

*Психологическое сопровождение*

Педагоги должны уделять внимание эмоциональному состоянию студентов. Регулярные консультации со школьными психологами, групповая терапия и индивидуальные беседы помогают выявить ранние признаки тревожности, депрессии или склонности к рискованному поведению. Важно также обучать студентов навыкам управления стрессом и эмоциональной саморегуляции.

Создание атмосферы доверия между студентами и педагогическим коллективом способствует открытости и готовности обращаться за помощью при возникновении трудностей.

*Социальная активность*

Участие студентов в общественной деятельности, спортивных секциях, клубах по интересам помогает развивать чувство принадлежности к сообществу и формирует позитивные социальные связи. Активная вовлеченность в культурные мероприятия, волонтерство и другие виды внеучебной активности снижает вероятность обращения к вредным привычкам.

*Сотрудничество с родителями*

Родители играют ключевую роль в воспитании детей и формировании их ценностей. Педагогический коллектив должен активно взаимодействовать с семьями студентов, проводить родительские собрания и предоставлять родителям информацию о признаках возможных проблем и способах поддержки ребенка.

Профилактика зависимостей в колледже представляет собой сложный и многогранный процесс, требующий внимания и участия всех сторон образовательного процесса. Несмотря на существующие трудности, такие как недостаточная осведомленность педагогов, нехватка ресурсов и низкая мотивация студентов, реализация эффективных профилактических программ возможна. Комплексный подход, включающий образовательные мероприятия, индивидуальные консультации, спортивные и культурные активности, работу с родителями, мониторинг и использование новых технологий, способен значительно снизить риск развития зависимостей среди студентов.

Инвестиции в профилактику сегодня – это залог здорового и успешного будущего молодых поколений. Только совместными усилиями мы сможем создать условия, в которых молодежь сможет развиваться и достигать своих целей без вреда для своего физического и психического здоровья.

**Литература:**

1. Иванов, С.В. «Профилактика зависимостей среди молодежи: современные подходы». Москва, Издательство МГУ, 2018.

2. Петров, А.А. «Психология аддиктивного поведения: причины и последствия». Санкт-Петербург, Питер, 2020.

3. Сидорова, Е.Н. «Роль образовательных программ в профилактике зависимостей». Журнал «Педагогика», №5, 2019.

4. Кузнецов, Д.И. «Современные методы профилактики наркозависимости в образовательной среде». Сборник научных трудов, том 23, 2017.

5. Смирнова, Н.С. «Социальная адаптация студентов и профилактика зависимостей». Вестник Московского университета, серия «Психология», №2, 2018.

**Автор:**

**Карамов Данир,**

**студент группы 9КСК-20-23**

**ЧТО ТАКОЕ НАРКОМАНИЯ?**

**Аннотация:** в данной статье характеризуется наркомания, рассказывается о причинах наркомании. Наркомания имеет серьезные последствия как для самого человека, так и для общества в целом. Приводятся методы борьбы с заболеванием.

**Ключевые слова:** наркомания, заболевание, зависимость, факторы, последствия

Наркомания – это сложное и многоаспектное заболевание, характеризующееся патологической зависимостью от психоактивных веществ. В современном мире наркомания стала одной из серьезных проблем общественного здоровья, социального благополучия и безопасности. В этой статье мы рассмотрим определение наркомании, ее причины, последствия и методы борьбы с этим заболеванием.

Определение наркомании

Наркомания – это хроническое рецидивирующее заболевание, которое приводит к изменению функционирования мозга и формированию стойкой зависимости от определенных веществ. Это может быть алкоголь, наркотики (как легальные, так и нелегальные), а также другие психоактивные вещества. Зависимость проявляется в непреодолимом влечении к употреблению вещества, несмотря на негативные последствия для здоровья и жизни человека.

Причины наркомании могут быть разнообразными и многофакторными:

1. Биологические факторы: На генетическом уровне некоторые люди предрасположены к зависимостям. Например, семейная история зависимости может увеличить риск.

2. Психологические факторы: Наличие психических заболеваний, стрессы, депрессии и травмы могут увеличить вероятность возникновения наркомании.

3. Социальные факторы: Окружение, в котором человек живет, а также социальные нормы и доступность наркотиков играют важную роль. К примеру, зависимость может развиться под воздействием друзей, которые употребляют наркотики.

4. Культурные факторы: В некоторых культурах употребление определенных веществ может рассматриваться как норма, что способствует формированию зависимости.

**Последствия наркомании**

Наркомания имеет серьезные последствия как для самого человека, так и для общества в целом:

1. Физические последствия: Употребление наркотиков может привести к множеству заболеваний, включая сердечно-сосудистые болезни, заболевания печени, легких и другие. Кроме того, это может привести к передозировке и смерти.

2. Психологические последствия: Употребление веществ может усугубить существующие психические расстройства или вызвать новые, такие как тревожные расстройства, депрессия и психозы.

3. Социальные последствия: Наркомания часто приводит к разрушению семейных отношений, потере работы, социальной изоляции и увеличению преступности.

4. Экономические последствия: Общество несет значительные экономические потери из-за лечения зависимых, социальных программ и потерь производительности.

**Методы борьбы с наркоманией**

Борьба с наркоманией требует комплексного подхода:

1. Профилактика: Информирование населения о рисках и последствиях употребления наркотиков. Программы профилактики среди молодежи.

2. Лечение: Существуют различные методы лечения наркомании, включая медикаментозную терапию, психотерапию и реабилитацию. Важным аспектом является индивидуальный подход к каждому пациенту.

3. Социальная реабилитация: Помощь людям, выздоровевшим от зависимости, в социальной адаптации и возвращении к нормальной жизни.

4. Законодательные меры: Ужесточение законодательства в отношении незаконного оборота наркотиков, а также создание программ для снижения вреда.

Наркомания – это серьезное общественное зло, требующее внимания и активных действий со стороны как государственных органов, так и всего общества. Понимание причин возникновения зависимости, ее последствий и методов борьбы с ней может помочь в разработке эффективных стратегий по снижению масштабов проблемы и поддержке тех, кто страдает от этого заболевания. Ранняя диагностика, профилактика и комплексное лечение являются ключевыми факторами в борьбе с наркоманией.

**Литература:**

1. Кунце Х., Пиццалис К., Лингфорд-Хьюгес А. Алкоголь и здоровье: научные факты. Москва: Триада, 2015.

2. Гудвин Д. Алкоголь и общество: биологические и социальные аспекты. СПб: Наука, 2008.

3. Кузнецов, Д.И. «Современные методы профилактики наркозависимости в образовательной среде». Сборник научных трудов, том 23, 2017.

**Автор:**

***Хамматов Исмагил,******студент группы 9КСК-20-23***

**ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ**

**Аннотация:** в статье рассказывается о влияние наркотических веществ на физическое и психологическое здоровье человека, а также о социальных последствиях.

**Ключевые слова:** наркотики, употребление, последствие, проблема

Употребление наркотиков – это серьезная проблема, которая может иметь разрушительные последствия как для здоровья человека, так и для его окружающей среды. Наркотики влияют на мозг и тело, вызывая физическую и психологическую зависимость, что способно приводить к многочисленным негативным последствиям.

***Физические последствия***

Регулярное употребление наркотиков может вызывать:  
1. Повреждение органов: Наркотики могут негативно воздействовать на сердце, печень, почки и легкие. Например, ингаляция наркотических веществ может привести к повреждению легких.  
2. Проблемы с иммунной системой: Употребление наркотиков ослабляет иммунитет, делая организм более восприимчивым к инфекциям.  
3. Снижение качества жизни: Физическое здоровье ухудшается, что приводит к снижению жизненного тонуса и энергии.

***Психологические последствия***

Психологические проблемы также являются значительным аспектом:  
1. Депрессия и тревожность: Употребление наркотиков может усугубить уже существующие психические заболевания или вызывать новые.  
2. Изменение поведения: Наркоманы могут проявлять агрессивное или антисоциальное поведение, теряя связь с реальностью.  
3. Привязанность и зависимость: Постепенное формирование зависимости от наркотиков может полностью изменить образ жизни и социальные связи человека.

***Социальные последствия***

Употребление наркотиков не затрагивает только их пользователей:  
1. Семейные конфликты: Наркозависимые часто вызывают напряжение и конфликты в семьях.

2. Проблемы на работе: Наркотическая зависимость может привести к потере работы и ухудшению профессиональных отношений.  
  
3. Увеличение преступности: В некоторых случаях наркозависимые могут прибегать к преступлениям для добычи денег на наркотики.

Последствия употребления наркотиков являются комплексными и многообразными. Они затрагивают не только здоровье индивидуума, но и его личную и общественную жизнь. Профилактика и помощь людям с наркозависимостью — это важные шаги для создания здорового общества.

**Литература:**

1.Всемирная организация здравоохранения(ВОЗ).  
**Доклады о вреде наркотиков и их влияния на здоровье.**

2.Шайдукова Л.К.**Классическая наркология.**

3.Погосов А.В.**Проблемы наркологии (лекционный курс).**

4.Сердюкова Н.Б. **Наркотики и наркомания.**

**Автор:**

**Гаитов Сардан**

**студент группы 9КСК-202-23**

**СПАЙСЫ-МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ**

**Аннотация:** в статье развеиваются мифы о безвредности спайсов и приводятся страшные последствия употребления синтетических наркотиков.

**Ключевые слова:** спайсы, воздействие, риск

Спайсы – это синтетические каннабиноиды, которые часто называют "легальной марихуаной", хотя это совершенно неверно. Они имеют мало общего с натуральной марихуаной и представляют собой гораздо большую угрозу для здоровья. Давайте разберёмся, где мифы, а где реальность:  
Мифы о спайсах:

*• Миф:* Спайсы - это "легкие" наркотики, аналог марихуаны.

**\* Реальность:** Спайсы воздействуют на те же рецепторы в мозге, что и марихуана, но их действие гораздо более сильное и непредсказуемое. Они могут вызывать галлюцинации, паранойю, тревогу, панические атаки и другие тяжелые психические расстройства, чего крайне редко бывает при употреблении марихуаны.

*• Миф:* Спайсы - это натуральный продукт, сделанный из трав.

**\* Реальность:** Спайсы - это синтетические химические вещества, разработанные в лабораториях. Их получают, распыляя раствор этих веществ на травы или другие растительные материалы, которые затем курят.

*• Миф:* Спайсы легальны, поэтому они безопасны.

**\* Реальность:** Легальность спайсов весьма сомнительна. Законодательство меняется, и многие вещества, входящие в состав спайсов, со временем становятся запрещенными. Даже если на момент покупки вещество не запрещено, это не говорит о его безопасности. Кроме того, состав спайсов постоянно меняется, и потребители могут не знать, что именно они употребляют.

*• Миф:* Спайсы не вызывают привыкания.

**\* Реальность:** Спайсы вызывают сильную зависимость как психологическую, так и физическую. Регулярное употребление приводит к толерантности, что требует повышения дозы для достижения того же эффекта, и к синдрому отмены при прекращении употребления.

*• Миф:* Спайсы можно употреблять "немного", и ничего страшного не будет.

**\* Реальность:** Даже небольшое количество спайсов может привести к непредсказуемым последствиям, включая передозировку, судороги, кому и даже смерть. Дозировка и концентрация веществ в разных партиях спайсов может быть разной, что увеличивает риск передозировки.

Реальность о спайсах:

• Сильнейшая интоксикация: Спайсы вызывают сильную интоксикацию, сопровождающуюся тошнотой, рвотой, головокружением, учащенным сердцебиением, скачками давления, судорогами.

• Психические расстройства: Длительное употребление спайсов может вызывать серьезные психические расстройства, такие как психозы, депрессия, тревожные расстройства, шизофрения.

• Физическая зависимость и синдром отмены: При прекращении употребления спайсов возникают тяжелые симптомы отмены, такие как раздражительность, бессонница, тревога, депрессия, боли в мышцах, тремор, судороги.

• Поражение внутренних органов: Регулярное употребление спайсов негативно сказывается на работе сердечно-сосудистой системы, печени, почек, головного мозга.

• Риск передозировки и смерти: Спайсы очень опасны из-за их непредсказуемого состава и высокой токсичности. Передозировка может привести к коме и смерти.

• Социальные последствия: Зависимость от спайсов приводит к социальной деградации, потере работы, проблемам в семье, совершению преступлений.

Почему спайсы так опасны:

• Непредсказуемость состава: Производители спайсов постоянно меняют химические формулы, чтобы обойти запреты. Это делает состав препаратов непредсказуемым и опасным.

• Высокая концентрация: Синтетические каннабиноиды, содержащиеся в спайсах, могут быть в сотни раз сильнее, чем натуральный ТГК, содержащийся в марихуане.

• Отсутствие контроля качества: Производство спайсов не контролируется, и нет гарантии, что вещество, которое вы покупаете, является тем, за что его выдают.

• Быстрое привыкание: Спайсы вызывают привыкание очень быстро, что делает зависимость от них очень трудноизлечимой.

Спайсы – это очень опасные наркотические вещества, которые не имеют ничего общего с "легкими наркотиками" и представляют серьезную угрозу для здоровья и жизни. Не верьте мифам и будьте осторожны!

**Литература:**

1.Национальный институт по борьбе со злоупотреблением наркотиками  
2. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). Наркотики и аддиктивное поведение.  
3. О.С. Птицына, "Наркомания: зависимость и профилактика"

***Автор:***

***Патраев Никита,******студент группы 9КСК-20-23***

**АЛКОГОЛЬ: РАССЛАБЛЕНИЕ ИЛИ ОПАСНОСТЬ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**

**Аннотация:** в статье рассказывается о последствиях употребления алкоголя и о тонкой грани между пользой и вредом для организма

**Ключевые слова:** алкоголь, зависимость, последствия

Алкоголь – это двойственная субстанция, которая для одних символизирует расслабление и отдых, а для других – опасность и угрозу здоровью. Рассмотрим обе стороны этого явления.

В небольших количествах алкоголь может действовать как социальный катализатор. Он снимает стресс, способствует расслаблению и создает ощущение легкости. Умеренное употребление, например, бокал красного вина, может даже принести пользу сердечно-сосудистой системе за счет антиоксидантов, таких как ресвератрол.

Однако, даже в этих случаях следует помнить о мерах предосторожности, так как регулярное употребление может привести к привыканию.

***Вред алкоголя***

При частом или чрезмерном употреблении алкоголь наносит серьезный вред организму. Основные органы-мишени: печень, мозг, сердце и желудочно-кишечный тракт.

**Основные последствия:**

* **Печень:** алкогольная болезнь печени, включая цирроз.
* **Мозг:** ухудшение когнитивных функций, потеря памяти, зависимость.
* **Сердце:** повышенный риск гипертонии и сердечных заболеваний.
* **Психика:** развитие депрессии, тревожности, агрессии.

Долгосрочное воздействие алкоголя также связано с повышенным риском онкологических заболеваний и общей деградацией организма.

Алкоголь – это тонкий баланс между удовольствием и риском. Умеренность – ключевой фактор. Решая, стоит ли употреблять алкоголь, важно учитывать собственное здоровье, образ жизни и возможные последствия.

Помните: расслабление можно достичь и без алкоголя, используя альтернативные способы, такие как медитация, спорт или общение с близкими

**Литература:**

1. **N+1**. “О пользе и вреде алкоголя”. – N+1, 2017.
2. **РБК**. “Ученые доказали негативное влияние алкоголя на биологический возраст человека”. – РБК, 2023.
3. **Казанский федеральный университет**. “Влияние алкоголя на организм человека”. – Сайт для студентов КФУ.
4. **Томская поликлиника №1**. “Вред алкоголя, его влияние на организм человека”. – Поликлиника №1, 2018.
5. **Кировский медицинский портал**. “Влияние алкоголя на систему кроветворения”. – Медицинский портал Кировской области.

***Автор:  
 Гильманов Эмиль***

***студент группы 9КСК-20-23***

**АЛКОГОЛЬ: ПЛЮСЫ ИЛИ МИНУСЫ**

**Аннотация:** в данной статье говорится об опасных последствиях употребления алкоголя, об обманчивом кратковременном расслабляющем эффекте алкоголя.

**Ключевые слова:** алкоголь, расслабление, вред

Алкоголь часто воспринимается как способ расслабления после тяжелого дня, средство для снятия стресса или элемент праздничных мероприятий. Однако его влияние на организм далеко не однозначно.

Положительное влияние:  
 • Эффект расслабления. Умеренные дозы алкоголя могут снизить уровень стресса, улучшить настроение и способствовать социальной коммуникации.  
 • Польза в малых дозах. Некоторые исследования показывают, что небольшое количество красного вина может положительно влиять на сердечно-сосудистую систему благодаря антиоксидантам.

Вред алкоголя:

 • Негативное воздействие на организм. При регулярном употреблении алкоголь повреждает печень, сердечно-сосудистую систему, мозг и другие органы.  
 • Психологическая зависимость. Со временем алкоголь перестает быть средством расслабления и может стать причиной зависимости, что ухудшает качество жизни.  
 • Разрушение клеток мозга. Даже умеренное употребление алкоголя влияет на память, когнитивные функции и координацию.  
 • Риск для здоровья. Алкоголь увеличивает вероятность развития гипертонии, инсульта и рака.

Алкоголь может временно расслабить, но злоупотребление ведет к серьёзным последствиям для здоровья. Если вы стремитесь снизить стресс, лучше искать альтернативные способы: занятия спортом, йога, медитация или общение с близкими.

**Литература:**

1. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). Доклады о вреде алкоголя и его влиянии на здоровье.

2. Национальный институт злоупотребления алкоголем и алкоголизма (NIAAA), США. Исследования влияния алкоголя на организм.

3. Кунце Х., Пиццалис К., Лингфорд-Хьюгес А. Алкоголь и здоровье: научные факты. Москва: Триада, 2015.

4. Гудвин Д. Алкоголь и общество: биологические и социальные аспекты. СПб: Наука, 2008.

**Автор:  
студент группы 9КСК-20-23**

**Жегалов Владимир**

**ТОКСИКОМАНИЯ. К ЧЕМУ ЭТО ПРИВОДИТ?**

**Аннотация:** в статье рассказываются о причинах возникновения токсикомании и о последствиях.

**Ключевые слова:** токсикомания, зависимость, разрушение, последствие, токсические вещества

Токсикомания – это зависимость от различных токсичных веществ, которая может развиваться как на фоне психоактивных веществ, так и от воздействия бытовых химикатов. Нередко токсикомания возникает у подростков и молодежи, которые ищут доступные способы избавиться от стресса или получить кратковременное ощущение эйфории.

Основные причины токсикомании могут включать:  
- Эмоциональные проблемы, такие как депрессия, тревога или низкая самооценка.  
- Социальные факторы: влияние окружения, желание быть принятым в группе или избежать осуждения.  
- Экспериментирование с веществами из любопытства или желания уйти от реальности.

*Физические последствия токсикомании*Влияние токсикомании на организм может быть разрушительным. Применение токсичных веществ может приводить к:  
- Повреждению внутренних органов, таких как печень и почки.  
- Расстройствам сердечно-сосудистой системы, включая аритмии и повышенное кровяное давление.  
- Неврологическим нарушениям, в том числе к нарушению памяти и когнитивных функций.

*Психические последствия*

Токсикомания также оказывает сильное влияние на психическое здоровье. Зависимость может вызывать:

- Изменения в настроении, агрессивность и раздражительность.

- Развитие психозов, галлюцинаций и других серьезных психических заболеваний.

- Социальную изоляцию, утрату интереса к жизни и уход от нормальных социальных взаимодействий.

*Социальные и экономические последствия*

Токсикомания затрагивает не только индивидуумов, но и общество в целом. Люди, страдающие от токсикомании, могут испытывать трудности с удержанием работы, что ведет к финансовым проблемам. В некоторых случаях это приводит к преступной активности для получения средств на приобретение токсичных веществ.

Токсикомания является серьезной проблемой, которая имеет разрушительные последствия как для здоровья индивида, так и для общества в целом. Понимание механизма зависимости и возможных последствий может помочь в разработке эффективных стратегий профилактики и лечения.

**Литература:**

1. Национальный институт по борьбе со злоупотреблением наркотиками (NIDA) - [https://www.drugabuse.gov](https://www.drugabuse.gov/)

2. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) - [https://www.who.int](https://www.who.int/)

***Автор:***

***Воробьев Дмитрий,***

***студент группы 9КСК-20-23***

**ВРЕД КУРЕНИЯ КАК УГРОЗА ЗДОРОВЬЮ ЧЕЛОВЕКА**

**Аннотация:** в статье рассказывается о последствиях курения на органы дыхания, сердечно-сосудистую систему и на общее состояние. Отказ от курения – лучший способ избежать последствия.

**Ключевые слова:** курение, легкие, сердце, пассивное курение.

Курение – это одна из самых серьезных угроз для здоровья населения во всем мире. Оно связано с множеством заболеваний и является причиной миллионов преждевременных смертей. Основные компоненты табачного дыма содержат более 7000 химических веществ, из которых более 70 являются канцерогенами.

*Влияние на органы дыхания*

Курение негативно влияет на легкие и дыхательную систему. Оно может вызвать хронический бронхит и эмфизему, а также значительно увеличивает риск развития рака легких. По статистике, курящие люди подвергаются риску развития этих заболеваний в 20 раз чаще, чем некурящие.

*Сердечно-сосудистые заболевания*

Курение также является одним из основных факторов риска для сердечно-сосудистых заболеваний. Никотин и другие вредные вещества способствуют повышению артериального давления и уровня холестерина, что может привести к инсультам и инфарктам. Исследования показывают, что курящие имеют в два раза больший риск сердечно-сосудистых заболеваний по сравнению с некурящими.

*Влияние на общее состояние здоровья*

Не только курильщики подвергаются риску. Пассивное курение также является опасным, поскольку вредные вещества попадают в организм окружающих людей. Это особенно актуально для детей и беременных женщин. Пассивное курение может вызывать проблемы с дыханием, аллергии и даже задержку в развитии новорожденных.

Остановить курение и избежать его последствий невозможно, но осознание вреда курения может стать первым шагом к решению этой проблемы. Образовательные программы и поддержка в отказе от курения играют важную роль в уменьшении его распространенности и защите здоровья населения.

**Литература:**

1. ВОЗ. (2021). "Влияние табака на здоровье."  
2. CDC. (2022). "Табак: Факты о курении и здоровье."

**Гадельшин Кирилл,**

**студент группы 9КСК-202-23**

**ОТНОШЕНИЕ МОЛОДЕЖИ К ТАБАКОКУРЕНИЮ**

**Аннотация:** в данной статье рассказывается об отношении молодежи к тенденции курения. Социальные сети и медийное пространство играют важную роль в формировании отношения молодежи к курению.

**Ключевые слова:** табакокурение, молодежь, тенденции.

Современная молодежь все чаще становится объектом изучения в контексте табакокурения, так как именно в юношеском возрасте формируются привычки, способные повлиять на здоровье в долгосрочной перспективе. Анализируя отношение молодежи к курению, можно выделить несколько основных тенденций.

Во-первых, широкая информационная кампания против табакокурения оказала значительное влияние на восприятие вреда этой привычки. Молодые люди стали более осведомленными о рисках для здоровья, включая заболевания дыхательной системы, сердечно-сосудистые проблемы и риск развития онкологии. Однако, несмотря на это, часть молодежи продолжает курить, мотивируя свое поведение желанием быть «в тренде», снять стресс или продемонстрировать независимость.

Во-вторых, популяризация альтернативных способов потребления никотина, таких как вейпы и системы нагревания табака, привела к их активному внедрению в повседневную жизнь молодежи. Это формирует ложное впечатление о меньшей вредности таких устройств по сравнению с традиционными сигаретами. Однако ученые и врачи подчеркивают, что долгосрочные последствия использования электронных сигарет все еще недостаточно изучены.

Социальные сети и медийное пространство играют важную роль в формировании отношения молодежи к курению. С одной стороны, продвижение здорового образа жизни становится популярным трендом, а с другой – образы успешных людей с сигаретой в кино или рекламных материалах могут формировать позитивное восприятие курения.

**Литература:**

1 ВОЗ. Глобальный доклад о табаке 2021 года. Всемирная организация здравоохранения, 2021.

2 Кудрявцева, А. В. "Влияние социальных факторов на распространение табакокурения среди молодежи". *Вопросы современной науки и практики*, 2019, №4, с. 102–108.

3 Романов, П. С. "Психологические аспекты формирования вредных привычек у подростков". *Психология здоровья и благополучия*, 2020, том 3, №1, с. 45–52.

**Автор:**

**Васиков Алан  
студент группы 9КСК-20-23**

**КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ПРЕДЛОЖЕНИЯ НАРКОТИКОВ**

**Аннотация:** в статье говорится о способах защититься от соблазна и предложений наркотиков. Хобби и хорошее окружение способны защитить от соблазнов употребления психоактивных веществ.

**Ключевые слова:** наркотики, информированность, самооценка друзья, хобби, помощь.

В мире, где проблемы с наркотиками становятся все более актуальными, важно знать, как защитить себя и своих близких от их негативного воздействия. Вот несколько стратегий, которые могут помочь избежать соблазна и предложений наркотиков.

*Знание и образование*

- **Информированность**: Изучение последствий употребления наркотиков, их влияние на здоровье и жизнь. Чем больше вы знаете, тем меньше вероятность, что предложение наркотиков вас соблазнит.

- **Обсуждение**: Регулярные разговоры с родными и друзьями о рисках, связанных с наркотиками. Это помогает создать поддержку и уверенность.

*Уверенность в себе*

- **Развитие навыков**: Упражняйтесь в умении говорить "нет" и отказываться от предложений. Знайте свои ценности и придерживайтесь их.

- **Самооценка**: Работайте над укреплением своей самооценки. Уверенные в себе люди менее подвержены влиянию других.

*Социальная сеть*

- **Друзья**: Обратите внимание на круг общения. Друзья, которые поддерживают здоровый образ жизни, могут помочь избежать наркотических предложений.

- **Избегайте рисковых ситуаций**: Старайтесь не попадать в обстановки, где наркотики могут быть предложены.

*Участие в активностях*

- **Хобби и увлечения**: Занимайтесь тем, что вам нравится: спорт, искусство, музыка и т.д. Увлечения помогают занять время и отвлекают от соблазнов.

- **Волонтерские программы**: Участие в волонтерских мероприятиях помогает сформировать чувство ответственности и принадлежности к социальной группе.

*Поддержка*

- **Обращение за помощью:**

Если вы столкнулись с предложениями наркотиков, не стесняйтесь обращаться к взрослым или специалистам за поддержкой и советом.

- **Группы поддержки**: Участие в группах, где обсуждаются проблемы зависимости и оказание поддержки другим, может быть полезным для предотвращения употребления наркотиков.

**Литература:**

1. А. Калинина. "Психология зависимости". М.: Издательство "Научная книга", 2019.

2. В. Смирнов. "Как выжить в мире наркотиков". СПб.: Издательство "КноРус", 2020.

3. Международный Союз Наркомании. "Профилактика наркомании: Мировые практики". Новосибирск: Издательство "Мир", 2021.

4. А. Петров. "Наркотики и их влияние на здоровье: мифы и реальность". М.: Издательство "Медицинская книга", 2021.

**Лапшина Валерия**   
**студентка группы 9КСК-20-23**

**АДМИНИСТРАТИВНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ**

**Аннотация**: в статье рассказывается об административной ответственности за хранение и распространение наркотических веществ.

**Ключевые слова:** ответственность, хранение, штраф

Административная ответственность за хранение и распространение наркотических веществ в России регламентируется Кодексом об административных правонарушениях. Основной статьей, регулирующей данные правонарушения, является статья 6.8, где прописаны меры ответственности за незаконный оборот наркотических средств.

Наказания могут включать:

- Штрафы;

- Обязательные работы;

- Административный арест.

*Уголовная ответственность*

Уголовная ответственность за хранение и распространение наркотических веществ определяется Уголовным кодексом Российской Федерации. Соответствующие статьи:

- Статья 228 — хранение наркотических средств;

- Статья 228.1 — незаконное производство, сбыт или пересылка наркотических средств;

- Статья 229 — незаконный оборот наркотиков в особо крупном размере.  
Наказание может включать:

- Лишение свободы на срок до 15 лет;

- Штрафы;

- Обязательные работы.

Административная и уголовная ответственность за хранение и распространение наркотических веществ играют важную роль в правовом регулировании в России. Законы направлены на предотвращение распространения наркотиков и защиту здоровья населения. Основные акценты делаются на строгих наказаниях для правонарушителей, что подчеркивает серьезность данного вопроса.

**Литература:**

1. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях (КоАП РФ) — доступен на официальном сайте правовой информации.

2. Уголовный кодекс Российской Федерации (УК РФ) — доступен на официальном сайте правовой информации.

3. Гриб, В. Л. "Правовые основы борьбы с наркотиками". — М.: Юрайт, 2020.

4. Коваленко, Н. В. "Ограничение прав и свобод человека при борьбе с наркопреступностью". — СПб.: Питер, 2019

**Автор:**

**Кудряшов Михаил,**

**Соколов Егор  
студенты группы 9КСК-20-23**

**АДМИНИСТРАТИВНАЯ И УГОЛОВНАЯ ОТВЕТСТСТВЕННОСТЬ ЗА ХРАНЕНИЕ И РАСПРОСТРАНЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ**

**Аннотация:** в статье рассказывается об административной и уголовной ответственности за хранение и распространение наркотических веществ.

**Ключевые слова:** хранение, распространение, штраф, ответственность

В последние годы проблема незаконного оборота наркотических веществ становится все более актуальной. В связи с этим важно понимать, какие меры ответственности предусмотрены за хранение и распространение наркотиков в нашей стране.

Административная ответственность за нарушение законодательства о наркотических веществах наступает в случаях, когда речь идет о мелких правонарушениях. Например, за хранение небольшого количества наркотиков для личного употребления может быть наложен штраф или административный арест. Размер штрафа и срок ареста зависят от конкретных обстоятельств дела, но в любом случае такие меры направлены на предупреждение правонарушений и реабилитацию правонарушителей.

Уголовная ответственность наступает в более серьезных случаях, связанных с крупными объемами наркотиков или их распространением. Уголовный кодекс предусматривает различные статьи, касающиеся незаконного оборота наркотических веществ, включая хранение, сбыт и производство. Наказание может варьироваться от лишения свободы на несколько лет до пожизненного заключения в зависимости от тяжести преступления и наличия отягчающих обстоятельств.

Важно отметить, что законодательство также учитывает наличие смягчающих обстоятельств, таких как сотрудничество с правоохранительными органами или наличие у правонарушителя заболеваний, требующих лечения.

В заключение, необходимо помнить, что борьба с наркопреступностью требует комплексного подхода, включая профилактику, образование и поддержку людей, попавших в трудную жизненную ситуацию. Каждый из нас может внести свой вклад в эту важную задачу.

**Литература:**

1. "Наркотики: правовые аспекты" / Под ред. И.И. Иванова. — М.: Юрайт, 2020.

2. "Проблемы борьбы с наркопреступностью" / А.А. Смирнов. — СПб.: Питер, 2019.

3. "Право и наркотики: современный взгляд" / С.В. Кузнецов. — М.: Норма, 2021.

4. Уголовный кодекс Российской Федерации   
5. Административный кодекс Российской Федерации21:15

**Автор:**

**Киреев Сармат   
студент группы 9КСК-20-23**

**ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И СПОСОБЫ БОРЬБЫ С НИМИ**

**Аннотация:** В данной статье рассказывается о формировании вредных привычек. Вредные привычки могут возникать по различным причинам от окружения до информированности. Способы борьбы с вредными привычками разнообразны, достаточно найти свой подход.

**Ключевые слова:** привычки, стресс, состояние, борьба, способ

Вредные привычки – это поведение, которое негативно сказывается на здоровье и качестве жизни человека. К ним относятся курение, злоупотребление алкоголем, неправильное питание, недостаток физической активности и другие. Эти привычки формируются на протяжении жизни и могут стать серьезной преградой на пути к здоровью и благополучию.

Вредные привычки могут возникать по различным причинам, включая:

1. Социальное окружение: Влияние друзей и семьи может способствовать формированию негативных привычек.

2. Стресс и эмоциональное состояние: Люди часто ищут способы справиться со стрессом, прибегая к алкоголю или курению.

3. Недостаток информации: Неведение о вреде определенных привычек может привести к их распространению.

**Способы борьбы с вредными привычками**:

1. Осознание проблемы: Первый шаг к изменению – признание наличия вредной привычки и понимание ее последствий.  
2. Постановка целей: Четкие и достижимые цели помогут направить усилия на избавление от привычки. Например, можно установить план по снижению потребления алкоголя или постепенному отказу от курения.  
3. Поиск поддержки: Общение с близкими, друзьями или специалистами может значительно облегчить процесс. Группы поддержки и консультации психологов также могут быть полезны.  
4. Занятия спортом: Физическая активность не только улучшает физическое состояние, но и помогает справиться со стрессом и повышает уровень эндорфинов.  
5. Здоровое питание: Правильное питание способствует улучшению самочувствия и снижению тяги к вредным привычкам.  
6. Медитация и релаксация: Практики mindfulness помогают снизить уровень стресса и улучшить эмоциональное состояние.  
7. Отказ от триггеров: Избегание ситуаций и мест, которые провоцируют вредные привычки, может помочь в процессе отказа от них.

Избавление от вредных привычек требует времени и усилий, но с правильным подходом это вполне возможно. Главное — это осознание проблемы и готовность к изменениям. Помните, что каждый шаг к здоровому образу жизни – это шаг к улучшению качества жизни.

**Литература:**

1. "Сила воли. Как развить и укрепить" – Келли Макгонигал.

2. "Перестаньте откладывать на завтра" – Дейл Карнеги.

3. "Зависимость: как справиться с ней" – Джудит Грант.

4. "Измени свои привычки, измени свою жизнь" – Чарльз Дахигг.

5. "Как изменить привычки: наука о том, как мы меняем" – Джеймс Клир.

6. "Психология зависимости" – С. Н. Лазарев.

**Автор:**

**Шарипов Руслан,**

**студент группы 9КСК-20-23**

**АЛЬТЕРНАТИВА ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ**

**Аннотация:** в статье рассказывается о причинах возникновения вредных привычек. Приводятся примеры альтернатив вредных привычек и зарождение полезных.

**Ключевые слова:** альтернатива, хобби, ментальное и физическое здоровье.

Вредные привычки, будь то курение, переедание или бесконечное пролистывание соцсетей, наносят вред не только здоровью, но и качеству жизни. Они часто становятся способом справиться с тревогой, скукой или стрессом. Однако есть более здоровые и полезные альтернативы, которые способны не только заменить вредные привычки, но и обогатить вашу жизнь.

*Причины появления вредных привычек*

Часто вредные привычки формируются как реакция на стресс или недостаток позитивных эмоций. Например, курение может казаться способом расслабиться, а употребление сладкого — источником утешения. Социальное окружение также играет важную роль: мы копируем поведение других или поддаёмся внешнему давлению.

*Примеры альтернатив*

1. **Курение и стресс**

Вместо сигареты попробуйте глубокое дыхание или короткую прогулку. Это не только отвлечёт от тяги, но и поможет снять напряжение.

1. **Сладкое и скука**

Найдите интересное хобби: рисование, вязание или кулинария. Творчество стимулирует мозг и приносит удовольствие.

1. **Злоупотребление гаджетами**

Вместо бесконечного листания ленты соцсетей попробуйте чтение книг, настольные игры с семьёй или общение с друзьями вживую.

**Как внедрить здоровые привычки**

Начните с маленьких шагов. Например, если вы хотите заменить кофе на утреннюю зарядку, начните с 5 минут упражнений. Важно быть терпеливым к себе и не ожидать мгновенных результатов. Поддержка друзей или специалистов поможет удержаться на пути к изменениям.

Замена вредных привычек на полезные – это шаг к улучшению физического и ментального здоровья. Эти изменения требуют времени и усилий, но результат того стоит. Начните уже сегодня и подарите себе новую, яркую жизнь.

**Литература:**

1. Гиппенрейтер, Ю.Б. **"Общаться с ребёнком. Как?"** – Москва: АСТ, 2020. О психологических аспектах формирования привычек и роли окружения.
2. Фролов, А.В. **"Здоровый образ жизни: от теории к практике"** – Санкт-Петербург: Питер, 2018. Практическое руководство по формированию полезных привычек.
3. Карр, А. **"Лёгкий способ бросить курить"** – Москва: Эксмо, 2019. Эффективные техники отказа от курения.
4. Ковалёв, С.В. **"Психология здоровья"** – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2016. Влияние вредных привычек на здоровье и способы их замещения.