

WYBIERZ ŻYCIE — (omówienie, utrwalanie...)

UZUPEŁNIENIE LEKCJI SZKOLNYCH — program uświadomienia o szkodliwości narkotyków

Lekcje są tak zaprojektowane, żeby odbywała się interakcja z uczniem, przy jak największym jego zaangażowaniu. (Pozwól uczniom, aby ustanowili pewne podstawowe reguły — np. zaufanie; zostawianie sobie nawzajem miejsca; słuchanie; szanowanie tego, co mówią inni).

Lekcja 1. Spojrzenie na to, czym są narkotyki, jak działają i jakie szkody mogą wywoływać.

Lekcja 2. Spojrzenie na różne poziomy uzależnienia, powody i koszt zażywania narkotyków oraz alternatywy do tego.

LEKCJA 1.

Wprowadzenie — Opis nienazwanego narkotyku — *„Cierpiący trzęsie się i traci panowanie nad sobą; jest zdenerwowany i w depresji; blednie i wygląda wynędzniale. Traci apetyt i zdradza objawy choroby wrzodowej. Serce również cierpi, występują palpacje lub zaburzenia rytmu. Tak jak w podobnych przypadkach nowa dawka trucizny może przynieść chwilową ulgę, ale kosztem przyszłego nieszczęścia”.*

Poproś uczniów, aby zgadli, jaki narkotyk został opisany. W rzeczywistości jest nim KOFEINA. Źródłem tego cytatu jest dwóch brytyjskich farmaceutów, Allbutt i Dixon, którzy pod koniec XIX w. pisali tak o ludziach stale pijących kawę.

Definicja narkotyku - substancja, która może zmienić jedną lub więcej z funkcji ciała.

Rodzaje i nazwy narkotyków

Istnieje 3-4 rodzajów narkotyków

STYMULANTY	HALUCYNOGENY	DEPRESANTY/OPIATY
kokaina	LSD	środki uspokajające
heroina		
amfetamina	grzyby halucynogenne	środki nasenne (barbiturany)
metadon		
azotyn amylu	meskalina	alkohol
kodeina		
kofeina		rozpuszczalniki

Marihuana jest zarówno depresantem, jak i halucynogenem.
Ekstaza jest zarówno stymulantem, jak i lekkim halucynogenem.

Niech uczniowie podadzą nazwy innych narkotyków (łącznie ze slangowymi) i przypiszą ją do jednej z tych kategorii. Niech również powiedzą, w jaki sposób zażywa się te narkotyki (czy są wstrzykiwane, palone, połykane, wążane). Użyj tablicy lub projektora, aby zapisać wyniki dyskusji.

To ćwiczenie powinno pokazać, na ile uczniowie są zorientowani, jeśli chodzi o różne dostępne narkotyki.

MARIHUANA (halucynogeny depresant)

CO TO JEST? Halucynogeny narkotyki mający część cech depresantów: w postaci „zioła” lub żywicy, palony lub zjadany.

JAK DZIAŁA? Daje poczucie szczęścia; delikatne „senne” zatrucie, chichotanie; gadatliwość, brak koordynacji, letarg; utrata koncentracji, wzrost apetytu.

CZY TO NIEBEZPIECZNE? Zniszczenie płuc podobne jak przy tytoniu; paranoja; lękliwość, dziury w pamięci, lenistwo, ok. 70% osób z problemami psychicznymi jest regularnymi palaczami marihuany.

AMFETAMINA (stymulant)

CO TO JEST? Narkotyki stymulujące. Występuje w postaci białego lub żółtego proszku albo tabletek. Może być wciągany.

JAK TO DZIAŁA? Zwiększa uwagę i energię, powoduje utratę apetytu, rozjaśnienie myślenia, zmianę nastroju, lękliwość, bezsenność, wyczerpanie.

CZY TO NIEBEZPIECZNE? Zmęczenie, paranoja, depresja, utrata apetytu. 120 mg może zabić. Kiedy ktoś, kto dużo używał, przestaje brać, bardzo prawdopodobne jest, że będzie cierpieł z powodu zmęczenia, depresji, rozproszenia, stanów

lękowych i chęci ponownego użycia. Te powody są silną pokusą do ponownego sięgnięcia po narkotyk.

CRYSTAL METH (metamfetamina, speed) to postać skoncentrowana, skutki są o wiele cięższe.

LSD (halucynogen)

CO TO JEST? Halucynogen występujący w postaci bardzo małych tabletek albo małych kwadracików nasyczonego papieru o różnych kształtach. Przyjmowany doustnie.

JAK TO DZIAŁA? Zmienia percepcję. Słyszysz kolory i widzisz dźwięki (synestezja). Powoduje halucynacje. Zażywający może się poczuć oddzielony od ciała.

CZY TO NIEBEZPIECZNE? Nieprzewidywalne zachowanie. Długo po wyczerpaniu się działania LSD mogą się pojawiać retrospekcje (tzw. flashbacki). Może wywołać problemy psychiczne — paranoje i urojenia. Podczas używania występuje duże ryzyko wypadków. Ostatnie badania w USA pokazały, że LSD może powodować stałe zmiany w funkcjonowaniu mózgu, opisane jako syndrom HPPD (przewlekłe halucynogenne zaburzenia postrzegania), powodujący trwałe zmiany percepcji wizualnej. Gdy zażywa się LSD, prawdopodobieństwo zapadnięcia na depresję wzrasta 25 razy.

Podobne doświadczenia do LSD mogą dawać grzyby halucynogenne.

EKSTAZY (stymulant z efektami halucynogennymi)

CO TO JEST? Narkotyk stymulujący z cechami halucynogenów. Występuje w postaci tabletek lub kapsułek przyjmowanych doustnie.

JAK TO DZIAŁA? Zwiększa percepcję kolorów i dźwięków. Zwiększa energię. Wywołuje ciepło w stosunku do innych oraz rozluźnienie. Możliwość wystąpienia halucynacji, paranoi, bezsenności, depresji.

CZY TO NIEBEZPIECZNE? Przegrzanie, możliwe uszkodzenie receptorów mózgu z możliwością długotrwałej depresji. Zwiększa ciśnienie krwi, niebezpieczne dla ludzi o problemach kardiologicznych, cukrzyków i otyłych.

KOKAINA (stymulant)

CO TO JEST? Narkotyk stymulujący; występuje w postaci białego proszku, który może być wciągany lub wstrzykiwany.

JAK TO DZIAŁA? Powoduje krótkie, ale ogromnie wysokie podniecenie. Zwiększa uwagę, pewność siebie, gadatliwość. Zwiększa ciśnienie krwi i tętno. Powoduje bezsenność i depresję.

CZY TO NIEBEZPIECZNE? Wrzody w nosie; uzależnienie psychiczne, paranoja, konwulsje. Około 60% osób z problemami kardiologicznymi w USA zażywało kokainę.

CRACK COCAINE Kokaina oczyszczona z soli, przetworzona do postaci, którą można jedynie palić. Jest silnie uzależniająca.

HEROINA (opiat, depresant)

CO TO JEST? Opiat, przeciwbólowy, występuje w postaci proszku (brązowego lub białego). Może być palony, wdychany lub wstrzykiwany. Heroina działa również

na centralny układ nerwowy jako depresant, zwalniając oddychanie i bicie serca.
JAK TO DZIAŁA? Po pierwotnym pobudzeniu daje ciepłe, przyjemne uczucie uwolnienia od bólu i zaniku problemów. Zwalnia metabolizm.

CZY TO NIEBEZPIECZNE? Uzależnia fizycznie i psychicznie. Powoduje infekcje od brudnych igieł. Podczas odstawiania pojawiają się: potliwość, nerwowość, skurcze, wymioty, biegunka, dreszcze, gęsia skórka. Przedawkowanie, szczególnie gdy jest połączone z używaniem alkoholu, wywołuje odrętwienie i śpiączkę oraz może prowadzić do śmierci w wyniku zaburzeń układu oddechowego.

Co narkotyki mogą Ci wyrządzić i jakie powodują szkody?

Potrzebne materiały — biały papier 2 m x 1 m (kilka kawałków), kilka markerów w różnych kolorach.

Powyżej podano szczegółowe opisy większości ważniejszych narkotyków, ich działanie i zagrożenia związane z ich używaniem — zarówno po to, aby mógł się przygotować na ich podstawie nauczyciel, jak po to, aby można je było skserować i rozdać uczniom po zajęciach.

Niech jeden z chłopaków położy się na papierze, a ktoś odrysuje jego postać. Uczniowie sugerują narkotyk np.

Marihuana — napisz to na kartce i poproś uczniów, żeby opisali **jakie to uczucie, kiedy się ją zażywa — z własnego doświadczenia lub z tego, co słyszeli (rozluźnienie, gadatliwość itd.)**.

Jak działa na ciało?

Jakie szkody długo- i krótkoterminowe wywołuje?

Napisz wyniki na kartce blisko odpowiednich narządów ciała. Powtórz to z innymi narkotykami, np. z heroiną, ekstazy, kokainą, alkoholem.

To ćwiczenie powinno pokazać uczniom fizyczne i psychiczne skutki zażywania narkotyków. Pozwól studentom mówić o krótko i długotrwałych zniszczeniach wywoływanych przez narkotyki.

LEKCJA 2

Powtórz krótko główne punkty lekcji 1.

Poziomy używania

Zapełnij tablicę, używając techniki pytań i odpowiedzi. Zamiarem jest pokazanie, jak łatwo przejść od używania **eksperymentalnego przez**

rekreacyjne do zwyczajowego (mimo że wielu młodych ludzi zatrzymuje się, zanim przejdzie do stanu „zwyczajowego”).

EKSPERYMENTALNE	REKREACYJNE	ZWYCZAJOWE
pierwszy kontakt		
nieprzyjemne	przyjemne	
	dalsze zażywanie	ciągłe zażywanie
	bardzo przyjemne	inne substancje
		zaprzeszanie/leczenie
		odstawienie/cierpienie
KONIEC	KONIEC	KONIEC

Powody zażywania

Niech uczniowie stworzą listę powodów, dla których ludzie zaczynają brać narkotyki.

Dobrze byłoby wciągnąć ich w dyskusję, w jaki sposób media (filmy, telewizja, czasopisma itd.) wpływają na ich myślenie.

Ciekawość — zobaczyć, jak to jest.

Przyjemność — dobre samopoczucie, miłe doznania.

Presja rówieśników — każdy to robi.

Moda/media — filmy, telewizja, czasopisma.

Kultura — clubbing.

Nuda —

Życie w dysfunkcyjnej rodzinie — szybciej mija czas!

Powody stałego zażywania:

Energia — całonocne szaleństwa (kluby, dyskoteki).

Powstrzymanie senności.

Większa pewność siebie.

Duchowość — sprawia, że jestem „bliżej Boga”.

Zależność.

„Badania sugerują wielorakie rodzaje powodów, dla których dochodzi do nadużywania narkotyków — kluczowymi czynnikami są: bezrobocie, niskie poczucie własnej wartości, porażki w edukacji, nuda oraz problemy fizyczne, psychiczne i rodzinne.

Nawet jeśli sprawa dotyczy bardziej eksperymentalnych lub zabawowych dążeń albo przerwania się z alkoholu czy tytoniu,

używanie substancji pobudzających jest bardziej pociągające

niż inne aktywności. Wielu ludzi nadużywa narkotyków, ponieważ nie ma możliwości prowadzić satysfakcjonującego życia”. (STUDIUM RZĄDU BRYTYJSKIEGO)

Koszty zażywania/nadużywania narkotyków

Przedstaw krótko niektóre statystyki dotyczące problemów zdrowotnych (fizycznych i psychicznych) oraz zachowania społeczne i kryminalne.

NADUŻYWANIE ALKOHOLU wiąże się z następującymi problemami:

- 88% aktów wandalizmu,
- 78% napadów,
- 30% rozwodów,
- 40% przemocy w domu,
- 30% wykorzystywania dzieci.

Przestępczość — według niedawno przeprowadzonych badań 644 uzależnionych od narkotyków było odpowiedzialnych za 70 000 przestępstw w okresie 3 miesięcy!

Połowa ze wszystkich zarejestrowanych przestępstw jest w jakiś sposób związana z narkotykami — z ich braniem, rozprowadzaniem lub znajdowaniem się pod ich wpływem.

Koszty ponoszone przez system sprawiedliwości na przestępstwa związane z narkotykami wynoszą (w Wielkiej Brytanii) co najmniej miliard funtów rocznie.

Łączne koszty opieki medycznej dla ludzi z chorobami związanymi z paleniem wynoszą 500 milionów funtów rocznie.

Łączne koszty nadużywania narkotyków w Wielkiej Brytanii, obejmujące zdrowie, przestępczość, koszty socjalne i edukacyjne, wynoszą 4 miliardy funtów.

Liczba śmierci wywołanych nadużyciem narkotyków wzrosła w Wielkiej Brytanii z 1399 w 1993 r. do ponad 2000 w 1999 r.

Przypadki śmierci wywołane alkoholem to 30 000 rocznie, wywołane paleniem — 120 000 rocznie.

W Wielkiej Brytanii jest prawdopodobnie ponad 200 000 uzależnionych od narkotyków, 43 000 zarejestrowanych osób uzależnionych od heroiny.

[Wszystkie powyższe statystyki dotyczą Wielkiej Brytanii].

Czy jest inna droga?

Przedyskutujcie alternatywy — zdrowy tryb życia, sporty, hobby, odpowiedzialność społeczna, kariera itd.

Pogląd duchowy — przedyskutuj „Pustkę na kształt Boga” z audiowizualnego programu WYBIERZ ŻYCIE. Blaise Pascal mówił o tym, że w każdym człowieku jest wewnętrzna pustka, którą może zapełnić tylko Bóg.

Czym wypełniamy nasze życie?

Papierosy

Alkohol

Narkotyki

Pieniądze

Wykształcenie

Miłość

itd.

Wiele z tych rzeczy jest wartościowych, ALE, jak powiedział Freddie Mercury:

„Możesz mieć wszystko i wciąż być bardzo samotnym człowiekiem”.

Jeśli to pustka na kształt Boga, to zgadnij kto do niej pasuje?

Dlaczego Chrześcijański Bóg?

(PONIŻSZA SEKCJA JEST ORTODOKSYJNYM BIBLIJNYM SPOJRZENIEM NA TO, DLACZEGO I JAK MOŻEMY ZACZAĆ PEŁNĄ ZNACZENIA RELACJĘ Z BOGIEM, KTÓRA POMAGA SPEŁNIĆ SIĘ W KAŻDY SPOSÓB. JEST TO RÓWNIEŻ POGLĄD AUTORA).

Bóg zaś okazuje nam swoją miłość [właśnie] przez to, że Chrystus umarł za nas, gdyśmy byli jeszcze grzesznikami – Rzymian 5:8

Wszyscy bowiem zgrzeszyli i pozbawieni są chwały Bożej – Rzymian 3:23

Albowiem zapłatą za grzech jest śmierć, a łaska przez Boga dana to życie wieczne w Chrystusie Jezusie, Panu naszym – Rzymian 6:23

Jeżeli wyznajemy nasze grzechy, [Bóg] jako wierny i sprawiedliwy odpuści je nam i oczyści nas z wszelkiej nieprawości – 1 Jana 1.9

Wszystkim tym jednak, którzy Je przyjęli, dało moc, aby się stali dziećmi Bożymi, tym, którzy wierzą w imię Jego – Ew. Jana 1.12

Biblia mówi: Bo i Chrystus raz za grzechy cierpiął, sprawiedliwy za niesprawiedliwych, aby nas przywiódł do Boga.

Jezus powiedział: Ja przyszedłem po to, aby miały życie i miały je w obfitości.

OSOBISTE WNIOSKI

Zredukowanie człowieka do ciała, kości i inteligencji ograbiło nas z tego, czym zostaliśmy stworzeni — z ciała, duszy i ducha — stworzonych na obraz Boga, żeby kochać i służyć go z całego serca, myśli, duszy i siły, i żeby kochać bliźnich jak siebie samego.

Dobrze znany brytyjski pisarz C.S. Lewis zasugerował, że człowiek potrzebuje Boga, tak jak samochód potrzebuje benzyny — być może usunięcie Boga z naszego coraz bardziej zsekularyzowanego społeczeństwa sprawia, że młodzież wypełnia się koktajlem z narkotyków, dających poczucie przyjemności — mimo nieuniknionych konsekwencji, zamiast pić żywą wodę, którą Jezus oferuje każdej spragnionej duszy.