

**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.



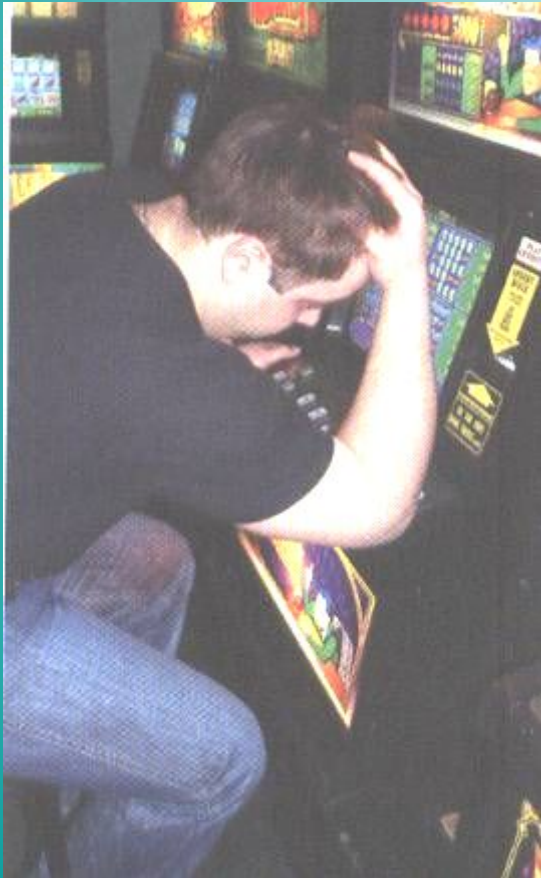
ЖИЗНЬ БОЛЬШЕ  
НЕ ПРИНАДЛЕЖАЛА ЕМУ,  
ИЗ ЧЕЛОВЕКА ОН ПРЕВРАТИЛСЯ  
В ВЕЩЬ, ЛИШЕННУЮ ВОЛИ, –  
ЕГО МОГЛИ ПЕРЕДАВАТЬ  
ИЗ РУК В РУКИ,  
ОБМЕНИВАТЬ НА МЕШОК ЗЕРНА.



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>
<b>Курение табака</b>	<b>Удовольствие</b>	<b>Зависимость</b>	<b>Дискомфорт</b>	<b>Деньги</b>
<b>Употребление алкоголя</b>	<b>Улучшение настроения</b>	<b>Зависимость</b>	<b>Похмелье</b>	<b>Здоровье</b>
<b>Употребление наркотиков</b>	<b>Эйфория</b>	<b>Зависимость</b>	<b>«Ломки», ухудшение самочувствия</b>	<b>Любовь</b> <b>Дружба</b> <b>Семья</b>

# *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><b>Ухудшение характера</b></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.**