



1. Державні послуги для молоді надають органи державної влади, державні установи й організації. Вони враховують інтереси й потреби людей цієї вікової категорії і спрямовані на підтримку їхнього всебічного розвитку, здоров'я та добробуту.
2. Держава надає молоді різноманітні соціально-психологічні й медичні послуги через розгалужену мережу ЦССМ, КДМ, а також через державні онлайн-платформи та гарячі телефонні лінії.
3. Усі соціально-психологічні й медичні послуги для молоді, що надає держава, ґрунтуються на принципах законності, конфіденційності, добровільності, доступності, доброзичливості.
4. Культура, мистецтво та народні традиції мають значний вплив на формування здоров'я, безпеки і загального добробуту, оскільки вони емоційно збагачують, розвивають когнітивні здібності, формують моральні орієнтири, згуртовують людей.



svitdovkola.org/zbd9/20

§ 20. Небезпека психоактивних речовин для здоров'я та добробуту

Людина тоді й людина, коли її думка сягає далі того, що бачать очі.

*Григорій Сковорода,
український філософ, поет і педагог*



1. Як ти розумієш вислів Григорія Сковороди? Чому усвідомлення власного вибору є ключем до справжньої свободи та добробуту?

Чим небезпечні психоактивні речовини?



2. Пригадай, які речовини називають психоактивними. Перелічи їх.

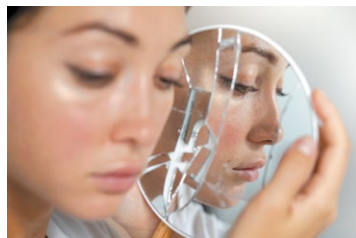
Із курсу 8 класу ти дізнався/дізналася про психоактивні речовини (ПАР) та небезпеку, яку вони становлять для здоров'я. Проте наслідки їх вживання виходять за межі очевидних проблем зі здоров'ям. Як ці речовини впливають на життя людини загалом?

3. Разом створіть асоціативний куц “ПАР! Підвищена небезпека!”. Обговоріть усі можливі небезпеки ПАР для життя людини.



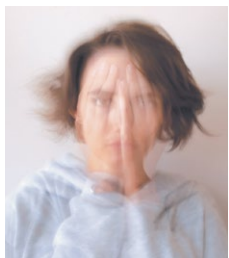
Безсумнівно, найбільш руйнівні наслідки для здоров'я має вживання алкоголю, тютюнових виробів, наркотиків, токсичних речовин. Від них страждають усі без винятку системи організму, насамперед нервова: виникають головні болі, запаморочення, порушення координації рухів, сну. Ці речовини значно підвищують ризик захворювань серцево-судинної системи, а також дихальних шляхів, що призводить до хронічних бронхітів, пневмоній, туберкульозу.

Тривале вживання алкоголю та деяких ПАР може порушувати обмін речовин, зокрема спричиняти погане засвоєння кальцію і підвищувати ризик розвитку остеопорозу.



Також змінюється зовнішність: шкіра стає блідою, передчасно старіє, виникає ламкість волосся та нігтів.

Чутлива до ПАР і репродуктивна система: порушується гормональний баланс, що призводить до розладів менструального циклу в жінок та зниження потенції в чоловіків. Значно підвищується ризик інфекцій, а також імовірність народження дітей з порушеннями розвитку.



ПАР не просто руйнують внутрішні органи та системи людини, вони активно змінюють роботу мозку. Це може призвести до серйозних психічних проблем. Після розслаблення й ейфорії посилюється тривожність, настає депресія. ПАР погіршують концентрацію уваги, пам'ять і здатність критично мислити. Деякі речовини спричиняють психози — стани, коли людина втрачає зв'язок із реальністю.

4. Об'єднайтеся в групи, кожна з яких досліджуватиме вплив одного з видів ПАР на організм людини. Перегляньте відео й наведіть 2–3 приклади з нього, що ілюструють цей вплив.

✳ Як, на вашу думку, зміни у фізичному здоров'ї та психічному стані можуть позначитися на особистій безпеці й добробуті підлітка?

Під впливом алкоголю, наркотиків людина втрачає самоконтроль та здатність адекватно оцінювати ризики. Це може мати катастрофічні наслідки для її безпеки. Порушення координації рухів і швидкості реакції значно збільшує ризик нещасних випадків: падінь або дорожньо-транспортних пригод. Під дією таких речовин людина часто чинить нерозсудливо (проявляє агресію і зчиняє бійки, може вступати у випадкові та/або незахищені статеві контакти), а це становить загрозу і для неї, і для людей навколо. Зрештою це може призвести до кримінальної відповідальності. З іншого боку, в такому стані особа дуже вразлива, не має змоги себе захистити, а тому може легко потрапити в тенета шахраїв і злочинців чи навіть стати жертвою насильства.



ПАР руйнують добробут людини зсередини. Залежність від них потребує постійних і дедалі більших фінансових витрат, що призводить до боргів, крадіжок. Часто це назавжди закриває шлях до здобуття освіти, опанування омріяного фаху і заможного життя. У залежної людини псується стосунки з найближчим колом спілкування, через що соціальна ізоляція від родини та друзів стає її новою реальністю. Така людина втрачає життєві цілі й орієнтири, оскільки ПАР змінюють мотивацію, мрії, знищують інтерес до навчання чи хобі, перетворюючи життя на нескінченний пошук нової дози.



5. Переглянь асоціативний куц “ПАР! Загроза!”, який ти створив/створила разом із класом.
- ☀ Назви щонайменше 10 причин, чому ПАР не можна впускати у своє життя.



Як стереотипи можуть впливати на твій вибір?

Нерідко молода людина починає вживати алкогольні напої, курити вейпи під впливом тверджень: “Усі так роблять”, “Це прикольно”, “Якщо один раз спробувати — нічого не станеться”. Очевидно, що такі стереотипні заяви хибні й небезпечні, адже вони можуть визначати твій вибір, створюючи ілюзію норми там, де є ризик. Стереотипи часто діють як соціальний тиск: людина прагне бути “як усі”, щоб не почуватися ізольованою. Проте справжня сила полягає в здатності мислити критично, вирішувати самостійно й усвідомлювати наслідки.



6. Наведи приклади соціальних стереотипів щодо вживання ПАР, які тобі траплялися у фільмах, серіалах або серед знайомих.
- ☀ Як ти вважаєш, це вплинуло на тебе? А на твоїх ровесників?
 - ☀ Яке значення має усвідомлений вибір у такій ситуації?
 - ☀ Поясни, чому важливо “бачити далі того, що бачать очі”, як зазначено в епіграфі до параграфа.



Твої здоров’я, безпека і добробут — це твоя відповідальність. Не дозволяй соціальним стереотипам керувати твоїм життям. Учися розпізнавати неправдиву інформацію, критично мислити і завжди робити усвідомлений вибір, який захищає тебе.

Твоє дорослішання починається з уміння сказати “Ні” тому, що може зашкодити.

Як держава регулює обіг ПАР та уберегає неповнолітніх від їх уживання

В Україні діють закони, які регулюють обіг психоактивних речовин. Вони покликані захищати суспільство, насамперед молодь, від негативних наслідків уживання ПАР. У Законі України “Про наркотичні засоби, психотропні речовини, їх аналоги і прекурсори” встановлено сувору відповідальність за їх незаконний обіг. Він має на меті контролювати використання психотропних речовин винятково з медичною чи науковою метою, щоб запобігти зловживанням.



У Кримінальному кодексі України чітко визначено, які дії з ПАР є злочинними і яке покарання за них передбачено.

Пам'ятай!

Виробництво, зберігання, перевезення, збут і придбання наркотичних засобів, психотропних речовин та їх аналогів — кримінальний злочин.



7. Переглянь відео “Обіг психоактивних речовин”.

- ✱ Яка відповідальність передбачена законом для підлітків за вживання, купівлю, зберігання, транспортування, збут ПАР?
- ✱ Чи достатньо лише заборон, щоб уберегти суспільство від небезпеки психоактивних речовин? Що, на твою думку, необхідно ще?
- ✱ Обговоріть у класі ваші пропозиції. Складіть спільний перелік.

Важливо розуміти, що держава не лише карає, а й надає підтримку. В Україні діють спеціальні програми, як-от “Зменшення шкоди” тощо, профілактики, лікування та реабілітації для людей, які зіткнулися із залежністю від психоактивних речовин. Держава допомагає тим, хто прагне вийти із цієї складної ситуації і повернутися до повноцінного життя.



8. Прочитай твердження. Визнач, де правда, а де міф, посилаючись на інформацію в параграфі та власні знання. Обґрунтуй свою відповідь.

Якщо я просто спробую наркотик, мене не покарають за законом, адже це не зберігання і не поширення.



Відповідальність згідно із законом за дії з наркотичними речовинами стосується лише важких наркотиків.

Якщо мій друг попросив мене передати йому “щось”, і це виявилось забороненою речовиною, я не несу відповідальності, бо це не моє.

Держава лише карає за ПАР, але не допомагає тим, хто хоче позбутися залежності.

9. Об'єднайтеся в пари. Ознайомтеся із ситуацією.



Твій новий знайомий/знайома, з яким/якою ви познайомилися на вечірці, пропонує тобі “спробувати щось новеньке”, запевняючи: “Це не наркотик, а так, трава. Усі так роблять, це розслабляє”. Він/вона стверджує: “Нічого страшного не станеться, бо якщо це для себе, то відповідальність не передбачена”.

- ✧ Як така пропозиція загрожує твоєї безпеці, здоров'ю і добробуту?
- ✧ Чи правильне твердження “якщо це для себе, то відповідальність не передбачена” з погляду законодавства України?



- ✧ Розробіть кілька варіантів відмови, які б були ввічливими, але рішучими, захищали особисті кордони та безпеку, не викликали агресії, демонстрували вашу обізнаність.
- ✧ Розіграйте діалог у парі, де один/одна пропонує ПАР, а інший/інша відмовляє.
- ✧ Які варіанти відмови найпереконливіші? Які варіанти варто використати в подібній життєвій ситуації?

10. Розгляньте ризиковані ситуації, пов'язані з небезпекою вживання та збуту ПАР. Разом розробіть “безпечний маршрут” подолання ризикової ситуації, пов'язаної з ПАР.



1. Уживання психоактивних речовин завдає системної шкоди фізичному здоров'ю, а також спричиняє серйозні психічні розлади.
2. Під впливом ПАР може знижуватися самоконтроль, погіршуватися координація рухів, що призводить до ризикованої поведінки і створює загрози для безпеки власної та тих, хто поруч. Залежність впливає на загальний добробут людини.
3. Законодавство України суворо регулює обіг ПАР і передбачає кримінальну відповідальність за зберігання, збут та придбання наркотичних речовин навіть у невеликій кількості.
4. Важливо не дозволяти хибним стереотипам і тиску з боку інших людей впливати на твій вибір. У цьому допоможуть критичне мислення й уміння розрізняти правдиву і хибну інформацію. Завжди роби усвідомлений вибір на користь свого здоров'я, безпеки та добробуту.