

Занятие «Наркомания: причины и последствия»

Занятие для учащихся 11-х классов.

Учебно-воспитательные цели: Раскрыть последствия употребления наркотиков, табака, алкоголя; причины наркомании; постановку четких целей в жизни как оптимальный метод профилактики.

Время занятия: 40 мин. – 60 мин.

Содержание.

Вводная часть.

Актуальность темы.

Основная часть.

1 раздел. Влияние наркотиков на здоровье человека и его личностное развитие.

2 раздел. Дискуссия «За и Против» Что же больше: вреда или удовольствия?

2 раздел. Наркотики первого шага: табак, алкоголь, ингалянты.

3 раздел. Работа на проверку уровня знаний по теме занятия.

4 раздел. Причины, по которым люди начинают употреблять наркотики.

5 раздел. Индивидуальная работа «Мои жизненные ценности»

6 раздел. Постановка целей: развитие характера, работа над отношениями в семье и социуме, образование и профессиональный рост.

7 раздел. Работа по группам «Разработка системы мер по решению проблемы наркомании.

Информация.

Эта лекция посвящена актуальной для нашей страны проблеме. По экспертным оценкам, в России около 6 миллионов граждан имеют опыт употребления наркотиков, из них 1,87 млн. человек – это подростки и молодежь в возрасте до 24 лет. По данным Министерства здравоохранения и социального развития, на начало 2005 года зарегистрировано около 372 тысяч лиц, использующих наркотики, из них 342,7 тысячи признаны больными наркоманией. По данным независимых социологических исследований, реальная численность потребителей наркотиков в стране превышает официальную численность в 8-10 раз (1).

Наркомания и токсикомания, к сожалению, быстрыми темпами распространяются в подростковой и молодежной среде. В настоящее время свыше 70% состоящих на учете - это лица в возрасте до 30 лет. Из общего числа несовершеннолетних, состоящих на учете, более 16 тысяч имеют медицинский диагноз "наркомания" и 9 тысяч - "токсикомания".

Изучение факторов, способствующих заражению ВИЧ-инфекцией, позволило констатировать, что, в основном, заражение обусловлено «рискованным» поведением (в первую очередь, злоупотребление наркотическими средствами), способствующим реализации ведущих путей передачи вируса от человека человеку – через кровь и половые контакты.

6 миллионов человек – это потребители наркотиков. Но если к этому числу прибавить огромное количество алкоголиков и курильщиков, то окажется, что большая часть нашей страны в той или иной степени страдает наркотической зависимостью.

Чем опасна наркомания? Применяя медицинский термин, можно с уверенностью сказать, что "героиновая эпидемия" достигла угрожающих масштабов, нанося непоправимый ущерб национальным интересам, государству и обществу. Наркомания соседствует с преступностью, подростковой смертностью, СПИДом и многими социальными проблемами страны. Но в первую очередь наркомания разрушает личность, семью и будущее самих потребителей наркотиков.

Подумайте только: даже самые лучшие методы лечения наркомании обеспечивают вероятность выздоровления только на 10-15 процентов (2). Средний возраст наркоманов снизился и составляет 13-14 лет, а средняя продолжительность жизни наркомана не превышает 7-10 лет.

Главная опасность наркотиков состоит в том, что незаметно для сознания человека быстро и необратимо происходит разрушение клеток головного мозга. В течении жизни человек испытывает различные эмоции: радость, страх, печаль и др. Каждый раз, когда мы что-то делаем, думаем, чувствуем, в нервной системе происходят физиологические изменения. От нейрона к нейрону передаются импульсы, начинается выделение биологически активных веществ - нейромедиаторов.

Человеку свойственно получать удовольствие. У него, как у всех млекопитающих, существует "центр удовольствия", который находится в мозге. Когда человек испытывает приятные ощущения, его мозг вырабатывает внутренние опиаты. Они в чем-то родственны наркотикам, но не вызывают у человека никаких вредных последствий, поскольку являются продуктом его организма.

В норме колебания эмоционального состояния человека незначительны. Центральная нервная система поддерживает баланс нейромедиаторов. Но если в организм попадают наркотики, происходят резкие изменения.

Сегодня науке известно, что, попав в мозг, наркотики направляются к особым молекулам - опиатным и дофаминовым рецепторам. Эти молекулы у здорового человека "улавливают" внутренние опиаты. Когда же в мозг попадают наркотики, они начинают взаимодействовать с молекулами-рецепторами и тоже вызывают чувство удовольствия. При этом внутренние опиаты не могут взаимодействовать с нервными клетками и разрушаются. Происходит сбой работы механизма, формирующего приятные ощущения у человека. С каждой новой дозой он "запускается" вновь и вновь, причем работает без естественных веществ, вырабатываемых клетками мозга, используя их искусственные заменители - наркотики. Все это приводит к нарушению выработки в организме веществ, отвечающих за чувство удовольствия, поэтому обычно наркоманы так равнодушны к тому, что приносит радость другим людям: к общению, жизненным успехам, творчеству, красоте. Но без удовольствия они тоже жить не могут, поэтому продолжают добывать его искусственным путем, вызывая те же процессы в мозге с помощью наркотиков. Такой режим выводит из строя молекулы-рецепторы и разрушает мозг (3).

Наркотик проникает в различные цепи обменных процессов в организме – без него развивается абстинентный синдром («ломка»). Он свидетельствует о том, что человек стал законченным наркоманом и будет принимать все большие дозы наркотика, а промежутки между приемами начнут сокращаться.

В период "ломки" все внутренние органы и системы больного словно подчиняются невидимому "химическому дирижеру", нормальная нервная и гормональная регуляция нарушается. Сначала человек чувствует просто усталость, озноб, слабость, у него

нарушается сон, потом начинают работать в чрезвычайном режиме железы: мучает кашель, из глаз текут слезы, появляется испарина. Через некоторое время учащается дыхание, повышается давление, начинает колотиться сердце, появляются боли в мышцах и суставах, бьет озноб. Все эти сбои в работе организма быстро нарастают и достигают максимума на 4-5-й день после отнятия от наркотиков, а потом постепенно уменьшаются. Но без врачебной помощи мало кто выдерживает эти 4-5 дней. Не стоит и говорить о том, что подобные "встряски", повторяющиеся у наркоманов с разной частотой, довольно быстро разрушают их здоровье (4).

Из-за разрушения клеток головного мозга у наркомана наблюдается ослабление памяти, логического мышления, ухудшение математических способностей. Обычно у наркоманов истощенный вид, кожа желтушно-бурая или, напротив, очень бледная. Нередко речь замедленная и несвязная, дыхание сбивчивое. Нарушается координация движений. Кроме того, происходит разрушение всего организма: наркоман часто страдает от колитов, гастритов, язвы желудка. Обычно среди наркоманов преждевременная смерть от болезней или несчастного случая. Многие наркоманы инфицированы ВИЧ и в течение 10-15 лет после заражения погибают. Но чаще всего наркоманы умирают от передозировок или несчастных случаев в состоянии наркотического опьянения. В то время как число смертельных случаев среди наркозависимых лиц возросло в 10 раз, среди детей это увеличение составило 40 раз. (5)

Наркоман – как правило, человек с неадекватной самооценкой, низким самоконтролем и нарушениями в эмоционально-волевой сфере (6). Сильно изменяется характер человека. Это особенно заметно родным и близким - человек становится отчужденным и безразличным к окружающим, вялость и слабость чередуются у него со вспышками раздражительности, гнева, откровенной грубости, он подозревает всех в плохом отношении к нему, винит в своих несчастьях семью, врачей, сослуживцев. Забота о получении новой порции вытесняет все остальные жизненные интересы. Пытаясь уйти от реальности, не желая преодолевать даже вполне естественные трудности, наркоман стремится получить удовольствие от жизни. Так постепенно человек попадает в полную зависимость от наркотика.

Наркоманы, как правило, несчастны в личной жизни. Многим наркоманам трудно стать родителями по причине бесплодия. Наркомания будущих родителей приносит вред не только их психическому и физическому здоровью, обуславливает личностную деградацию, но и влияет на развитие еще не родившегося ребенка. Эмоциональное состояние матери во время беременности оказывает значительное влияние на процесс вынашивания ребенка (различные патологии беременности), течение родов, последующие детско-родительские отношения.

Употребление марихуаны во время беременности ведет к приближению срока родов и такому осложнению как преждевременная отслойка плаценты. При героиновой наркомании отмечается 50% преждевременных родов. Смертность среди новорожденных, матери которых употребляли наркотики во время беременности, высока: при героиновой зависимости 72%, при метадоновой 82% (7).

Несомненно влияние наркологической патологии родителей на потомство. Многочисленными медико-генетическими исследованиями доказано, что у детей, родители которых больны алкоголизмом и наркоманиями, существенно повышен риск развития этих заболеваний. Кроме того, у большинства таких детей имеются те или иные характерологические и поведенческие расстройства: повышенная возбудимость, агрессивность, склонность к развитию депрессивных состояний и др. Употребление наркотиков женщиной во время беременности может стать причиной рождения ребенка с сформированной наркотической зависимостью (8).

Жизнь наркоманов, как правило, протекает в мире лжи, выдумок и иллюзий и, чаще всего, заканчивается в одиночестве и болезнях. Часто ради получения очередной дозы наркоман готов совершить преступление или унизиться (9).

Дискуссия «За и Против» Что же больше: вреда или удовольствия?

- в употреблении наркотиков
- в употреблении алкоголя
- в табакокурении

Привести аргументы, которые обычно используют люди употребляющие эти вещества и опровергнуть их. Либо привести аргументы против употребления этих веществ и попробовать доказать, что они незначительны в сравнении с получаемой пользой или удовольствием.

Информация.

Как же люди становятся наркоманами? Все наркотики, независимо от силы воздействия, оказывают стойкое влияние на физиологию и психику человека.

Хотя в лекции говорится о сильных наркотиках, процесс привыкания протекает аналогично и в случае употребления алкоголя и табака. С уровня эксперимента к нормальной жизни возвращается только половина людей. Не остановившись пробовать наркотик, человек выходит на этап, когда наркотик начинает нравиться, особенно если есть подходящая компания. Из компании наркоманов в состоянии выбраться не более 20%. С уровня привычки и увеличивающейся потребности, когда наркотик все больше становится целью, выходят только 5-10% людей. А когда отсутствие наркотика приводит к дискомфорту и физическим болям, а наркотик становится лекарством от боли, а не удовольствием, выживает в лучшем случае 1-4% людей, которых смело можно причислять к психическим и физическим инвалидам (10).

Одним из самых заметных побочных явлений, сопровождающих распространение наркомании в мире, стала эпидемия ВИЧ. Причины почти поголовного инфицирования наркоманов заключаются в нестерильных шприцах, зараженных наркотиках и беспорядочных сексуальных отношениях.

Как известно, алкоголь и табак причиняют серьезный вред организму человека. В нашей стране ежегодно 42 тысячи человек умирают от отравления алкоголем (11). От болезней, связанных с курением, в России ежегодно умирают от 300 до 400 тысяч человек (12). Хотя многие пытаются бросить курить и пить, далеко не у всех это получается. Вся проблема в сильнейшей наркотической зависимости. Поэтому табак и алкоголь – это тоже наркотики. При этом наиболее сильная и быстроразвивающаяся зависимость возникает у детей и подростков в силу незрелости и слабости их организма и психики. Хронические курильщики и алкоголики обретали зависимость в возрасте до 16 лет. При этом подростки, употреблявшие алкоголь и табак, а уж тем более ингалянты, часто начинали интересоваться и более сильными наркотиками. Поэтому алкоголь, табак и ингалянты называют «наркотиками первого шага». Воздействие этих наркотиков видно не сразу и порой проявляется через 5-10 лет, но оно неизбежно наступает и может привести даже к смерти.

Никотин, содержащийся в табаке, является наркотиком, который, как уже было сказано, вызывает сильную зависимость и способен оказать смертельное воздействие на человека (13). Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростка – полпачки. Были зарегистрированы случаи смерти подростков от выкуренных подряд двух-трех сигарет из-за отравления жизненно важных центров, в результате которого наступала остановка сердца и

прекращалось дыхание. Табачный дым содержит около 4000 химических соединений, более 40 из которых вызывают рак, несколько сотен являются сильными ядами. Практически все органы разрушаются под воздействием табака: головной мозг, сердце, печень, кровеносные сосуды, почки, мочевой пузырь, половые железы и т.д. Легкие курильщика со стажем – это черная, гниющая масса. Кожа быстро стареет, становится дряблой. Зубы желтеют, из-за курения зимой на улице эмаль зубов быстро разрушается, и на них быстро образуется кариес. Не говоря уже о том, что не только дыхание, но и кожа, и одежда курильщика всегда пропитаны запахом табака (14).

Потребление алкоголя является серьезной проблемой в области психического здоровья и одним из важнейших факторов, лежащих в основе глобального бремени болезней (15). Попадая в кровь, алкоголь быстро раз носится по всему организму, оказывая в особенности сильное разрушающее воздействие на головной мозг. Кроме того, поражаются печень, сердце, желудок. Вообще, нет такого органа, который бы не страдал от разрушительных последствий употребления алкоголя.

Употребление алкоголя во время беременности становится причиной нарушений психического и физического здоровья будущего ребенка.

В состоянии опьянения люди часто совершают необдуманные поступки и насильственные действия. Данные научных исследований показывают, что алкоголь способствует усилению агрессивности (16). Большая часть несчастных случаев на дорогах происходит по вине пьяных водителей.

Ингалянты – это продукты бытовой химии, а людей, которые используют их в качестве наркотиков, называют токсикоманами. Более 1000 продуктов бытовой химии можно назвать ингалянтами, которые содержат сильные яды и могут вызвать поражение головного мозга, а результате чего подростки, которые потребляют ингалянты, значительно отстают в умственном и психическом развитии от своих ровесников. Токсикомания часто вызывает смерть, а в России ежегодно регистрируется до 22 тыс. токсикоманов (17).

Индивидуальная работа. Учитель зачитывает утверждения, а подростки письменно отвечают на вопросы «правильно» или «неправильно».

- 1) Большинство наркотиков не вредно для здоровья в небольших количествах (Н)
- 2) Наркоманы часто совершают опасные преступления и не помнят об этом (П)
- 3) Можно умереть от первой дозы сильного наркотика (П)
- 4) Даже в самом слабом наркотике содержится много неизвестных ядовитых веществ (П)
- 5) Каждый раз, когда человек находится в состоянии наркотического опьянения, разрушаются клетки головного мозга, которые не восстанавливаются (П)
- 6) При употреблении наркотиков их требуется все большее количество (П)
- 7) Наркоман может заразиться СПИДом не только через зараженную иглу, но и через сам зараженный наркотик (П)
- 8) Наркотики, прописанные врачом, могут принести вред и вызвать серьезное заболевание, если злоупотреблять ими (П)
- 9) Постоянное употребление любого наркотика уничтожает способность испытывать удовольствие (П)
- 10) Из общего числа наркозависимых выживают 50 % (Н).

Затем учитель дает правильные ответы на вопросы.

Информация.

На слайде приведены причины употребления наркотиков, которые обычно называют сами наркоманы. При этом большинство респондентов указывают на первые две: любопытство и давление со стороны ровесников.

Сильное влияние на формирование зависимости оказывают СМИ. Рекламуя табак и алкоголь, они тем самым подталкивают детей и подростков к употреблению наркотиков первого шага. Видя образ курящего и пьющего героя фильма, дети думают, что сигарета и бутылка – это «круто», что это по-взрослому. А на самом деле – наоборот! Зависимый человек далек от зрелости и взрослости.

Если же более внимательно проанализировать явление наркомании, то на первый план выходит проблема, касающаяся эмоциональной сферы личности, то есть качество любви, заботы и поддержки, которые каждый из нас получает в своей жизни. Главной задачей в этом смысле является работа над отношениями с родителями, братьями и сестрами в семье или с теми, кто их заменяет (дедушки, бабушки, учителя). Доверяйте мнению старших, которые учат вас каждый день в школе или ждут после школы дома. Пусть их мнение кажется вам слишком назидательным сейчас, оно, согласитесь, лучше, чем предложение принять наркотик. А потом вы сможете оценить заботу и любовь родителей и учителей по достоинству.

Другой причиной предрасположенности к наркомании является отсутствие четкой цели в жизни и собственной жизненной позиции, что приводит к низкой самооценке, страху, неуверенности в себе и, как следствие, пренебрежительному отношению к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

Индивидуальная работа «Мои жизненные ценности»

Подросткам диктуется список возможных человеческих ценностей:

- интересная работа
- хорошая обстановка в стране
- общественное признание
- материальный достаток и хорошее здоровье
- любовь
- семья
- удовольствия, развлечения
- самосовершенствование
- свобода, независимость
- справедливость
- доброта
- честность
- искренность
- вера
- целеустремленность

Затем каждому предлагается выбрать из списка и выписать семь самых главных для него ценностей. Затем предлагается вычеркнуть из списка самых значимых ценностей те ценности и цели, которые невозможно исполнить, будучи наркоманом, и написать, почему они будут невыполнимы. Желающие могут объяснить свое мнение.

Информация.

Может быть кто-то скажет, что он не видит авторитетов среди старших. Так действительно бывает. Но мы не можем выбрать себе других родителей. И даже если попытаемся как-то помочь им стать лучше, потребуется затратить на это много времени и

сил. Но всегда можно начать с самого себя, изменить в лучшую сторону свою собственную жизнь. Для этого необходимо четкое представление о цели и ценности человеческой жизни. В связи с этим можно выделить такие основные вопросы, которым стоит уделить внимание.

Во-первых – это самосовершенствование. Наблюдайте за собой, анализируйте свои поступки и стремитесь к зрелости в принятых решениях. На нашу жизнь оказывают влияние много различных факторов, но каждый человек выбирает, находится ли ему в плену своего окружения или самому определять свою жизнь. Быть самостоятельным под силу только зрелому человеку. При этом зрелость человека определяется не его возрастом или образованием, а, в первую очередь, тем, насколько ему удалось развить свой внутренний потенциал, воплотить в жизнь свои таланты, преодолеть свои недостатки.

Другими важными критериями зрелости являются нравственные принципы, воплощенные в повседневной жизни, чистая совесть, способность брать на себя ответственность, бескорыстное отношение к людям, способность искренне любить и заботиться о других.

Можем порекомендовать в работе над характером ведение дневника и еженедельника, письменную постановку целей на год и анализ достижений, оформление плаката с девизом своего жизненного предназначения. Все эти методы – способы самоанализа, взвешенной критической и положительной оценки себя. Без этого невозможно контролировать свой характер, менять свою жизнь в лучшую сторону, развивать способность любить, прощать, выполнять свою ответственность.

Постарайтесь сосредоточиться на той идее, что, в конце концов, вы станете чьей-то второй половинкой и родителями. Гармоничные отношения с другими людьми и, в особенности, в семье приносят ни с чем не сравнимое счастье. Какой бы замечательной ни была жизнь человека в детстве, однажды он поймет, что ему не достаточно просто быть одному, а хочется разделить жизнь с любимым человеком и воспитать детей. Семья, основанная на идеалах верности, доверия, жизни ради других, станет источником будущих побед в любом деле.

Индивидуальная работа «Мой кодекс чести» (15 мин):

Представьте себя на праздновании вашей золотой свадьбы, на котором собралось много ваших близких людей: членов семьи, родственников, сотрудников, знакомых. Каждый из них поздравляет вас и что-то вспоминает о вашей жизни и семье. Чтобы вы хотели услышать:

- 1) От вашего супруга о себе, о своем характере, каким вы были супругом последние 50 лет?
- 2) От вашего ребенка о том, какой вы отец (мать)?
- 3) От вашего друга о вашем характере, вкладе, какой вы человек?

Задание: Напишите три монолога, которые вы бы хотели услышать. Выберите из монологов качества, которые являются для вас ценными.

Выводы: Возможно, у вас появилось понимание того, что вам необходимо для жизненного успеха. Монологи отражают ваши собственные ценности и убеждения и основные цели вашей жизни.

Информация.

Подумайте также, чего вы добиться в своей жизни и какое наследие хотите оставить после себя. Лучше, если это будет наследие, которое послужит еще многим поколениям. Нужно найти профессию по душе и достичь полной творческой

самореализации. Высокий профессионализм и стремление добиваться наивысших результатов наполнят жизнь незабываемыми ощущениями. Итак, нам еще предстоит достичь многих целей, и жизнь стоит того, чтобы прожить ее достойно.

Если хотите добиться чего-то важного, неординарного, полезного вашей стране, уделяйте основное внимание следующему:

- *учеба (помните, что вы способны получить образование, найти хорошую работу и делать карьеру, но всему этому нужно уделять много времени уже сейчас!)*
- *спорт (активные занятия спортом укрепляют ваше здоровье и воспитывают волю, которая чрезвычайно полезна при*
- *вступлении во взрослую и профессиональную жизнь)*
- *самообразование (кроме предметов в школе есть масса интересной информации, которая повысит ваши знания в той области, в которой вы хотите работать в будущем. Посещайте курсы, читайте книги и стройте планы)*
- *активный летний отдых (поездки в горы, альпинизм, походы, сплавы и т.д. – это не только незабываемые впечатления, но и полезный опыт пребывания на природе и воспитания характера)*
- *творчество (никогда не поздно начать рисовать, танцевать, играть на музыкальных инструментах, писать песни, рассказы, заниматься фотографией. Все это очень интересно, занимательно и захватывающе)*

В ситуации нравственного выбора, если вам вдруг «на слабо» предложат наркотик (включая наркотики первого шага), ответьте для себя на следующие вопросы:

- *соответствует ли наркотик моим моральным ценностям и целям жизни?*
- *одобряют ли родители то, что я сейчас попробую наркотик?*
- *полностью ли я отдаю отчёт в том, что делаю?*
- *может ли быть другом человек, который толкает меня на этот шаг?*

Если хотя бы на один вопрос последует ответ «нет», - бегите, не оставайтесь в этом месте.

Настоящее счастье возможно только без наркотиков, так как наркотики забирают у человека все, включая его личность. Этому есть много примеров. Элвис Пресли умер от передозировки наркотиков, Курт Кобейн застрелился в состоянии наркотического опьянения. Знаменитый велогонщик Марко Пантани, победитель гонки «Тур де Франс-98», также умер от передозировки. Диего Марадона совсем потерял форму, когда пристрастился к наркотикам, и с тех пор регулярно посещает больницу, где лечится от наркомании и заодно от психических проблем. Мало кто знает, что жертвами наркотиков стали известные в нашей стране Александр Блок и Владимир Высоцкий.

Есть и другие истории. Известный писатель Стивен Кинг в своей работе «Как писать книги» на собственном примере (был алкоголиком и наркоманом, чуть не потерял жену и детей, но ради семьи преодолел зависимость) смог развеять миф о том, что талант и наркотическая зависимость взаимосвязаны. Согласно этому мифу писатели – люди чувствительные, а потому имеют право пить. Этот миф он назвал «защитой Хемингуэя», который так оправдывал свою наркотическую зависимость. Вот, что сказал Стивен Кинг об этом: «Мысль, что творчество и дрянь, меняющая сознание, ходят парами, - это один из величайших мифов поп-интеллигенции нашего времени. Четыре писателя двадцатого столетия, на чьей ответственности это по большей части лежит, - Хемингуэй, Фицджеральд, Шервуд Андерсон и поэт Дилан Томас. Эта концепция хорошо знакома почти всем алкоголикам, обычная же реакция на нее – приятное удивление. Наркоманы-писатели - обычные наркоманы, такие же, как наркоманы-землекопы. Все заверения, что

наркотики и алкоголь необходимы для притупления болезненной чувствительности, - чушь и самообман. Я слышал, как пьющие водители снегоочистителей говорили, что пьют, чтобы укротить демонов. Без разницы, кто ты - Джеймс Джонс, Джон Чивер или простой алкаш, закемаривший под стенкой автовокзала. Хемингуай и Фицджеральд не потому пили, что были творческими натурами, одинокими или слабыми духом. Все блюющие в сточной канаве похожи друг на друга» (18). Точнее не скажешь.

Настоящая, полноценная жизнь с наркотиками не совместима. В ней ежедневные дела и достижения становятся источником настоящей радости, естественного восторга и кайфа от реальных побед. Дружба, семья, творчество, спорт, природа, помощь, трудности и преодоления – все по-настоящему, без обмана. Все это есть и будет. И этим вы будете гордиться всегда. Здоровья вам и счастья!

Работа по группам «Разработка системы мер по решению проблемы наркомании»:

- государственными деятелями
- СМИ
- работниками сферы образования
- родительский комитет

Подростки разбиваются на четыре группы и разрабатывают систему мер по решению проблемы наркомании, представляя себя в роли работников или членов той или иной государственной или общественной организации.

Источники

1. Профилактика наркомании - современный приоритет воспитательной работы в образовательных учреждениях - опыт, учебные программы, перспективы: материалы круглого стола Комитета по образованию и науке Государственной Думы РФ. - 25 апреля 2006 года.
2. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании. / Под ред. С.В.Березина, К.С.Лисецкого, И.Б.Орешниковой. – М.: Издательство Института Психотерапии, 2000. – 256 с.
3. Уровень аутоантител к фрагменту опиантного рецептора как маркер опийной наркомании. Востриков В.В., Бычков Е.Р., Крупицкий Е.М., Гриненко А.Я., Дамбинова С.А. Материалы X Конференции «Нейроиммунология». – С-П.: Институт мозга человека РАН, 2001.
4. Чепыжова Е.Расплата неизбежна. ПГПБ им.Горького / НАРКОМАНИЯ /НАУКА И ЖИЗНЬ.-1998 №9.-с.13-17
5. Профилактика наркомании - современный приоритет воспитательной работы в образовательных учреждениях - опыт, учебные программы, перспективы: материалы круглого стола Комитета по образованию и науке Государственной Думы РФ. - 25 апреля 2006 года.
6. Как уберечь ребёнка от наркотиков, алкоголя и других психоактивных веществ: рекомендации для родителей. Шалимова Н.А., Самошкина Л.И., Перекрёстов А.И. / Владимирское региональное отделение Общероссийского благотворительного фонда «Нет алкоголизму и наркомании». – В.: 2005.
7. Кирющенко А.П. Влияние вредных факторов на плод. М.: Медицина, 1978.
8. Иванец Н.Н., Анохина И.П., Стрелец Н.В.. Современное состояние проблемы наркоманий в России. Ж. Общие вопросы неврологии и психиатрии. 1997; 9: 4-9.
9. Баймухаметов С. Сны золотые. Исповеди наркоманов. – М.: Икар, 1998. – 232 с.
10. Болдырев О.Ю. Наркомания: мифы и реалии. – Материалы некоммерческого фонда «Здоровая страна». /<http://narkohelp.ru>. 2006.
11. Здравоохранение в России. 2005: Стат.сб./Росстат. - М., 3-46, 2006. – с. 24.
12. Медицинские работники и борьба против табака: материалы пресс-конференции с участием академиков РАМН. – 31 мая 2005 г. – Агентство Медицинской информации АМИ-ТАСС.
13. Медицинский вестник, 2003, № 32 (267), С. 11.
14. Татура Ю.В. Курение: Тонкости, хитрости и секреты.– М.: ЗАО «Новый издательский дом», 2004. – 352 с.
15. Алкоголь и психическое здоровье. Доклад для Европейской конференции ВОЗ Охрана психического здоровья: проблемы и пути их решения, Хельсинки, 12–15 января 2005 г.
16. Стрикалова А.В. Алкоголизм: Хитрости и тонкости.– М.: ЗАО «Новый издательский дом», 2004. – 352 с.
17. Здравоохранение в России. 2005: Стат.сб./Росстат. - М., 3-46, 2006. – с.70.
18. Стивен Кинг. Как писать книги: мемуары о ремесле. М: Издательство АСТ. – 2000. – с 108.