МБОУ ШР «Шелеховский лицей»

Введение

Профилактика – это система мер, направленных на предупреждение возникновения явления. Цель профилактической работы – сохранение здоровья и улучшение качества жизни людей. Могут ли какие-либо мероприятия привести к намеченной цели? Можно ли гарантировать, что проведение определенных мероприятий приведет к тому, что дети не станут употреблять психоактивные вещества никогда? Конечно, нет. Можно лишь предположить, что проводимая работа сделает это употребление менее вероятным. Поэтому для того, чтобы работа стала более продуктивной, необходима формулировка более конкретных задач.

На наш взгляд задачи, которые стоят перед действенной профилактической работой, должны быть следующими:

- Повышение уровня информированности людей о проблеме;
- Изменение отношения людей к проблеме;
- Выработка и развитие навыков сохранения здоровья;
- Формирование мотивации к сохранению здоровья
- Овладение поведенческими навыками, облегчающими следование здоровому образу жизни.

Соответственно этим задачам профилактическая работа включает в себя:

1. ***Образовательный компонент***:

Специфический – знание о действии химических веществ, изменяющих состояние сознания, на организм; о механизмах развития заболевания зависимости во всех аспектах; принятие концепции болезни и понимание последствий, к которым приводит химическая зависимость.

Цель: научить подростков и педагогических работников понимать и осознавать, что происходит с человеком (с любым, и возможно и с ним самим) при употреблении психоактивных веществ.

Неспецифический – знание о себе, понимание своих чувств, эмоций, знание о возможных способах работы с ними, заботы о себе.

Цель: развитие самосознания у подростка.

2. ***Психологический компонент*** – коррекция определенных психологических особенностей личности, способствующих развитию зависимости от употребления химических веществ, создание благоприятного, доверительного климата в коллективе, психологическая адаптация подростков из группы риска. Работа с чувствами вины, страха, неуверенности в себе, проблемами ответственности, принятия решений, чувством личной защищенности.

Цель: психологическая поддержка подростка, развитие адекватной самооценки, оказание помощи в овладении навыками принятия решений, умения сказать “нет”, постоять за себя, определять и нести ответственность за себя, свои действия и свой выбор. Умения обратиться при необходимости за помощью.

3. ***Социальный компонент*** – помощь в социальной адаптации подростка, овладение навыками общения, решение проблемы занятости.

Цель: развитие социальных навыков необходимых для здорового образа жизни.

Для того чтобы работа с подростками была более эффективной, необходимо, чтобы каждый учитель был заинтересован работать так, чтобы не наносить ущерба здоровью учеников и обладал комплексом знаний о том, как обучать и воспитывать учащихся, чтобы они смогли потом вырастить здоровыми и счастливыми своих детей, будучи им достойным примером.

Для эффективной работы по профилактике социально-негативных явлений среди подростков важно ознакомиться с необходимым минимумом **методов** и приемов превентивного обучения, таких как:

- Обучение в группе,
- Кооперативное обучение;
- Упражнения-энергизаторы;
- Интерактивные методы обучения (мозговой штурм, групповая дискуссия, ролевая игра)

Чтобы каждый учитель смог в полной мере овладеть данными методами разработана система «Групп встреч». «Группы встреч» — это занятия, рассчитанные на 60-80 минут. Сегодня предлагается много профилактических программ, использующих традиционные методы, которые не всегда работают. Опыт показывает, что одним из самых эффективных является подход «мотив – изменение поведения». Главный метод работы «Групп встреч» — это тренинг. Тренинг – потрясающе увлекательный процесс. Тренинг это: познание себя и окружающего мира, общение в доверительной атмосфере и неформальной обстановке, эффективная форма работы для усвоения знаний. Человек усваивает информацию быстрее, если обучение проходит интерактивно – когда он имеет возможность одновременно с получением информации обсуждать неясные моменты, задавать вопросы, тут же закреплять полученные знания, формировать навыки поведения. Такой метод вовлекает участников в процесс обучения, а сам процесс обучения становится легче и интереснее.

Занятия для учителей построены так, что каждый участник тренинга может познакомиться с различными методами интерактивного обучения и в дальнейшем использовать их во время проведения уроков. Работа в группе – это возможность научиться проводить профилактические тренинги для подростков (профилактический тренинг может провести инструктор, не имеющий специального психологического (пихотерапевтического, психиатрического) образования. Было бы желание, необходимые знания и представление о групповой работе**).** Тренинг так же позволяет дать недостающую информацию по вопросам профилактики социально-негативных явлений.

Практическая часть.

Тренинговые занятия.

Проводятся в группах до 20 человек. Группы начинают работу по мере комплектации, на добровольной основе.

Тренинг рассчитан на 5 занятий, один раз в неделю.

Темы занятий:

1) Представление программы, знакомство. Ознакомление с задачами и правилами группы. Проблемы, связанные с наркотиками, и профилактика начала употребления наркотиков
2) Человек как социальное существо. Общение. Развитие навыков общения, эмпатии, умения принимать и оказывать поддержку.
3) Семья как единый организм.
4) Понятие группового давления, поиск компромиссов, умение отстаивать собственное мнение.
5) Развитие навыков заботы о себе и защиты своего Я. Умение говорить: «Нет».

Примерная структура каждого занятия

Этапы	**Время**	**Задачи**	**Средства**	**Роль ведущего**
Введение	5-7 мин.	Обозначить начало занятия, создать особую атмосферу, подчеркнуть безопасность.	Определенные ритуалы	Обеспечить для каждого участника максимально комфортное вхождение в группу
Знакомство.	5-10 мин.	Участники присматриваются друг к другу, устанавливают контакт	Определенные ритуалы	Обеспечить для каждого участника максимально комфортное вхождение в группу

Ожидания участников	5-10 мин.	Самоопределение участников (с чем они пришли на группу, как себя сейчас ощущают)	Ритуализированная форма, которая каждый раз наполняется новым содержанием	Предоставить каждому участнику возможность поделиться своими переживаниями, помочь осознать и принять свои чувства.
Принятие правил работы группы	5-7 мин.	Принятие обязательств группой и готовность им следовать.	Правила должны помогать, а не мешать проводить тренинг	Обозначение правил и границ.
Оценка уровня информированности	5-10 мин.	Объединение, сплочение группы. Развитие межличностных связей. Включение в совместную деятельность	Более или менее подвижные игры с четко определенными правилами	Обеспечение безопасности участников.
Актуализация проблемы	10-20 мин.	Сделать проблему актуальной для каждого участника	Самые разнообразные формы активности	Предоставить возможность выразить свои чувства.
Информационный блок	20 мин.	Сообщение подробной информации	Наглядные материалы, дискуссии, ролевые игры, мозговой штурм	Дать определенную информацию в доступной форме.
Приобретение практических навыков	5-10 мин.	Возможность выплеснуть накопившееся напряжение. Завершение работы в позитивном эмоциональном состоянии.	Подвижные игры и/или релаксационные игры.	Помочь овладеть новыми навыками, основываясь на полученной информации

Завершение работы		Обозначить конец занятия	Определенные ритуалы	Эмоциональная поддержка участников.

ЗАНЯТИЕ 1
Проблемы, связанные с наркотиками, и профилактика начала употребления наркотиков

Цель:

Повысить уровень информированности по проблемам, связанным с наркотиками; выработать и развить навыки, предотвращающие употребление психоактивных веществ.

Задачи:

- выяснить уровень информированности по проблеме;
- дать достоверную информацию о причинах и последствиях употребления наркотиков, возможных стратегиях поведения;
- проверить уровень усвоения информации.

Введение

Ведущий представляет цель и задачи семинара.

Знакомство

Этот этап может быть проведен в любой удобной форме, однако он задает тон последующей работы. Поэтому на этом этапе тренер должен создать демократичную, располагающую атмосферу. Хорошо, если ведущий расскажет о личных ожиданиях и о пожеланиях относительно предстоящей работы. Не рекомендуется ограничиваться высказыванием типа: «Меня зовут...».

Ожидания участников

ВЕДУЩИЙ ЗАДАЕТ АУДИТОРИИ ВОПРОСЫ:

«Как вы думаете, для каких целей вас пригласили на этот семинар?»;

«Что мы будем здесь делать?»;

«Что бы вы хотели получить в ходе этого семинара?».

Обычно в начале семинара, когда участники еще скованы, ответов вы получите немного.

После этого ведущий может рассказать о собственных ожиданиях от семинара.

Принятие правил работы

Ведущий кратко объявляет правила работы и объясняет их значение.

Оценка уровня информированности. Актуализация проблемы

ВЕДУЩИЙ ПРОСИТ ОТВЕТИТЬ ГРУППУ НА ВОПРОСЫ:

- существует ли проблема наркомании в нашем обществе?
- сталкивались ли с этой проблемой вы или ваши близкие?
- что вы чувствовали, когда сталкивались с этой проблемой?
- насколько это явление опасно для подростков и молодежи?
- если эта проблема не решится в ближайшее время, как она повлияет на наше общество в целом?
- знаете ли вы тех людей, которые погибли от передозировки?

Реакция в группе будет различной. Она почти напрямую отражает ситуацию

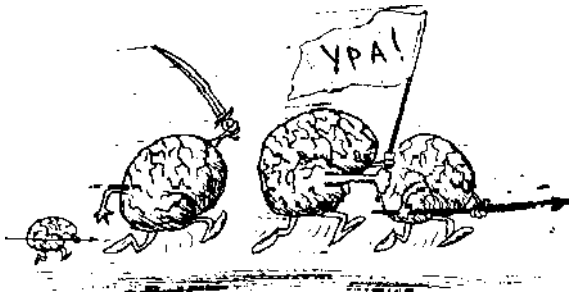
с потреблением наркотиков.

После этого можно рассказать о развитии ситуации: «Раньше наркотики были где-то далеко – в других странах... Потом мы услышали, что они есть в некоторых городах нашей страны, потом в нашем родном городе, потом в нашем районе, в нашем дворе, в нашем доме, в нашем подъезде, на нашей лестничной площадке».

Необходимо сделать вывод о том, что эта проблема актуальна лично для подростка или людей, которых он знает

Информационный блок

Мозговой штурм «Почему люди употребляют наркотики?»



Мозговой штурм – генератор идей. Мозговой штурм представляет собой хороший способ быстрого включения всех членов группы в работу на основе свободного выражения своих мыслей по рассматриваемому вопросу.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ «МОЗГОВОГО ШТУРМА»:

- сформулировать вопрос/задание;
- фиксировать/записывать все поступающие от участников предложения; высказанные мысли и предложения не критикуются и не оцениваются.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

Ведущий разбивает группу на подгруппы по 3-б человек и предлагает обсудить им проблему или ситуацию.

Задание для участников обычно начинается со слов «Почему? Зачем? Как решить? Что можно сделать?», т.е. от участников требуется найти решение или ответ на вопрос.

ЭТАПЫ МОЗГОВОГО ШТУРМА:

- Каждая подгруппа выбирает человека, который фиксирует в тетради или на ватмане все, что говорят участники
- Участники высказывают все мысли, которые приходят им в голову.
- Высказывания не критикуются, записываются без изменений, не оцениваются несмотря на то, что они могут показаться глупыми, смешными или неверными.

На протяжении всего семинара тренеру приходится постоянно делить группу на микрогруппы (малые группы, подгруппы). Это можно с*делать простым способом* «на первый, второй, третий рассчитайсь...», но интереснее для этого использовать игры-разбивки. (Приложение 3)

ГЛАВНЫЙ ПРИНЦИП – «количество порождает качество».

«Почему люди употребляют наркотики»

При обсуждении обратите внимание группы на альтернативные способы достижения эффекта без психоактивных веществ. Возможен вариант, когда участники прописывают или рисуют альтернативные способы получения удовольствия и решения проблем.

Фиксируют следующие идеи: от нечего делать, из любопытства за компанию, чтобы испытать новые ощущения, назло родителям, это модно, чтобы снять боль.

Обобщая, важно сделать вывод: практически во всех случаях человек сам решает, употреблять ему наркотики или нет.

Упражнение «Спорные утверждения»

Цель**: эта игра, кроме информирования, дает возможность каждому участнику выяснить свои взгляды на проблему наркомании**

Материалы: 4 листа бумаги, на каждом из которых написано одно из утверждений: «Совершенно согласен», «Согласен, но с оговорками», «Совершенно не согласен», «Не знаю/ не уверен».

Прикрепите подготовленные листы с утверждениями по четырем сторонам комнаты.

Ведущий зачитывает по одному несколько спорных утверждений. После того как утверждение произносится, участники сразу же должны разойтись и встать у тех листов, на которых отражена их точка зрения. Участники просят объяснить, почему они выбрали именно эти утверждения.

Для данного семинара можно использовать следующие утверждения;

1. Легкие наркотики безвредны.
2. Наркомания — это преступление.
3. Наркотики повышают творческий потенциал.
4. Наркомания — это болезнь.
5. У многих молодых людей возникают проблемы с законом из-за наркотиков.
6. Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент.
7. Наркомания излечима.
8. Многие подростки начинают употребление наркотиков «за компанию».
9. Люди, употребляющие наркотики, очень часто не осознают, что зависят от них.
10. Наркоман может умереть от СПИДа.
11. Зависимость от наркотиков формируется только после их многократного употребления.
12. По внешнему виду человека можно определить, употребляет он наркотики или нет.
13. Наркоман может умереть от передозировки.
14. Продажа наркотиков не преследуется законом.

15.Наркомания неизлечима.

Этап приобретения практических навыков

Напоминаем участникам, что человеку необходимо научится принимать эффективные для него решения, чтобы в ситуации выбора он смог сказать «нет».

«Шприц»

Участники садятся в круг. Им дается задание придумать 10 вариантов отказа от принятия наркотиков и 10 вариантов предложения его попробовать. Ведущий берет шприц и предлагает его участнику, сидящему справа от него, уговаривая его взять шприц. Участник отказывается. Отказ должен быть тактичным, но твердым. Время, отведенное на работу пары – 3 минуты. После этого шприц переходит к участнику, и уже он уговаривает своего соседа попробовать наркотик.

Обсуждение:

- **Легко ли было подбирать достойные отказы?**
- **Какие из произнесенных вариантов были самыми эффективными отказами? Почему?**
- **Как себя чувствовали участники в роли уговаривающего и отказывающегося?**
- **Какие еще формы отказа существуют?**

Завершение работы

На этом этапе нужно подвести итоги проведенной работы, выяснить, как участники усвоили информацию.

Также можно провести упражнение «Ощущения»: ведущий просит каждого участника сказать, какие чувства у них вызвало это занятие. Ведущий благодарит участников за внимание, сообщает свои координаты и прощается с группой.

ЗАНЯТИЕ 2
Наркотики и общество

Цель: повысить уровень информированности по проблемам, связанным с наркотиками; выработать и развить навыки, предотвращающие употребление психоактивных веществ.

Задачи:

- выяснить уровень информированности по проблеме;
- дать достоверную информацию о группах ПАВ, о зависимости и ее видах; о течении заболевания; о современных методах лечения и реабилитации зависимых; о социальных, экономических и других последствиях употребления ПАВ; об основах законодательства
- *определить возможные мотивы употребления ПАВ;*
- проверить уровень усвоения информации.

Введение

Ведущий представляет цель и задачи семинара.

Ожидания участников

Этот этап необходим для того, чтобы ведущий мог скорректировать объем, уровень сложности и стиль подачи материала в информационном блоке. Для этой цели в данном семинаре используется дискуссия.

Участникам раздаются листы бумаги, на которых они записывают свои ожидания от семинара. Затем на большом листе бумаги делаются надписи «ожидается» и «выполнено».

На этапе обсуждения ожиданий все записанные пожелания крепятся под надписью «ожидания». В дальнейшем каждый участник имеет возможность перемещать листочки со своими ожиданиям» в графу «выполнено».

Повторение правил работы

Актуализация проблемы

Упражнение «Провокационные тезисы»

Цель: выяснить, актуальна ли тема наркомании, и оценить базовый уровень информированности.

Ведущий предлагает рассчитаться на 1, 2 номера. Обсудить несколько предложенных им высказываний. При этом 1-ые номера высказываются «за», 2-ые — «против».

Провокационные тезисы:

- Проблему наркомании решить нельзя, т.к. нет общества, свободного от наркотиков.
- Только у людей, живущих вне общества, возможны проблемы с наркотиками.
- Наркоманам нельзя помочь.
- Милиции следовало бы принимать более решительные меры в отношении наркоманов.
- Молодежь слишком мало информируют о наркотиках.
- Тому, кто стал наркоманом, не повезло.
- Наркотики нужно легализовать.
- Каждый человек хоть раз в жизни пробует наркотик.
- «Насвай» помогает бросить курить.
- От марихуаны не развивается зависимость.

Информационный блок

«Общие сведения о наркотиках: история, закон, общество»

В рамках этого блока могут быть освещены следующие вопросы:

- Что такое ПАВ?
- Что такое наркотики?
- Что такое наркомания?
- Что такое физическая зависимость?
- Каковы последствия влияния наркотиков на организм человека?
- Что такое психическаязависимость?
- Какова история употребления наркотических веществ в обществе?

- Как влияет наркомания как явление на общество?

Этот блок проводится в интерактивной форме (дискуссия, в процессе которой, ведущий уточняет, исправляет и детализирует ответы участников).

Игра на сплоченность «Комплимент»

Выстраиваются два круга – внутренний и внешний. Количество участников в обоих кругах должно быть одинаковым. Участники, стоящие друг напротив друга, говорят друг другу комплименты.

Затем по команде участники внутреннего круга передвигаются, меняя партнера. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.

Информационный блок (продолжение**)**

«Наркотики и закон»

На этом этапе рассматриваются особенности современного законодательства в отношении наркотиков в нашей стране. Подача информации может осуществляться в интерактивной форме.

Этап приобретения практических навыков

Игра «Скала»

Цель: помочь осознать участникам, какие все люди разные и как себя ведут в той или иной ситуации.

Участники выстраиваются тесной цепочкой в виде «выступов скалы», при этом держаться друг за друга. Каждый должен пройти по скале, не сорвавшись в пропасть. Участники могут помогать или мешать друг другу.

После окончания игры проводится обсуждение впечатлений. Ведущий предлагает сравнить отношение общества к зависимому человеку; провести параллели между реальной жизнью и игрой. По отношению к зависимому человеку люди ведут себя по-разному: безразлично, толкают вниз, помогают выбраться, жертвуя своими интересами. Какое отношение кажется участникам более приемлемым?

Завершение работы

Ведущий подводит итоги. Далее участникам предлагается поделиться своими чувствами, настроением, с которым они подошли к концу занятия, и пожеланиями на следующее занятие. При этом опрашивается каждый участник. Ведущий раздает участникам анкеты «Обратной связи» и просит заполнить их дома и принести на следующий день.

ЗАНЯТИЕ 3
Семья как единый организм.

Цель: определить роль семьи в формировании ответственной позиции подростков.

Задачи:

- сформулировать понятие здоровой семьи;
- *мотивировать к дальнейшему использованию полученных знаний и навыков в реальной жизни и самостоятельному информированию*

друзей и знакомых;

- проверить уровень усвоения информации.

Введение

Ведущий представляет цель и задачи семинара.

Ожидания участников

Ведущий задает вопросы: «Как настроение?», «С какими чувствами Вы пришли сюда сегодня?».

Повторение правил работы

Оценка уровня информированности.

Мозговой штурм «Роль семьи в формировании зависимости»

Задача: обсудить с участниками, роль семьи в жизни человека: как ребенка, подростка, так и взрослого. Обсудить, какое влияние родители могут оказывать на формирование уверенной личной позиции ребенка.

Ведущий делит участников на 3 микрогруппы, предлагает им подумать над вопросом «мозгового штурма». Задание каждой микрогруппе: в течение: 10 минут, соблюдая правила «мозгового штурма», продумать как можно больше характеристик семей, которые способствуют/препятствуют формированию ребенка зависимого поведения.

После этого группы докладывают, записывая в 2 столбца, свои результаты.

Обсуждение:

Обсуждение является наиболее важной и сложной частью этого этапа. Ведущий должен построить обсуждение так, чтобы у участников не сложилось негативного мнения, отношения к своим родителям как к плохим воспитателям. Важно, чтобы не возникло желания оправдывать плохим воспитанием собственное безответственное или опасное поведение.

В ходе обсуждения ведущий может задавать «провокационные» вопросы: «Такие действия всегда формируют наркоманию у ребенка?», «Такие действия гарантируют отсутствие проблем с наркотикам в будущем?» и т.д.

Можно «подбросить» несколько аргументов в столбик «Препятствует». В результате группа должна прийти к выводу о том, что ответственность за свое поведение и свое решение человек всегда несет сам.

Информационный блок

Поводя ролевые игры, следует придерживаться следующих правил:

- Четко инструктировать участников (описать сценарий ситуации, характеры персонажей, выстроить мизансцену).
- Распределить роли таким образом, чтобы каждый участник мог изменить свое амплуа, попробовать играть чужую роль, изменить отношение к проблеме.
- Следите за тем, чтобы игровая ситуация или поведение участников не травмировали кого-нибудь. Если это происходит, вмешивайтесь, останавливайте обсуждайте с участниками их стратегию поведения.
- После окончания игры актёры и зрители обмениваются впечатлениями и мыслями по поводу спектакля. Далее идет совместное обсуждение и

выработка наиболее эффективных стратегий поведения в подобных ситуациях.

Например: «Семья из трех человек. Мама, папа и шестнадцатилетний сын. Мама – контролирующая, заботливая, не терпящая возражений. Отец – спокойный, мягкий, понимающий. Сын – хитрый, изворотливый, любит пошутить. Вечер. Родители, сидя на диване, смотрят телевизор. Сын возвращается позже положенного времени. Родители начинают выяснять, почему он поздно пришел. Во время объяснений у сына из кармана выпадает пачка сигарет... Родители сидят на стульях, изображающих диван, сын стоит» Участникам предлагается развить ситуацию в соответствии с характерами персонажей.

Информационный блок (продолжение)

Ролевая игра «Семья»

Цель: принять личное участие в решении проблемы, найти возможные стратегии выхода.

Материалы: для того, чтобы ролевая игра прошла более естественно, можно заранее подготовить некоторые атрибуты для членов семьи.

Группа делится на две подгруппы. Каждая подгруппа должна придумать историю семьи, где кто-то страдает зависимостью от психоактивных веществ. Вся группа участвует в написании истории, распределении ролей. Задача каждого участника — найти способы решения проблемы и подумать, как лично он может повлиять на ситуацию.

Группа разыгрывает ситуацию. После этого необходимо обсуждение наиболее приемлемых способов решения проблемы.

Этап приобретения практических навыков

Упражнение «Сюрприз»

Цель: выяснить и обсудить мотивы начала употребления ПАВ.

Материалы: непрозрачная коробочка, морковка.

Ведущий кладет в непрозрачную коробочку или мешочек морковку. Участникам говорят, что то, что там лежит — «нельзя», «плохо», «запрещено», не объясняя причин. Коробочку кладут посередине круга. При этом ведущий говорит о том, что каждый участник может проявить себя по отношению к этой коробочке, как хочет.

Обычно больше половины участников выражают свое любопытство и заглядывают внутрь. Всем напоминают, что то, что лежит в коробочке — это «плохо», «нельзя», но, несмотря на это, многие не захотели принять это во внимание.

После этой игры целесообразно привести результаты исследований, которые показали бы реальные причины начала употребления наркотиков.

Завершение работы

На этом этапе ведущий по кругу опрашивает всех участников о том, что им понравилось и не понравилось в ходе занятия. Спрашивает, оправдались ли их ожидания, и какие чувства они испытывают в данный момент.

Для оценки эффективности своей работы ведущий может задать вопрос: «Что участники хотели бы изменить в организации занятия»

ЗАНЯТИЕ 4

Понятие группового давления, поиск компромиссов, умение отстаивать собственное мнение.

Цель: *формировать у подростков способность принять ответственные решения в ситуациях выбора;*

Задачи:

- *мотивировать к дальнейшему использованию полученных знаний и навыков в реальной жизни и самостоятельному информированию друзей и знакомых;*
- проверить уровень усвоения информации.

Введение

Приветствие.

Упражнение «Броуновское движение»

Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что все мы — атомы, которые движутся в хаотичном порядке, иногда объединяются в молекулы, а потом разлетаются в разные стороны, собираются в целую клетку, организм.... Сейчас заиграет музыка, и мы все начнем двигаться в пространстве, как атомы в хаосе. А потом я назову любое число, и такое число атомов объединятся в одну молекулу, а потом несколько молекул — в клетку, клетки — в организм».

Звучит музыка, все участники двигаются в хаотичном порядке. Тренер говорит «2 атома», потом «2 молекулы», «2 клетки», «2 организма». Участники разделены на две группы.

Ожидания участников

Ведущий задает вопросы: «Как настроение?», «С какими чувствами Вы пришли сюда сегодня?», «Рассказали ли Вы кому-нибудь о том, что происходило здесь?», «Какой была реакция?»

Повторение правил работы

Оценка уровня информированности. Актуализация проблемы

Мозговой штурм «Чем подросток отличается от ребенка и взрослого?»

Участникам предлагается разделиться на 2 подгруппы, одна группа обсуждает отличие ребенка от подростка, другая — отличие подростка от взрослого. После чего идет общее обсуждение в группе, делаются выводы о том, что происходит с человеком в подростковом периоде. Необходимо соблюдать правила мозгового штурма, временные рамки.

Выводы: подростковый возраст имеет ряд особенностей — конформность, максимализм, зависимость от возрастной группы. Нельзя подходить к подростку со взрослыми мерками; но каждый подросток с должен отвечать за свои поступки, и этому можно научиться.

Необходимо объяснить смысл используемых психологических терминов.

Отработка практических навыков.

Упражнение «Мы с тобой похожи…»

Участники выстраиваются в 2 круга — внутренний и внешний. Количество участников в обоих кругах должно быть одинаковым. Участники внешнего круга говорят своим партнерам фразу, начинающуюся со слов: «Мы с тобой похожи тем, что...» (например: мыс тобой похожи тем, что живем на планете Земля, учимся в одном классе и т.д.). Участники внутреннего круга отвечают: «Мы с тобой отличаемся тем, что...» (например: мы с тобой отличаемся цветом глаз, длинной волос и т.д.).

Затем по команде ведущего участники внутреннего круга передвигаются, меняя партнера. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.

Или Упражнение «Все равно ты молодец

Участники делятся на пары. Один партнер рассказывает другому о трудной ситуации в жизни, чем-нибудь неприятном либо говорит о каком-либо своем недостатке и пр. Его собеседник внимательно выслушивает и произносит фразу «все равно ты молодец, потому что…»

После окончания упражнений проводится обсуждение. Важно чтобы каждый участник ответил на вопросы: «Легко ли было найти сходство и различия с другим человеком?», «Все ли смогли отреагировать на рассказ партнера заданным образом?», «Кто не смог или не успел этого сделать?», «Что чувствовал тот, к кому была обращена поддержка?», «Что чувствовал слушающий?», «Всегда ли было легко говорить комплименты?», «Кому было трудно это сделать?», «Кто не смог удержаться от осуждения и почему?».

Эти игры направлены на формирование уверенной Я-концепции. При правильном проведении участники могут ощутить свою ценность для группы. Осознать важность проявления индивидуальности. В то же время каждый участник может почувствовать себя частью единой команды, которая принимает и поддерживает его.

Информационный блок

Упражнение «Что такое зависимость?»

Цель: выявить уровень знаний участников; выяснить, как участники определяют понятие «зависимость»; дать определение зависимости.

Материалы; листы бумаги, ручки на каждого участника, лист ватмана, маркер.

Участникам предлагается записать на листах бумаги ассоциации, которые возникают, когда они слышат слово «зависимость».

После чего участники по кругу говорят записанные ими ассоциации, а ведущий на листе ватмана записывает их так, чтобы варианты не повторялись (варианты, которые повторяются, можно отмечать «галочками»).

В результате обсуждения, тренер подводит группу к правильному определению понятия «зависимости», разъясняет его смысл.

Упражнение позволяет выяснить уровень знаний участников о явлении зависимости и дает возможность группе составить собственное определение этого понятия. В заключении ведущий дает свое определение и разъясняет его смысл.

Этот блок лучше повести в интерактивной форме (дискуссия, в процессе которой, ведущий уточняет, исправляет и детализирует ответы участников). Цель блока – изучить проблему зависимости, ее влияние на все стороны жизни человека. В ходе этого этапа должны быть даны ответы на следующие вопросы:

- Что такое зависимость (аддикция)?
- Какие встречаются виды зависимостей?
- Каков механизм развития зависимости?
- Как био-психо-социо-духовная модель описывает зависимость?
- Почему наркомания является наиболее деструктивным видом зависимости? После этого группа делится на 3-4 микрогруппы.

ГРУППЫ ОБСУЖДАЮТ ВЛИЯНИЕ зависимости (от компьютера, от еды, от работы, от наркотиков) на биологический, психический, социальный, духовный аспекты здоровья человека.

После этого группы представляют результаты своих обсуждений. Затем ведущий повторяет все названные аспекты жизни человека, на которые влияют наркотики.

Информационный блок (продолжение)

Игра «Марионетка»

Цель: определить, что может чувствовать человек, когда им кто-то управляет, когда он не свободен.

Участники должны разбиться на тройки. Каждой тройке дается задание: два участника должны играть роль кукловода — полностью управлять всеми движениями куклы-марионетки, один участник будет играть роль куклы. Каждый участник должен побывать в роли куклы. Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5—3 метра. Цель «кукловодов» — перевести «куклу» с одного стула на другой. При этом человек, который играет «куклу», не должен сопротивляться тому, что с ним делают «кукловоды». Очень важно, чтобы на месте «куклы» побывал каждый участник.

Обсуждение:

- Что чувствовали участники во время игры, когда были в роли «куклы»?

- Понравилось ли им это чувство, комфортно ли им было?
- Хотелось ли что-либо сделать самому?

Данное упражнение при качественном исполнении (когда «марионетки» не двигаются самостоятельно) дает возможность участникам испытать на себе зависимость от другого человека, давление чужой воли. Но это не значит, что у всех участников оно вызовет негативные чувства. Поэтому в конце необходимо обсудить чувства участников, объяснить особенности пассивной и активной жизненной позиции в различных ситуациях. Проводя обсуждение, ведущий выясняет, почему у участников могли возникнуть те или иные чувства.

Чем проще и четче будет дано задание участникам, тем больше вероятность того, что игра вызовет эмоциональный отклик участников.

Информационный блок (продолжение)

«Модель изменения поведения» (использование презентации).

Информационный блок желательно проводить в интерактивной манере. Ведущий использует схемы, иллюстрирующие стадии изменения поведения. Их можно рисовать по ходу рассказа либо подготовить заранее в виде презентации.

Этап приобретения практических навыков

Ролевая игра «Предотвращение употребления наркотиков»

Цель: приобретение практических навыков. Игра дает возможность каждому участнику самому найти решение задачи, находясь в роли «большого начальника», формирует собственный масштабный подход к преодолению проблемы, позволяет приобрести опыт создания социальных проектов.

Участники делятся на 2 микрогруппы. Одна представляет администрацию школы, другая — администрацию города.

Примеры ролей для участников:

1) администрация школы: директор, завуч, завхоз, учителя;
2) администрация города: мэр, его заместитель, председатель комитета по делам молодежи, представитель органов управления МВД и т.д.

Ведущий помогает распределить роли между участниками. Задача участников игры: находясь в избранной для себя роли, предложить творческое решение проблемы наркотиков в рамках школы, двора, одного города. Результатом игры становиться проект «администрации школы», «администрации города».

С позиции практической целесообразности лучше ограничить масштаб до уровня: «свой двор», «своя школа». Ведущий предлагает участникам продумать не только то, что можно сделать, но и кто будет это делать, откуда можно взять деньги на эту деятельность, как можно будет оценить эффективность предложенной программы. Несколько лучших проектов можно наградить (если есть такая возможность).

Завершение работы

Ведущий подводит итоги. Далее участникам предлагается поделиться своими чувствами, настроением, с которым они подошли к концу занятия, и пожеланиями на следующее занятие

ЗАНЯТИЕ 5

Скажи наркотикам: «НЕТ!»

Цель: формирование умения оценивать проблемную ситуацию и принимать решения.

Задачи:

- развитие навыков заботы о себе и защиты своего Я;
- заложить основу Я-концепции и адекватной самооценки;
- развитие умения говорить: «Нет»;
- проверить уровень усвоения информации.

Введение

Этап проводится для создания рабочей атмосферы. Упражнение может быть проведено следующим образом: каждый участник по кругу произносит имя своего правого соседа с эпитетом-комплиментом, который начинается на первую букву его имени. Например: Таня – талантливая, Виктор – великолепный рассказчик, Игорь – исключительно умный.

Ожидания участников

Ведущий приветствует участников. Задает вопросы: «Как настроение?», «С какими чувствами вы пришли сюда сегодня?», «Рассказали ли вы кому-нибудь о том, что происходило здесь?», «Какой была реакция?», «Сегодня последний день нашей совместной работы, на какие вопросы вы бы хотели получить ответы?». Участники отвечают по кругу и отдают заполненные анкеты обратной связи. Анкеты могут быть просмотрены тренерами во время перерыва.

Повторение правил работы

Оценка уровня информированности.

Упражнение «Гора жизни».

Рисунок №1: человек стоит на горе. Эта гора — символическое изображение его жизни. Человек не падает с этой горы, он стоит на ней устойчиво. От падения вниз человека удерживает множество жизненных связей (веревок, канатов, шнурков), возможные названия которых: семья, любовь, работа, друзья, деньги, увлечения, творчество.

Попросите слушателей дополнить этот список, подрисовывая на рисунке поддерживающие человека веревочки.

Рисунок №2: человек стоит на той же горе, но один из держащих его канатов рвется.

Комментарий к рисунку.

Когда какая-то «связь» истончается или рвется (т.е. у человека возникают какие-либо проблемы), все остальные «связи» поддерживают человека, дают

почувствовать себя увереннее. Эти связи выстраиваются годами, и они не могут возникнуть у человека, находящегося в вакууме, вне общества.

Если «связи» рвутся, возникает риск обращения к наркотикам. У многих людей есть отработанные стереотипы снятия стресса, в том числе и с помощью химических веществ. Например: для снятия стресса после конфликта с начальником человек принимает алкоголь.

Рисунок №3-4: человек стоит на горе; один из держащих его канатов оборван. Рядом сверху появляется канат — символическое изображение наркотика.

Комментарий к рисунку

Итак, сначала наркотики попадают в «поле зрения» человека; здесь может сработать принцип «если вокруг меня люди делают это, почему бы и мне не попробовать?». Человек первый раз берется за «висящий перед ним канат» — героин. Пока это никак не сказывается на всех «жизненных связях». Но постепенно, когда человек начинает употреблять героин все чаще и чаще, он хватается за «второй канат» — возникает зависимость (на рисунке отображается 2-ой висящий канат).

Рисунок №5: человек, стоящий на горе, держится только за висящие канаты — «наркотик». «Связи», с помощью которых он держался на этой горе до этого (канаты, веревки), оборваны. Человек уже не стоит на горе, он вот-вот оторвется от земли. Канаты подняли его руки вверх, и он становиться похожим на марионетку.

Комментарий к рисунку:

Акцентируйте внимание на том, что героин превращает человека в марионетку, полностью руководит его действиями.

Обратитесь к зафиксированным результатам дискуссии, покажите, что все перечисленное участниками («остается без денег», «теряет работу», «бросает учебу», «болеет», «отрывается от людей», «не думает о других») — это обрыв «связей.

Покажите, что все связи, которые были указаны, рвутся, истончаются.

Рисунок №6 **человек стоит на горе, отпустив висящие канаты («героин). С горой его связывает только один канат – «семья». Семья, желая оградить его от наркотика, ограничивает его свободу.**

Комментарий к рисунку:

Если человек прекратил прием наркотика и пережил абстиненцию (например, прошел лечение в больнице), кажется, он отпустил канат. Но «канат — наркотик» очень долго остается в поле зрения зависимого (это символ психологической зависимости). В большинстве случаев все-таки остается одна связь — семья. Именно она помогает не упасть человеку. В этот момент важно то, как действует семья. Неэффективны в данном случае запреты и ограничение свободы, т.к. это своеобразный «ошейник», который тянет человека вниз и мешает восстанавливать старые и формировать новые связи с миром, которые помогут ему справляться со стрессом. В этом случае у человека не остается выбора: жить в стрессе он не хочет, по-другому

справиться с ним пока не может и не умеет, поэтому он берется за канат-наркотик вновь. Хорошо, когда помощь семьи строится на поддержке и поощрении самостоятельности, понимании того, что отказ не может навязываться и что основная роль в этом процессе принадлежит зависимому.
Рисунок № 7: человек сам постепенно восстанавливает жизненные связи.
Комментарий к рисунку:
В этот момент для человека, отказавшегося от наркотиков, важно восстановить все перечисленные ранее связи.
Обсуждение:
Ведущий задает группе вопросы для размышления (не для совместного обсуждения).
«Если я забочусь о своем здоровье и будущем, соглашусь ли я на первую инъекцию?»;
«Что может подтолкнуть меня к этому шагу?»;
Подведение итогов. Спросить группу, что понравилось и не понравилось пир выполнении задания. Дискуссия.
Информационный блок
ЗАДАЧИ БЛОКА:

- дать представление о возможных формах лечения наркомании и принципах реабилитации в нашей стране и за рубежом;
- рассказать о вероятности успешного лечения этих состояний и дать представление о проблемах, встречающихся на пути излечения. Во время своего рассказа ведущий дает понятие со-зависимости в семьях, где есть потребители наркотиков.

Форма проведения блока может быть как лекционной, так и интерактивной.
Этап приобретения практических навыков
Упражнение «Отказ»
Цель: дать возможность участникам овладеть навыками уверенного поведения, аргументированного отказа в ситуации выбора.
Группа делится на 3 подгруппы. Каждой группе предлагается одна из ситуаций:

- одноклассник (сосед, лидер двора) просит разрешения приготовить наркотик у тебя дома,
- одноклассник (сосед, лидер двора) просит оставить какие-то вещи,
- одноклассник (сосед, лидер двора) просит солгать его родителям, что какая-то его вещь лежит у тебя.

Задание подгруппам: в течение 7 мин. придумать как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации. После этого каждая подгруппа «проигрывает» свою ситуацию перед остальными участниками. Один играет роль «уговаривающего», другой — «отказывающегося». Ведущий предлагает использовать в каждой ситуации 3 стиля отказа: уверенный, агрессивный, неуверенный. Каждый стиль демонстрирует только один участник.

Комментарий: если ведущий чувствует, что роль уговаривающего может быть исполнена участниками недостаточно хорошо, он может сыграть ее сам.

Далее следует обсуждение необходимости приобретения таких навыков, влияния тех или иных форм отказа на дальнейшие отношения. Дискутируется вопрос о сложностях и преимуществах ответственного поведения.

Завершение работы

На этом этапе участникам предлагается заполнить заключительный опросник «Обратной связи». Далее участники по кругу делятся своими чувствами от прошедшего семинара, говорят о своем настроении в данный момент.

ПРИ ЭТОМ ЖЕЛАТЕЛЬНО ПОЛУЧИТЬ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ:

- Что понравилось?
- Что не понравилось?
- Что хотелось бы изменить?
- Какие блоки лучше было бы провести иначе?
- Есть ли желание принять участие в последующих семинарах (если они планируются)?

Закрытие семинара лучше проводить в форме «торжественной церемонии» с вручением памятных сертификатов об участии в семинаре. Стоит отметить наиболее отличившихся участников и произнести заключительную речь: «Как приятно было работать вместе», «Как много удалось сделать», «Как это важно и нужно», «Какие все молодцы!».

Можно провести заключительное чаепитие, которое создает у участников и ведущих приятное чувство завершенности процесса; позволяет в неформальной обстановке высказать чувства и мысли, поделиться которыми раньше было неловко или не нашлось подходящего момента.

Список литературы

1. Александров А.А., Александрова В.Ю. (2009) Профилактика курения: роль и место психолога // Вопр. психологии. - №4. - С.35-37
2. Антонов А.И. Микросоциология семьи: Методология исследования структур и процессов М., 1998
3. Антонов А.И., Медков В.М. Второй ребёнок. М., 1987
4. Антонов А.И., Медков В.М. Социология семьи: Учеб. пособие для ВУЗов. М.: Изд-во МГУ, 1996
5. Гаврелюк В., Чимаров В. (2007) Социальное пространство здоровья и национальная безопасность // Безопасность Евразии. М., № 4.
6. Горобец Т. (2007) Алкоголизм и безопасность социума // Безопасность Евразии. М., №1.
7. Дарский Л.Е. Формирование семьи. М., 1972
8. Егоров А.Ю. (2006) Возрастная наркология. СПб.
9. Мацковский М.С. Социология семьи: Проблемы теории, методологии и методики. М., 1989
10. Решетников А.В. Социология медицины (введение в научную дисциплину): Руководство. - М.: Медицина, 2006.
11. Стародубов В.И. (2008) Здоровье населения России в социальном контексте 90-х годов: проблемы и перспективы // Медицина, 2008.
12. Шарков Ф.И. Истоки и парадигмы исследований социальной коммуникации. // Социс. - 2007.

Приложение 1

ТЕСТ НА ПРОВЕРКУ ЗНАНИЙ ПО ТЕМЕ «НАРКОМАНИЯ»

Выберите и пометьте правильный ответ (один или несколько).

1) **Отметьте основные признаки, по которым то или иное вещество можно отнести к разряду наркотических?**
   1. При передозировке вызывает смерть,
   2. вызывает эйфорию,
   3. формирует зависимость,
   4. употребление наносит вред здоровью,
   5. усиливает обмен веществ,
   6. занесено в реестр наркотических веществ, запрещенных к употреблению.
2) **Наркомания — это:**
   1. преступление,
   2. вредная привычка,
   3. болезнь.
3) **По каким признакам можно определить, что у человека абстинентный синдром, «ломка»?**
   1. Повышенная температура, слабость, хрипы в легких, кашель и головная боль;
   2. Беспокойство, нервозность, боли в мышцах и костях, бессоница, непреодолимое желание употребить наркотик;
   3. Приподнятое настроение, беспричинный смех, выраженная активность: желание бегать, прыгать, танцевать, ощущение всемирной гармонии и собственного всемогущества.
4) **Какая зависимость труднее всего поддается лечению?**
   1. Психическая
   2. Физическая
5) **Российским законодательством в уголовном порядке наказывается:**
   1. употребление наркотиков,
   2. изготовление наркотиков,
   3. хищение либо вымогательство наркотических средств.
6) **По каким признакам можно достоверно определить, что человек употребляет наркотики?**
   1. Всегда длинные рукава одежды, независимо от погоды и обстановки;
   2. результаты анализов свидетельствуют о наличии наркотика в крови, моче;
   3. следы уколов: маленькие красные точки по ходу вен;
   4. невнятная, «растянутая» речь или неуклюжие движения при отсутствиях запаха алкоголя;
   5. странные «посторонние» запахи от волос и одежды;
   6. бессонница, повышенная утомляемость, сменяющаяся необъяснимой энергичностью;

7. возвращение с прогулки, вечеринки в странном состоянии.

Приложение 2

АНКЕТА «ЕЖЕДНЕВНАЯ ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ»

Оцените по 10-бальной шкале, где 10 самая высокая оценка, насколько вам понравился сегодняшний день семинара:

……
……
……

Какой блок произвел наибольшее впечатление? Почему?

……
……
……

Какая часть работы показалась Вам не особенно удачной? Почему?

……
……
…….

Что Вам хотелось бы изменить в ходе семинара?

……
……
…….

Приложение 3

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗДЕЛЕНИЯ ГРУППЫ НА НЕСКОЛЬКО ПОДГРУПП

«Выбери...» (10 мин.)

Если вы хотите разделить группу на 4 подгруппы, вызывается 4 добровольца; если на 5 подгрупп — 5 добровольцев и т.д.

Ведущий задает вопрос добровольцам: «Кого бы вы взяли с собой в поход?». Добровольцы выбирают по одному человеку в свою команду. Тем, кого выбрали, задается следующий вопрос: «Кому бы вы доверили нести рюкзак?». Остальные вопросы ведущий может придумать сам, а может воспользоваться следующими: «С кем бы вы поделились яблоком?», «Кому бы вы доверили свою тайну?».

Если остается несколько человек, которых не выбрали, можно предложить им самим определить команду, в которой они бы хотели работать.

«Фишка» (10 мин.)

Материалы: если вы хотите разделить группу на 3 подгруппы, приготовьте листочки 3-х цветов; если на 2 подгруппы — из 2-х цветов. (Для группы из 15 человек — по 5 листочков каждого цвета и т.д.)

Участники встают в круг и закрывают глаза. Ведущий на спину каждому крепит листочки. По команде ведущего все открывают глаза. После чего без слов, звуков все участники должны распределиться по группам.

«Цвета» (5 мин.)

Материалы: разноцветные листочки (красные, желтые, зеленые) по количеству участников.

До занятия необходимо подготовить жетончики двух или более цветов. Перед началом занятия перемешать жетончики и раздать по одному каждому участнику. Когда необходимо будет разделить группу, нужно просто сообщить участникам, что один цвет жетончиков — это первая команда, а второй цвет, вторая.

Приложение 4

ПРИЗНАКИ ОПЬЯНЕНИЯ АБСТИНЕНЦИИ И ПОСЛЕДСТВИЙ УПОТРЕБЛЕНИЯ НЕКОТОРЫХ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

Вид психоактивного вещества (ПАВ)	Приэнаки опьянения	Абстиненция/синдром отмены («ломка»)	Последствия длительного употребления
Опийная группа (опий-сырец – «ханка», героин, кодеин, морфин и т.д.	Характерно: необычная сонливость в самое разное время, медленная «растянутая речь», часто «отстает» от темы и направления разговора, добродушное, покладистое, предупредительное поведение, человек будто находится в задумчивости, стремится *к* уединению в тишине, темноте, несмотря на время суток. Настроение от нормального до эйфорического. Координация движений не нарушена. Зрачки узкие (с булавочную головку), кожные покровы бледные, сухие, иногда кожный зуд. У начинающих потребителей может быть рвота.	Лицо бледное с землистым оттенком, темные крут вокруг глаз. Насморк, чихание, тошнота, рвота, понос. Ломящие боли в суставах, мышцах рук, ног, поясницы, спины, из-за которых больные не находят себе места. Озноб, холодный пот. Бессонница. Нет аппетита. Зрачки расширены. Настроение тоскливозлобное. Больные раздражительны, агрессивны. Абстиненция без лечения длится до 10-12 дней.	Потребитель истощен. Кожа бледная, морщинистая. Выглядит намного старше своих лет. Могут разрушаться зубы. Ногти и волосы тусклые, ломкие. Множество проколов в области вен. «дорожки». Угасание половой функции. Часты нарывы на коже и во внутренних органах, заражение крови, поражение печени и сердца. Потерян интерес к окружающему миру. Ухудшается память, повышается утомляемость, сужается круг интересов. Огромный риск заражения ВИЧ, гепатитом из-за использования общих шприцев. Опасность передозировки с тяжелыми последствиями, возможно, со смертельным исходом.

Группа каннабиса (марихуана, гашиш, анаша, «план», «травка», «махорка»-вещества. полученные из конопли)	Опьяняющий эффект марихуаны может зависеть от личностных особенностей и ситуации. Опьянение в группе характеризуется заразительностью эмоций, которые распространяются с одного члена группы на всех остальных. Наблюдаются неудержимые приступы смеха по незначительному поводу, но возможны и острые приступы страха с попыткой бежать. Если опьянена группа людей, то смех или страх охватывает мгновенно всех в одинаковой степени. Опьяневший беспечен, легкомыслен в своих поступках. У него меняется восприятие времени и предметов. Движения плохо координированы Зрачки расширены, покраснение лица, век. Речь «заплетающаяся». Повышен аппетит - «бомбят» холодильник. Может быть развитие галлюцинаций.	Марихуана вызывает слабую физическую зависимость и, следовательно, слабо выраженный синдром отмены. Он характеризуется следующими симптомами: раздражительность, потеря аппетита, снижение массы тела, бессонница, озноб и тремор (дрожание) во всем теле. Продолжительность - до 4-5 дней.	Потребитель легко утомляется, раздражителен. Частые инфекции дыхательных путей. Может развиться рак легких. В некоторых случаях наблюдаются нарушение настроения (депрессия, чувство тревоги), ухудшение памяти, нарушение мышления, быстрая деградация личности. Возможны гашишные психозы. Снижение либидо, импотенция. Возникают грубые поведенческие нарушения с частыми антисоциальными поступками. Возможен переход на более сильные наркотики

Амфетамины (эфедрой, «винт», первитин)	Опьяневший суетлив, болтлив, возбужден Состояние повышенной активности, настроение приподнятое. Опьяневший ощущает необычайную легкость в теле, мышление становится четким и ясным. Аппетит снижен, человек может не спать несколько суток, затем утомляется и долго спит. Бледное лицо, расширение зрачков. Сухость во рту (постоянно облизывают губы). Сексуальное возбуждение.	Общая резкая физическая слабость, разбитость, вялость, Головная боль (половины головы), Кожные покровы сальные Тики на лице. В первые часы абстиненции раздражительность, вспыльчивость, грубость. Нарастает тревога, внутреннее напряжение. Настроение снижено. Больные злобны, беспокойны. Через несколько часов эти проявления ослабевают. Жизнь представляется бессмысленной и ненужной на пике абстиненции возможны попытки самоубийства.	Потребитель крайне неряшлив, неопрятен, выглядит старше своих лет. Глаза - запавшие с нездоровым блеском. На коже гнойнички, по ходу вен - множественные следы инъекций Употребление наркотика идет циклически - чередование своеобразных «запоев» с полным прекращением. Периоды интенсивного употребления эфедрона (2-3 суток) сопровождаются отсутствием аппетита, бессонницей, общим физическим истощением, потерей веса. Затем следует перерыв в употреблении. во время которого - сонливость, апатия, пониженное настроения, резь в глазах, тошнота, головокружение. Хроническое применение ведет к развитию амфетаминового психоза. Человек в таком состоянии переживает галлюцинации, бред, которые сменяются утомлением и депрессией. Снижение либидо. Могут быть нарушения в работе сердечно-сосудистой системы, желудочно- кишечного тракта, а также характерные для внутривенных потребителей наркотиков заболевания вен, заражение крови, инфекции, передающиеся через грязные шприцы и иглы (ВИЧ, сифилис гепатиты).

Группа седативноснотворных препаратов. Эти препараты применяют в медицине для лечения состояний, сопровождающихся тревогой, страхом, напряженностью, бессонницей, а также при эпилепсии	Опьянение развивается при употреблении доз, превышающих лечебные. Внешне напоминает алкогольное опьянение: нарушение координации движений, шаткая походка, невнятная речь. Настроение от веселого до безразличного, или агрессивного, причем меняется внезапно. Опьяневший расторможен, болтлив, назойлив, внимание неустойчиво. в разговоре перескакивает с одной темы на другую, берется за несколько дел сразу и не заканчивает их. События до и в период опьянения забывает. Выход из опьянения через сон.	От этих препаратов зависимость очень сильная. При отмене абстиненция развивается в тот же день и достигает своего пика через 2-3 дня. Пациент беспокоен, не находит себе места. Настроение злобное, депрессивное, могут быть вспышки ярости. Отмечается дрожание рук, слабость, головокружение, тошнота, рвота, бессонница, головная боль, боли в мышцах, снижение аппетита. На пике абстиненции могут быть приступы панического страха, галлюцинации, бред, судорожные припадки. Это состояние опасно для жизни.	При хронической интоксикации развиваются нарушения движений, речи. Кожные покровы бледные, сальные, на языке - грязно-коричневый налет. Часто и подолгу спят днем (критерий зависимости - их невозможно разбудить). Потребитель заторможен, взгляд «тупой», внимание рассеяно, быстро снижается память и интеллект; настроение злобно-тоскливое. Они частые пациенты психиатрических больниц, т к. зависимость от препаратов ведет к развитию психозов, судорожных припадков, депрессии и самоубийствам.

«Экстази» - таблетки имеет глюциногенные (как у ЛСД) и эмфитамино-подобные эффекты	В Англии и США, а в последнее время и в России, «экстази» принимают во время танцевальных вечеринок, продолжающихся всю ночь. Опьянение в первые минуты характеризуется повышением температуры тела, расширением зрачков, тошнотой, головокружением, слабостью, Психические эффекты наступают через 15-20 минут: повышается настроение, искажается восприятие окружающего мира - звуки могут «ощущаться», а цветовые оттенки «слышаться», время течет медленнее. Увеличивается выносливость, физическая сила. Человек может выдерживать экстремальные нагрузки.	Быстро развивается психическая зависимость. После прекращения действия наркотика состояние апатии, подавленности, усталости, сонливости - расплата за искусственный «разгон» организма. Это состояние длится несколько дней, однако, это не абстиненция.	Без препарата человек не способен к продуктивной деятельности, Употребление приводит к физическому и нервному истощению. Быстро развивается дистрофия внутренних органов. Истощение психики ведет к тяжелейшим депрессиям, вплоть до самоубийств. В Англии во время вечеринок умерло 15 человек из-за высокой температуры тела и чрезмерного физического напряжения, вызванного действием «экстази».