

**ҚОСТАНАЙ ОБЛЫСЫ ӘКІМДІГІ
БІЛІМ БАСҚАРМАСЫНЫҢ
«ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ҚОЛДАУ ЖӘНЕ
ҚОСЫМША БІЛІМ БЕРУ ӨНІРЛІК
ОРТАЛЫҒЫ» КММ**



**КГУ «РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ И
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»
УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ
АКИМАТА КОСТАНАЙСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Материалы областного
семинар-практикума по обучению
региональных тренеров
«Профилактика употребления
психоактивных веществ
в подростково-молодежной среде**



г. Костанай, 2019 г.

**КГУ «Региональный центр психологической поддержки
и дополнительного образования» управления
образования акимата костанайской области**

Материалы областного семинар-практикума по обучению
региональных тренеров «Профилактика употребления
психоактивных веществ в подростково-молодежной среде

8 (7142) 51-18-49 Директор

8 (7142) 51-14-84 Бухгалтерия

8-(7142) 37-08-58 Отдел психологической работы

8 (7142) 39-00-33 Зам. директора, методический кабинет

Сайт: <http://rcppido.kz>

Электронная почта: oskc2007@mail.ru

Содержание

Введение	2
Зависимое поведение: сущность и механизмы развития. <i>Петренко Е.А., канд.пед.наук, доктор философии (PhD) по профилю «Психология»</i>	3
Что такое зависимость, почему она возникает. Избавление от зависимости: психологический аспект. <i>Баранова А. А., психолог РЦППиДО</i>	11
Подходы к профилактике аддиктивного поведения. <i>Байгенжина Р. К., руководитель методического отдела РЦППиДО</i>	14
Признаки употребления психоактивных веществ.	21
Анкета для раннего выявления родителями зависимости у подростка	21
Как обсуждать с подростками проблему наркотиков?	23
Упражнения для сплочения и развития коммуникативных навыков в молодежных группах	24

Введение

Происходящие в стране процессы демократизации охватывают самые разнообразные социально-экономические и общественно-политические сферы и структуры нашего общества. В настоящее время, среди решаемых проблем социально-экономического оздоровления, важное место занимает создание принципиально новой модели государственной системы социальной профилактики зависимого поведения несовершеннолетних. Неуклонный рост наркотизации, алкоголизации, табакокурения населения всего мира свидетельствует о необходимости интенсивной разработки новых современных концепций, отвечающих требованиям времени и условиям социальной среды. Существовавшая прежде карательно-административная политика должна быть заменена на защитно-охранную, представленную комплексом мер адекватной медико-психологической, социально-психологической, социально правовой и социально-педагогической помощи и поддержки семье, детям и подросткам.

Сегодня профилактика зависимости употребления психоактивных веществ представляет собой стратегии, направленные либо на снижение влияния факторов риска заболевания наркоманией, токсикоманией или алкоголизмом, либо на усиление действия факторов, которые понижают восприимчивость к этим болезням. Определенные жизненные обстоятельства могут либо способствовать, либо препятствовать началу употребления психоактивных веществ.

Становится очевидным, что профилактика имеет перед собой цель усилить факторы защиты, препятствующие началу употребления ПАВ и уменьшить выраженность факторов риска формирования зависимости от них, а также найти новые формы и методы профилактической работы с несовершеннолетними.

ЗАВИСИМОЕ ПОВЕДЕНИЕ: СУЩНОСТЬ И МЕХАНИЗМЫ РАЗВИТИЯ

Петренко Е.А.

директор КГУ «Региональный центр психологической поддержки и дополнительного образования» Управления образования акимата Костанайской области, кандидат педагогических наук, Доктор Философии (PhD), психолог высшей категории.

Сколько существует на свете человечество, столько и существуют рядом с людьми и недостатки. И они порой выражаются в проявлении различных навязчивых состояний, которые просто преследуют определенную личность, не давая ей спокойно жить. В современное время мы чаще это называем это явление – зависимостью.

Само понятие «зависимость» довольно новое, специалисты относят его к сфере психологии и психиатрии. Зависимость (аддикция) от английского addiction – склонность, привычка – навязчивая потребность совершать определенные действия, несмотря на неблагоприятные последствия медицинского, психологического или социального характера.

Зависимость бывает:

- физиологической (вызванная приемом химических веществ – наркотиков, алкоголя и т.д.)
- поведенческой (от азартных игр, шопинга, рискованного поведения и т.п.).

Для всех видов зависимости характерны рост пристрастия к активному веществу, из-за которой зависимый человек вынужден постоянно увеличивать дозу. Человек теряет контроль над употреблением активного вещества. Образ жизни зависимого человека специфичен, все большую роль в его жизни занимает узкий интерес, концентрирующийся исключительно на его вредной привычке. Прекращение вызывает «синдром отмены», который сопровождается раздражительностью, тревогой, тошнотой, болью и желанием принять психоактивное вещество, чтобы избавиться от негативных ощущений.

Чтобы не быть голословными приведу примеры, с которыми в повседневной жизни сталкиваются многие из нас. Самая распространенная **физиологическая зависимость** – это конечно табакокурение, но в последнее время табачные изделия «эволюционируют» во все более простые к употреблению формы, так на сегодняшний день остро стоит проблема с новым видом табачной зависимости - снюсом – жевательным табаком. Прикрываясь попыткой бросить курить или вводя себя в заблуждение, что это вид табакокурения намного безопаснее – человек делает выбор не то, что не в лучшую сторону, он делает еще хуже. Жевательный табак содержит не менее

2500 различных химикатов (большая часть которых происходит из табака). Кроме ядов и раздражителей, в состав жевательного табака входят и канцерогены. В то время как сигарета содержит в своем дыме более четырех различных химических соединений, в том числе более 40 канцерогенных веществ и, по меньшей мере, 12 веществ, способствующих развитию рака. Можно сказать, (чем и руководствуются подростки), что из-за отсутствия дыма, который в первую очередь поражает легкие – снюс безопаснее и меньше вредит здоровью и более того не оставляет после себя запаха табачного дыма. Однако последствия есть и всегда они неизбежны - закладывая пакетики со снюсом между губой и десной, почти в 100% случаев это приводит к возникновению повреждений слизистой полости рта. Кроме того, может возникнуть рецессия десны (смещение уровня десны с обнажением корня зуба). У любителей снюс часто наблюдают эрозию десен и стоматит. Зубы портятся очень быстро. Основной вред снюса в том, что никотина в нем в разы больше, чем в обычной сигарете. Больше никотина – скорее наступает привыкание, быстрее появляются негативные последствия от никотина – сердечно-сосудистые заболевания.

Из поведенческих зависимостей самая популярная сегодня – это наличие современных гаджетов, которые подростки не выпускают из рук. Такой же зависимостью, как правило, страдают и взрослые люди, поэтому опасности в зависимости у детей не видят. Но кроме процессов, негативно влияющих на здоровье, нужно понимать, что такая зависимость опасна возникновением деструктивного поведения и область действия очень большая – начиная от сообществ, которые пропагандируют смерть, толкают детей на преступления, заканчивая самоубийством, в случае если «любимую игрушку» забрали из рук. *К примеру, ужасающая история самоубийства подростка произошла несколько лет назад в Москве. Восьмиклассник выпрыгнул с 13 этажа и, разумеется, погиб. Причина - страшная: за две минуты до этого родители забрали у него монитор от компьютера и сказали, что больше не позволят играть в "Дота-2". Ответ был безобидным "Я пойду, посмотрю телевизор", - сказал мальчик родителям и ушел в другую комнату. Там он открыл окно и выпрыгнул.*

Возникает вопрос - разве кто-то считает «вредные привычки» полезными? - Нет, их вред и опасность общеизвестны. Так почему некоторые люди к ним все же прибегают? Явно не от незнания. У подростков – это периоды, когда можно стать «своим» в определенной компании, просто попробовать или с гордостью выиграть спор. Так или иначе, сам возраст располагает детей к необдуманным поступкам, задача взрослых людей – разговаривать и искать альтернативы вредным привычкам своего ребенка. Причин появления и развития вредных зависимостей много, но лежат они не в области разума, а в эмоционально-мотивационной сфере. Человек сам не замечает, как случается сбой в шкале «нравится – не нравится», субъективно приятное восприятие того, что в реальности разрушает личность и организм. Яркий пример того, как при наличии зависимости, его близкие, окружающие бьют тревогу, в то время как для самого человека – ситуация не то что не вызывает одобрения, но и в некоторых случаях появляется агрессия и чувство, то что человека просто не любят, давят на него и придираются. Но бывают и

случаи, когда дети действительно становятся «заложниками» продуманной сети наркосбытчиков.

В декабре 2019 года через мессенджер What's-up пользователи начали отправлять информацию о никотиновых жвачках, которые якобы распространяются среди школьников. Также к сообщению прикреплено видео, в котором видно, как мальчик лет 10 находится в неадекватном состоянии. Он не реагирует на сигналы и жесты взрослых. В сообщении пользователи просят предупредить детей об опасности.

Как выяснилось позже, инцидент произошёл в школе № 203 Новосибирска. Сотрудники учебного заведения подтвердили, что ребенок действительно учится у них.

В связи с этим тревогу теперь бьют, и родители нашей области и хоть данные факты у нас официально не зарегистрированы (по данным МВД РК на январь 2020 года), учителям, сотрудникам школ нужно быть предельно внимательными, ведь подобный способ распространения наркотика вполне реален и очень опасен. В данном случае дети могут даже не знать об употреблении наркотика.

Если говорить о зависимости языком цифр, то по статистическим данным КГП «Костанайский областной центр психического здоровья» за последние три года идет постепенное сокращение количества несовершеннолетних стоящих на наркологическом учете:

год	всего	Спиртные напитки	Наркотические вещества	Токсические вещества	В т.ч. дети до 14 лет	Спиртные напитки	Наркотические вещества	Токсические вещества
2017	64 (23 дев)	46 (16 дев)	14 (3дев)	4 (4дев)	12 (8дев)	8 (4дев)	-	4 (4дев)
2018	49 (12 дев)	34 (9 дев)	13 (3дев)	2	4 (1 дев)	4 (1дев)	-	
2019	22 (7 дев)	16 (7дев)	5 (1 дев)	1	4 (2 дев)	4 (2дев)	-	

Обратите внимание, что здесь не приведено количество курящих, т.к. в реестр наркологических больных они не входят, хотя таких зависимых очень много, вы сами можете наблюдать, насколько увеличилось число курящих людей, в частности подростков.

Общим для этих зависимостей является то, что все они ведут к постепенному разрушению уверенности в себе, краху самоуважения, сужению

социальной активности, интересов личности, потере контакта с собственными потребностями, блокировке развития и контактов.

По своей сути любая зависимость - это бегство от себя в «слияние» с кем-то или с чем-то вне самого человека, что приводит к изменению своего состояния, которое по каким-то причинам переживается как невыносимое, и нет другого способа вернуть себя в равновесие кроме как воспроизвести компульсивное действие.

Противоречия зависимости можно рассматривать с двух позиций – с позиции разума и позиции эмоций:

- **С позиции разума** прослеживается очевидная неконструктивность поведения, о последствиях знают, но при этом надеются, что их они минуют.
- **С позиции эмоциональной сферы** противоречия проявляются в попытке ухода от дискомфорта, что обеспечивает мотивацию к действию, но ответ на вопрос, почему это плохо, не очевиден.

Наличие зависимости от наркотических средств вызывает необходимость организма адаптироваться к ним. Это приводит к возникновению абстинентного синдрома, который постоянно усиливается. Нервная система привыкает к наркотическому веществу и становится «толерантной» к нему. В результате, возникает сильная физическая зависимость от наркотика. Наркотические вещества повреждают и уничтожают синаптические образования центральной нервной системы. В свою очередь, всевозможные психостимуляторы и психотропные вещества заново создают специфические цепи и связи, что приводит к возникновению формированию функциональных систем со всевозможными патологиями. Этот процесс наносит серьезный вред центральной нервной системе, а значит, и многим системам организма и непосредственно внутренним органам.

Чтобы понимать процесс, давайте разберем как именно работает наркотик при его применении:

- Вторгаясь в механизмы эмоциональной регуляции на биохимическом уровне, наркотик вызывает эффект подкрепления в ответ на действия, в реальности деструктивное.
- На первых порах это может восприниматься как радость, но она не связана с реальным удовлетворением потребностей и быстро исчезает. Каждый раз для нее нужно все больше препарата и вскоре вообще перестает возникать.
- Без наркотиков возникает страдание. Мотивация к продолжению их употребления – стремление облегчить это страдание.
- Наркоман потребляет препараты не ради «кайфа», а потому, что не может без них существовать.

Давайте разберемся, чем отличаются субъективные «зоны комфорта» психологически благополучного человека и страдающего зависимостью. У человека, не имеющего зависимость, в жизни происходит много обычных событий, различные интересы, и это является для него зоной комфорта. Выходит, он из нее если что-то нужно поменять в его жизни. Зоной комфорта зависимого человека является период действия ПАВ, но если в его жизни

начинают происходить много разных событий, то это становится его зоной дискомфорта.

Так что так «цепляет» зависимого человека, в короткий срок, меняя его жизнь и лишая действительно счастливых моментов жизни. Чтобы это понимать, нужно осознавать, что такое наркотик?

Конечно, мы все, так или иначе, связываем это с неким веществом, которое вызывает зависимость. Последствиями применения их являются различные виды заболеваний. Алкоголь является психоактивным веществом, способным вызывать болезнь – алкоголизм; курение табака, употребление кофе (также психоактивных веществ) – вызывает соответственно никотиновую и кофеиновую зависимость. Но наиболее опасным является зависимость от наркотиков. Давайте остановимся на этом более подробно.

Существует два понятия что такое наркотик:

- 1) психоактивное вещество (вещество, способное вызывать изменения сознания и формировать психическую и физическую зависимость);
ПРИМЕР: морфин, кодеин (из мака); никотин (в махорке, табаке); дельта-9-Тетрагидроканнабинол (из конопли); кокаин (из коки).
- 2) наркотик (психоактивное вещество, запрещенное государством для свободного оборота).

ПРИМЕР: гашиш, героин, ДОБ, ЛСД, МДМА

То есть, наркотиками называют вещества, которые в силу их медицинской и социальной опасности внесены в Список наркотических и сильнодействующих средств. Причем, в разных государствах эти списки разные, со временем вносят новые или вычеркиваются старые.

Главной мишенью наркотика для поражения является - синапс. Синапсом (от греч. синапсис - соединение) называют область функционального соединения одного нейрона с другим или нейрона с эффектором, которым может быть либо мышца, либо внешнесекреторная железа. Синапсам принадлежит ключевая роль в организации информационных потоков. Химические синапсы не просто передают сигнал, они трансформируют его, усиливают, меняют характер кода.

Химические синапсы функционируют как клапан: они передают информацию только в одном направлении. Взаимодействие возбуждающих и тормозных синапсов сохраняет наиболее значимую информацию и устраняет несущественную. Эффективность синаптической передачи может увеличиваться или уменьшаться как за счёт меняющейся концентрации кальция в пресинаптическом окончании, так и за счёт изменения количества рецепторов постсинаптической мембраны. Подобная пластичность синапсов служит предпосылкой для их участия в процессе научения и формировании памяти. Синапс представляет собой мишень для действия многих веществ, способных блокировать или, наоборот, стимулировать синаптическую передачу. Передача информации в электрических синапсах происходит с помощью коннексонов, имеющих малое сопротивление и проводящих электрический ток от аксона одной клетки к аксонам другой.

Принцип действия различных наркотических средств один и тот же, субъективные эффекты от пробы различных наркотиков следующие:

- активизация, «прилив сил», седативный (расслабляющий) эффект;
- веселость, «дурашливость», беспричинный смех;
- исчезновение боли, физической и душевной;
- острое переживание телесного наслаждения, напоминающее оргазм;
- галлюцинации, чаще всего – приятного содержания, т.н. «мультики»;
- иллюзия «единения с миром», прилива творческих сил и т.п.

После первого приема наркотика у многих формируется убеждение, что заявления взрослых о наркотиках является ложью, возникает ощущение принадлежности себя к некоей «касте избранных», обыденность начинает казаться более «серой» на фоне химической «раскраски» и обостряется желание повторить пробу.

Первый опыт применения наркотиков приводит к конфликту с окружающими и ключевыми становятся позиции: «Я делаю то, что хочу, никому не мешаю и в результате становлюсь более счастливым, но все, кого я ранее считал близкими, говорят «нельзя» и стараются мне помешать».

Вред, который люди наносят своему организму с помощью наркотиков – не может уложиться в какую-то определенную сферу жизни человека, он вызывает негативные, а во многих случаях и роковые последствия в биологии, психологии, социуме и морально-нравственной сфере (информация по каждому пункту на слайде).

В попытках донести важную информацию до подростков, наших детей, мы сталкиваемся с новой проблемой - профилактические стереотипы и их последствия. В сегодняшнем мире - нет недостатка информации о вреде наркотиков, и те же подростки знают о последствиях, о том, как и где, достать - даже лучше, чем уже сформировавшиеся взрослые люди. Новые способы распространения наркотических веществ набирают обороты и формы сбыта.

В феврале прошлого года корреспонденты еженедельника «Наша газета» проводили свое журналистское расследование в ходе которого выяснили, что в областном центре на стенах зданий в больших количествах стали появляться зашифрованные надписи «KST 420», «Скорость», «ШПЕК», а также хэштеги с названиями наркотических веществ. Надписи делаются в районе 4-5 утра, когда все спят. Бывает и в 7-8 утра, когда в полиции пересменка. Эта реклама хорошо оплачивается, а сама курительная смесь стоит около 7 000 тенге за 0,5 грамма.

В начале января этого года в Восточном Казахстане, в городе Усть-Каменогорск усугубилась аналогичная ситуация. И это действительно проблема. С каждым месяцем открывается все больше интернет-магазинов, которые предлагают, сбыт наркотиков. В молодежной среде такая информация распространяется быстро и завуалировано.

Согласно статье «Пропаганда и незаконная реклама наркотических средств, психотропных веществ и прекурсоров», за нанесение надписей предусмотрена ответственность в виде штрафа до 500 МРП. Но такие меры предпринимались в 2019 году, а с 11 января 2020 года внесены поправки в уголовное законодательство, ужесточающие ответственность за

распространение пропаганды и рекламы наркотиков через граффити-надписи. Теперь для лиц пропагандирующих синтетические или иные наркотики, установлена уголовная ответственность. Наказание по ней предусматривает лишение свободы на срок до 3 лет. В том случае, если это преступление будет совершено:

- группой лиц;
- неоднократно;
- в организациях образования или местах массового скопления людей;
- с использованием СМИ или электронных информационных ресурсов;
- с использованием служебного положения;

- то наказание устанавливается в виде лишения свободы на срок от 3 до 6 лет.

Первые результаты уже есть. 15 января в Караганде сотрудниками полиции задержаны два местных жителя, которые расклеивали объявления с указанием интернет-ресурсов, распространяющих наркотики. Оба задержанных состоят на наркологическом учете, привлекались к уголовной ответственности, в том числе и за, сбыт наркотиков.

Профилактические меры, применяемые обществом не всегда максимально эффективны. Почему это происходит? На что обычно делается упор, когда говорят об опасности наркотиков: «Наркотики вредны и опасны», что при этом думает подросток: «Раз это так – любопытно, а ради чего к ним все-таки прибегают? Надо бы попробовать...» или «Опасность - это классно и романтично! Мы ведь любим риск». На утверждение: «Особенно вредны наркотики для детей» мы слышим «Так мы уже не дети! Вот и прекрасный способ доказать это себе и окружающим».

Приведу некоторые факты к размышлению:

- возникновение наркозависимости – проблема почти исключительно подростков и молодежи, взрослые начинают применять их крайне редко;
- распространенность наркотиков слабо зависит от жесткости юридических санкций за них, зато она четко зависит от общей социально-экономической обстановки;
- около 90% из тех, с кем мы говорим про наркотики, в реальности никогда с ними не сталкивались.

Надо отметить, что различные формы зависимостей связаны между собой. Явление аддикции носит во многом универсальный характер, вне зависимости от того, с чем именно она связана. Отказ от одной из них сопровождается повышением риска возникновения другой. Прослеживается связь между химической формой и нехимической (связанные с поведенческими паттернами, например, интернет активностью или азартными играми) аддикцией. Обычно зависимости развиваются по нарастающей, начиная с относительно безобидных форм, ее еще называют «гипотеза входных ворот», так, например, среди наркоманов практически не бывает не курящих табак.

Существует ли «личный портрет» наркомана? Да он существует и вот некоторые его характеристики. У наркомана слабо сформирована система жизненных ценностей, и прослеживается диффузная эгоидентичность. Наркоман ищет причины своих неудач, своих проблем вне себя, т.е. у него

преобладает внешний локус контроля. У людей подверженных наркотической зависимости низкая устойчивость к стрессу. Неадекватные защитные механизмы личности и как следствие несовершенство механизмов эмоциональной регуляции.

Выделяют две группы причин, почему несовершеннолетние начинают пробовать наркотики - внутренние и внешние.

К внутренним причинам относятся:

- Стремление получить новый, необычный жизненный опыт;
- Восприятие жизни как скучной и неинтересной;
- Любопытство;
- Самоутверждение;
- Стремление «забыться», уйти от проблем;
- Гедонистические убеждения;
- Акцентуации характера;
- Протестная реакция

Внешние причины проб наркотиков это:

- Социальное окружение, где распространено потребление наркотиков;
- Психологическое манипулирование;
- Проблемы в отношениях с родителями и сверстниками;
- Гипо- либо гиперопекающий стиль воспитания;
- Высокий уровень стресса;
- Неорганизованность досуга, избыток свободного времени.

На основе результатов социологического опроса, проведенного среди молодежи стран СНГ за последние три года, были определены некоторые сдерживающие факторы употребления наркотиков. На первое место, 92% респондентов, поставили вред здоровью, который наносят наркотики. 81% ответили, что боятся стать наркоманом, 43% боятся заразиться СПИДом. Употребление наркотиков считают непростительным поведением 22% респондентов, для 13% опрошенных важно было неодобрение друзей. И 8% сдерживающим фактором считают высокую стоимость наркотических веществ.

Для эффективной профилактики следует понимать, что наркотики не первопричина проблем молодежи, а является их проявлением, симптомами. Кроме этого обществу необходимо выявить, какие нарушения социализации повышают риск наркотизации молодежи, и работать над их нивелированием. Семье, образовательным учреждениям нужно воспитывать личностные качества несовершеннолетних, снижающие риск приобщения их к наркотикам. Государству и обществу в целом, нужно моделировать социальную среду, в которой применение психоактивных веществ является неуместным, «не модным» поведением, и одновременно с этим следует предложить эмоционально привлекательные альтернативы.

И в заключении хочу сказать, что мы должны информировать несовершеннолетних в соответствии с нынешними реалиями, используя все доступные способы и средства. Нужно делать так, чтобы работа в учреждениях велась усиленно, а у нас ее либо нет совсем, либо она ведется слабо, в неинтересной для детей форме. И ссылаются обычно на причину того, что

подростки осведомлены лучше взрослых, так зачем лишний раз поднимать эту тему? Просто нужно менять профилактические беседы, делать их в тренинговой или игровой форме, нужно просто уметь заинтересовать подростка и расположить к себе.

ЧТО ТАКОЕ ЗАВИСИМОСТЬ, ПОЧЕМУ ОНА ВОЗНИКАЕТ. ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ЗАВИСИМОСТИ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ.

Баранова Анастасия Андреевна,
психолог КГУ «Региональный центр психологической поддержки и дополнительного образования» Управления образования акимата Костанайской области.

Зависимость (аддикция) – поведение, направленное на уход от реальности через изменение психического состояния посредством: фиксации на определенных способах деятельности; потребления веществ, меняющих психическое состояние.

Зависимость изменяет структуру мозга, но это не болезнь, которую можно вылечить лекарствами, а привычка, которую мы усваиваем. Медицинские организации определяют зависимость как хроническое заболевание, затрагивающее систему вознаграждения, мотивацию, память и другие структуры головного мозга.

Суть эмоциональной регуляции

Ситуация отвечает / не отвечает потребностям

Возникает положительная / отрицательная эмоция

Действие продолжается / прекращается

Нарушение регуляции при зависимости

Нечто дает иллюзию удовлетворения потребности

Возникает положительная эмоция, т.е. подкрепление

Действие, в лучшем случае бессмысленное, хочется повторять вновь и вновь.

Зависимость лишает способности делать выбор и контролировать свои поступки и замещает её на постоянное желание принять то или иное вещество (алкоголь, наркотики, лекарственные препараты).

Действие, в реальности деструктивное, но иллюзорно удовлетворяющее потребность

«Самоподкрепление» в виде положительной эмоции

Мотивация к повторению действия

Привычки приобретаются без специального намерения, а навыки — осознанно. Зависимость по своей сути ближе к привычкам. **Привычки**

формируются, когда мы делаем что-то снова и снова. Привычки укореняются. Они не зависят от генов и не определяются окружающей средой.

С позиции разума:

Неконструктивность поведения очевидна.

О последствиях знаешь, но надеешься, что именно тебя они минуют.

С позиции эмоциональной сферы:

Уход от дискомфорта, что обеспечивает мотивацию.

Ответ на вопрос, почему это плохо, не очевиден

В основе формирования привычек в самоорганизующихся системах лежит такое понятие, как «аттрактор». Аттрактор - это стабильное состояние в сложной (динамической) системе, к которому она стремится. Аттракторы часто изображают как выемки или лунки на гладкой поверхности. Сама поверхность символизирует множество состояний, которые может принимать система.

Систему (человека) можно представить, как шарик, катящийся по поверхности. В конце концов шарик попадает в лунку аттрактора. А вот выбраться из неё уже не так легко.

Зависимость и есть такой аттрактор. Тогда отношение между человеком и наркотическим веществом - это петля обратной связи, которая достигла степени самоподкрепления и связана с другими петлями. Это и обеспечивает привыкание. Такие петли обратной связи загоняют систему (человека и его мозг) в аттрактор, который со временем постоянно углубляется.

Ближняя перспектива

Иллюзия удовлетворения потребностей

Позитивное состояние

Дальняя перспектива

Медицинские, социальные, психологические проблемы

Смещение общего эмоционального баланса к негативному полюсу.

Для зависимости характерно непреодолимое стремление к какому-то веществу. Это вещество приносит временное облегчение. Как только его действие заканчивается, человека захлёстывают чувство потери, разочарование и тревога. Чтобы успокоиться, человек снова принимает вещество. Всё повторяется снова и снова. После многочисленных повторений для зависимого человека становится естественным увеличивать дозу, а это ещё больше укрепляет привычку и лежащие в её основе паттерны синаптического возбуждения.

На закрепление зависимости также влияют и другие сообщающиеся петли обратной связи. Например, социальная изоляция, только усиливаемая фактом зависимости. В результате у зависимого человека остаётся всё меньше и меньше возможностей восстановить отношения с людьми и вернуться к здоровому образу жизни.

Что же побуждает к пробам ПАВ?

Любопытство

Стремление уйти от скуки

Социальное давление

Самоутверждение

Эмоциональные проблемы

Подходы к профилактике зависимости

Информирование

Развитие навыков общения

Развитие эмоциональной сферы

Укрепление ценности здоровья

Организация досуга.

Зависимость не имеет ничего общего с осознанным выбором, плохим характером и неблагополучным детством (хотя последнее всё-таки считается фактором риска). Это привычка, сформировавшаяся за счёт повторения самоподкрепляющихся петель обратной связи.

Хоть зависимость и не лишает человека выбора полностью, избавиться от неё гораздо труднее, ведь она укореняется очень глубоко.

Избавление от зависимости: психологический аспект

Этап 1: Осознание проблемы.

Задачи:

-Признание факта существования зависимости и того, что ситуация вышла из-под контроля

-Конкретизация деталей, связанных с употреблением ПАВ

Этап 2: Мотивационный анализ

Задачи

-Осознание, почему пришло в голову менять ситуацию именно сейчас и зачем это делать

-Понимание, что именно изменится в лучшую сторону, если отказаться от зависимости

Этап 3: Анализ вторичных выгод

Задачи

-Осознание личностного смысла зависимости, приносимых ей субъективных выгод

-Анализ причин того, что зависимое поведение до сих пор сохраняется

Этап 4: Укрепление намерений

Задачи

-Выстраивание планов, которые удастся реализовать, избавившись от зависимости

-Анализ отрицательных последствий продолжения зависимого поведения

Этап 5: Ресурсы и препятствия

Задачи

-Поиск ресурсов, на которые можно опереться в преодолении зависимости

-Обозначение возможных препятствий, планирование способов их преодоления

Этап 6: Социальная поддержка

Задачи

-Выявление созависимых отношений и их прерывание

-Поиск возможностей для привлечения третьих лиц к реальному избавлению от зависимости

Этап 7: Положительные исключения

Задачи

-Поиск жизненных ситуаций, когда проблема зависимости не актуальна

-Обучение ситуативному контролю употребления ПАВ («именно сегодня не пью»)

Этап 8: Срыв шаблона

Задачи

-Выявление моментов, запускающих шаблон употребления ПАВ, и обучение их избеганию

-Собственно, ОТКАЗ от употребления (или переход к ситуативному, контролируемому употреблению)

Этап 9: Альтернативы

Задачи

-Рефлексия потребностей, которые оказались фрустрированы в результате отказа от ПАВ («ситуация потери»)

-Поиск и реализация альтернативных путей удовлетворения потребностей

Этап 10: Подкрепление

Задачи

-Осознание факта возврата контролируемости собственного поведения

-Конкретизация положительных изменений, произошедших после пересмотра «вредных привычек»

ПОДХОДЫ К ПРОФИЛАКТИКЕ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Байгенжина Римма Каскировна,

*руководитель методического отдела
РЦППиДО*

Притча. Путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянные детские крики. Подбежав к берегу, он увидел в реке тонущих детей и бросился их спасать. Заметив проходящего мимо человека, он стал звать его на помощь. Тот стал помогать тем, кто ещё держался на плаву. Увидев третьего путника, они позвали на помощь... Но он, не обращая внимания на призывы, ускорил шаги... «Разве тебе безразлична судьба детей?» - спросили спасатели. Третий путник им ответил: «Я вижу, что вы вдвоём пока справляетесь. Я добежу до поворота, узнаю, почему дети попадают в реку, и постараюсь это предотвратить». Комментарий, который, возможно, не требуется. Однако расставим точки над I. Эта притча иллюстрирует возможные подходы к решению проблем разной направленности. Можно спасать «тонущих» детей, строя лечебницы и реабилитационные центры. Заниматься этим должны, и занимаются

профессионалы. Наша же задача, педагогов и родителей, - «добежать до поворота реки и не дать детям упасть в воду», то есть оказаться рядом в нужный момент.

Қазіргі заманғы адамзат мәселелерінің бірі жастар арасында түрлі тәуелділіктің артуы.

Психологтар бүгінгі күнгі адамдардың – жас баладан бастап, ересектерге дейін компьютерге тәуелді болып отырғанына куә болып отыр. Бұл адам санасын ғаламтор жаулап жатыр дегенді білдіреді. Жасөспірімдердің түрлі психологиялық тәуелділіктері олардың өз бос уақыттарын дұрыс ұйымдастыра білмеуден, ата-ана назарының аздығынан және т.б. туындайды.

Аддиктивті мінез-құлық (addictive behavior) – психологиялық күйді өзгертетін түрлі заттарды, соның ішінде алкоголь мен темекі шегу, оларға деген тәуелділік пайда болғанға дейін теріс қолдану. Аддиктивті мінез-құлық шығуына отбасы негізгі орын алады.

Тәуелді мінез- құлық өзіндік ауқымды әлеуметтік мәселені тудырады. Өйткені бұл формада мынандай негативті жағдайға ұшырайды: еңбекке жарамдығын жоғалтады, ортасымен жиі конфликтіге түсуі, қылмыс жасауыға дейін апарады.

Ежелден әр түрлі тәуелді мінезқұлық формаларын жат әдеттерге жатқызған, мысалға: алкоголизм, мөлшерден тыс тамақтану, азарттық ойындар және т.б. жатады

Қазіргі медицинада кеңінен қолданылатын патологиялық әдеттер термині бар, белгілі бір затты қолданылуда шектен тыс тәуелді немесе аддиктивті мінез-құлық таныту - бейім, теріс қылық деген мағынаны білдіреді.

Аддиктивті мінез-құлық тұлғаның девиантты мінезінің бір түрі. Қазіргі кезде тәуелділіктің мынандай түрлері тараған:

1. Психоактивті заттар.
2. Алкоголь
3. Тамақ.
4. Әртүрлі ойындар.
5. Жыныстық қатынастар.
6. Діни ошақтар

Тәуелділік, жалпы алғанда, өмірдің басқа салаларына қанағаттанбауды білдіреді. Адамды қоғамдық өмірден басқа белсенділіктен алыстатып, шын өмірді ұмыттырады. Интернет пен компьютерге тәуелді адамдар интернет қолданбайтын адамдардың қасында өздерін мазасыз сезіне бастайды. Қоғамға жабайы тұлға болу көбінесе компьютермен көп уақыт өткізетін балаларда байқалады. Мысалға, мектеп немесе достарының ұйымдастырған саяхат, пикник және әртүрлі іс-шараларға қатыспайтын балалардың ең жақсы досы компьютер болып табылады. Ол балалар әрдайым интернетті немесе компьютер ойынын ойлап, проблемаларды ұмыту үшін немесе көңіл-күйлері нашар болғанда компьютердің басына отырады. Бұл үшін көп

ақша жұмсаулары да мүмкін. Ұйқылары бұзылып күндіз бен түні ауысып кетеді. Ұйқысыздықтан денсаулық проблемалары, ұмытшақтық пайда болады. Интернет тәуелділігінің карта ойындарындағы құмарлыққа ұқсас жақтары көп болады. Бір ғана маңызды айырмашылығы материалдық шығының болмауы. Жалғыздық тек қана компьютер, гаджетпен араласу жасөспірімді психобелсенді заттарды пайдалануға әкеліп соқтырады.

Тізбектелген объектілерден келесі тәуелді мінез-құлық формалары көрсетіледі:

- химиялық тәуелділік (темекі шегу, таксикомания, анаша шегу, дәрі-дәрмек, араққа құмарлық);
- тамақтанудың бұзылуы (мөлшерден артық тамақтану, аш болу, тамақтан бас тарту);
- гэмблинг-ойынға тәуелділік (компьютерге тәуелділік, азартты ойындарға құмарлық);
- сексуалды аддикция (зоофилия, фетишизм, пигмалионизм, трансвестизм, эксбиционизм, вуайеризм, некрофилия, садомазохизм);
- діни деструктивті мінез-құлық (религиоздық фанатизм, сектаға бару);
- заманның өзгеруіне байланысты тәуелді мінез-құлқының жаңа бір формалары етек алуда: бүгінгі күні компьютерлік тәуелділік кең жайылуда.

В последнее время профилактика аддиктивного поведения обеспечивается разработкой различных моделей и подходов, ориентированных на основные психологические и социальные факторы, способствующие началу употребления психоактивных веществ. Разработано множество моделей профилактики аддиктивного поведения. Понятие аддиктивное поведение, трактуется по-разному. Одна из форм поведения личности, в переводе с английского «addiction» - склонность, пагубная привычка. Суть аддиктивного поведения заключается в стремлении изменить своё психическое состояние посредством приёма некоторых веществ или фиксации внимания на определенных предметах или видах деятельности.



Новизна в решении проблемы зависимого поведения подростков заключается в переносе акцента с самой проблемы аддикции к проблемам личности.

В вопросах предотвращения аддиктивного поведения подростков профилактика рассматривается как комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, направленных на выявление и устранение причин и условий употребления психоактивных веществ (ПАВ), предупреждение развития и ликвидацию негативных личностных, социальных и медицинских последствий ряда болезней.

Аддиктивное поведение преимущественно в подростковом возрасте происходит в контексте масштабных возрастных психологических и физиологических изменений. Подросток с определенной готовностью к употреблению психоактивных веществ характеризует наличие следующих форм поведения: личная психическая (эмоциональная или интеллектуальная) и социальная неразвитость, волевая недостаточность, подчиняемость, готовность следовать за лидером, в том числе и отрицательным; стремление получить любым путем, и подчас как можно быстрее, удовольствие; выраженная тяга к новым впечатлениям и ощущениям; неумение контролировать и гибко регулировать свое поведение, эмоции, импульсивность в поступках, низкая устойчивость к психическим нагрузкам, конфликтам; неадекватная самооценка – завышенная или низкая, способствующая избыточной эмоциональности, тревожности.

Одной из форм поведения является это употребление психоактивных веществ.

При проведении различных по своей направленности профилактических мероприятий на практике редко происходит разделение аудитории на подростков, которые еще не пробовали ПАВ (первичная профилактика) и тех, кто уже совершил первые пробы, но еще не имеет физической зависимости от употребляемого вещества. И тут надо найти золотую середину, исследовать и увидеть глубину проблемы для определения методов и подходов профилактики аддиктивного поведения.

Эффективность и результативность профилактической работы определяется соблюдением основных принципов:

1. Универсальность. Единством факторов риска всех видов аддиктивного поведения обусловлен комплекс мер, направленных на предупреждение не только аддиктивного поведения, но и внутреннего напряжения подростка, которое проявляется уже не в виде употребления ПАВ, а, к примеру, в виде агрессии или отрицательного поведения. То есть профилактика аддиктивного поведения должна предупреждать девиантное поведение в целом.

2. Единство профилактики и диагностики. Этот принцип реализуется в двух аспектах: во-первых, профилактической работе предшествует этап комплексного диагностического обследования, на основании которого составляется первичное заключение, и формулируются цели и задачи

профилактической работы. Во-вторых, профилактика требует совокупность действий всех служб в школе, которые будут держать на контроле динамику изменений, поведения, деятельности личности, контроля динамики эмоциональных состояний человека в процессе работы.

Формой диагностики могут быть исследование, мониторинг через **анкетирование, тестирование, опросы экспертов, сочинения, наблюдение.**

Продуктивно проведение анонимного исследования на основе анкетирования подростков о проблемах зависимости с последующей статистической обработкой, где можно отследить:

- Уровень конфликтности в подростковой среде;
- Причины возникновения интереса к ПАВ;
- Изменение отношения к возможному приему ПАВ;
- Оптимизацию внутрисемейных отношений;

Найти рациональные пути решения проблемы, с точки зрения самих респондентов.

3. Конструктивность. Профилактика изначально строит установки рационального поведения. Конструктивная профилактика служит предупреждению аддиктивного поведения и способствует формированию стабильно здоровой личности.

4. Опережающий характер воздействия. Создание стойких положительных установок на рациональное поведение.

5. Комплексность, организация воздействия на различных уровнях социального пространства, семьи и личности.

6. Личная заинтересованность и ответственность участников.

Рассмотрим основные методы и подходы организации профилактики аддиктивного поведения:

- **Организация здорового образа жизни.** Она исходит из представлений о личной ответственности за здоровье, гармонию с окружающим миром и своим организмом. Здоровый стиль жизни предполагает здоровое питание, регулярные физические нагрузки, соблюдение режима труда и отдыха, общение с природой, исключение излишеств. Такой стиль основан на экологическом мышлении и существенно зависит от уровня развития общества. Привитие дисциплинированности начиная с младшего школьного возраста, как утренняя зарядка семьей, физ.минутки на уроках, Дни здоровья для класса, школы, выезды на природу и множество др. мероприятий, Профилактические массовые акции. Которые включают в себя следующие компоненты: дискуссионная беседа на основе мультимедийной презентации, показ видео и слайдового материала, интерактивные игры, выступления артистов, шоу-программа, викторины, конкурсы.

- **Модель воспитания,** в рамках которой формируется стойкое неприятие аддиктивного образа жизни. У детей уже в младших классах накапливаются умения противостоять ситуациям, провоцирующим употребление ПАВ. Данный метод реализуется в форме психологических групповых тренингов. В психотерапии тренинг - совокупность психотерапевтических, психокоррекционных и обучающих методов, направленных на развитие

навыков самопознания и саморегуляции, общения и межличностного взаимодействия, коммуникативных и профессиональных умений.

- **Информированность.** Метод основан на предоставлении информации о конкретных ситуациях, представляющих опасность. Может проводиться в виде бесед, лекций, изучения специальной литературы, видеофильмов. Разработка информационных материалов по проблемам профилактики. Разработка материалов (буклеты, брошюры, листовки, закладки, памятки) для детей, молодёжи, родителей, педагогов.

Методы работы с привлечением школьных психологов:

- **Аутогенная тренировка** – методика, направленная на овладение навыками психической саморегуляции с помощью релаксационных способов. Под релаксацией понимается состояние бодрствования, характеризующееся пониженной психофизиологической активностью, ощущаемое либо во всем организме, либо в любой его системе

- **Поведенческая психотерапия** используется в целях построения новых стереотипов поведения или подавления имеющихся неадаптивных. Управление поведением осуществляется через предъявление стимулов, вызывающих определенную реакцию, а также организация внешнего окружения и контроля за ним. Организуя внешнее окружение определенным образом, можно формировать определенное поведение у человека.

- **Арт-терапия** - это направление в психотерапии, психокоррекции и реабилитации, основанное на занятиях изобразительным творчеством. Данный метод построен на использовании искусства как символической деятельности. Использование на арт-терапевтической технологии способствует развитию высших психических функций, сохранению и укреплению психического здоровья.

Активное социальное обучение социально-важным навыкам.

а) **тренинг устойчивости** к негативному социальному влиянию, в ходе которого изменяются установки на девиантное поведение, формируются навыки распознавания рекламных стратегий, развивается способность говорить «нет» в случае давления сверстников и т.д.;

б) **тренинг асертивности** основан на представлении о том, что аддиктивное поведение непосредственно связано с эмоциональными нарушениями, здоровьем подростка;

в) **тренинг формирования жизненных навыков** – это умение общаться, способность принимать на себя ответственность, ставить цели, отстаивать свою позицию и интересы, навыки самоконтроля, уверенного поведения.

г) **волонтерское движение** является одним из эффективных и перспективных вариантов организации профилактики ПАВ среди детей и подростков. Участниками волонтерского движения могут являться учащиеся имеющие твердую жизненную позицию, имеющие лидерские качества. Основой волонтерского движения является методика «равный равному». когда главное участие в распространении знаний принимают сами подростки. Преимущества методики «равный равному» состоят в том, что лучше зная изнутри

подростковую среду, ее потребности и проблемы, подростки-волонтеры способны быстрее установить контакт со своими сверстниками, сделать работу по профилактике более живой, творческой и эффективной. Главной целью в данном направлении может быть просто привлечение новых членов волонтерского движения, предоставление альтернативы ПАВ в виде коллективной деятельности создает возможности для формирования у подростков положительных, социально значимых черт личности. В глазах же младшеклассников Волонтеры можно сказать рекламируют ЗОЖ, когда младшие школьники подражают старшим, даже из понятия, что это модно быть здоровым.

- Медиация – это метод воздействия, в результате которого снижается не только эмоциональное и когнитивное напряжение, но участники еще и получают удовольствие, удовлетворяя свои духовные, психологические и социальные потребности

Таким образом, с целью снижения склонности к аддиктивному поведению в организации профилактической работы с подростками целесообразно учитывать основные принципы и применять разнообразные методы и подходы для привлечения родителей, социум, коллектив в котором находится подросток (класс, школу)

В заключение необходимо отметить, что наиболее эффективным в плане профилактики аддикции может быть только комплексный (по структурному методологическому наполнению, в виде обучения педагогов, родителей и детей) и индивидуально-личностный (по структуре личностного опыта, каждого участника профилактики) подход, компоненты которого будут взаимосвязано действовать на каждом из указанных выше логических уровней. В частности, это и широкая научная информация о вредном и полезном для организма, представленная в интересном (эмоционально захватывающем внимание) для подростка виде. И активная мотивационная пропаганда стратегий поведения, позволяющих сформировать стойкие полезные привычки, ведущие к формированию здорового образа жизни. И развитие адекватных когнитивных способностей, направленных на критическую оценку пользы или вреда для здоровья тех или иных аспектов жизни, сформированных полезных привычек и убеждений, связанных как с различными аспектами здоровья, так и с негативными последствиями употребления ПАВ. И обязательный учёт личностного своеобразия, охватывающий сферы формирующихся убеждений, ценностей и личностной идентичности (самооценки, рефлексии). И, может быть, самая сложная, но не менее важная психопрофилактическая работа должна касаться морально-нравственного, духовного, мировоззренческого уровня или уровня миссии, осознанный путь к которому (длинною в жизнь) предполагает массу позитивных направлений (вариантов развития), не связанных с употреблением ПАВ.

ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

Выделяют несколько групп таких признаков:

1. Признаки, выявляемые «лабораторно»: проверяется наличие наркотика в биологических жидкостных средах организма (моче, слюне, крови) с помощью экспресс-анализов («Quick Stripes» - «быстрые полоски»).
2. Неспецифические признаки употребления: поведенческие, внешние, внешнего вида.
3. Специфические признаки употребления: признаки употребления отдельных наркотиков или групп наркотиков, свойственные именно этой группе.

АНКЕТА ДЛЯ РАННЕГО ВЫЯВЛЕНИЯ РОДИТЕЛЯМИ ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКА

Вопросы	Баллы
1. Вы обнаружили у ребенка:	
Снижение успеваемости в школе в течение последнего года.	50
Потерю интереса к спортивным и другим внеклассным мероприятиям.	50
Частые синяки, порезы, причины появления которых он не может объяснить.	50
Частые простудные заболевания.	50
Потерю аппетита, похудание.	50
Резкое возрастание потребности в деньгах.	50
Снижение настроения, негативизм, критическое отношение к обычным вещам и событиям.	50
Самоизоляцию, уход от участия в семейной жизни.	50
Скрытность, излишнюю уединенность и задумчивость.	50
Позицию самозащиты при попытках обсудить изменения его поведения.	50
Гневливость, агрессивность, вспыльчивость.	50
Частую, непредсказуемую смену настроения.	100
Нарастающее безразличие к окружающему, потерю энтузиазма.	100
Резкое снижение успеваемости.	100
Следы ожогов сигаретой, порезы на предплечьях.	100
Отказ от утреннего туалета, незаинтересованность в смене одежды.	100
Нарастающую лживость.	100
Бессонницу и повышенную утомляемость, сменяемые необъяснимой энергией.	150
Нарушения памяти, неспособность мыслить логически.	150
Чрезмерно расширенные или суженные зрачки.	200

Значительные суммы денег без известного источника дохода.	300
Частый запах спиртного изо рта или запах травки от одежды и волос.	300
Наличие шприцев, игл, флаконов, закопченной посуды, марганца, уксусной кислоты, ацетона, растворителей.	300
Наличие неизвестных таблеток, порошков, соломы, травы, иных субстанций, завернутых в фольгу, и т.п., особенно если их скрывают.	300
Состояние опьянения без запаха спиртного.	300
Потерю памяти на период опьянения.	350
Следы уколов, не имеющие объяснения с медицинской точки зрения.	400
2. Слышали ли вы от ребенка:	
Высказывания о бессмысленности жизни.	50
Разговоры о наркотиках.	100
Отстаивание своего права на употребление наркотиков.	200
3. Сталкивались ли вы с:	
Пропажей лекарств из домашней аптечки.	100
Пропажей из дома ценных вещей, книг, одежды, денег и т.п., в чем обоснованно обвиняете ребенка	200
4. Случалось ли с вашим ребенком:	
Нарушения общественного порядка, происходящие в состоянии опьянения (в т.ч. алкогольного).	100
Задержание в связи с употреблением опьяняющих веществ на дискотеках, вечеринках и т.п.	150
Задержание в связи с правонарушениями в состоянии опьянения.	200
Совершение кражи.	200
Задержание в связи с хранением, перевозкой, приобретением или сбытом наркотиков.	500

Если **суммарная оценка обнаруженных Вами признаков превышает 1000 баллов**, можно с большой вероятностью предположить химическую зависимость.

Для окончательного разрешения сомнений рекомендуются следующие действия:

1. Собрать максимум информации о сложившейся ситуации – поговорить с друзьями, педагогами и т.д., однако прямо не делиться с ними своими подозрениями.
2. Попытаться вызвать подростка на откровенный разговор (лучше это сделать тому человеку, с которым у подростка имеются доверительные отношения).
3. Обратиться к специалистам (в специализированные центры по профилактике и лечению, нарко- и алкогольной зависимости или к подростковому наркологу, психологу, психотерапевту).
4. Не оставлять проблему без внимания, переключиться на режим оказания помощи подростку со сформированной зависимостью.

КАК ОБСУЖДАТЬ С ПОДРОСТКАМИ ПРОБЛЕМУ НАРКОТИКОВ?

● **Подчеркивайте, что ваши собеседники – люди умные, поэтому ваша задача – не рассказывать «страшилки», а совместно разобраться в сути проблемы.** А проблема и в самом деле есть – как же так получается, что некоторые люди начинают употреблять психоактивные вещества и тратить на них собственные деньги, прекрасно зная, что это вредно и опасно? Обычно люди неохотно расстаются с деньгами, а уж если их тратят, так хотя бы на то, что считают нужным и полезным... На эту тему и рассуждайте: как же некоторым дельцам удается так «обалванить» людей, чтобы они за свои же деньги приобрели нечто заведомо губительное для самих себя. Подчеркивайте, что даже если ваших собеседников проблема напрямую не касается, в современном обществе она существует, а отличительный признак культурного и образованного человека – стремиться понимать то, что происходит в жизни страны и человечества в целом.

● **Категорически избегайте заявлений, что слушатели являются детьми, а также что наркотики (и другие психоактивные вещества) особенно пагубно действуют именно на детей.** Пожалуй, это самая серьезная ошибка, которую можно совершить в ходе антинаркотической профилактики. Подростки абсолютно не переносят отношение к себе как к детям! В подобных случаях они рассуждают и действуют «от противного». Как только Вы заявите в подростковой аудитории, что наркотики особенно противопоказаны детям – знайте, что из специалиста по профилактике Вы невольно превратились в пропагандиста наркотиков. Ваши слова почти наверняка будут интерпретированы так: «Раз детям нельзя, то нам, уже взрослым, можно и нужно».

● **Говорите о том, что является для подростков значимым и интересным, связано с особенностями их возраста.** Это отношения со сверстниками, самопознание, жизненное и профессиональное самоопределение, уверенное поведение, понимание смысла своих эмоций и чувств. Раскрывать такие вопросы лучше всего на конкретных жизненных примерах, знакомых и близких подросткам – например, из сферы спорта. Подчеркивайте, что те люди, которые способны достигнуть жизненного успеха, к наркотикам никогда не прибегают, у них есть другие способы проявить себя.

● **Избегайте запугивания, а также трансляции избыточного объема фактических сведений о наркотиках и их действии.** Этим Вы не добьетесь ничего, кроме разжигания нежелательного любопытства, спровоцируете рассуждения подростков по принципу: «Раз это так опасно, то ради каких же сверхнеобычных ощущений некоторые на это идут, надо бы на собственном опыте проверить».

● **Подчеркивайте, что употребление наркотиков – это откровенно глупый и нелепый способ поведения.** Важно акцентировать мысль, что собеседников такая проблема, по всей видимости, и не коснется, поскольку их

интеллектуальный и социальный уровень заведомо выше, чем у подавляющего большинства наркоманов.

- **Воздержитесь** от упоминаний о массовом распространении проблемы наркотиков и заявлений о том, что столкнуться с ними может каждый. Помните, что подчеркивание типичности поведения – один из манипулятивных приемов склонить к нему (примерно, как заявление в рекламе: «Этот товар выбирают 80% покупателей, присоединяйтесь»). А в подростковом возрасте стремление принадлежать к группам, к большинству резко усиливается.

- **Избегайте суждений, из которых школьники могут сделать предположение, что их считают потенциальными наркоманами.** Этим Вы не добьетесь ничего, кроме негативного отношения к себе и, соответственно, снижения своего авторитета в их глазах.

- **Акцентируйте внимание слушателей на том, что все потребности, способные побудить к пробе наркотиков, могут быть удовлетворены и без этого.** Ваша главная задача – не убедить в том, что наркотики – это плохо, а предложить достойные положительные альтернативы.

- **Будьте готовы к серьезным вопросам.** Разберитесь в механизмах формирования зависимости, посмотрите статистические данные по проблемам наркомании. Не всегда целесообразно самостоятельно затевать разговор об особенностях действия конкретных разновидностей наркотиков, мере обоснованности различия «легких» и «тяжелых» наркотиков, статистике связанных с наркотиками преступлений, сходстве и различии действия наркотиков и алкоголя, методах лечения наркомании и т.п. Но важно владеть информацией в степени, достаточной для того, чтобы обоснованно отвечать на подобные вопросы, если они будут заданы слушателями. Если выступающий станет уходить от таких вопросов или отвечать на них невразумительно, это будет воспринято аудиторией как его некомпетентность.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СПЛОЧЕНИЯ И РАЗВИТИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ В МОЛОДЕЖНЫХ ГРУППАХ

Упражнение «Карандаши»

Время проведения: 20 минут

Необходимые материалы: карандаши или авторучки с колпачками по количеству участников.

Суть упражнения состоим в удержании карандашей или авторучек, закрытых колпачками, зажатыми между пальцами стоящих рядом участников. Сначала участники выполняют подготовительное задание: разбившись на пары, располагаются друг напротив друга на расстоянии 70-90 см. и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками пальцев. Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад.

После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг (расстояние между соседями 50-60 см.), карандаши зажимаются между

подушечками указательных пальцев соседей. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задание:

Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.

Вытянуть руки вперед, отвести назад.

Сделать шаг вперед; два шага назад; шаг вперед (сужение и расширение круга).

Наклониться вперед; назад; выпрямиться.

Присесть; встать.

В дальнейшем можно усложнить и разнообразить упражнение:

- сочетать одновременно два движения (например, шагнуть вперед – поднять руки).

- использовать не указательные, а безымянные пальцы или мизинцы.

- держать руки не в стороны, а скрестить их перед грудью.

- выполнять упражнение с закрытыми глазами.

Если упражнение выполняется под медленную музыку, то в кругу можно устроить настоящий танец.

Смысл упражнений: при выполнении упражнения от участников требуется четкая координация совместных действий, точное соизмерение своих движений с теми, что совершают партнеры. Задание практически не выполнимо, если каждый участник думает только о своих действиях, не ориентируясь на других.

Обсуждение:

Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши в кругу не падали?

А на что ориентироваться при их выполнении?

Как установить с окружающими необходимое для этого взаимопонимание, научиться «чувствовать» другого человека?

Упражнение «Собственный выбор»

Время проведения: 20 минут

Необходимые материалы: одноразовые пластиковые стаканы 3 шт.

Описание упражнения: из группы выбирается 3 участника. Одного просят выйти за дверь. Двоим участникам дают инструкцию: один участник говорит правду, другой говорит неправду. Когда первый участник заходит в комнату, ему дается задание: ему необходимо с закрытыми глазами дойти до определенного места. Кого из двоих подсказчиков слушать, решать ему самому.

В любом месте ставится стакан с водой и желательно поставить препятствия на пути к стакану. Задача первого участника убедить выпить эту воду, задача второго отговорить.

Смысл упражнения: пить или не пить – это индивидуальный выбор каждого человека. Главное сделать правильный выбор и суметь аргументировать свой выбор

Обсуждение

Сначала участники делятся эмоциями и чувствами, возникшими в процессе выполнения упражнения, потом – своими соображениями по поводу того, что было бы, если бы человек выпил или не выпил воду. После этого ведущий просит привести примеры жизненных ситуаций, где проявляются сходные механизмы.

Работа с плакатами

Время проведения: 30 минут

Необходимые материалы: 2 плаката, маркеры.

Описание упражнения: все участники делятся на 2 группы. Каждая группа получает плакат, маркеры и инструкцию: «Ваша задача расписать на плакате что дают психоактивные вещества, очевидные недостатки и скрытые риски. На работу дается 15 минут. После этого презентуем свои работы».

Примерные варианты ответов. Что дают: подросток чувствует себя старше; расслабление; эмансипация («я крутой»); быть как все; протест; мода в определенной субкультуре; шаблонная реакция на трудность; пауза в учебе, работе; снизить аппетит; облегчение общения, знакомства; подражание родителям; подражание кумирам. Очевидные недостатки: расходы; внешние признаки, кашель; конфликты со взрослыми; порицание ЗОЖникам; не везде можно; штрафы; вред окружающим; снижение иммунитета. Скрытые риски: способствует другим зависимостям; повышение риска онкозаболеваний, цирроза, СПИДа/ВИЧ, риск психических отклонений, проблемы с беременностью, потомством; труднее трудоустроиться; побуждение к правонарушениям; снижение самооценки и др.

Смысл упражнения: участники должны проанализировать все скрытые риски и понять, что полезного от употребления психоактивных веществ меньше, чем вреда.

Обсуждение

Сначала участники делятся эмоциями и чувствами, возникшими в процессе выполнения упражнения, потом – своими соображениями по поводу того, что будет, если подросток начинает употреблять ПАВ. После этого ведущий просит привести примеры жизненных ситуаций, где проявляются сходные механизмы.

