

Профілактичні заходи спрямовані на запобігання та зниження рівня вживання психоактивних речовин

- 1.Проведено інформаційний захід про шкідливі наслідки вживання психоактивних речовин.
- 2.Постійно проводиться психологічна, медична та соціальна підтримка здобувачів освіти, батьків та опікунів з питань профілактики вживання психоактивних речовин.
- 3.Ознайомлено здобувачів освіти з реабілітаційними програми які існують для осіб, що страждають від залежності вживання психоактивних речовин.
- 4.Шляхом проведення вихвних бесід створюємо підтримуюче середовище в сім'ї та ліцеї.
- 5.Проведено інформаційно- роз'яснювальний захід, щодо доступу до психоактивних речовин шляхом законодавства та політики контролю.
- 6.Розроблено та удосконалено пам'ятку усвідомленості серед здобувачів освіти, батьків та опікунів про проблему залежності вживання психоактивних речовин та її лікування.
- 7.Розвиток програми підтримки для родин, якщо є залежні від психоактивних речовин.
- 8.Сприяння соціальній адаптації осіб, що пережили лікування від залежності.

9.Проводимо виховні бесіди, анкетування та тестування з урахуванням розвитку навичок стресостійкості та адаптації для запобігання вживанню психоактивних речовин як засобу подолання стресу.

Тема: «Успішна соціалізація та кар'єрне зростання»

Мета:

- Сформувати уявлення про соціальну адаптацію в колективі та на робочому місці.
- Розвинути навички комунікації, співпраці, самопрезентації.

- Ознайомити з основами кар'єрного зростання та побудови професійного іміджу.

Цільова аудиторія:

Учні професійно-технічних навчальних закладів (ПТНЗ)

Форма проведення:

Тренінгове заняття з елементами інтерактиву

Хід заходу

1. Вступ (10 хв.)

- Привітання.
- Оголошення теми, мети тренінгу.
- Вправа «Очікування» – кожен учасник записує на стікері свої очікування від тренінгу.

2. Основна частина (60 хв.)

Блок 1. Соціальна адаптація у професійному середовищі (20 хв.)

- Міні-лекція: що таке соціалізація, навіщо вона потрібна.
- Вправа «Я у колективі» – учасники відповідають на запитання:
 - Що мені допомагає легко адаптуватися в новому середовищі?
 - Які труднощі виникають?
 - Як можна їх подолати?
- Обговорення відповідей.

Блок 2. Комунікація та співпраця (20 хв.)

- Вправа «Без слів» – учасники мають домовитися про спільне рішення без слів (наприклад, розташуватися за зростом).
- Міні-лекція: активне слухання, техніки ефективного спілкування.
- Вправа «Переговори» – учасники працюють у парах, кожен має переконати іншого прийняти його пропозицію (імітація ситуації на роботі).

Блок 3. Кар'єрне зростання та самопрезентація (20 хв.)

- Міні-лекція: як правильно скласти резюме, проходити співбесіду.
- Вправа «Моя професійна візитка» – кожен створює коротку самопрезентацію (усно або на папері).
- Вправа «Інтерв'ю» – учасники в парах моделюють ситуацію співбесіди.

3. Підсумки (20 хв.)

- Вправа «Зворотний зв'язок» – кожен говорить одне слово чи фразу, яка запам'яталася.
- Рефлексія: що нового дізналися, що використовують у житті.
- Заключне слово тренера.

ПАМ'ЯТКА:

ПРОБЛЕМА ВЖИВАННЯ ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН

Ризики здоров'я: Психоактивні речовини можуть серйозно нашкодити вашому здоров'ю, включаючи психічне та фізичне здоров'я. Вони можуть призвести до залежності, психічних розладів, втрати контролю над своїми діями та навіть смерті внаслідок передозування.

Порушення навчання: Вживання психоактивних речовин може вплинути на вашу здатність до навчання та зосередження. Ви ризикуєте знехтувати навчанням, втрачаючи можливості для свого майбутнього.

Соціальні проблеми: Вживання психоактивних речовин може призвести до конфліктів з близькими, друзями та соціальним оточенням. Ви можете втратити довіру та підтримку оточуючих.

Правові наслідки: Вживання наркотиків є порушенням закону і може мати серйозні правові наслідки, включаючи арешт, штрафи та судові справи.

Шляхи допомоги: Якщо у вас або у кого-небудь з вашого оточення є проблема з вживанням психоактивних речовин, важливо звернутися за допомогою до професіоналів: лікарів, психологів, психіатрів чи служб підтримки залежних.

Альтернативи: Знайдіть заміну вживанню наркотиків у здоровому способі життя: спорт, мистецтво, хобі, освіта та інші корисні заняття.

Самопізнання: Пам'ятайте, що справжня сила полягає в умінні керувати своїм життям та вибирати здоровий спосіб життя. Ставте на перший план своє здоров'я та благополуччя.

Не дозволяйте психоактивним речовинам визначати ваше майбутнє. Ваше життя цінне, і ви заслуговуєте на найкраще!

Програма навичок стресостійкості та адаптації вживання психоактивних речовин

Мета програми: Надати учасникам набір стресостійких навичок та методів адаптації для ефективного керування стресом та покращення рівня функціонування, а також розширити усвідомленість стосовно вживання психоактивних речовин.

Вступна зустріч:

Оголошення учасникам мети та змісту програми.
Збір інформації про потреби та очікування учасників.
Визначення правил конфіденційності.

Основні концепції:

Визначення стресу та його впливу на організм.
Розбір реакцій на стрес та методи керування.
Обговорення поняття психоактивних речовин, їх видів та впливу на психіку та організм.

Розвиток стресостійкості:

Навчання технік релаксації (дихальні вправи, медитація, прогресивна м'язова релаксація).

Тренування когнітивних стратегій (переоцінювання думок, пошук альтернативних поглядів).

Практика стресостійких поведінкових реакцій (планування, пріоритизація, вирішення проблем).

Усвідомлене вживання психоактивних речовин:

Розгляд позитивних та негативних наслідків вживання.

Вивчення стратегій зменшення ризику (обмеження кількості, перерви між вживанням, обмеження споживання в конкретних ситуаціях).

Розвиток навичок відповідального вживання (визначення меж безпеки, уникання комбінування речовин, врахування фізичного та психологічного стану).

Підтримка та практика:

Створення плану дій для кожного учасника з урахуванням особистих потреб.

Регулярні зустрічі для обговорення викликів та досягнень.

Запровадження індивідуальної та групової практики навичок.

Завершальна оцінка:

Оцінка змін у рівні стресостійкості та усвідомленості стосовно вживання психоактивних речовин.

Збір фідбеку та рекомендацій для покращення програми.

Анкетування та тестування стресостійкості та адаптації вживання психоактивних речовин

Частина I: Особисті дані

Ім'я:

Вік:

Стать:

Група/курс:

Навчальний заклад:

Частина II: Анкетування на стресотривалість:

Як часто ви відчуваєте стрес?

Постійно
Часто
Іноді
Рідко
Ніколи

Які ситуації зазвичай спричиняють у вас стрес? (Виберіть всі, що підходять)

Навчання
Відносини з однолітками
Відносини з дорослими (батьками, вчителями)
Проблеми зі здоров'ям
Фінансові проблеми у сім'ї
Інші (вказати)

Як ви зазвичай впорядковуєте свої емоції та стрес?

Розмовляю з друзями/родиною
Вправи релаксації (дихання, йога тощо)
Займаюся спортом
Читаю або дивлюся фільми
Інше (вказати)

Частина III: Тестування на адаптацію до вживання психоактивних речовин: (Відповіді оцінюються за шкалою від 1 до 5, де 1 - абсолютно не погоджуюся, 5 - абсолютно погоджуюся)

Я вірю, що вживання психоактивних речовин може призвести до серйозних проблем у моєму житті.

Я вважаю, що підлітки мають бути дуже обережні стосовно вживання алкоголю та наркотиків.

Мої друзі часто розповідають про свої позитивні враження від вживання психоактивних речовин.

Я вважаю, що вживання психоактивних речовин може стати проблемою, якщо воно стає занадто частим.

Я вважаю, що інформація про небезпеку вживання психоактивних речовин повинна бути доступною для всіх дітей та підлітків.

Мої батьки часто говорять зі мною про ризики вживання алкоголю та наркотиків.

Я вважаю, що психоактивні речовини можуть зруйнувати моє майбутнє.

Мої друзі часто намагаються змусити мене випити алкоголь або спробувати наркотики.

Частина IV: Додаткові коментарі або запитання (необов'язково): Можете вказати будь-які додаткові питання або коментарі, які вважаєте важливими для аналізу стресотривалості та адаптації учнів до вживання психоактивних речовин.

Ці питання та тестування можна адаптувати відповідно до конкретних потреб та контексту вашого дослідження.

1. Відкритий діалог: Розмова про психоактивні речовини"
 2. "Життя без наркотиків: Інформаційна кампанія"
 3. "Шлях до здорового життя: Виховний захід про відмову від наркотиків"
 4. "Здоровий вибір: Інформаційна сесія про наслідки вживання наркотиків"
 5. "Наркотики та їх вплив на організм: Освітня програма"
 6. "Протидія наркоманії: Розвага з обговоренням"
 7. "Здоровий стиль життя: Воркшоп про альтернативні шляхи розваг"
 8. "Захисти своє майбутнє: Інформаційний вечір про шкідливість наркотиків"
 9. "Відмова від наркотиків: Розважально-просвітницький захід"
 10. "Підтримка здорового способу життя: Відкрита дискусія про альтернативи наркотикам"
-

Програма: "Сімейна стійкість: Розвиток та Підтримка"

Мета:

Створення цільової програми для підтримки сімей з метою профілактики вживання психоактивних речовин серед молоді та підвищення стійкості сімейних відносин.

Завдання:

1. Інформування та освіта:

- Проведення інформаційних заходів для батьків та опікунів щодо негативних наслідків вживання психоактивних речовин.
- Організація лекцій, семінарів та тренінгів для сімей щодо способів виявлення та профілактики залежності від наркотиків.

2. Підтримка психологічного здоров'я:

- Надання доступу до безкоштовної консультаційної підтримки для сімей з проблемами залежності.
- Організація групових сесій для підтримки сімей, які стикаються з цими проблемами.

3. Розвиток навичок у батьківства:

- Проведення курсів з розвитку навичок виховання для батьків та опікунів.
- Створення підтримуючої спільноти для обміну досвідом та підтримки між батьками.

4. Стимулювання сімейних відносин:

- Організація спільних заходів для розвитку сімейних зв'язків та підтримки.
- Проведення курсів з психології сімейних відносин для підвищення емоційного зв'язку між членами сім'ї.

Оцінка результатів:

- Моніторинг та оцінка ефективності програми через опитування учасників та аналіз змін у рівні обізнаності про небезпеку вживання наркотиків серед сімей.
- Аналіз зменшення кількості випадків вживання психоактивних речовин серед молоді, що бере участь у програмі.

Бюджет:

Бюджет на реалізацію програми буде складатися з коштів, виділених місцевим урядом, пожертвувань від благодійних організацій та можливих грантів від державних та міжнародних фондів.

План впровадження:

1. Фаза підготовки (перші 3 місяці):

- Формування команди для впровадження програми.
- Розробка детального плану дій та розподілу обов'язків.
- Пошук фінансування та партнерів.

2. Фаза реалізації (наступні 12 місяців):

- Проведення інформаційних кампаній.
- Організація психологічної підтримки та навчання для сімей.
- Проведення моніторингу та аналізу результатів.

3. Оцінка та коригування (наступні 3 місяці):

- Оцінка ефективності програми.

- Коригування стратегії на основі результатів оцінки.
- Підготовка звіту та презентація результатів.

Ця програма має за мету не лише попередження вживання психоактивних речовин серед молоді, але й підтримку та розвиток сімейних відносин, щоб забезпечити стійкість та здоров'я усіх членів сім'ї.
