

**ОБУЗ «Ивановский областной наркологический диспансер»
ГАУДПО ИО «Университет непрерывного образования
Ивановской области»**

**«Стандарт проведения тематических занятий
по профилактике наркотической зависимости
среди школьников и студентов колледжей и вузов»**

2019 г.

Стандарт разработан ОБУЗ «Ивановский областной наркологический диспансер» совместно ОГАУ ДПО «Институт развития образования Ивановской области» (с 2020 года – ГАУДПО ИО «Университет непрерывного образования Ивановской области»).

Стандарт предназначен для специалистов системы профилактики для руководства при подготовке мероприятий с несовершеннолетними и молодёжью, направленными на профилактику употребления ими психоактивных веществ и формирования у них различных форм аддиктивного поведения.

Данный документ в 2019 году направлен в муниципальные органы управления образованием Ивановской области и дополнительно размещён на Региональном портале Департамента образования в разделе «Методическая копилка» (рубрика «О вреде наркотиков») – <https://portal.iv-edu.ru/dep/metod/mk.aspx>.

СТАНДАРТ
проведения тематических занятий
по профилактике наркотической зависимости
среди школьников и студентов колледжей и вузов

Составители: врач-психиатр, нарколог, психотерапевт ОБУЗ «Ивановский областной наркологический диспансер Повасарис С. В.;
заведующий кафедрой педагогики и психологии ОГАУ ДПО «Институт развития образования Ивановской области» Польшанная М. Т.

Данный стандарт предназначен для руководства при подготовке мероприятий с несовершеннолетними и молодёжью, направленными на профилактику употребления ими психоактивных веществ и формирования у них различных форм аддиктивного поведения.

Аддиктивное поведение – одна из форм отклоняющегося поведения, которое выражается в стремлении уйти от реальности, посредством изменения психического состояния.

Цель профилактической работы – интенсивное развитие и саморазвитие учащихся в позитивном направлении.

Цель проведения занятий по профилактике наркотической зависимости в молодёжной среде:

1. формирование у подростков негативного отношения к наркотикам и асоциальному образу жизни;
2. преодоление типичных заблуждений и мифов в отношении наркотиков, алкоголя, никотина и других веществ, вызывающих изменённые состояния сознания;
3. повышение уровня доверия подростков к службам психологической и медицинской помощи;
4. мотивация подростков на здоровый образ жизни, самопознание, саморазвитие и реализацию своего потенциала и предназначения путём подкрепления этих интенций структурированной и всесторонней информацией в доступной форме, личным примером и положительным эмоциональным состоянием;
5. культивирование у подростков ценностей саморазвития, самореализации, любви, семьи, здоровья, а также чувства ответственности.

Этапы подготовки занятия по профилактике наркотической зависимости

Шаг 1. Понимание критериев эффективности

Критерии оценки эффективности мероприятий по профилактике употребления наркотических средств и психотропных веществ, алкогольной и спиртосодержащей продукции предусматривают следующие уровни:

№	Уровень/Критерий	
	<i>Психолого-педагогический уровень</i>	
1.	Учёт психологических особенностей возраста учащихся <ul style="list-style-type: none"> ✓ Чувство взрослости ✓ Я-концепция ✓ Потребность в самоутверждении среди сверстников ✓ Преобладание детского сообщества над взрослым ✓ Доминанта романтики, риска, сопротивления 	
2.	Опережающий характер воздействия мероприятия Учёт степени риска наркотизации: низкая степень (негативная позиция к возможности употребления психоактивных веществ.), средняя (отсутствует чётко выраженная позиция), высокая (позитивное отношение к возможности употребления психоактивных веществ)	
3.	Направленность программы на формирование навыков ответственного принятия решения и устойчивости к социальному давлению (умение распознавать социальное давление и противостоять ему, развитие мотивов отказа от «пробы» и приёма наркотиков)	
	<i>Методический уровень</i>	
4.	Мероприятие предусматривает рефлексию	
5.	Использование активных методов и приёмов (тренинги, игровые обсуждения вопросов, ведение дневников и др.).	
6.	Направленность на поощрение участия во всех видах позитивной альтернативной наркотизации деятельности , способствующей самораскрытию молодого человека (организация волонтёрского движения, участие в организации досуга подростков и молодёжи и др.)	

Шаг 2. Выбор модели профилактической работы

Модель профилактической работы определяется с учётом возрастных и других особенностей аудитории.

Модели профилактической работы

1. Модель моральных принципов

В основе – представление о том, что использование наркотических средств является аморальным и нарушающим этические нормы поведения.

2. Модель негативной мотивации

Эффективность этой модели ограничена особенно при работе с молодой аудиторией, склонной к рискованному поведению и не доверяющей запугивающей информации. В тоже время возможны ситуации, когда запугивающая информация может удержать людей от начала употребления наркотических средств.

Условием эффективности данной стратегии является поступление устрашающей информации от источника, в отношении которого у реципиента отсутствует критика, как например, при работе с младшими школьниками.

3. Модель фактических знаний

Когнитивная или информационная модель. Предполагает предоставление слушателям реальных фактов о наркотиках и последствиях их употребления, позволяя им сделать в отношении наркотиков выбор, основанный на объективной информации.

Однако следует помнить, что предоставление излишней информации может непреднамеренно стимулировать любопытство и привести к большему экспериментированию с наркотиками, поэтому программы фактических знаний более эффективны в отношении лиц, имеющих определенный опыт употребления наркотиков (вторичная профилактика).

4. Модель альтернативной деятельности

Данная модель строится на развитии альтернативных привычек: спорт, активный досуг. Потребность в риске и поиске ощущений удовлетворяется через участие в специфической активности – например, квест, путешествие, вовлечение в различные, в том числе экстремальные виды спорта (горные лыжи и сноуборд, прыжки с парашютом, дайвинг, альпинизм и др.).

5. Модель копинг-поведения и аффективного обучения

Сценарии проведения занятий в рамках этой модели направлены на коррекцию некоторых особенностей личности, предрасполагающих к употреблению наркотических средств и формированию наркозависимости, в том числе:

неразвитые или нарушенные ценностные представления;

неразвитость навыков принятия решений, преодоления и сокращения тревоги, решения проблем в межличностном общении, распознавания социального давления (манипуляции) и ответа на него.

Профилактический смысл программ аффективного обучения состоит в обучении несовершеннолетних регуляции собственных эмоциональных состояний без прибегания к формам саморазрушающего поведения.

Позитивная профилактика ориентируется не на патологию, а на потенциал здоровья – освоение ресурсов психики и личности, поддержку молодого человека и помощь ему в самораскрытии. Стратегическая цель позитивной профилактики состоит в воспитании психически здорового и личностно развитого человека, способного самостоятельно справляться с жизненными проблемами, не нуждающегося в приёме наркотических средств.

Шаг 3. Создание условий для организации эффективной профилактической работы

Условия, в которых проводится профилактическая работа, основные преграды на пути передачи информации от субъекта профилактики в адрес подростковой аудитории

1. Современное общество – это «общество потребления», которое ориентирует подростков на достижение лёгких целей, выбор материальных ценностей, поиск новых развлечений и удовольствий. Легче и с большим доверием воспринимается та информация, которая соответствует сложившейся системе ценностей и убеждений. Напротив, информация, которая противоречит сложившимся стереотипам мышления, оценивается как угрожающая привычным взглядам на себя, мир и окружающих и просто не проходит через сформировавшийся современной «культурой» фильтр восприятия.

2. Избыточность, агрессивность и противоречивость информационной среды, окружающей подростков. Современные подростки находятся в интенсивном информационном потоке, во многом за счёт активного использования Интернет-ресурсов. Значительная часть информации, действию которой они систематически подвергаются, никогда не прошла бы так называемых «три сита Сократа» – проверку на достоверность, полезность и оценку по критерию «добро это или зло».

В упрощённом понимании мозг человека работает в двух последовательных режимах – либо воспринимает информацию, либо обрабатывает её. Подростки, например, листая ленту новостей в социальной сети, просто не успевают даже обдумать, а тем более структурировать поток визуального ряда, навязчивой рекламы, многочисленных постов, предложений, обрывков высказываний и цитат, переписку в чатах и т. д. Следствием этого является состояние информационной интоксикации – чувство усталости, пресыщения, рассеянности, невосприимчивость к новой информации.

3. Нигилизм как способ преодоления информационной интоксикации. В таком случае тотальная критичность подростка к любой информации делает его закрытым и для общения с субъектами профилактики.

4. Психологические защиты как следствие болезненности заявленных тем и возникновения угрозы сложившимся стереотипам мышления. Для подростка, близкие люди которого злоупотребляют алкоголем или употребляют наркотики, тема профилактики с одной стороны будет являться актуальной в плане поиска выхода из сложной ситуации, с другой стороны окажется болезненной, если будет звучать только в контексте безнадёжности. В последнем случае сработают

психологические защиты (вытеснение, аннулирование), направленные на устранение полученных знаний.

5. Неудовлетворённость экзистенциальных вопросов. Глобальные вопросы подросткового этапа жизни («Кто Я такой?», «Зачем я нужен людям и миру?», «Зачем мне нужны люди и мир?», «Куда я направляюсь?») в случае отсутствия подходящих ответов вызывают отчаяние существования, порождают чувство одиночества, никчёмности и отчуждённости. Отчаяние существования может иметь разные маски – тревогу, депрессию, агрессию, равнодушие, различные формы саморазрушения или ухода от реальности в изменённое состояние сознания, виртуальный мир, адреналиновые и эмоциональный встряски.

Одним из способов преодоления бессмысленности жизни, информационной интоксикации, фрустрации творческого потенциала, негативного эмоционального состояния является зависимость. Именно на подростковый возраст приходится первый опыт употребления различных психоактивных веществ. В этом же возрасте наиболее часто формируются химические (никотиновая, наркотическая, алкогольная, токсикомания) и нехимические (компьютерная и интернет-зависимость, экстремальный спорт, созависимость, азартные игры) зависимости.

6. Недоверие к взрослым. Подросток, у которого сложные взаимоотношения с родителями, сложившийся горький опыт отвержения, унижения, предательства, естественно не имеет оснований, чтобы доверять другим взрослым, в том числе субъектам профилактики.

В ходе тематических профилактических мероприятий недопустимо:

1. Рассказывать о способах кустарного производства наркотиков, описывать субъективно-приятные состояния одурманивания или соблазнительные для подростков психические эффекты (например, «люди, употребившие амфетамин, испытывают невероятный прилив энергии, желание общаться, могут три дня обходиться без сна и еды, худеют и т. д.»).

2. Упрощать понимание наркотической зависимости от болезни до дурной привычки или слабости характера (например, «наркоманы – это люди со слабым характером, те, которые не могут сказать «нет»...»).

3. Приуменьшать наркогенный эффект и деструктивное действие наркотиков (например, говорить: «Есть люди, которые попробуют наркотики, а потом скажут, что мне этого не надо или не понравилось, и больше не употребляют...» или «раньше в Америке с помощью амфетаминов лечили синдром гиперактивности у детей»).

4. Романтизировать тему употребления наркотиков (например, «многие известные люди, музыканты, артисты имеют опыт...»).

5. Использовать аргументы, повышающие лояльность подростков к наркотикам (например, «в ряде медицинских учебников пишут, что ЛСД не вызывает физической зависимости, а некоторые учёные отрицают даже психологическую зависимость от этого вещества...», «кстати, употребление галлюциногенных грибов невозможно подтвердить лабораторными исследованиями» и т. д.).

6. В резко негативной форме отзываться о наркозависимых или выражать отношение к ним, как к обузе для общества и источнику социальных бедствий. В случае присутствия в аудитории подростков, употребляющих наркотики, такое неприятие со стороны субъекта профилактики закономерно вызовет у ребят ожесточение, утрату даже минимального доверия к взрослым и, вследствие этого, отказ от возможности обратиться за помощью.

Не рекомендуется:

1. Делать акцент только на эмоционально-негативном содержании лекции или семинара, т. к. лучше усваивается та информация, которая либо сопряжена с личным интересом и совпадает с имеющимися ценностями и убеждениями, либо вызывает выраженную эмоциональную реакцию (сильные эмоции могут стать якорем для навязчивого прокручивания в сознании темы наркотиков).

2. Отдавать предпочтение мотивации избегания негативных последствий (запугивание) вместо мотивации желаемых целей, т. к. В сознании будет доминировать та информация, которая обсуждалась (эффект «Постарайтесь не думать об оранжевой обезьяне»: что избегаем, то и представляем).

3. Оказывать давление на аудиторию авторитетом, т. к. общение с высоты непогрешимого авторитета усиливает сопротивление и протестные реакции, а также другие психологические защиты участников лекции или семинара.

4. Использовать различные варианты морализаторства («Как вам не стыдно смеяться при обсуждении таких серьёзных тем?»).

5. Критиковать аудиторию, упрекать в несерьёзном или невнимательном отношении к лектору или ведущему семинара («Вам лишь бы в телефонах своих сидеть»).

6. Вести общение с аудиторией в форме нудного монолога с игнорированием обратной связи и пожеланий подростков.

7. Затрагивать болезненные для подростков темы, предполагающие индивидуальную работу с психологом. Исключение возможно в случае самораскрытия самого лектора или ведущего семинара в плане успешного преодоления своих психологических проблем

8. Формальное отношение к профилактической работе. Имеет большое значение не столько содержание лекции или семинара, сколько сам процесс

общения: «Но сердце к сердцу речь не привлечёт, коль не из сердца ваша речь течёт» (И. В. Гёте «Фауст»).

Рекомендуется:

1. При планировании предстоящего урока, оставлять узловые точки для импровизации и живого общения с аудиторией.

2. Работать на контакт с аудиторией, удерживать внимание слушателей непосредственным общением, интересным содержанием урока, видео-презентацией, примерами из жизни и профессионального опыта, элементами психологического тренинга и эксперимента, юмором, самораскрытием, техниками арт-терапии и т. д.

3. Уменьшать информационную нагрузку на аудиторию структурированием содержания урока, использованием метафор, объяснительных схем.

4. Отдавать предпочтение позитивной профилактике и «мотивации к...» (свобода для, а не только свобода от).

5. Отслеживать проекцию своего негативного состояния на слушателей.

6. Развивать собственные личностные качества: эмпатию, принятие, конгруэнтность.

7. Проработать «слепые пятна» коммуникации и психологические проблемы, проявляющие себя при общении с аудиторией.

8. Подкреплять декларируемые идеи и лозунги личным примером.

Дополнительно рекомендуется:

1. Профилактировать эмоциональное выгорание, повышать квалификацию.

2. Развивать личные эмпатию, принятие и конгруэнтность, решать психологические проблемы с помощью психологического консультирования и психотерапии, тренингов личностного роста и психотерапевтических групп.

3. Расширять кругозор путём общения с людьми разного образа жизни, чтения развивающих книг, разнообразия досуга.

4. Вести здоровый образ жизни, следить за режимом труда и отдыха, заниматься физкультурой/спортом, творчеством.

5. Интересоваться содержанием информационной среды, окружающей подростков.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Пример в тезисах.

Возможный вариант содержания занятия, рассчитанного на 2 урока.

1. Синдром зависимости – сложный биопсихосоциодуховный феномен, включающий в себя патологическую увлечённость каким-либо веществом или поведенческим стереотипом, приводящий к дезадаптации в какой-либо из сфер жизнедеятельности.

2. Существует 400 видов зависимостей. Их подразделяют на химические и нехимические. Все они разрушительны (*можно использовать видео-презентацию*).

3. **Что следует знать каждому школьнику о наркотиках?**

Никаких «лёгких» наркотиков не бывает! Любой наркотик парализует волю человека, останавливает психическое развитие, меняет способ мышления и мировосприятие, извращает систему ценностей и нравственных ориентиров, разрушает здоровье и жизнь. «Лёгкие наркотики» – это миф, удобный наркоторговцам.

Термин «наркотик» включает в себя 3 аспекта – медицинский, юридический и социальный.

1) Медицинский аспект: наркотик – это психотропное вещество, которое вызывает сильную зависимость, разрушает физическое и психическое здоровье, приводит к деградации личности и преждевременной смерти.

2) Юридический аспект: немедицинское использование наркотиков является незаконным. Хранение и распространение наркотиков предусматривает уголовную ответственность и суровое наказание.

3) Социальный аспект: употребление наркотиков приводит к очевидным негативным последствиям для жизни: проблемы со здоровьем (физические и душевные страдания, острые и хронические психические расстройства, деградация личности), разрушение контактов с окружающими (конфликты в семье, утрата друзей и близких, проблемы с учёбой и на работе), проблемы с законом и лишение свободы.

В последнее время стали популярны так называемые «дизайнерские» наркотики. Их синтезируют в подпольных лабораториях, причём даже без использования растительного сырья. Производители всё время пытаются создать вещество, максимально сильно влияющее на психику человека, поэтому химические формулы «дизайнерских» наркотиков постоянно видоизменяются. Они известны как «спайсы» и «соль». Даже однократное употребление «дизайнерских» наркотиков может привести к передозировке со смертельным исходом или интоксикационному психозу. Во время психоза человек теряет контакт с реальностью, не осознаёт

фактический характер своих действий и не руководит ими. В таком состоянии он представляет опасность и для самого себя, и для окружающих, совершает неадекватные поступки (например, бегает в голем виде по городу), провоцирует конфликты. Нередко под действием наркотиков люди наносят себе или другим тяжёлые травмы и увечья.

ПОМНИТЕ! Некоторые наркотики вызывают психологическую зависимость уже после ПЕРВОГО употребления! Неспроста наркоторговцы предлагают первую дозу бесплатно. Среди наркозависимых даже есть соответствующие пословицы: «Наркотики умеют ждать» и «Один раз – много, тысячи – недостаточно».

Кто-то, возможно, не согласится и скажет, что обладает необычайной силой воли, поэтому никогда не станет зависимым. Это утверждение – не более чем миф. Дело в том, что сила воли является результатом работы определённой группы нервных клеток в конвекситальном отделе головного мозга. Если эти клетки находятся под воздействием наркотиков, то они будут работать неправильно, следовательно, не смогут обеспечить силу воли. Это же касается и других психических функций – внимания, мышления, памяти, эмоций. Собственный мозг становится заложником и рабом наркотиков. В результате употребление наркотиков превращается в одержимость и безумие, неизбежное саморазрушение и отчаянное стремление к смерти.

4. К счастью, есть другой вариант жизни – трезвость. Трезвость – это следствие и условие личностного роста. Мега-задача подросткового этапа жизни состоит в том, чтобы эволюционировать в зрелого, ответственного, гармоничного человека. Именно такие люди обладают состоянием трезвости.

5. Непрерывный личностный рост и достижение психологической зрелости – доступная и эффективная профилактика любой зависимости.

6. Трезвость – такой стиль жизни и способ мышления, при котором человек мужественно воспринимает мир таким, какой он есть, без каких-либо иллюзий и розовых очков, при этом свободно реализует свой потенциал и испытывает подлинную радость от осознания правильно выбранного пути.

7. Свободный, зрелый, самодостаточный, гармоничный, аутентичный человек имеет чёткий психологический портрет:

- ставит долгосрочные цели (мета-цель может выходить за пределы биологической жизни конкретного человека);
- принимает ответственность за свою жизнь. Способен взять ответственность за других (например, семью, детей, пациентов, организацию, страну и т. д.);
- знает свои сильные и слабые стороны, занимается саморазвитием;
- способен подчинить свои желания силе своих целей;
- держит обещания, подкрепляет слова конкретными поступками;

- доброжелательно и лояльно относится к людям и миру;
- уверен в себе;
- разносторонне развит («талантливый человек талантлив во всём»);
- имеет социальный интерес;
- честен с самим собой и окружающими, открытый и искренний;
- надёжный, способный к продолжительным, близким, доверительным отношениям.

8. Свободным, гармоничным, самодостаточным человек становится, выбирая путь личностного роста. Личностный рост начинается с постановки жизненных целей. Цель должна быть достижимой, стоящей, привлекательной, должна облегчать жизнь, соответствовать способностям, достигаться естественным образом, без вреда другим сферам жизни (здоровью, семье, учёбе, работе, взаимоотношениям с людьми). *(Можно рассказать о личном и профессиональном опыте, как постановка цели мотивирует на проактивный стиль жизни, а также поделиться личным примером планирования целей).*

9. Важно принимать ответственность за достижение своей цели

10. Личностному росту способствуют общение с мудрыми людьми (те, кто счастлив и нашёл своё место в мире и жизни), чтение развивающей литературы, спорт, творчество, расширение кругозора, тренинги личностного роста, психологическое консультирование, психотерапия и реабилитация.

11. Книга – это концентрат мудрости, многолетний опыт и интеллектуальный труд писателя, которые мы можем усвоить всего за несколько дней. Прочитывая каждый день всего лишь по 20 страниц, за год мы можем осилить 12 хороших книг, которые перевернут наши устаревшие взгляды на мир, других людей, самих себя, научат по-другому воспринимать жизнь, замечать такие возможности, которые мы раньше не замечали, чтобы быть счастливыми и эффективными. *Можно рассказать, почему стоит выбрать книги, например, Ф. М. Достоевского (ценность жизненного опыта, актуальность тем, глубина философской мысли). Или можно поделиться собственным списком прочитанных книг за последний год.*

12. МЕТАФОРА. Осознанное чтение книг можно начать с банальной на первый взгляд сказки «Курочка Ряба». Сюжет сказки следующий: курочка Ряба снесла золотое яйцо, но дедушка с бабушкой не оценили выпавшего им шанса и решили просто приготовить яичницу. Их старческая немощь не позволила пробить броню золотой скорлупы. Мышка, пробежавшая по столу, столкнула яйцо, и оно разбилось и расплескалось по полу. Дедушка с бабушкой плачут, что остались без завтрака. Их даже не утешает, что осталась золотая скорлупа, которую можно продать. А курочка Ряба решила, что раз её золотое яйцо не оценили по достоинству, то теперь она будет нести только простые яйца. Мораль сказки такова:

каждому из нас уже выпал шанс (дар жизни) и от нас зависит, как мы его воспринимаем – как повинность, груз ответственности или возможность утвердить себя, раскрыть свой потенциал, стать счастливым.

13. Чтобы достигать поставленных целей, требуется воля. Воля – продукт деятельности нервных клеток (конвекситального отдела головного мозга). Алкоголь и наркотики нарушают работу этих клеток, тем самым лишают человека воли, делают его вялым, пассивным и апатичным, обрекают довольствоваться сиюминутным кайфом, плыть по течению и деградировать. Трезвость и каждодневные поступки преодоления собственных слабостей формируют сильную волю.

11. Спорт также тренирует волю – способность заставлять себя совершать поступки, необходимые для достижения цели. Хорошая физическая форма и сильная ВОЛЯ – потенциальная возможность адекватно отреагировать на требования жизни и удары судьбы. *(Можно привести жизненный или литературный пример человека с сильной волей. Как вариант – рассказать об Алексее Мересьеве, герое «Повести о настоящем человеке»).*

12. МЕТАФОРА. Интеллектуальный спорт, или чему учат шахматы? Шахматы, как и жизнь, представляют собой цепочку выборов. Каждый выбор имеет последствия и предполагает ответственность: решения и поступки, совершённые сегодня, влияют на будущее.

13. Очень важно, чтобы правое и левое полушария дружили друг с другом. Правое полушарие отвечает за творчество и креативность, левое – за решение конкретных жизненных задач, построение алгоритмов, практичность. Если человек будет руководствоваться только правым полушарием, он станет авантюристом и будет постоянно попадать в различные проблемные ситуации. Если человек будет полагаться только на левое полушарие, он будет вести себя, как бездушный робот-автомат. Точные науки развивают левое полушарие, а гуманитарные науки помогают раскрывать ресурсы правого полушария. Поэтому важны и те, и другие предметы.

МЕТАФОРА. Творчество напоминает нам, что каждый человек является творцом собственной жизни. Свою жизнь можно превратить в какофонию или в красивую мелодию, которая тронет сердца других людей. *(Можно применить самораскрытие – сыграть на музыкальном инструменте, привлечь к звукоизвлечению аудиторию, импровизировать музыкальный флэшмоб и т. д. Это позволяет дать отдых аудитории, переключив ребят на другой вид деятельности, позволить стать им участниками образовательного процесса, самовыразиться и закрепить материал мотивирующего семинара положительным эмоциональным состоянием).*

14. Принцип «10 000 часов»: если уделить какому-либо навыку 10 000 часов времени, то этот навык будет выполняться профессионально. То есть, если человек

тратит в день 1 час на выкуривание 20 сигарет (1 пачка), то через 30 лет он станет профессиональным курильщиком, которому будет очень сложно отказаться от курения и который достигнет результат в отрицательном значении – существенно истощает лимит своего здоровья. Наоборот, если любимому делу (игра на музыкальном инструменте, изучение языков, спорт, профессиональные навыки) уделять 3 часа в день, то уже через 10 лет можно стать профессионалом в этой области.

15. Трезвый досуг – это реально (*Можно рассказать о своих интересах и досуге, показать фильмы, фотографии*).

16. Если личностный рост не получается по внутренним причинам или внешним жизненным обстоятельствам, следует обращаться за помощью к компетентным лицам – психологам, психологам-педагогам, психотерапевтам. (*Можно рассказать о возможностях оказания помощи наркозависимым, подросткам с психологическими проблемами, подчеркнуть эффективность медико-социальной реабилитации*).

Информация для родителей: модный дурман, или путь в никуда

Наркотики известны давно. В древних цивилизациях они были важным атрибутом религиозных ритуалов, использовались шаманами в качестве ключа или проводника в таинственный мир духов, другие реальности. Позже наркотики нашли своё применение в медицине и военном деле. С помощью опиатов и каннабиноидов уменьшали боль, кокаином пытались лечить насморк, амфетаминами – синдром гиперактивности у детей. В период второй мировой войны психостимуляторы употребляли разведчики, чтобы заглушать потребность во сне и совершать длительные военные операции. По-настоящему опасными оказались наркотики, когда стали модными. Они популяризировались в книгах о приключениях Шерлока Холмса Артура Конан Дойла и графа Монте-Кристо Александра Дюма. Какое-то время считалось, что наркотики – лёгкий путь сделать людей счастливыми, возможность в полной мере раскрыть потенциал человечества. Однако обернулось это эпидемией наркомании, миллионами загубленных человеческих жизней и судеб. Более подробно этот вопрос описан в книгах московского врача психиатра, нарколога, психотерапевта Александра Данилина.

Тема наркотической зависимости остаётся актуальной и по сей день. Наркомания – болезнь молодых. Употреблять наркотики (опиаты, каннабиноиды, психостимуляторы, галлюциногены) начинают в среднем в 15-16 лет. Зависимость может полностью сформироваться за несколько месяцев, а то и недель. Не бывает «лёгких» наркотиков. Любой наркотик парализует волю человека, останавливает психическое развитие, меняет способ мышления и мировосприятие, извращает систему ценностей и нравственных ориентиров, разрушает здоровье и жизнь. В последнее время стали популярны так называемые «дизайнерские» наркотики. Их синтезируют в подпольных лабораториях, причём даже без использования растительного сырья. Производители всё время пытаются создать вещество, максимально сильно влияющее на психику человека, поэтому химические формулы «дизайнерских» наркотиков постоянно видоизменяются. Они известны как «спайсы» и «соль». Даже однократное употребление «дизайнерских» наркотиков может привести к передозировке со смертельным исходом или интоксикационному психозу.

Во время психоза человек теряет контакт с реальностью, не осознаёт фактический характер своих действий и не руководит ими. В таком состоянии он представляет опасность и для самого себя, и для окружающих и совершает неадекватные поступки (например, бегает в голом виде по городу), провоцирует конфликты. Нередко под действием наркотиков люди наносят себе или другим тяжёлые травмы и увечья.

Наркодилеры становятся всё более изобретательными. Борьба с ними очень тяжело. Однако здесь важно помнить следующее: спрос рождает предложение. Если

у подростка есть потребность в опьянении или одурманивании, к уходу от реальности, то ему обязательно понадобится помощь наркодилера. Интерес подростка к различным видам саморазрушения, неудовлетворённость своей жизнью, апатия, пассивность, потребность найти убежище от мира должны своевременно насторожить родителей. Это – крик души ребёнка, крик о помощи. Значит, подросток не может самостоятельно справиться с психологическими проблемами или жизненной ситуацией. Потому ищет опору в алкоголе, наркотике, определённой компании, виртуальном мире или жизненном стереотипе.

Почему именно подростки чаще всего попадают в капкан наркотической зависимости? Дело в том, что подростковый возраст является кризисным: он предполагает эволюцию ребёнка в зрелую ответственную личность. Именно в этот период подросток сталкивается с глобальными вопросами: «Зачем я живу? Кто я есть на самом деле? Кем я хочу быть? Куда я иду? Как любить и быть любимым?», а жизненного опыта не хватает. Параллельно происходит гормональный сдвиг, перестройка организма. В этом возрасте хочется нравиться противоположному полу, обращается повышенное внимание к своей внешности. Подросток пытается понять себя через принадлежность к определённой компании, поэтому начинается поиск интересов, новых знакомств, смена увлечений. Когда не найдены долгосрочные позитивные цели, не сформулированы чёткие жизненные принципы, не заложены нравственные ориентиры, подросткам приходится опираться на то, что в их среде считается модным, приятным или лёгким. Желание получить одобрение от сверстников заставляет их разделять интересы этой группы. Быть спортсменом – трудно. Для этого нужно каждый день трудиться, преодолевать собственную лень. А вот стать членом асоциальной компании – это просто. Достаточно всего лишь быть как все: курить, нецензурно браниться, игнорировать мораль и устои общества, употреблять алкоголь, наркотики, совершать правонарушения.

Наш мозг ничего не забывает. Действия, которые регулярно повторяются, запоминаются на уровне взаимодействия нервных клеток. Таким образом, поступки превращаются в привычку. Можно «научить» себя быть ленивым, безответственным человеком, прожигающим свою жизнь в поиске всё новых удовольствий и развлечений. Это путь к бессмысленности и отчаянию.

Есть другой путь – развивать привычки, которые приводят к счастью. Это трудолюбие, умение добиваться поставленных целей, способность принимать на себя и нести ответственность, уверенность, доброе отношение к людям, искренность. Важно помнить, что любой выбор имеет последствия. Посеем поступок – пожнём привычку. Посеем привычку – пожнём характер. Посеем характер – пожнём судьбу.

Существуют косвенные и прямые признаки, по которым родители могут определить, что их ребёнок начал употреблять наркотики. Косвенные: снижение успеваемости в школе, пропуски занятий, потеря интереса к прежним увлечениям,

смена круга общения, перепады настроения. Это пренебрежение внешним видом, жалобы на плохое самочувствие, циничность высказываний и чёрствость, «пропажи» и исчезновение ценных вещей из дома, «секретные» разговоры по телефону, отказ познакомить родителей с новой компанией, подозрительные запахи от одежды, постоянное требование денег. Это и наличие у подростка пакетиков или ёмкостей с неизвестным веществом, подозрительных предметов (шприц, зажигалка, ложка, жгут, пипетка, мундштук кустарного производства и т. д.).

Прямые признаки уже явно указывают, что ребёнок оступился. Это состояние одурманивания, когда вы видите у сына/дочери широкие или узкие зрачки, учащённый или замедленный пульс, покраснение склер. Когда у подростка смазанная или ускоренная речь, нарушение координации движений, нелепость высказываний или поступков, немотивированная злоба, агрессия или неадекватно приподнятое настроение. В тяжёлых случаях возможно появление рвоты, двигательного и речевого возбуждения или заторможенности, спутанности или угнетения сознания, бреда, галлюцинаций, судорожных припадков.

Что делать, если Вы заметили у ребёнка признаки употребления наркотиков? не медлите – идите за консультацией к врачу психиатру-наркологу ивановского областного наркологического диспансера. Ничего постыдного в этом нет. Зависимость – это болезнь! не надейтесь, что она пройдет сама собой! Справиться с ней самостоятельно невозможно! не ждите катастрофических последствий! Мы консультируем родителей и их детей по адресу: ул. Постышева, 54/1. Наш телефон: 37-46-55 и 33-42-04. Первый визит к специалисту возможен даже без детей. На приёме родители получают полную информацию о возможностях диагностики и лечения зависимости. Строго соблюдается анонимность обращения за консультацией. В структуре нашего диспансера даже существует стационар для лечения подростков, в котором работают опытные врачи, психологи и социальные работники.

Конечно, лучше предупредить эту беду. Как уберечь подростков от зависимости? Если в нескольких словах, то есть четыре главные меры профилактики. Первая – здоровое общество. Вторая – психотерапия обоих родителей ещё до зачатия ребёнка. Третья – семья, основанная на взаимной любви и уважении. Четвёртая – непрерывный личностный рост. Конечно, первые три меры профилактики актуальны не каждому. Но непрерывный личностный рост мы можем начинать уже сегодня. Наркотическая зависимость – это не приговор. Лечить её можно и нужно. Сотни молодых людей по всей России, пройдя медико-социальную реабилитацию, выздоравливают, становятся ответственными и полноценными членами общества. Они обретают смысл жизни и счастье, личным примером вдохновляют других на выбор трезвости и подлинной свободы. Всё в наших руках.

Признаки употребления наркотиков (памятка для родителей)

Косвенные признаки употребления наркотиков:

1. не характерные ранее перепады настроения, повышенная раздражительность, немотивированная агрессия, замкнутость, пассивность, избегание общения с родными, отчуждение;
2. изменение круга общения; появление новых знакомых, которые остаются не известными для родителей;
3. появление «секретов», паролей, подозрительных звонков, «конспирация», уходы из дома;
4. снижение успеваемости в школе, исчезновение прежних интересов и увлечений;
5. частые жалобы на недомогание;
6. **постоянно требуются деньги**, исчезают из дома или «теряются» ценные предметы (телефоны, игровые приставки, спортивный инвентарь и т. д.);
7. циничность или пессимистичность суждений, неадекватная критичность, пренебрежение внешним видом и моральными нормами;
8. ложь, оправдания;
9. обнаружение пакетиков, «мундштуков», лекарств, шприцев, бензиновой зажигалки, фольги, пипеток, странный запах от одежды;
10. изменение ритма жизни (например, дневной сон и ночное бодрствование), непоследовательность или неадекватность поступков, жалобы со стороны окружающих (учителей, соседей, общих знакомых), отказ от обращения к врачу или тестирования;

**ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖНЫ ПРИСУТСТВОВАТЬ ПРИЗНАКИ ИЗ
НЕСКОЛЬКИХ ПУНКТОВ!!!**

Признаки состояния употребления наркотического вещества

1. Каннабиноиды (марихуана, гашиш, анаша)

Острая интоксикация: широкие зрачки, инъекированность склер («красные глаза»), смазанная речь, беспричинная весёлость, болтливость или вялость, сонливость, заторможенность (или, наоборот, тревожность, подозрительность, суетливость), непоследовательность суждений, «чуждаковатость» поступков.

После уменьшения интоксикации появляются жажда, чувство голода (покупают заранее или позже печенье, воду, пиво), затем желание спать.

В тяжёлых случаях может наблюдаться психотическая симптоматика: выраженная тревога, подозрительность, бред преследования, дезориентировка во времени и месте, речь не по существу, тактильные галлюцинации (ищут «выпавшую сигарету» из руки).

Внешний вид: «растаманский» вид, символика наркотической субкультуры (изображения конопли на одежде, рюкзаке), сладковатый запах от одежды или изо рта, самодельный мундштук, папиросы «Беломорканал», изогнутая бутылка или бутылка с дозатором, фольга или шоколадка в обёртке, пакетики с травой, «аптечной ромашкой», вещество, напоминающее смолу или пластилин, «шишечки» («бошки»).

2. Синтетические каннабиноиды («спайсы»)

Острая интоксикация: широкие зрачки, «красные глаза», двигательное или речевое возбуждение с эйфорией.

В тяжёлых случаях (иногда уже после первой затяжки): бледность кожи, тошнота и рвота, головокружение, падение АД, нитевидный пульс, потеря сознания, судорожные припадки.

Могут развиваться **психозы:** 1) сумеречное расстройство сознания (дезориентировка в месте и времени, выраженное возбуждение (катание по земле, импульсивные поступки, например, прыжок в окно, надевание ведра на голову и т. д.), страх, выражение ужаса на лице или неистовая злоба, агрессия к себе или окружающим, недоступность словесному контакту (не реагируют на замечания, уговоры, не в состоянии объяснить своё поведение, сообщить свои данные); 2) сумеречное расстройство сознания в виде стереотипного выполнения одного и того же движения (например, в течение нескольких часов сидя раскачиваются из стороны в сторону, не отвечают на вопросы); 3) бред преследования («осознают» себя втянутыми во «всемирный заговор», замечают преследования со стороны полиции, «спецслужб», инопланетян, потребителей, бандитов и т. д.); 4) галлюцинации (например, «голоса» в голове, ощущение, что кто-то воздействует на их мысли или поведение и т. д.)

Внешний вид: странный запах от одежды, может быть неряшливый или необычный внешний вид (как человек с улицы Бассейной), при себе может быть

пипетка, баллончик или спрей с реагентом, пакетики с травой (реагентом может быть обработана любая аптечная трава), самодельный мундштук, электронная сигарета, переделанная под курение каннабиноидов.

3. Синтетические психостимуляторы («соли»): выглядят как порошок коричневого, белого или синего цвета или в виде кристалликов. Употребляется путём курения в обычной сигарете, разводится водой или вареньем и принимается внутрь, вдыхается, втирается в десну, в виде раствора вводится внутривенно шприцем.

Острая интоксикация: прилив сил и энергии, желание двигаться, неусидчивость, неадекватно повышенное настроение, болтливость, ускоренная речь (иногда «пулемётная речь»), зрачки широкие, лихорадочный блеск в глазах.

Возбуждение и повышенный (маниакальный) фон настроения могут смениться заторможенностью, злобой, внезапным крепким сном (например, могут неожиданно для себя заснуть в шкафу). Из-за нарушений терморегуляции могут спать в обнимку с обогревателем или, наоборот, снимать одежду, даже бегать в холодное время года в голом виде по городу.

В тяжёлых случаях может появиться психотическая симптоматика: выраженное возбуждение, страх, неистовая злоба, агрессия, бред преследования (замечают «подозрительных» людей, автомобили с «особыми» номерами, «пристальные взгляды», «слежку» и т. д.), галлюцинации (слышат, как их кто-то обсуждает в соседней комнате, за стеной, за спиной и т. д.).

Внешний вид: могут носить без надобности тёмные очки, кепку, натянутую на глаза, капюшон, при себе иметь шприц, пакетик с веществом. В проекции вен (сначала используют вены на незаметных участках тела, например, на тыле стопы) могут быть следы от инъекций (в далеко зашедших случаях – «дорожки»). Следует обращать внимание на резкое снижение веса.

4. Амфетамины, «экстази»

Амфетамины могут быть в виде приготовленного раствора, порошка, разноцветных таблеток (иногда с изображением «смайлика»).

Клиническая картина может напоминать интоксикацию после употребления «солей».

5. Дезоморфин

Острая интоксикация: вялость, сонливость, безразличие, отрешённость, могут быть узкие зрачки, не реагирующие на свет. Часто употребляют для того, чтобы вывести себя из «растительного» состояния. Передозировки случаются при совместном употреблении с алкоголем. Может наблюдаться лихорадка и тремор всего тела при введении нестерильного раствора.

Внешний вид: потухший взгляд, нездоровый внешний вид, запах йода, уксуса или гниения от одежды и человека, следы от инъекций или «дорожки», гнойники в проекции вен, «колодец» в паховой области. При себе могут иметь таблетки

кодеин содержащих препаратов, шприц, жгут, ингредиенты для приготовления наркотика (йод, уксус, соляную кислоту, «крот», много коробков спичек и т. д.)

б. Опиаты (героин, опий-сырец, метадон)

Острая интоксикация: благодушное настроение, безмятежность, желание уединиться, смазанная речь, медлительность, точечные зрачки, не реагирующие на свет, бледность или нормальный цвет кожи, замедление пульса.

В тяжёлых случаях может быть передозировка: отсутствие сознания, редкие дыхательные движения, бледность или синюшность лица, редкий пульс. Быстро приходят в себя после введения антидота.

Внешний вид: солнечные очки в пасмурную погоду, при себе могут иметь шприц, ложку, бензиновую зажигалку, жгут, аптечные капли, ректальные свечи. Следы от инъекций (начинают с мелких вен на незаметных участках тела).

Зачем нужна психотерапия пациентам с синдромом зависимости и их родным?

1. Каждый человек воспринимает мир через призму прошлого опыта. Не пережитые до конца психологические травмы прошлого (особенно из детства), как осколки стекла продолжают существовать в душе человека и больно ранят его в похожих ситуациях. Таким образом, человек становится крайне чувствительным даже, на первый взгляд, к незначительным жизненным проблемам, особенно связанным с взаимоотношениями с людьми.

Психотерапия позволяет пережить травмы прошлого и связанные с ними чувства в безопасной атмосфере психотерапевтического кабинета. Таким образом, происходит последовательное освобождение от груза прошлого.

2. Что происходит с ребёнком, находящимся в хронической психологически трудной семейной ситуации? Он не чувствует себя в безопасности, становится тревожным, беспокойным. В ситуации хронического стресса снижается иммунитет, поэтому ребёнок начинает болеть чаще, чем его сверстники. Постоянная тревога приводит к гормональному дисбалансу, провоцирует развитие психосоматических заболеваний (язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, бронхиальная астма, нейродермит, ревматоидный артрит и т. д.) Кроме того, ребёнок испытывает чувство безысходности, бессилие повлиять на ситуацию, делает катастрофический вывод, что он «плохой» («мама и папа ссорятся из-за меня», «если бы я был хороший, мама не плакала бы, а папа не уходил бы из дома» и т. д.). Это приводит к резкому снижению самооценки, хроническому чувству вины.

В ряде случаев может сработать компенсаторный механизм, когда подавляется поток импульсов из правого полушария, отвечающих за осознание своих чувств. В будущем это приводит к развитию состояния бесчувственности: человек полагается, в основном, на холодную логику левого полушария; больше никто не причинит ему ни душевную боль, ни разочарование, потому что он больше не испытывает чувств. Обратная сторона бесчувственности – неспособность чувствовать полноту жизни и эмоциональную привязанность к людям. Поэтому уже, будучи взрослыми, эти люди пытаются пробить броню бесчувственности и почувствовать себя живыми через острые ощущения (через поиск «адреналина» в экстремальных видах спорта, через азарт, зашкаливающие эмоции в нестабильных, часто деструктивных отношениях, состоянии наркотического одурманивания и алкогольного опьянения, даже состояние наркотической «ломки» и состояние похмелья).

Длительная психотерапия позволяет восстановить контакт с чувствами, когда-то подавленными в детском возрасте в нечеловеческих условиях существования.

3. Многие мотивы употребления алкоголя, наркотиков, реализации азартных игр находятся в области бессознательного, поэтому просто не осознаются

пациентом, но при этом, подобно диверсантам, оказывают на него негативное влияние. Спонтанное общение с психотерапевтом позволяет выводить бессознательные тенденции и установки в сознание и прорабатывать их.

4. Психотерапия помогает правильно организовать свою жизнь, что в свою очередь приводит к минимизации стресса, повышению личностной эффективности.

Очень важно найти цели в жизни, восстановить баланс между сферами семьи, работы, здоровья, взаимоотношений, денег.

Важно найти работу, соответствующую личностному потенциалу и особенностям психики. Не каждому человеку подходит работа менеджера или военного.

5. У многих зависимых людей недостаточно развит или даже утрачивается навык трезвого и доверительного общения. Однако этот навык можно развивать благодаря общению с психотерапевтом. Психотерапевтические отношения могут стать эталоном взаимоотношений с другими людьми.

6. В психотерапии отдельное внимание уделяется так называемым экзистенциальным вопросам. К ним относятся: смысл жизни, ответственность, самореализация, утрата привлекательности, болезнь, беспомощность, ожидание смерти, одиночество. Отсутствие чётких мировоззренческих позиций по этим вопросам порождает тревогу, депрессию, отчаяние. И, наоборот, чёткие ответы на эти вопросы дают человеку внутреннюю уверенность и свободу.

Где можно получить помощь?

Медицинская помощь. Врач психиатр-нарколог подростковой службы принимает по адресу ул. Постышева, д. 54/1. ОБУЗ «Ивановский областной наркологический диспансер». Телефон: 37-46-55 и 33-42-04. Первый визит к специалисту возможен без ребёнка. На приёме родители получают полную информацию о возможностях диагностики и лечения зависимости. Строго соблюдается анонимность обращения за консультацией.

Информационно-методическая помощь. Центр профилактики зависимостей, ул. Красных зорь, д. 29/2, офис 16-17.

Глоссарий

1. «Дизайнерские» наркотики – наркотические вещества, весь процесс производства которых совершается в подпольных лабораториях. Производители регулярно меняют их химические формулы для избегания реестра наркотических веществ и с целью синтеза вещества с высокой наркогенностью.

2. Индивид – представитель человеческого рода, носитель всех психофизических и социальных качеств.

3. Индивидуальность – конкретный человек, который отличается от других людей уникальным сочетанием биологических, психофизических и социальных особенностей, проявляющихся в поведении, деятельности, общении.

4. Конгруэнтность – открытость и искренность; соответствие мыслей, высказываний и невербальных знаков общения.

5. Личность – сознательный индивид, занимающий определённое положение в обществе и выполняющий определённые общественные функции.

6. Наркогенность – свойство наркотика, характеризующее его способность в кратчайшие сроки вызывать зависимость.

7. Наркотик – психотропное вещество, вызывающее зависимость, разрушающее здоровье и жизнь человека. Наркотики применяются в медицине по строгим показаниям. Использование наркотиков в немедицинских целях, их хранение и распространение является особо опасным уголовно-наказуемым деянием и предусматривает суровые меры наказания до 15 лет лишения свободы, а в ряде случаев и пожизненное заключение.

8. Принятие – безусловно тёплое отношение к человеку, как представляющему для нас уникальную ценность.

9. Психика – продукт деятельности мозга, функция ЦНС, возникающая в процессе взаимодействия высокоорганизованного существа с внешним миром и необходимая для осуществления жизнедеятельности, саморегуляции, отражения действительности, контакта с внешней средой. Психика включает в себя психические процессы и состояния (восприятие, волю, память, мышление, эмоции).

10. Психоз – состояние сумасшествия, во время которого человек утрачивает контакт с реальностью, неадекватно отражает действительность, теряет способность осознавать фактический характер своих действий и руководить ими.

11. Синдром зависимости – сложный биопсихосоциодуховный феномен, включающий в себя патологическую увлечённость каким-либо веществом или поведенческим стереотипом, приводящий к дезадаптации в какой-либо из сфер жизнедеятельности.

12. Сознание – высшая ступень развития психики, высшая и связанная с речью функция мозга, заключающаяся в обобщённом отражении объективных устойчивых свойств и закономерностей окружающего мира, в формировании

у человека внутренней модели внешнего мира, в результате чего достигается познание и преобразование окружающей действительности. Функции сознания: способность отделять себя от других людей и окружающей действительности; адекватное отражение действительности; регулирование и обеспечение целенаправленной деятельности человека; обеспечение познания; интегрирующая. Венцом развития сознания является формирование самосознания, т. е. осознания человеком самого себя.

13. «Соль» – синтетический психостимулятор

14. «Спайс» – синтетический каннабиноид

15. Трезвость – такой стиль жизни и способ мышления, при котором человек мужественно воспринимает мир таким, какой он есть, при этом свободно реализует свой потенциал и испытывает подлинную радость от осознания правильно выбранного пути.

16. Эмпатия – способность посмотреть на ситуацию и мир глазами другого человека, испытать его чувства и сообщить ему, что он правильно понял.