

«ПРОФИЛАКТИКА ПОДРОСТКОВОЙ НАРКОЗАВИСИМОСТИ»

ВВЕДЕНИЕ.

Наркоман, как пещерный человек, обычно живёт до тридцати лет. Наркоманами становятся и остаются главным образом те люди, у кого недостаёт физических и душевных сил для того, чтобы в действительно сложных условиях современной борьбы за самореализацию личности - нет, не только материальную, а именно борьбы за самореализацию личности в целом - найти своё место в жизни.

Все исследователи и специалисты по проблемам наркомании на Западе едины во мнении - «белая смерть» опасна, прежде всего, для молодёжи и даже для детей. Пишет известный журналист: «Я ни разу не встречал хронического наркомана в возрасте более 30 лет. Дело заключается в том, что человек начинает пользоваться наркотиками в восемнадцать лет, и к двадцати годам становится хроником, т.е. нуждается в ежедневном потреблении своего допинга, шансов дожить до тридцати у него практически нет, даже если до начала своего пагубного пристрастия он отличался атлетическим здоровьем.

Волна наркомании «завладела» молодым поколением многих стран, всё больше жертв у «белой смерти» среди детей.

Что такое наркомания? «Нарке» на древнегреческом означает «ступор», «неподвижность», «беспамятство». Лекарства-наркотики дают тяжёлым больным, чтобы облегчить их страдания из-за непереносимой боли. Но у этих лекарств коварное свойство: организм быстро привыкает к ним и начинает требовать новых доз. При этом человек испытывает такое же мучение, как, например, при сильной жажде, только страшнее.

Вот как описывают наркомана: «Высохший человек метался по койке в больничной палате с зарешеченными окнами, его тело билось и корчилось в конвульсиях, покрывалось крупными каплями пота. Время от времени начинались мучительные, судорожные позывы к рвоте, больной плакал, ругался, умолял, кричал диким голосом:

- Спасите! Умираю! Доктор, укол! Будьте прокляты! Черви, белые черви грызут меня! Уберите червей! Это наркоман».

Наркомания – болезненное, непреодолимое пристрастие к наркотическим средствам, лекарствам, таблеткам, человек идёт на всё - на обман, на воровство и даже на убийство, лишь бы достать наркотик. Наркотик как безжалостный палач, который требует: «Укради, убей, достань очередную дозу, прими её, иначе я подвергну тебя жуткой пытке».

Когда наркоман сделает укол или примет таблетку, он испытывает облегчение, как голодный, получивший кусок хлеба. Но за эти мгновения он лишается всех радостей жизни и приговаривает себя к ранней мучительной смерти.

Это как белая туча, невидимая на горизонте, но многие, к сожалению, уже попали под тяжёлый и страшный дождь. Ещё недавно вести о ней доходили до нас только из чужих стран. Теперь она пришла и к нам и распространяется по законам эпидемии: один наркоман заражает за год пятерых.

Почему же это происходит, если наркомания несёт такие страдания? Отчего люди становятся наркоманами?

Тут кроется ужасный обман. Наркотики очень дорого стоят. Люди, распространяющие их, получают огромную прибыль. Трудом таких денег не

заработать. Но продавцам нужны покупатели, т.е. несчастные привыкшие к наркотикам, готовые отдать любые деньги за одну дозу.

Поэтому новичкам предлагают наркотики почти бесплатно, уговаривают: «Попробуй это приятно, это интересно», провоцируют: «Наркотики - для смелых, ты же не трус? Нет? Так попробуй».

Но никакой смелости в этом нет, наоборот, смелым может считать себя лишь тот, кто не идёт за другими, отказывается от яда. А кто поступает, как другие в его компании, лишь бы над ним не смеялись, тот и есть трус.

Продавцы наркотиков специально подсылают своего человека в компанию подростков, чтобы заразить этой болезнью. Они обещают, они заманивают, они прикидываются обыкновенными парнями и девчонками. Они пускаются на всё, лишь бы кто-то хоть раз попробовал страшное зелье. Помните: когда протягивают наркотик, то очень может быть что за это они что-то получают. А вы отдаёте

жизнь ради чужой прибыли.

Даже одна, первая доза может оказаться губительной.

Наркотик убивает самых сильных, самых умных, самых волевых людей, с ним почти никто не может справиться...

Наркотики ведут к беде. Это беда для здоровья, беда для совести - приходится вести тайную жизнь, идти на преступление, но есть и ещё одна страшная беда: она может искалечить жизнь даже невинному человеку, ни разу не попробовавшему наркотик.

Смертность детей и подростков от отравления чрезвычайно высока. Распространенность наркоманов среди детей и подростков - беда огромного числа родителей. Но это порой и злой умысел некоторых взрослых, которые на трагедиях детей и их родителей греют руки и подсчитывают барыши.

Чтобы спасти людей от наркомании, все государства мира идут на самые жесткие меры - другого выхода нет. В нашей стране хранение даже самой небольшой дозы наркотика запрещено законом и строго наказывается. Каждого, у кого нашли наркотик, ждёт несчастье. Подумайте, какое горе вы можете принести и матери, и отцу, и всем, кто любит вас.

Не прикасайтесь к наркотикам, не берите их в руки не кладите в карман или в сумку . не приносите их домой , нигде не прячьте , не посылайте . не передавайте. Учтите, что болезнь наркоманов и жажда наживы сбытчиков делают их подлыми людьми. Они могут дать наркотики на сохранение и сами же донесут, чтобы отвести подозрение от себя. Там, где наркотики, нечего ждать честности и справедливости, там люди способны на всё.

Берегитесь белой тучи, берегитесь наркотиков.

Ни под каким видом, ни под каким предлогом, ни из любопытства, ни для смелости ни из чувства товарищества, ни в одиночку, ни в группе не принимайте их, не пробуйте, не нюхайте. Если же случилась эта беда, то сегодня же надо отказаться от очередной дозы, пока есть еще немного разума в голове, ещё одной, последней дозы не бывает.

Всё это надо знать, ребята, об этом надо помнить. Пусть число больных

наркоманией не увеличивается ни на одного человека, и мы желаем всем заболевшим найти в себе силы и вылечиться.

Распространение наркомании, к сожалению, оказалось неизбежным сопутствующим процессом повышения уровня образованности и стремления к активизации умственной и даже физической деятельности человека. Это самым отрицательным образом сказывается на молодом поколении, активно вступающем в жизнь, и особенно опасно потому, что приобретает объективный характер. Опасность наркотизации состоит в неотвратимости её распространения, поражении наиболее молодого и незащищённого поколения, глубине проникновения в человеческую психологию и слабой защищённости от воздействия наркотиков. Предотвращение этой убийственной опасности определяется осознанием вреда наркотиков, форм и путей их воздействия на человека. Вот данные статистики, которые наводят на грустные размышления. Пять лет назад средний возраст зарегистрированных наркоманов составлял 21 год. Три года назад - 18 лет. Сейчас средний возраст наркомана - 13-14 лет. Удар наносится по здоровью нации, её генофонду и будущему страны. Социологические исследования, которые провели специалисты, работавшие с группой подростков, потребляющих наркотики, показали: 61% попробовали наркотические средства в тот день, когда они были впервые предложены; 7% отказались, но попробовали в течение 10 дней; из тех, кто согласился употребить наркотик в первый же день, более 80%) в течение 10 дней попробовали его повторно.

Прогрессирующее ухудшение наркоситуации, сопровождающееся неуклонным «омолаживанием» наркомании, представляет все большую угрозу обществу и государству. Эпицентром борьбы с распространением злоупотребления психоактивными веществами становится система образования. Результаты исследований свидетельствуют, что за последние десять лет российская наркомания сформировала мощную сеть для распространения своей продукции среди учащихся школ и студентов. Дети и подростки постоянно

подвергаются воздействию интенсивного информационного поля, пропитанного явной и скрытой рекламой наркотических средств.

Главным направлением деятельности по предотвращению распространения наркомании остаются пресечение наркотрафика, профилактика употребления психоактивных веществ (ПАВ) и лечение наркоманов. Опыт работы свидетельствует, что наибольший эффект приносит профилактика употребления ПАВ, и прежде всего в системе образования.

Для достижения успеха в противостоянии наркотизации подрастающего поколения необходимо уточнить формулировки целей и задач профилактической деятельности и определить области применения различных методик. Особо необходимо выделить проблему ранней диагностики употребления ПАВ несовершеннолетними.

Профилактика наркомании детей и подростков на психосоциальном уровне должна быть, во-первых, скрытной, а во-вторых, массовой.

Оба этих условия выполняются, если профилактические воздействия будут встроены в наиболее массовый для подрастающего поколения вид деятельности - в образовательный процесс. Для этого надо включать в образовательные программы информацию, вырабатывающую у учащихся стимулы выполнять действия, способствующие закреплению поведенческих и психоэмоциональных стереотипов, характерных для состояния «опиодной достаточности». Соответственно, при этом будет происходить целенаправленная коррекция психофизических показателей личности, характеризующаяся созданием эмоциональных барьеров развитию склонности к употреблению психоактивных веществ.

В-третьих, чтобы эффективно воздействовать на патогенетические механизмы предрасположенности к употреблению ПАВ, профилактическое воздействие должно быть индивидуализирующимся, то есть, применяемая методика воздействия должна быть высокоадаптированной и вариабельной.

В-четвертых, чтобы профилактические действия охватывали все целевые группы воздействия. Иными словами, методика должна быть

универсальной и применимой для всех возрастов и социальных групп. В настоящее время есть возможность проведения непосредственно в ходе учебного процесса корректирующего воздействия на психофизический статус учащихся с целью диагностирования к ПАВ и профилактики употребления алкоголя и наркотиков, включающего:

- Формирование здорового жизненного стиля, высокофункциональных стратегий поведения и личностных ресурсов, препятствующих злоупотреблению наркотическими и другими психоактивными веществами;
- Создание условий для открытого доверительного общения, восприятия информации, творческой атмосферы работы;
- Формирование копинг-механизмов - выработка «Я-концепции», направленное осознание имеющихся личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения;
- Преодоление последствий злоупотребления наркотическими и психоактивными веществами, выход на пути выздоровления от форм саморазрушающего поведения, преодоления постстрессовых травм и т.п.

КЛАССИФИКАЦИЯ И ТИПЫ НАРКОТИКОВ

По одному из определений наркотики определяются как химические вещества растительного или синтетического происхождения, способные вызвать изменения психического состояния, систематическое применение которых приводит к зависимости. Они отвечают следующим характеристикам:

1. способность вызывать эйфорию,
2. способность вызывать зависимость,
3. существенный вред, приносимый психическому и физическому здоровью потребителю наркотиков,
4. опасность широкого распространения этих веществ среди населения,

5. потребление ПАВ не должно быть традиционным в данной культурной среде.

В России к *наркотическим веществам* отнесены:

- А) опиаты (морфин, героин, промедол, кодеин и тд.)
- Б) галлюциногены или психоделические вещества (анаша, гашиш, марихуана)
- В) психостимулирующие вещества (кокаин, фенамин, первитин, эфедрон и др.)
- Г) экстази (кетами, комепсол, циклодол, тремблекс и др.)
- Д) снотворные медицинские препараты (седуксен, реланиум, тазепам и др.)
- Е) токсичные вещества (растворители, лаки, клеи, дезодоранты и др.)

ТИПИЧНЫЕ ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ

Системы организма	Опиаты (героин, мак)	Трава (конопля, марихуана)
Психика	Приподнятое настроение, дурашливость, часто не соответствующая ситуации. Быстрая смена настроения от приподнятого к сонливости или раздражительности в период абстиненции. Растерянность снижение концентрации внимания	Приподнятое настроение (порой безудержный, беспричинный смех), которое может сменяться тревогой, паникой. Снижение концентрации внимания
Общие проявления	Повышение температуры тела, обильное потоотделение	"
Кожа, слизистые, глаза	Гиперпигментация (пятна) на веках, абсцессы (нагноения) в местах инъекций. Сужение зрачков в период опьянения и расширение в периоде абстиненции. Снижение реакции на свет	Конъюнктивит (покраснение слизистых глаз), расширение зрачков
Дыхательная система	Угнетение дыхания (остановка дыхания при передозировке)	Сухой кашель, заложенность носа
Сердечно-сосудистая система	Повышение артериального давления, тахикардия (учащенное сердцебиение)	Повышение артериального давления, тахикардия (учащенное сердцебиение)

Половая система	Снижение сексуального влечения, импотенция у мужчин, нерегулярные менструации у женщин	То же, но менее выражено
Желудочно - мышечная система	Тошнота, поносы в период абстиненции, нарушение функции печени	
Костно - мышечная система	Общее похудание, костномышечные боли в период абстиненции (ломка)	

УРОВНИ ВОВЛЕЧЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ В УПОТРЕБЛЕНИЕ ПАВ

Любой наркотической зависимости предшествует так называемое аддиктивное поведение - злоупотребление различными веществами, изменяющими психическое состояние, включая алкоголь и курение, до того, как сформировалась физическая зависимость от них. Аддиктивное поведение у подростков может развиваться двумя путями, первый из которых называется в медицине полисубстантным, а второй - моносубстантным.

Этапы полисубстантного поведения следующие:

I этап первых проб, которых, как правило, происходит в компании сверстников ;

II этап поискового наркотизма, когда пробуются все психоактивные вещества, к которым имеется доступ;

III этап выбора предпочитаемого вещества, завершающий поиск;

VI этап групповой зависимости, появляющейся потребности в приеме наркотика в компании; за пределами группы влечение отсутствует

Этапы моносубстантного периода:

I этап-случайное употребление психоактивного вещества;

II этап - эпизодический прием;

III этап - злоупотребление;

VI этап - групповая зависимость

ПРИНЦИПЫ ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ПАВ

Стратегия первичной профилактики предусматривает активность профилактических мероприятий, направленных на:

- формирование зрелой и ответственной личности,
- формирование жизненных навыков и развитие социальной компетенции,
- выработку навыков самозащиты,
- формирование ресурсов семьи, помогающих воспитанию у ребенка законопослушного, успешного и ответственного поведения,
- получение адекватной информации о проблеме ПАВ,
- повышение нравственно-культурного уровня ребенка,
- организацию досуга ребенка и обучение умению конструктивно использовать свое свободное время.

Построение работы по профилактике употребления ПАВ детьми должно отвечать следующим принципам:

1. *Конструктивная модель первичной профилактики.* Применение информационной модели профилактики, основанной на предположении, что предъявление страшных фактов или «правды» о наркотиках достаточно для предотвращения их злоупотребления, имело важнейшие последствия. Целью конструктивной профилактики стало формирование здорового образа жизни.
2. *Профилактика асоциального поведения вообще, как аддиктивного в частности.* Не следует делать акцент на профилактике употребления ПАВ и говорить только о наркотиках, так как асоциальное поведение под действием тех же факторов риска может выражаться в любых других нарушениях.
3. *Комплексность.* Профилактическая работа в образовательном учреждении - это комплекс мероприятий, которые проводят психологи, педагоги, врачи, социальные работники. Целевыми группами являются не только дети и подростки, но и родители, а также педагоги, обучающиеся проведению профилактических занятий. В данной работе едино используются методы

и средства профилактики: лекции, беседы, видеофильмы, дискуссии, круглые столы, деловые и ролевые игры, организованный досуг, массовые мероприятия совместные с педагогами и родителями и тд.

4. *Поэтапность и систематичность.* Профилактика начинается с момента поступления ребенка в ОУ и продолжается до его выпуска. Она предполагает многоуровневый подход и зависит от возраста ребенка.
5. *Принцип опережения.* Профилактическая работа должна начинаться с младшего школьного возраста, когда еще не сложились те поведенческие установки подросткового этапа развития, которые так трудно корректировать в дальнейшем.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ.

Мозговой штурм «Почему люди употребляют наркотики?»

Цель: дать возможность каждому участнику высказать свое мнение о проблеме наркомании.

Время проведения: 15 минут.

На доске под руководством педагога дети записывают причины, влияющие на употребление наркотиков. Затем, при обсуждении полученных факторов, они записывают альтернативные способы получения удовольствия и решения проблем.

Игра «Предотвращение беды».

Цель: приобретение практических навыков в самостоятельном решении проблемы борьбы с наркоманией, находясь в роли «большого начальника».

Время проведения: 25 минут.

Ведущий делит детей на подгруппы и определяет им роли. Задача участников: находясь в роли, предложить творческое решение проблемы наркотиков в рамках

города, то есть, кто это может решить, что можно сделать, кто это должен делать, на какие средства и т.д. После работы по подгруппам, каждый представитель рассказывает свой план. Лучший проект награждается. Примерные роли: администрация города, администрация школы, управление МВД, отдел образования, комитет здравоохранения.

Упражнение «Ассоциации».

Цель: выявление взглядов на проблему наркомании, определение уровня знаний о проблеме у участников группы.

Время проведения: 15 минут.

Участникам раздаются ручки и листы бумаги. Ведущий называет слова, а участники записывают слова, которые первыми приходят им на ум. После этого названные ассоциации обсуждаются, выясняются причины возникновения подобных ассоциаций.

Примерные слова: кайф, наркотики, наркомания, зависимость, СПИД.

Игра «Спорные утверждения».

Цель: информировать участников игры о проблеме наркомании.

Время проведения: 15 минут.

Участникам раздаются красные (не согласен), зеленые (согласен) и белые (затрудняюсь) карточки, затем зачитываются спорные утверждения. Выслушав, дети поднимают соответствующую карточку и высказывают свое мнение.

Выслушиваются различные мнения, а затем обобщаются в правильный ответ.

Спорные утверждения:

- Наркомания - это преступление.
- Легкие наркотики безвредны.
- Наркотики повышают творческий потенциал.
- Наркомания - это болезнь.

- У многих людей возникают проблемы из-за наркомании.
- Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент.
- Наркомания излечима.
- Наркоман может умереть от СПИДа.
- Продажа наркотиков не преследуется законом.
- Наркоман может умереть после передозировки.
- Наркомана нельзя отличить по внешнему виду.

Упражнение «Шприц».

Цель: научить детей подбирать наиболее эффективные варианты отказа употребления наркотиков. Время проведения: 15 минут.

Выбирается несколько ребят (5-7 человек). Ведущий берет шприц и начинает по очереди, уговаривая, взять шприц каждому участнику. Дети должны найти доводы, ответы, чтобы твердо, но тактично отказаться. Затем проходит обсуждение, чей же отказ был лучше и реальнее, который они смогу применить в свое жизни.

Мозговой штурм «Провокационные тезисы».

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

Время проведения: 15 минут.

Группа делится на две подгруппы «за» и «против». Ведущий зачитывает высказывание. После обсуждения подгруппы высказывают свои мнения за и против.

- Наркоманам нельзя помочь.
- Молодежь слишком мало информируют о наркотиках.
- Каждый человек хоть раз в жизни пробует наркотик.

Мозговой штурм «Причины и последствия».

Цель: выявить уровень информированности о причинах и последствиях употребления наркотиков.

Время проведения: 15 минут.

Участники называют причины употребления наркотиков и последствия. Вывод при обсуждении: практически во всех случаях человек сам выбирает, употреблять ему наркотик или нет; тот, кто выбирает наркотики, косвенно выбирает и последствия.

Примерный вариант записи идей на доске.

причины	последствия
За компанию	Смерть от передозировки
Модно	Потеря уважения
Назло родителям	Гепатит
Интересно	СПИД
Чтобы испытать новые ощущения	Конфликты с родителями Неуспеваемость в школе

Упражнение «Отказ».

Цель: дать возможность участникам овладеть навыками уверенного поведения, аргументированного отказа в ситуации выбора.

Время проведения: 15 минут.

Группа делится на 3 подгруппы. Каждой предлагается одна из ситуаций:

- Одноклассник (сосед, друг) просит разрешения приготовить наркотик у тебя дома,
- Одноклассник (сосед, друг) просит оставить у тебя дома наркотические вещества,
- Одноклассник (сосед, друг) просит солгать его родителям, что он употребляет наркотики.

Задание: придумать как можно больше аргументов для отказа, используя три стиля отказа: уверенный, агрессивный, неуверенный.

АНКЕТА «Незаконченное предложение».

1. Наркотики - это...
2. Наркоман - это...
3. Я считаю, что наркотики нужно...
4. Мои друзья относятся к наркотикам, как к...
5. В моей семье отношение к наркотикам такое, как...
6. Наркотики дают возможность...
7. Наркотик не дает возможности...
8. Если мне предложат наркотик, то

Мозговой штурм «Мой друг зависим от наркотиков».

Цель: выработать несколько различных стратегий поведения, которые позволяют не вступать в созависимые отношения с наркопотребителем, дают возможность сохранить личную безопасность и в то же время помочь близкому человеку.

Время проведения: 15 минут.

Ведущий предлагает высказать свое мнение и стратегию поведения по отношению к предполагающемуся другу, употребляющему наркотики. На доске записываются правильные поступки, реакции, высказывания.

Занятие.

Цели:

- Закрепление благоприятного "климата отношений" с подростками.
- Научить ориентироваться на правила взаимоотношений между участниками группы.
- Информировать о проблеме наркомании.

Ритуал приветствия.

1. Разминка.

Упражнение «Общий ритм»

Цель: повышение сплоченности группы.

Необходимое время: 2 минут.

Ведущий несколько раз хлопает в ладоши с определенной скоростью, задавая ритм, который группа должна поддерживать следующим образом: стоящий справа от ведущего участник делает один хлопок, за ним - следующий и т.д. должно создаваться ощущение, будто в заданном ритме хлопает один человек, а не все члены группы по очереди. Это упражнение редко удается с первого раза.

2. Основное содержание занятия.

Мозговой штурм «Провокационные тезисы».

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

Время проведения: 10 минут.

Группа делится на две подгруппы «за» и «против». Ведущий зачитывает высказывание. После обсуждения подгруппы высказывают свои мнения за и против.

- Наркоманам нельзя помочь.
- Молодежь слишком мало информируют о наркотиках.

- Каждый человек хоть раз в жизни пробует наркотик.

Игра «Спорные утверждения».

Цель: информировать участников игры о проблеме наркомании.

Время проведения: 15 минут.

Участникам раздаются красные (не согласен), зеленые (согласен) и белые

(затрудняюсь) карточки, затем зачитываются спорные утверждения. Выслушав, дети

поднимают соответствующую карточку и высказывают свое мнение.

Выслушиваются различные мнения, а затем обобщаются в правильный ответ.

Спорные утверждения:

- Наркомания - это преступление.
- Легкие наркотики безвредны.
- Наркотики повышают творческий потенциал.
- Наркомания - это болезнь.
- У многих людей возникают проблемы из-за наркомании.
- Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент.
- Наркомания излечима.
- Наркоман может умереть от СПИДа.
- Продажа наркотиков не преследуется законом.
- Наркоман может умереть после передозировки.
- Наркомана нельзя отличить по внешнему виду.

Беседа о мифах и реальностях наркотиков.

Время проведения: 15 минут.

Обсуждение проспекта, подготовленного Рязанским областным клиническим наркологическим диспансером «Если хочешь быть здоров»

3. Ритуал прощания.

4. Рефлексия занятия.