

ГАПОУ КО «Медицинский техникум»

Проблема алкоголизма и наркомании  
в подростковой среде.  
Как распознать и предотвратить.

Линовицкая Б.И.

2019

# Зависимое (аддиктивное) поведение —

это одна из форм так называемого разрушительного (деструктивного) поведения, при котором человек будто стремится убежать от окружающей реальности, фиксируя свое внимание на конкретных видах деятельности и предметах или изменяя собственное психоэмоциональное состояние путем употребления различных веществ.



## Химическая зависимость —

это зависимость от употребления любых психоактивных веществ, которые в связи с этим подразделяются на легальные (табак, алкоголь, лекарства) и нелегальные наркотики (кокаин, производные конопли, опиаты и др.).



# Критерии диагностики алкогольной зависимости:

1

алкоголь занимает неподобающе высокое место в иерархии ценностей индивида;

3

употребление алкоголя продолжается вопреки возникающим препятствиям, противодействию со стороны окружения, профессиональным и социальным интересам индивида;

2

употребляемые количества спиртных напитков всегда или в большинстве случаев превосходят предполагаемые или планируемые величины;

4

употребление алкоголя сопровождается развитием синдрома отмены.



## Каковы признаки начинающегося алкоголизма?

- Желание много выпить и опьянеть.
- Привычка снимать напряжение при возникновении любых проблем с помощью алкоголя.
- Изменение поведения при употреблении спиртного: человек становится агрессивным, шумным.
- Прием спиртных напитков независимо от времени суток – утром, на работе, перед тем как сесть за руль автомобиля и т.д.
- Привычку выпивать начинают замечать окружающие.



## Клиническая симптоматика

Алкоголизму свойственны **нарушения мышления**, обычно представленные двумя типами.

*Первый тип* – это общее ухудшение.

Когнитивные расстройства проявляются постепенным снижением способности к критическому суждению, нарастающими затруднениями процессов обобщения и другими интеллектуальными нарушениями органического типа.

*Второй тип нарушений мышления* при алкоголизме представлен склонностью к своеобразному мифотворчеству, в основе которого лежат механизмы психологической защиты личности.

Нарушения мышления лежат в основе такого типичного (но вместе с тем выявляемого не у всех больных) симптома алкоголизма, как **алкогольная анозогнозия** – отсутствие чувства болезни и отрицание собственной зависимости от алкоголя.

# Подростковый алкоголизм

## Причины приобщения подростков к алкоголю:

- любопытство – желание попробовать все самому и ощутить действие алкоголя;
- стремление почувствовать себя взрослым;
- для утверждения в группе сверстников;
- облегчения общения с другими ребятами;
- устранения страха перед каким-то важным на взгляд подростка действием (знакомство с девочкой, первый поцелуй и т. д.);
- для снятия напряжения, смелости;
- от скуки и т. д.;

## Данные статистики

В рейтинге стран по детскому алкоголизму Россия занимает одну из лидирующих позиций. Согласно последним данным, в стране отмечено более 11 с половиной тысяч алкоголиков детского возраста.

Отмечено, что дети начинают употреблять спиртные напитки уже в 10 лет.

Согласно медицинским отчетам, более 40 % из всех отмеченных отравлений у детей возникают от злоупотребления спиртными напитками.

Нередки случаи смерти у детей от алкоголя.

Около 12 000 детей с алкогольной зависимостью стоит на учете в правоохранительных органах.



## Данные статистики

Некоторые исследования обнаружили следующие статистические данные об употреблении алкоголя подростками и детьми.

1. Около половины учеников старших классов ежемесячно употребляют алкоголь. Одна треть из них сообщила, что по крайней мере один раз хорошо напилась.
2. 14% подростков были в состоянии опьянения по крайней мере один раз в году. В 14 лет более 40 % детей пробовали хотя бы один спиртной напиток.
3. Алкогольная зависимость в 5 раз чаще развивается у подростков, начавших пить до 14 лет, чем у тех, кто стал употреблять в 21 год и старше. Таким образом, значительно возрастает риск стать алкоголиками.
5. Было подсчитано, что за год приблизительно 10,6 миллиона подростков старших классов, студентов употребили больше, чем один миллиард банок/бутылок пива.
6. Наиболее распространенным местом для питья являются вечеринки, ночные клубы и чужие квартиры в отсутствие родителей.
7. Согласно одному опросу, 33% старшеклассников сообщили, что алкоголь они употребляют дома с родителями, составляя тем компанию за приемом пищи.
8. Еще одна особенность подросткового алкоголизма – склонность к насилию и агрессии.

## Особенности употребления алкоголя подростками:

- начало употребления в компании «безобидных» и «безалкогольных» легких напитков (пиво разной крепости);
- постепенный переход к крепким напиткам;
- частое употребление алкоголя в больших дозах;
- отсутствие выраженных соматических последствий употребления алкоголя;
- отрицание наличия проблем, связанных с употреблением алкоголя;
- негативное отношение к предложению начать лечение.

## Признаки заболевания алкоголизмом:

- непреодолимое желание принять алкоголь;
- потеря контроля над количеством выпитого;
- рост толерантности к алкоголю (употребление больших доз алкоголя);
- высокий приоритет употребления алкоголя по сравнению с любыми другими видами деятельности и обязательствами.

## Признаки подростковой наркомании:

### 1. Изменение поведения.

Ребенок быстро теряет интерес к учебе, снижается успеваемость. Больной подростковой наркоманией отдаляется от одноклассников, перестает посещать кружки и секции. Он уклоняется от рассказов о своем временипрепровождении или говорит неправду о том, где был и что делал. Он мало бывает дома, проводит время с новыми друзьями, неизвестными родителям.

### 2. Ухудшаются семейные отношения.

Подросток, страдающий наркоманией, отдаляется от других членов семьи, проявляет агрессию и раздражительность, уклоняется от выполнения домашних обязанностей, перестает подчиняться, нарушает прямые указания, любым способом пытается уйти из дома.

3. **Изменяется психологическое и эмоциональное состояние.** В течение дня настроение больного подростковой наркоманией колеблется, периоды высокой подвижности и неадекватного веселья сменяются заторможенностью, пассивностью и безразличием, которые могут переходить в агрессию.

### 4. Выбор закрытой одежды и ухудшение внешнего вида.

Настораживающими признаками, заставляющими заподозрить наличие подростковой наркомании, являются внезапно появившаяся привычка всегда, вне зависимости от погоды, носить одежду с длинными рукавами, а также ухудшение внешнего вида: ощущение общей неряшливости, отечность кистей рук, сухость волос, бледный или сероватый оттенок кожи.

### 5. Употребление специфического сленга и появление специфических предметов.

## ПРИЗНАКИ, ПО КОТОРЫМ МОЖНО ОПРЕДЕЛИТЬ, ЧТО ЧЕЛОВЕК ПРИНИМАЕТ НАРКОТИКИ

### ПРИЗНАКИ ПРИЕМА НАРКОТИКОВ

-  1. Ест много сладкого
-  2. Пьет много воды
-  3. Кожа становится бледной, изможденной, повреждения на коже долго не заживают
-  4. Замолкает во время разговора по телефону, как только в комнату входят другие люди
-  5. Скрывает новые интересы от близких людей
-  6. Скрывает новых знакомых от близких людей
-  7. Непривычный блеск глаз. Зрачки вне зависимости от освещения постоянно или расширены, или размером с маленькую точку
-  8. Появляются следы уколов на руках, в паху, ногах, подмышками, вены становятся более плотными и синими
-  9. Старается уединиться в своей комнате, как будто что-то утаивает
-  10. Становится раздражительным, неконтактным
-  11 12. Из дома пропадают деньги и вещи

### ПРЕДМЕТЫ, ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ У ЛЮДЕЙ, УПОТРЕБЛЯЮЩИХ НАРКОТИКИ

-  1. Шприц
-  2. Игла
-  3. Сложенная фольга
-  4. Закопченная ложка
-  5. Целлофановый или газетный сверток
-  6. Жестяная банка с вырезанным «окошком»
-  7. Пластиковая бутылка 0,3-0,5 литров
-  8. Стекланный пузырек (из-под нафтизина и пр.)
-  9. Резиновый жгут, катетер или свернутая в жгут ткань
-  10. Предметы, напоминающие курительные трубки
-  11. Пустые упаковки от противоаллергических препаратов
-  12. Ватки

## Мотивы первичного употребления наркотиков:

- 1 Атарактические**  
(достижения психологического комфорта и релаксации)
- 2 Субмиссивные**  
(стремление к принадлежности и одобрению группы)
- 3 Гедонистические**  
(получение специфического физического удовольствия)
- 4 Гиперактивации**  
(повышение тонуса и самооценки)
- 5 Псевдокультурные**  
(демонстрация какого-то качества, например взрослого поведения)
- 6 Познавательно-исследовательские**  
(любопытство, стремление к новым впечатлениям)

## Тест выявления склонности к девиантному поведению (Леус Э. В. и др.)

В I блоке оценивается предрасположенность подростков на социально обусловленное поведение (шкала искренности ответов) как просоциальное, относительно-деструктивное, адаптированное к нормам ведущей, значимой или референтной группы, возможно имеющей антисоциальную или девиантную в разных вариантах направленность, при этом учитывается подверженность влиянию окружающих, действию социальных установок, мнению группы, степень ведомости в поступках.

Во II блоке – делинквентное (допротивоправное) поведение - оценивается антисоциальное, противоречащее правовым нормам, угрожающее социальному порядку и благополучию окружающих людей поведение, включающее любые действия или бездействия, запрещенные законодательством.

В III блоке оценивается зависимое (аддиктивное) поведение.

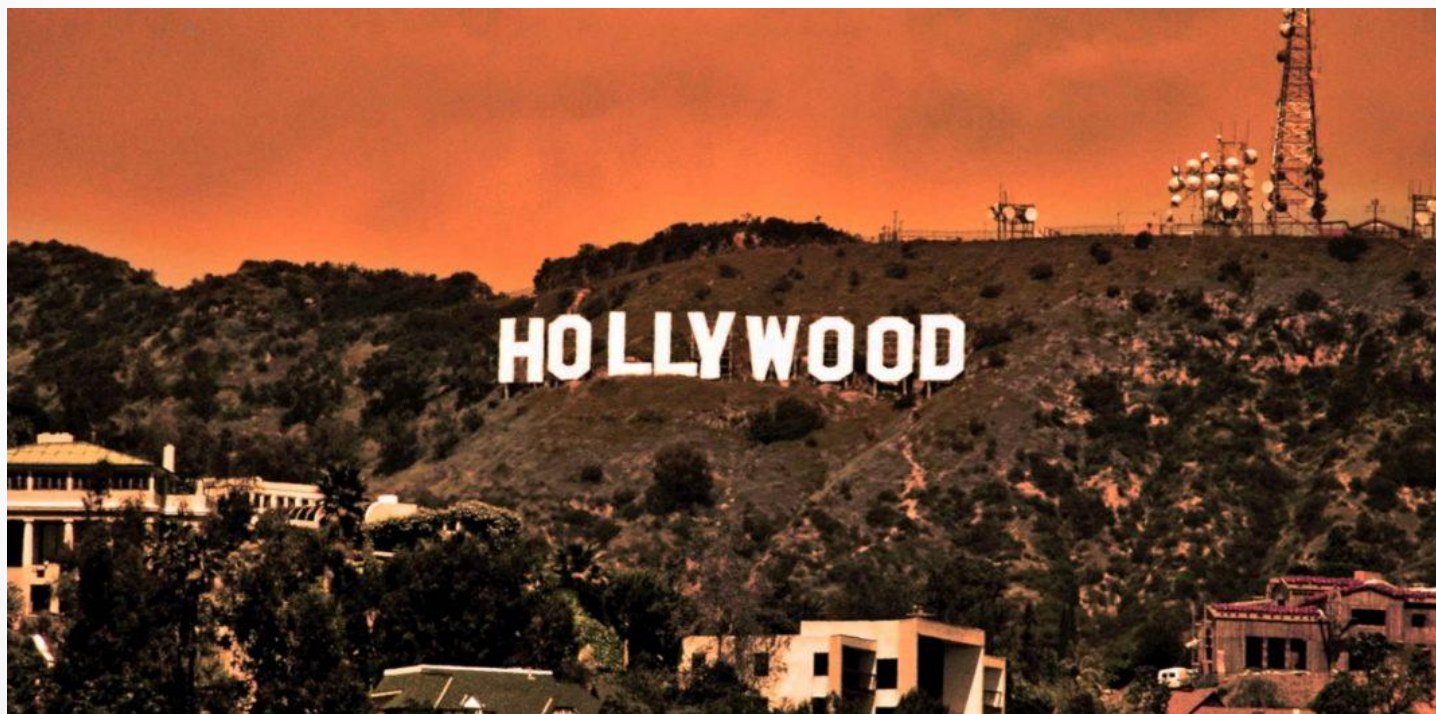
В IV блоке оценивается агрессивное поведение - вербальная и физическая агрессия, направленная на окружающих людей, враждебность, негативизм, дерзость и мстительность.

В V блоке оценивается самоповреждающее (аутоагрессивное) поведение, стремление причинить себе боль и/или физический вред как сознательный отказ человека от жизни, связанный с действиями, направленными на ее прекращение, или незавершенными попытками.

## Последствия подростковой наркомании:

- Наркотические препараты крайне негативно влияют на незрелую репродуктивную систему подростка. У каждой третьей девочки, принимающей героин, прекращаются менструации, в остальных случаях, как правило, наблюдаются нарушения менструального цикла.
- При подростковой наркомании как у девочек, так и у мальчиков возникают патологические изменения, приводящие к бесплодию и увеличивающие риск развития уродств плода.
- Из-за расстройств белкового обмена нарушается нормальный рост мышц.
- В результате интоксикации возникают поражения печени и неврологические расстройства.
- Страдает психика, волевая и эмоциональная сфера.
- Подростковая наркомания влечет за собой повышение криминогенной активности.
- Характерная для подростковой наркомании неразборчивость при выборе половых партнеров оборачивается нежелательными беременностями, распространением сифилиса, ВИЧ, гонореи и других инфекций, передающихся половым путем.

# Рассмотрим примеры на известных людях





«Гарри Поттер» подружился с зеленым змием в 18 лет. Новый «друг» помог Дэниэлу Рэдклифу избавиться от депрессии, овладевшей им после съемок в «Поттериане». Актер признался, что, выпив, превращался в абсолютно другого человека: «не могу сказать, в какого именно человека – я не помню, но это было похоже на хаос»



Почетное место в списке знаменитых алкоголиков Голливуда занимает Линдси Лохан. В 17 лет у Лохан было все, о чем только можно мечтать: слава, деньги, потрясающая внешность и интересная работа. И все это она потеряла из-за того, что увлеклась алкоголем. В 30 лет Лохан превратилась в настоящую развалину и к тому же морально опустилась. Например, отдыхая в одном из ночных клубов Москвы, она попыталась обвинить одну из посетительниц в краже своего телефона. И это ради того, чтобы не платить по счету!





Роберт Дауни младший - один из знаменитых алкоголиков Голливуда из-за алкоголя и наркотиков чуть было не загубил свою карьеру. Одно время Роберт так сильно выпивал, что с ним разорвали контракты почти все киностудии. Однажды, напившись, он залез в соседский дом и решил там немного поспать. Его сладкий сон был прерван полицией, которую вызвала хозяйка дома, обнаружившая спящего мужчину в детской кровати своей дочери.



У Деми Мур (американская актриса) не единожды возникали проблемы с алкоголем и запрещенными препаратами. Возможно, эту пагубную склонность знаменитость унаследовала от своей матери – хронической алкоголички. К сожалению, на Деми семейная традиция не закончилась, ее младшая дочь Таллула к своим 22 годам уже успела побывать в реабилитационной клинике.



Знаменитый алкоголик Голливуда – актер Джонни Депп. Долгое время Джонни и алкоголь связывали весьма нежные чувства. Он даже мечтал, чтобы после смерти его положили в бочку с виски. «Я глубоко исследовал спиртные напитки, а они, очевидно, так же исследовали меня, и мы выяснили, что ладим прекрасно...» Но, в конце концов, после череды нелепых пьяных выходок (в том числе избиение супруги), он понял, что пора завязывать и обратился за помощью к врачам. Удалось ли ему, окончательно избавиться от пристрастия к алкоголю, неизвестно.



Состояние 43-летней топ-модели вызывает серьезные опасения: слишком уж часто папарацци застают ее в нетрезвом виде. Кейт долгое время лечилась от алкоголизма и наркотической зависимости у лучших врачей, но, похоже, окончательная точка в ее борьбе с вредными привычками не поставлена. В сентябре 2016 года из-за разногласий со своим мужем она целый месяц не выходила из запоя, начиная день шампанским, а заканчивая его виски. А в феврале 2017 журналистам удалось сфотографировать нетрезвую Мосс на одной из вечеринок, где она выглядела ужасно.







## Проблемы, снижающие эффективность превентивного (профилактического) воздействия на зависимое поведение

### Проблема

### Решение

1. Низкий уровень подготовки педагогических работников в отношении решения проблемы профилактики зависимости

Специальная подготовка педагогических работников, направленная на повышение их психолого-педагогической компетентности по вопросам проблемы зависимого поведения и его профилактики с учетом возрастных особенностей школьников

2. Отсутствие специальных знаний и навыков здорового образа жизни, современных социально адаптивных стратегий поведения у педагогов не позволяет им оказывать результативное воспитательное воздействие, психологическую и социальную поддержку

Психолого-педагогическая работа, направленная на развитие личности педагогов, на формирование у них системы личного противостояния зависимости в процессе обучения в вузе и в ходе профессиональной деятельности

## Проблемы, снижающие эффективность превентивного (профилактического) воздействия на зависимое поведение

### Проблема

### Решение

3. Традиционное образование само по себе несет в себе аддиктивные черты – черты, направленные на разотождествление с действительностью

Использование современных образовательных технологий, активных методов педагогического взаимодействия со школьниками

4. Омоложение контингента зависимых во многом обусловлено сегодняшним ослаблением (а порой и полным отсутствием) внимания к процессу воспитания в школе

Для эффективной профилактики зависимого поведения детей и подростков в условиях образовательных учреждений педагоги прежде всего должны пересмотреть сложившиеся приоритеты

## Проблемы, снижающие эффективность превентивного (профилактического) воздействия на зависимое поведение

### Проблема

### Решение

5. Сегодня профилактикой зависимого поведения детей и подростков зачастую занимаются те, кто сам имеет эту проблему

Профилактика зависимого поведения в школе должна представлять собой целостную систему работы со всеми участниками образовательного процесса, включающую направление работы с педагогическим коллективом, родителями, учащимися

6. Самым действенным способом предупреждения зависимого поведения детей и подростков является оказание помощи в формировании волевых, моральных, интеллектуальных, духовных качеств. К сожалению, участники образовательного процесса имеют слабые представления о данном направлении профилактики

Организация и осуществление систематического целенаправленного превентивного обучения. В ходе такого обучения необходимо проведение психолого-педагогической работы по целенаправленному развитию у детей защитных психологических характеристик

## Проблемы, снижающие эффективность превентивного (профилактического) воздействия на зависимое поведение

### Проблема

7. В образовательной среде эффективным является метод косвенной и скрытой профилактики зависимости. К сожалению, данный прием практически не используется в современной школе

### Решение

Учителя-предметники должны выявить потенциальные возможности в рамках своего предмета для обращения внимания учащихся на печальные последствия, вызванные присутствием в нашей жизни разного рода зависимостей. Данные факты должны доводиться до детей на уроках в рамках изучения различных дисциплин

## Проблемы, снижающие эффективность превентивного (профилактического) воздействия на зависимое поведение

Химия, биология, анатомия

На уроках химии, биологии, анатомии, физиологии можно не только рассказать, но и продемонстрировать губительное влияние алкоголя на живые клетки (свертывание белка, обезвоживание живых тканей, утрата всхожести у злаков), привести данные И. М. Сеченова о поражении эритроцитов даже слабыми растворами этанола. Необходимо сообщить о том, что в любом алкогольном изделии помимо этилового спирта содержатся еще более ядовитые вещества — альдегиды, высшие спирты (сивушные масла), метанол, эфиры. А также о том, что промежуточным продуктом распада этанола в организме человека является ацетальдегид (уксусный альдегид), ядовитое действие которого в сотни раз выше, чем у этилового спирта. Необходимо привести сведения об отрицательном действии потребления спиртосодержащих изделий на все ткани и органы человека и по возможности осветить сущность самых распространенных болезней, возникающих в результате алкоголизации, таких как цирроз печени

## Проблемы, снижающие эффективность превентивного (профилактического) воздействия на зависимое поведение

Математика, экономика	А преподаватели математики и экономики могут дать каждому ученику задание из области семейной экономики, а именно: определить в процентах расходы семейного бюджета на приобретение (или изготовление) спиртных изделий в месяц и в течение года и дать оценку степени целесообразности таких затрат
--------------------------	--

## Проблемы, снижающие эффективность превентивного (профилактического) воздействия на зависимое поведение

Предмет	Примеры
История	<p>В Риме периода республики «...рабам, женщинам и свободнорожденным юношам до 30-летнего возраста запрещалось пить вино; нарушение же этого со стороны женского пола наказывалось наравне с тяжелейшими преступлениями». Так римляне проявляли заботу о здоровье потомства. Пифагор, Цицерон, Лукреций, Сенека — все они отмечали негативное влияние пьянства на организм человека. Их отрицательные оценки последствий винопития, высказанные в те далекие времена, по большей части совпадают с современным научным обоснованием разрушительного действия алкоголя.</p> <p>Не помешает также напомнить о роли алкоголя в порабощении коренных народов Америки, Африки, Азии и спаивании народов Севера</p>

## Проблемы, снижающие эффективность превентивного (профилактического) воздействия на зависимое поведение

География	На уроках географии целесообразно обратить внимание учащихся на следующий факт: к началу XXI в. из 6 млрд населения Земли около 1 млрд людей страдало от недостатка продуктов питания. В то же время огромные площади плодородных пахотных земель были заняты посадками винных (а не столовых!) сортов винограда, а также табачными плантациями. Не мешает также привести данные о площадях, занятых индийской коноплей — сырьем для получения марихуаны и гашиша, а также под посевами опиумных сортов мака и плантациях коки. Стоит также сообщить, сколько продовольственного сырья (пшеницы, ячменя и других злаков, плодов и овощей) расходуется для получения этилового спирта и пива
-----------	---



# Профилактика зависимости от ПАВ

**Факторы защиты от риска употребления ПАВ**  
– это обстоятельства, достоверно снижающие шансы индивида стать потребителем ПАВ:

- семейная стабильность и сплоченность, адекватное воспитание и теплые, близкие отношения с членами семьи;
- средний и высокий уровень дохода в семье, адекватная обеспеченность жильем;
- высокое качество медицинской помощи;
- низкий уровень преступности в регионе;
- доступность служб социальной помощи;
- высокий уровень интеллекта и устойчивости к стрессу, физическое и психическое благополучие;
- высокая самооценка, развитые навыки самостоятельного решения проблем, поиска и восприятия социальной поддержки, устойчивость к давлению сверстников, умение контролировать свое поведение;
- соблюдение норм общества в употреблении психоактивных веществ.

**Факторы риска употребления ПАВ** – это обстоятельства, достоверно увеличивающие шансы индивида стать потребителем ПАВ:

- проблемы физического и психического здоровья;
- рождение и воспитание в семье больных алкоголизмом, наркоманией;
- регулярное общение со сверстниками, употребляющими ПАВ, отсутствие устойчивости к давлению сверстников;
- личностные особенности;
- ранняя сексуальная активность, подростковая беременность;
- высокий уровень семейного стресса, семейная нестабильность, низкий уровень дохода в семье;
- неспособность освоить школьную программу, прогулы в школе;
- проблемы межличностного общения в семье, школе, со сверстниками.



## Уровни профилактики химических аддикций (согласно рекомендациям ВОЗ)

**Первичная профилактика:**  
имеет целью предупредить начало употребления психоактивных веществ лицами, ранее их не употреблявшими

**Вторичная профилактика:**  
ориентирована на лиц, имеющих эпизоды употребления ПАВ, либо на лиц, имеющих признаки формирующейся зависимости в ее начальной стадии

**Третичная профилактика:**  
ориентирована на контингенты больных, зависимых от ПАВ

## Основные подходы к разработке программ профилактики химических аддикций:

- 1 Информационный подход.
- 2 Аффективное (эмоциональное) обучение).
- 3 Социальный подход.
- 4 Формирование жизненных навыков.
- 5 Организация альтернативной деятельности.
- 6 Укрепление здоровья.
- 7 Интегративный подход.



# 1. Информационный подход

Данный подход является наиболее распространенным типом профилактических стратегий, базирующихся на предоставлении частичной информации о ПАВ, их вредоносности и негативных последствиях употребления.

Существуют три различных варианта информационного подхода:

- 1) предоставление частичной информации о фактах влияния употребления ПАВ на организм, поведение, а также статистических данных о распространенности наркомании, алкоголизма;
- 2) стратегия запугивания, инициирования страха, цель которой – предоставить устрашающую информацию, описывая неприглядные и опасные стороны употребления наркотиков и алкоголя;
- 3) предоставление информации об изменениях личности людей, употребляющих наркотики и алкоголь, и о проблемах, с этим связанных.

## 2 Подход, основанный на аффективном (эмоциональном) обучении

Этот подход концентрируется на ощущениях, переживаниях индивида, его навыках их распознавать и управлять ими.

В рамках этой концепции выделяются следующие цели:

- повышение самооценки;
- определение значимых личностных ценностей;
- развитие навыков распознавания и выражения эмоций;
- развитие навыков принятия решений;
- формирование способности справляться со стрессом.

### 3 Социальный подход

Профилактические стратегии, нацеленные на социальные факторы, способствующие вовлечению в употребление ПАВ, основываются на признании того, что влияние сверстников и семьи играет важную роль в этом процессе, способствуя или препятствуя началу зависимости.

Данный подход базируется на теории социального научения А. Бандуры, утверждающей, что поведение индивида постепенно формируется в результате позитивных и негативных последствий его собственного поведения и воздействия примеров соответствующего и несоответствующего поведения окружающих (родителей, других родственников или значимых лиц из окружения).

## 4 Подход, основанный на формировании жизненных навыков

**Жизненные навыки** – это те навыки личного поведения и межличностного общения, которые позволяют людям контролировать и направлять свою жизнедеятельность, развивать умение жить вместе с другими и вносить изменения окружающую среду.

Впервые программа развития жизненных навыков была разработана Д. Ботвиным. Цель ее заключалась в повышении у подростков устойчивости к различным социальным влияниям, в том числе и к употреблению ПАВ, в повышении индивидуальной компетентности путем обучения личностным и социальным навыкам.

## 5 Подход, основанный на альтернативной потреблению ПАВ деятельности

Сторонники данного подхода предполагают, что значимая деятельность, альтернативная наркотизации и алкоголизации, способствует уменьшению распространения случаев развития зависимости от наркотиков и алкоголя. Сформировав позитивную зависимость от среды, люди приобретают определенный тип целесообразной активности.

В настоящее время можно выделить **четыре варианта программ**, которые основываются на модели поведенческой альтернативы употреблению ПАВ. К ним относятся:

- 1) предложение специфической позитивной активности (например, путешествия с приключениями), которая как вызывает сильные эмоции, так и предполагает преодоление различного рода препятствий;
- 2) комбинация специфических личностных потребностей со специфической позитивной активностью;
- 3) поощрение участия во всех видах такой специфической активности;
- 4) создание групп поддержки молодых людей, заботящихся об активном выборе своей жизненной позиции.



## 6 Подход, основанный на укреплении здоровья

**Укрепление здоровья** — это процесс, помогающий индивидам и общественным группам усилить контроль над определенными параметрами здоровья и таким образом улучшить его.

Основной целью программы укрепления здоровья является развитие здоровой личности, проявляющей здоровый жизненный стиль, в котором поведение человека рассматривается не изолированно, а вместе с социальной сетью личности. Таким образом, программы укрепления здоровья ориентируются на изменение личности и среды, поскольку важность социальной и культурной ситуации для их реализации очевидна.

## 7 Интегративный подход

Данный подход представляет собой варианты комбинаций профилактических стратегий (компонентов), применяющихся для реализации вышеперечисленных подходов.

Составными компонентами интегративных профилактических программ часто являются знания о психоактивных веществах и последствиях их употребления, развитие мотивации на укрепление здоровья, формирование жизненных навыков (разрешения проблем, поиска и восприятия социальной поддержки, противостояния давлению употребить психоактивные вещества и защиты себя и других сверстников в ситуациях, связанных с возможным их употреблением). Несовместимая с употреблением вредных веществ альтернативная деятельность (спорт, творчество, культурные мероприятия, хобби и т. д.) и формирование системы ценностей, норм поведения и жизненного стиля, как правило, являются компонентами интегративных профилактических программ.



## Профилактические программы для детей и подростков

Данные программы должны включать в себя информацию о наркотиках и других психоактивных веществах:

- о действии психоактивных веществ на организм, о причинах и последствиях их употребления, формах заболеваний, связанных с ними, путях к выздоровлению;
- о связи употребления наркотиков и других форм саморазрушающего поведения с особенностями личности, общения, социальными сетями, стрессом и путями совладания с ним.

Ребенку необходимо помочь осознать самого себя:

- отношение к себе, своим возможностям и недостаткам;
- собственную систему ценностей, целей и установок;
- способность или неспособность делать самостоятельный выбор, контролировать свое поведение, решать простые и сложные жизненные проблемы;
- умение оценивать жизненные ситуации и свои возможности их контролировать;
- умение общаться с окружающими, понимать их поведение, сопереживать, принимать и оказывать психологическую и социальную поддержку.

## Программы профилактической работы с родителями

**Целями** этих программ является обеспечение родителей знаниями и навыками, способствующими развитию эффективного, развивающего поведения в семье в процессе взаимодействия с детьми.

**Задачами** этих программ являются:

- Дать знания родителям о психологических особенностях ребенка, подростка, эффектах психоактивных веществ, особенностях семейных взаимоотношений, семейных стрессах и поведении, направленном на их преодоление.
- Помочь осознать собственные личностные, семейные и социальные ресурсы, способствующие преодолению внутрисемейных проблем и проблем взаимоотношения с детьми в семье.
- Определить направления и стратегии развития личностных, семейных и социально-средовых ресурсов.
- Определить направления и стратегии развития личностных ресурсов у детей.
- Обучить навыкам социально и психологически поддерживающего и развивающего поведения в семье и в процессе взаимоотношений с детьми.
- Выявить родителей, нуждающихся в индивидуальной консультативной помощи.
- Выявить родителей, готовых осуществлять консультативную поддержку другим семьям. Обучить их основам оказания консультативной помощи другим родителям.

## Программы профилактической работы с учителями

Существенное место в работе с учителями средней школы отводится обучению педагогов установлению психологически грамотной, развивающей системы взаимоотношений со школьниками, основанной на взаимопонимании и взаимном восприятии друг друга.

Учителя обучаются навыкам формирования адекватной Я-концепции, эмпатии, аффилиации, разрешения проблем, оказания психологической поддержки в процессе их взаимодействия со школьниками и коллегами.

Программы предусматривают теоретические и практические разделы, которые представляют собой лекции-беседы, обсуждения, ролевые игры и другие психотехнологии, направленные на осознание процессов взаимного психологического развития учителя и ученика.

## Цикл информационных и классных часов по профилактике химических зависимостей

1) Понятие личности. Структура моей и твоей личности. Кто Я? Кто Ты? Что во мне и в тебе есть? Понятие границ личности. Развитие личности.

Упражнение «Кто Я».

Рисунок «Что мне нравится в себе».

Игра в границы «Скажи стоп».

2) Чувства. Сложности идентификации чувств. Выражение чувств. Отделение чувств от поведения. Формирование умения осознавать, что со мной происходит, анализировать собственное состояние.

Упражнение «Закрашивание контуров человечков»

«Эмоциональная гимнастика»

3) Отношение к себе, самооценка, развитие и личностный рост. Ценность моей и твоей личности.

Упражнение «Имена-качества».

Рисунок «Мои особенности и преимущества».

Упражнение «Горячий стул».

Рисунок «Карта моей души».

## Цикл информационных и классных часов по профилактике химических зависимостей

Информация о действиях и последствиях употребления психоактивных веществ.

1) Упражнение «Клубок».

2) План лекции-беседы «Проблемы злоупотребления психоактивными веществами»:

1. Что такое зависимость от психоактивных веществ.
2. Биологический аспект зависимости от психоактивных веществ.
3. Психологический аспект зависимости от психоактивных веществ.
4. Социальный аспект зависимости от психоактивных веществ.
5. Духовный аспект зависимости от психоактивных веществ.
6. Возможность выздоровления.
7. Ответственность подростка за собственное употребление психоактивных веществ.

3) Деловая игра «Предотвращение употребления психоактивных веществ».



# Как не попасть в ловушку наркомана/алкоголика

Вот некоторые правила, которые помогут избежать подобных ловушек:

•**упреки, угрозы, просьбы** – все это не идет на пользу зависимому человеку. Даже если вы будете его слезно упрашивать прекратить принимать наркотики/алкоголь – он будет воспринимать это как неприятие с вашей стороны, а это только ухудшает и без того плохое состояние;

•**чувство вины** – естественно для близких наркомана/алкоголика. Подлить масло в огонь может и зависимый человек, который быстро учится манипулировать окружающими. Ответы на эти вопросы не принесут пользы, а только ухудшат ваше состояние. Вы не виноваты;

•**обида** – еще одно чувство, которое испытывают близкие наркомана/алкоголика. Запомните: чем сильнее вы обижаетесь, чем больше вы будете называть его безответственным и неблагодарным, тем больше наркоман будет снимать с себя ответственность и делать то, что ему хочется;

•Наркоманы/алкоголики очень быстро **распознают чувства окружающих**. Если вами завладела беспомощность, помните: наркоман/алкоголик будет проецировать ее на себя и еще быстрее деградировать, считая, что он обречен;

•**нервные срывы близких** открывают наркоману/алкоголику дорогу к неадекватному поведению. Если вы не контролируете себя, то наркоман/алкоголик, видя такое поведение, тем более не будет этого делать. В результате вы получите кражи, угрозы, побои, шумные компании и все вытекающие отсюда последствия;

•**«я должн(а) ему помочь»**. Должны, вот только вопрос в том, что считать помощью.

Если вы раздаете его долги, придумываете оправдания отсутствию на работе или в школе – вы фактически разрешаете ему и дальше употреблять наркотики/алкоголь.





Обладая полной информацией  
кампания по предотвращению  
жестокости обращению с детьми



ВЫПЛЕСНИ  
СВОЮ БОЛЬ

БЕСПЛАТНЫЙ  
АНОНИМНЫЙ  
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ДЛ Я ПОДРОСТКОВ

**8-800-2000-122**



ТЕЛЕФОН  
ДОВЕРИЯ  
для подростков  
8-800-2000-122

Спасибо за внимание!

