

**Тарасова Т.А.**

педагог-психолог ГБОУ «Школа № 1248»,  
структурное подразделение № 3 ЦППРИК «Давыдково»



## Не попасть в зависимость!

По данным Госкомстата, в мире 200 млн наркоманов, из них 63% в возрасте 12-25 лет.

В России 4 млн наркоманов и 4,5 млн алкоголиков.

Пик возникновения алкоголизма переместился на 15-16 лет. Зарегистрированы случаи систематического употребления алкоголя 6-7-летними детьми. В последние пять лет количество поставленных на учет подростков в наркодиспансеры увеличилось в 14 раз. Каждый четвертый 9-классник в России употребляет психоактивные вещества (наркотики, алкоголь, табак).

**У**потребление ПАВ продолжается, несмотря на то, что человек знает о том, что это вызывает временные или постоянные проблемы со здоровьем, вредно влияет на психику.

Одной из первичных причин продолжающегося употребления ПАВ детьми и подростками является следование сложившемуся в нашем обществе стереоти-

пу восприятия химической зависимости не как болезни, а как плохой привычки (захочу-избавлюсь), порока, греха, преступления, отсутствия силы воли и т.д.

В 1956 году Экспертный комитет при Всемирной организации здравоохранения признал химическую зависимость (алкоголизм) заболеванием.

Химическая зависимость – это болезнь, т.к. имеет все критерии определения болезни (по материалам школы подготовки консультантов по ХЗ УИЦ «Опора»):

- процесс. Имеет начало, конец и стадии;
- прогноз. Определяется характером болезни;
- симптомокомплекс. Набор признаков;
- биологические изменения;
- способ лечения. Основан на модели болезни.

При работе с детьми и подростками следует рассматривать не только зависимость от употребления ПАВ, но и зависимое поведение риска.

Зависимость – это хроническое заболевание, характеризующееся компульсивным поведением при отсутствии адекватного отношения к последствиям такого поведения.

Компульсивное поведение – это неконтролируемое, навязчивое поведение, выражающееся в употреблении вещества или повторении деятельности, от которой сформирована зависимость. Например, при зависимости от азартных игр человек может и не заметить, когда он подошел к игровому автомату и начал играть. Он «опомнится» к моменту, когда деньги уже проиграны.

В руководстве по диагностическим признакам МКБ-10 сегодня основные симптомы зависимости определены следующим образом:

1. Изменение толерантности. Для достижения необходимого эффекта зависимый постоянно увеличивает дозу вещества или количество времени, проведенного за деятельностью, от которой сформирована зависимость (например, за азартными играми).

2. Абстинентный синдром. Проявляется при отсутствии веществ или деятельности зависимости («ломка» без наркотика).

3. Потеря контроля. Вещество часто употребляется в большем количестве или более длительное время, чем предполагалось, так же как и время, проведенное за игровым автоматом или рулеткой.

4. Попытки воздерживаться. Отмечается настойчивое желание или неудачные попытки сократить или прекратить употребление вещества, не играть в азартные игры.

5. Поглощенность употреблением, игрой. Значительное время проводится в действиях, направленных на то, чтобы добыть необходимое вещество или на выздоровление от последствий его употребления. В случае зависимости от азартных игр время тратится на игру, на попытки добыть деньги для погашения долгов.

6. Изменение образа жизни. Важные дела, связанные с социальной активностью, работой, отдыхом, прекращаются или откладываются в связи с употреблением психоактивных веществ.

7. Продолжение употребления, несмотря на понимание приносимого этим вреда.

Наличие болезненной зависимости подтверждается, если три или более из перечисленных признаков отмечались в любое время в течение последних 12 месяцев.

Во всех видах зависимого поведения эти симптомы находят свое отражение.

## За последние пять лет количество поставленных на наркологический учет подростков увеличилось в 14 раз

Биопсихосоциодуховная модель зависимости появилась в процессе изучения процесса выздоровления и описывает повреждения, вызванные употреблением ПАВ в четырех потенциалах человека: биологическом, психическом, социальном и духовном.

Подросток плохо представляет себе, что здоровье – это полное физическое, психическое, социальное и духовное благополучие (по определению ВОЗ), и то, что употребление ПАВ вызывает неблагоприятные последствия и серьезные нарушения во всех четырех указанных областях, а не только отсроченные изменения физического здоровья, которыми обычно пугают детей взрослые.

Подростковый возраст пока еще не способен самостоятельно устанавливать причинно-следственные связи и отслеживать изменения качеств своей личности и проблемы во взаимоотношениях в связи с началом употребления.

Именно поэтому наиболее эффективными занятиями в системе первичной профилактики являются те, которые дают возможность детям и подросткам сформировать целостное представление о критериях, составляющих биопсихосоциодуховное благополучие здорового образа жизни человека, о конкретных нарушениях и последствиях в этих областях.

Формы, рекомендуемые для организации педагогической профилактики с подростками, должны носить преимущественно интерактивный характер и основываться на сиюминутном вызывании у подростков неприятных ощущений и эмоций по отношению к употреблению психоактивных веществ.

Только с помощью изменения установок и убеждений можно преодолеть формирование у подростка представления о том, что сиюминутное удовольствие от приема психоактивных веществ является биологически полезным.

Убеждение определяет поведение и, только изменив убеждения, можно ожидать изменения действий подростка.

### ЧТО ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ ДЕТИ И ПОДРОСТКИ О ХИМИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ?

Биологические разрушения при возникновении химической зависимости:

Изменение биохимических процессов головного мозга.

Внешние и внутренние изменения всего организма.

Психологические разрушения при возникновении химической зависимости:

Озабоченность наркотиками.

Отрицание.

Рост толерантности (переносимости).

Провалы в памяти.

Триггерные ситуации (провоцирующие).

Компульсивность.

Изменения личности.

Чувство вины, неудовлетворенности, неполноценности.

Социальные разрушения при возникновении химической зависимости:

Проблемы в семье (воровство, закрытость, непонимание и т.д.).

Разрушение внешних связей.

Невозможность продолжения обучения или работы.

Отсутствие друзей.

Столкновение с законом.

Бродяжничество.

Отсутствие близкого человека и потеря близких людей.

Голод общения.

Духовные разрушения при возникновении химической зависимости:

Отсутствие жизненных целей.

Разрушение нравственно-моральных норм.

Духовный голод.

«Замораживание чувств».

Отсутствие веры.

Пропадание смысла жизни.

Замещение ценностей.

Изучение духовного аспекта всегда вызывает трудности. Здесь необходимо помнить, что духовность затрагивает смысл и цели жизни. Человек теряет смысл своего существования и не испытывает стремления к чему-то большему, чем собственная жизнь. (Определение взято из исследований, проведенных в клинике Мэйо и Университете Джорджа Вашингтона.)

Духовные потребности:

Потребность в единении и причастности к чему-либо.

Потребность следовать голосу совести.

Потребность в наличии смысла жизни и определяющих его ценностях.

Потребность в нравственных нормах.

Потребность в бескорыстии.  
Потребность в творческой деятельности.

Потребность в красоте.  
Любовь и привязанность.  
Принятие и поддержка.  
Осознание себя (Кто я? Где мои корни?).

Одобрение.  
Доверие.  
Безопасность. Защита.  
Прощение. Надежда.  
Мораль. Норма. Этика.

Примечание: изучению этого списка отводится несколько занятий. Дети с удовольствием открывают для себя свои собственные потребности.

Духовный голод, как и любой другой голод, требует утоления.

Суррогаты, которыми заполняется духовный вакуум:

Наркотики, алкоголь, ПАВ.  
Еда (компульсивное переедание).  
Секс.  
Азартные и компьютерные игры.  
Деньги и вещи.  
Власть, престиж, амбиции.  
Отношения (созависимость).  
Деятельность (трудоголизм).

## 1. Упражнение «Ромашка» для тематических занятий с детьми 11-14 лет (по материалам УИЦ «Опора»)

Разделите класс на команды по 4 человека.

Скажите классу: «Давайте обсудим, что каждому из нас нужно для успеха, благополучия и счастья. Каждая команда должна составить список условий, которые придут им в голову. Затем расположите их по степени важности, проведя голосование. У вас на это 5 минут».

Следите за работой команд. Подходите и помогайте им при затруднениях, отвечайте на вопросы, стараясь не мешать работе. Объявите о том, что осталась одна минута, а затем об окончании времени.

Попросите докладчиков каждой команды по очереди представить результаты классу.

Записывайте все предложения в листочки, соответствующие 4 областям (физической, психологической, социальной и духовной). Внешние вещи (деньги, машина, дача и т.д.) записывайте в стороне от «Ромашки».

Обобщите ответы, добавьте несколько наиболее значимых положений, не названных учащимися. Представьте «Ромашку».

Примерный путь задаваемых вопросов в упражнении «Ромашка».

Вопрос: «При каких условиях возможны успех, благополучие и счастье?»

Возможный ответ: «Деньги».

Вопрос: «Какие условия необходимы человеку, чтобы зарабатывать деньги?»

Возможные ответы: «Образование» (запишите в «психологические»), «Связи» (запишите в «социальные»).

Вопросы: «Какие условия необходимы человеку, чтобы получить хорошее образование?» «Какие условия необходимы человеку, чтобы создать связи?»

Возможные ответы: «Хорошо учиться» (запишите в «психологические»), «Быть здоровым» (запишите в «физические»), «Богатые родители», «Семья со связями», «Умение общаться» (запишите в «социальные»).

Вопросы: «Что еще?» «Что для этого нужно делать?» «Это от нас не зависит. Может лопнуть банк, случиться дефолт или еще что-нибудь. Что нужно лично тебе, чтобы не зависеть от внешних обстоятельств?»

Возможные ответы: «Читать книжки» (запишите в «психологические»), «Спорт, зарядка» (запишите в «физические»), «Друзья» (запишите в «социальные»), «Родители» (запишите в «социальные», взаимоотношения с родителями), «Не бояться отвечать у доски» (запишите в «психологические», уверенность в себе), «Хорошо питаться» (запишите в «физические»).

## 2. Тренинг «Что такое зависимость?» для учащихся 5-7 классов

Продолжительность – 2 часа.

Цель:

- формирование представлений о зависимости от ПАВ с учетом психофизиологических особенностей усвоения информации в данном возрасте;

- формирование собственного отношения к употреблению.

Этапы тренинга:

### 1. Просмотр кинофильмов

Видеопособие для подростков, педагогов и родителей центра практической психологии «Катарсис» «Наркозависимость» – 5 минут начала фильма.

Рефлексия: поделитесь своими чувствами. Следует внимательно следить, чтобы подростки делились именно испытываемыми чувствами (боль, страх, отвращение и т.д.), а не мыслями и оценками поведения!

Видеопособие «Диагностика наркозависимости» – 10 мин начала фильма (как главные герои начали употребление).

Вопрос для совместного обсуждения: почему подростки употребляют наркотики?

Все ответы записываются на доске перед аудиторией.

Окончание фильма «Диагностика наркозависимости» – 10 мин (изменения в жизни героев фильма).

## 2. Работа в группах

Аудитория разделяется на 4 группы: биологический сектор, психологический, социальный и духовный.

Вопрос: «Какие изменения произошли с главными героями в каждой области жизни соответственно?»

Каждая группа представляет свои наблюдения на больших листах ватмана или пишет на доске перед всеми.

## 3. Информация: «Зависимость – биопсихосоциодуховная болезнь» – 5 мин

### 4. Упражнение «Ассоциации»

Необходимо назвать 10 ассоциаций на слово «зависимость».

### 5. Упражнение «Поиск единомышленников»

Участникам предлагается выбрать из своего списка ключевое слово, которое для каждого наиболее точно определяет его понятие «зависимости» и найти себе единомышленников.

### 6. Упражнение «Скульптура»

Образовавшимся командам предлагается построить скульптуры «Зависимости» и «Свободы».

Проводится рефлексия чувств.

### 7. Упражнение «Я и Зависимость»

Первая часть. Два человека (роли «зависимости») крепко держат за руки третьего (роль «попавшего в зависимость»), стоящего в середине. Ведущий дает задания «попавшему в зависимость» (почесать нос, причесаться и т.д.), а играющие роли «зависимости» не позволяют это сделать.

Проводится рефлексия чувств.

Вторая часть. Один человек пытается выйти из круга взявших за руки участников. Комментарии ведущего: «Войти в зависимость легко (показать, как легко войти в круг), а выйти из нее трудно!»

Проводится рефлексия чувств.

### 8. Упражнение «Расплата»

На отдельных карточках (16 карточек у каждого) участник описывает себя и свою жизнь:

4 карточки – черты внешности или особенности здоровья, которыми он гордится (каждая черта на отдельной карточке)

– биологический компонент здорового образа жизни.

4 карточки – мысли и чувства (позитивные) о жизни – психологический компонент ЗОЖ.

4 карточки – значимые и любимые люди в его жизни – социальный компонент ЗОЖ.

4 карточки – любимые виды деятельности, хобби или мечты – духовный компонент ЗОЖ.

Ведущий рассказывает о циклах зависимости. О том, что эта болезнь требует на каждом этапе своего развития все новых и новых жертв от человека, попавшего в зависимость. Сначала жертва еще может контролировать свою жизнь. Дальше сложнее, в конце концов, болезнь отбирает все!

Первый шаг – ведущий предлагает отдать одну карточку на выбор из любого сектора.

Второй шаг – ведущий предлагает отдать по одной карточке из каждого сектора.

Третий шаг – ведущий забирает по одной карточке из каждого сектора.

Четвертый шаг – силой отнимаются любимые карточки

Пятый шаг – силой отнимается все (возможно активное сопротивление в зависимости от позиции игрока).

Рефлексия: расскажите, что с вами происходило на каждом этапе игры.

## **9. Информация: этапы зависимости – 10 мин**

Стадия первая: Неупотребление.

Объясните учащимся, что большинство вступают в жизнь не зависящими ни от алкоголя, ни от наркотиков и не имеющими ни малейшего желания их употреблять, за исключением младенцев, рожденных от матерей, злоупотребляющих алкоголем или наркотиками. Каждый из нас имеет право выбора – оставаться на стадии «неупотребления» в течение всей жизни.

Стадия вторая: экспериментальное употребление.

На второй стадии человек, экспериментирующий с алкоголем или наркотиками, пока еще не знает, где и как доставать эти вещи, плохо представляет, каким образом принимать их, чтобы получить искомое удовольствие. Он узнает обо всем этом от других. На этой стадии кто-нибудь либо приносит алкоголь (или наркотики) экспериментирующему, либо приводит его самого туда, где алкоголь/наркотики легко можно достать и употребить. Человек переживает экспериментальную стадию с каждым новым нарко-

## **Каждый четвертый 9-классник в России употребляет психоактивные вещества (наркотики, алкоголь, табак)**

тиком лишь однажды. (Помните, алкоголь также является наркотиком). Узнав, где можно достать наркотик и ощутив на себе его действие, «экспериментатор» недолго остается на этой стадии.

Обязательно скажите ученикам: дети, чьи родители являются алкоголиками или наркоманами, могут быть так восприимчивыми к веществам такого рода, что становятся алкоголиками после первой рюмки (одной дозы алкоголя)! Следовательно, любое употребление веществ, изменяющих сознание, детьми алкоголиков/наркоманов является экстремально рискованным.

Стадия третья: употребление с низкой степенью риска (для наркотиков этой стадии не существует).

Большинство взрослых людей могут выпивать одну или две дозы алкоголя при случае и не желают дальнейшего употребления напитка.

Однако употребление подобного рода не является употреблением низкой стадии риска для детей или подростков. В этом возрасте любое употребление ведет к проблемам.

Обсуждение:

«Как вы думаете, почему мы называем эту стадию риска низкой?»

«Существует ли, по вашему мнению, разница между употреблением алкоголя мужчинами и женщинами или нет? Почему «да» и почему «нет»?»

Объясните.

Низкая стадия риска определяется как не более чем одна доза алкоголя в час для женщин или две дозы при тех же условиях для мужчин. Обратитесь к плакату «Одна доза алкоголя». Плакат напомнит ученикам, что такое одна доза алкоголя. Многие люди всегда остаются на этой стадии употребления. Для них алкоголь не является главным вопросом во время той же вечеринки. Они с равным удовольствием могут наслаждаться совместным употреблением пищи в компании друзей как с бокалом вина, так и без него; они получают удовольствие от вечеринки, даже если там вообще нет ни алкоголя, ни наркотиков. Они не фиксируются на факте выпивки, для них это не главное. Вероятность того, что они станут алкоголиками не слишком велика. Но, внимание! Не существует низкой стадии риска для подростков, детей, пожилых людей,

беременных женщин, кормящих матерей и тех, кто имеет кровных родственников – наркоманов или алкоголиков. Эти группы людей всегда рискуют, принимая алкоголь или наркотики, потому что их тела не способны обходиться с алкоголем/наркотиками, не причиняя себе вреда.

Для этого типа людей характерны:

Осознанное желание получить кайф при помощи ПАВ.

Планирование употребления.

Поиск оправданий.

Поиск подходящей компании, где обязательно будет употребление ПАВ – необходимый атрибут веселья и отдыха.

Рост дозы.

Формируется особая «тусовка» – свои ПАВ, своя музыка, стиль одежды, юмор.

Стадия четыре: употребление с высокой степенью риска.

Возникают проблемы со здоровьем (похмелье, ломка).

Потеря контроля над поведением (травмы, насилие, криминал).

Неразборчивость в сексе.

Скандалы в семье.

Проблемы с учебой.

Поиск денег, долги.

Конфликты с законом.

Стадия пять: зависимость.

Употребление становится целью.

Употребление ради употребления.

Постоянная потребность в ПАВ.

Использование крайних средств в поисках дозы.

Разрушение нравственных ценностей.

Апатия и нежелание жить, утрата смысла существования.

Суицид.

Хронические заболевания.

Разрыв с семьей, друзьями, обществом.

Если человек не прекращает употребления, он погибает!

## **10. Интерактивная работа**

Переделать список причин употребления в список возможностей реализовать эти потребности социально-приемлемым способом.

## **11. Заключительный круг**

Вопрос: «Какие качества я должен в себе развивать, чтобы не попасть в зависимость?»