

**Методические материалы по профилактике наркомании**

**Составитель – доктор медицинских наук, профессор Амлаев К.Р.**

**Ставрополь -2021**

## **Профилактика злоупотребления наркотиками среди подростков: руководство для родителей и педагогов**

Хотя и невозможно контролировать все, что делают подростки в своей жизни, тем не менее можно принять меры для предотвращения и выявления злоупотребления наркотиками. Умение определять поведение и надлежащим образом решать проблемы, связанные со злоупотреблением наркотиками, — это важная информация, которую необходимо знать не только родителям, но и любому взрослому, который является наставником подростка или подростков.

Фактически, такие люди, как учителя, тренеры и консультанты, иногда имеют уникальные возможности поддержать подростков в их жизни, которых нет у родителей.

### ***Злоупотребление психоактивными веществами и общественное здравоохранение (ответы на вопросы)***

Согласно результатам исследований 19,7 миллиона взрослых американцев пострадали от расстройства, связанного с употреблением психоактивных веществ в 2017 году. Количество людей, злоупотребляющих наркотиками, еще больше. Фактически, в том же году, по некоторым оценкам, 20,7 миллиона человек оказались в положении, в котором им, вероятно, следует обратиться за лечением от злоупотребления психоактивными веществами. Кроме того, цифры злоупотребления психоактивными веществами общеизвестно занижаются из-за табу данной проблемы. Возможно, в результате этого, а также других факторов только 4 миллиона американцев прошли курс лечения от наркозависимости в 2017 году и только 2,5 миллиона из них прошли лечение в специализированном учреждении.

Привлечение внимания специалистов в области здравоохранения и других специалистов является важной или даже жизненно важной частью процесса изле-

чения для многих, кто злоупотребляет наркотиками. Не все люди или ситуации одинаковы, поэтому наиболее эффективным средством помощи человеку, злоупотребляющему наркотиками, является тот, который уникален для них. Поскольку задействованные факторы настолько сложны и требуют длительного обслуживания и корректировки, восстановление лучше всего проводить специалистом, имеющим образование и опыт в этой области, который может отслеживать ситуацию.

*Что такое злоупотребление наркотиками?*

Злоупотребление наркотиками — это употребление психоактивных веществ, превышающее рекомендованную дозу или используемое иным образом нездоровым образом. Хотя злоупотребление наркотиками — это не то же самое, что наркомания, они часто идут рука об руку. Некоторые распространенные типы веществ, которыми злоупотребляют, — это галлюциногены, опиоиды, депрессанты и стимуляторы.

*Алкоголь — это наркотик?*

Алкоголь — это разновидность психоактивных веществ. Лекарство — это любое вещество, которое попадает в организм и вызывает изменение его функции. Психоактивные вещества могут быть вредными *или* полезными, и разница может зависеть от того, как они используются. Кокаин, табак, алкоголь, оксикодон, кофеин — все это примеры наркотиков.

Помимо общей распространенности злоупотребления наркотиками, существует множество других статистических данных о злоупотреблении наркотиками в США и его последствиях.

С учетом всех сопутствующих расходов, таких как здравоохранение и потеря производительности труда, злоупотребление наркотиками обходится США более чем в 740 миллиардов долларов в год.

Смерть от передозировки наркотиков утроилась за последние 30 лет. В 2017 году 8,5 миллиона американцев страдали, как минимум, одной зависимостью и,

как минимум, одним психическим заболеванием. Примерно две трети подростков сообщают, что пробуют алкоголь до окончания школы.

### *Факторы социального и экологического риска для подростков наркомании*

Хотя злоупотребление наркотиками является широко распространенной проблемой в мире, некоторые демографические группы подвержены большему риску злоупотребления наркотиками и зависимости, например, подростки.

### *Генетическая предрасположенность*

Есть много факторов, которые могут генетически предрасположить человека к злоупотреблению наркотиками. Несколько исследований близнецов показывают, что до 50% индивидуального риска зависимости связано с генетическими факторами.

Кроме того, существуют генетические факторы, которые косвенно влияют на вероятность злоупотребления наркотиками и зависимости. Например, генетические факторы влияют на вероятность того, что человек унаследует психическое заболевание, а вероятность злоупотребления наркотиками и наркомании увеличивается у людей, страдающих психическим заболеванием. Следовательно, человек с генетической предрасположенностью к психическим заболеваниям также имеет генетическую предрасположенность к злоупотреблению наркотиками.

### *Давление со стороны сверстников*

Мозг подростков не полностью развит; физическая зрелость человеческого мозга достигается примерно к 25 годам. Это важно учитывать при рассмотрении того, как подростки видят свое окружение и взаимодействуют с ним. Этот «мозговое отрочество» мало влияет на академический интеллект, но оказывает очень значительное и измеримое влияние на факторы критического мышления, такие как оценка риска и социальная независимость.

В детстве мы развиваем социальные навыки и усваиваем культурные нормы посредством игры. Это процесс наблюдения за поведением и отыгрывания его

в игре. Хотя это явление исчезает с возрастом, было бы более правильным рассматривать его как развивающееся с возрастом по мере того, как мозг продолжает созревать. Подростки продолжают наблюдать за своими сверстниками и кумирами и повторять их поведение; тенденция, которую можно наблюдать в поведении, например, утверждение модных трендов среди подростков. Это побуждение подражать поведению, чтобы научиться взаимодействовать с окружающей средой или социальной группой, также может быть продемонстрировано в действиях.

Таким образом, неразвитый мозг подвержен давлению со стороны сверстников и злоупотреблению наркотиками по двум основным направлениям: подросток может не полностью оценить риск злоупотребления наркотиками, и у него, может быть, желание подражать поведению других людей, которые могут злоупотреблять наркотиками.

### *Травма*

Исследование обнаружило значительную корреляцию между детской травмой и возможным злоупотреблением психоактивными веществами у жертвы. Особенно это касалось субъектов, страдающих посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР). Это также может быть основным или сложным фактором для тех, кто уже предрасположен к злоупотреблению наркотиками из-за психического заболевания. Известно, что травматические события вызывают или усугубляют проблемы с психическим здоровьем.

### *Поведение и признаки того, что подросток принимает наркотики*

Как указывалось ранее, важно, чтобы не только родители, но и педагоги, консультанты, тренеры и другие взрослые, которые несут ответственность за уход за детьми, знали о признаках употребления наркотиков. Некоторые из этих тревожных признаков обязательно указывают на высокую вероятность злоупотребления наркотиками. Также необходимо учитывать личность подростка и факторы окружающей среды, и биологические факторы, которые могут сильно

повлиять на подростков, такие как гормональные изменения. Есть большая причина для беспокойства, если демонстрируются некоторые из этих форм поведения, особенно если они нетипичны для человека и / или возникают внезапно.

Кроме того, любое из этих форм поведения может быть сопутствующим употреблению наркотиков, то есть они и злоупотребление наркотиками в совокупности могут быть вызваны основной проблемой, а не злоупотреблением наркотиками, как единственной первопричиной.

### *Скрытность*

Опять же, хотя это часто является предупреждающим знаком, социально замкнутый подросток не обязательно злоупотребляет наркотиками. Однако необычный, внезапный или явно спровоцированный уход от общества может быть поводом для беспокойства, особенно если он сопровождается другими предупреждающими признаками.

### *Плохая успеваемость*

Злоупотребление наркотиками давно показало тесную связь с плохой успеваемостью. Помимо потенциального вреда для реальной когнитивной функции - как краткосрочного, так и долгосрочного - злоупотребление наркотиками может изменить настроение человека, его приоритеты и график. Выделение времени для злоупотребления наркотиками и выздоровления отрицательно сказывается как на здоровье, так и на управлении временем. Иногда стресс из-за плотного графика может быть фактором, способствующим развитию нездоровых механизмов выживания.

### *Незаконная деятельность*

Злоупотребление наркотиками положительно коррелирует с другой незаконной деятельностью. Есть свидетельства того, что те, кто злоупотребляет наркотиками в молодости, часто имеют повышенную вероятность злоупотребления наркотиками и в более позднем возрасте.

### *Вызывающее поведение*

Подросток, злоупотребляющий наркотиками, может испытывать значительные изменения в своем поведении, такие как депрессия, агрессия или неповиновение. Вызывающее поведение подростка, злоупотребляющего наркотиками, может быть результатом того, что привело его к злоупотреблению наркотиками, результатом изменения настроения, вызванного наркотиками, и/или защитной реакцией.

### *Изменения в кругу общения и друзьях*

Это еще один признак, который может быть либо причиной, либо следствием, либо тем и другим. Смена группы друзей может привести к употреблению наркотиков в жизни подростка, или подросток может перейти в другую группу сверстников, которая больше принимает их опасные привычки. Употребление наркотиков в группе друзей подростка показало сильную корреляцию со злоупотреблением наркотиками в одиночку.

### *Последствия злоупотребления наркотиками подростками для здоровья*

Злоупотребление наркотиками — это нездоровое употребление наркотиков, которое может иметь множество негативных последствий для здоровья как в долгосрочной, так и в краткосрочной перспективе. Эти последствия для здоровья не только могут служить для взрослых сигналом тревоги в жизни подростка, но также важно отметить серьезность многих из этих потенциальных проблем со здоровьем. Например, злоупотребление алкоголем может быть опасным для жизни как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе. Длительное злоупотребление алкоголем может вызвать множество серьезных проблем, таких как цирроз печени, но отравление алкоголем также смертельно и может произойти за один сеанс запоя без предварительного употребления алкоголя в течение всей жизни человека.

### *Изменения аппетита*

Злоупотребление наркотиками может вызвать изменение аппетита, обычно его потерю. Однако, в зависимости от человека и наркотика, которым злоупотребляют, аппетит также может повышаться (как это часто бывает при употреблении каннабиса/марихуаны). Изменения аппетита могут быть особенно заметными у подростков, а также более опасными. Их тела часто еще не сформированы, а это означает, что они особенно нуждаются в соответствующих питательных веществах.

### *Нарушения сна*

Злоупотребление наркотиками может по-разному влиять на сон. Наиболее очевидный способ нарушения сна - прямой результат повышенной гиперактивности или утомляемости под действием препарата. Однако последствия приема лекарств могут также повлиять на организм после того, как пройдут психологические эффекты. Во многих случаях такие последствия, как «похмелье», могут негативно повлиять на режим сна, часто вызывая усталость.

В долгосрочной перспективе злоупотребление наркотиками может вызывать или усугублять нарушения сна. Некоторые исследования показывают, что у людей, злоупотребляющих психоактивными веществами, вероятность нарушения сна увеличивается в 5-10 раз. В свою очередь, нарушения сна могут иметь множество негативных последствий для здоровья, например, развитие сердечно-сосудистых заболеваний.

### *Судороги*

Судороги - серьезное возможное краткосрочное последствие злоупотребления наркотиками; до 9% припадков вызваны лекарством или ядом. Судороги могут вызвать множество серьезных последствий для здоровья, включая смерть. Травма, нанесенная тупым предметом, кома, удушье и гипоксия — это лишь некоторые риски для здоровья, связанные с судорогами. Приступы могут быть у любого человека, даже если у него не было припадков в анамнезе.

Однако злоупотребление наркотиками особенно опасно для тех, кто страдает эпилепсией или страдал эпилепсией в анамнезе. Более того, эпилептик может не проявлять никаких симптомов своего состояния до более позднего возраста. Известно, что многие виды лекарств вызывают судороги у людей, страдающих эпилепсией. Например, употребление алкоголя является хорошо известным триггером судорог у людей с эпилепсией из-за обезвоживания мозга и нарушения сна.

### *Снижение/увеличение веса*

Злоупотребление наркотиками также может вызвать изменение веса. Является ли это изменение потерей или выгодой во многом зависит от человека. Наркотики, такие как опиаты и стимуляторы, часто вызывают потерю веса, а такие наркотики, как алкоголь, могут вызвать увеличение веса. Эти изменения могут быть вызваны психическими эффектами (например, забывчивостью о необходимости принять пищу) или физическими изменениями в организме (например, изменением обмена веществ).

### *Наркотики и психическое здоровье*

Физические эффекты - не единственные тревожные сигналы и проблемы, связанные со злоупотреблением подростками наркотиками. Психические эффекты также являются важным показателем, даже если подросток не находится под активным воздействием вещества. Психические эффекты могут быть более трудными для восприятия, но они часто проявляются при наблюдении за подростком.

### *Проблемы с памятью*

У подростка, злоупотребляющего наркотиками, могут проявляться признаки потери памяти как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе. Индивидуальные сеансы употребления наркотиков могут вызвать кратковременную потерю памяти, например, так называемое «затемнение» в случае употребления алкоголя. Однако продолжающееся употребление наркотиков

также может вызвать потерю памяти, особенно у людей, страдающих зависимостью. Исследования показали, что мозг людей, страдающих зависимостью, часто демонстрирует необычные изменения в таких областях, как полосатое тело, префронтальная кора, гиппокамп и миндалевидное тело - все они являются частью системы, посредством которой информация обрабатывается и сохраняется.

### *Невнятная или быстрая речь*

Различия в речи в результате злоупотребления наркотиками будут наиболее очевидны, когда человек находится под активным воздействием какого-либо вещества. Их речь может быть быстрее или медленнее, чем обычно, или может быть невнятной. Скорость речи часто имитирует действие препарата (обычно злоупотребляют как стимуляторами, так и депрессантами). Невнятная речь часто возникает из-за перепроизводства ГАМК, что, в свою очередь, снижает способность мозга обрабатывать информацию. Фактически, длительное злоупотребление психоактивными веществами может привести к невнятной речи, даже если человек не находится под воздействием алкоголя.

### *Вялость*

Обычно вызываются такими депрессантами, как алкоголь и опиоиды. Препараты этой категории замедляют мозговую деятельность, что часто приводит к сонливости. Кроме того, наркотики могут вызывать неадекватное поведение в результате галлюцинаций или других ощущений.

### *Паранойя или бред преследования*

Паранойя может возникнуть под воздействием таких веществ, как галлюциногены. Длительная паранойя также может быть результатом хронического употребления наркотиков.

### *Депрессия*

Как уже говорилось ранее, употребление наркотиков может привести к перепадам настроения. Однако они также могут усугубить или даже вызвать клиниче-

скую депрессию. Хотя точные компоненты этого процесса все еще не определены, есть доказательства того, что употребление наркотиков может вызывать депрессию из-за изменений в химии мозга. Что касается существующей депрессии у человека, депрессия может быть причиной злоупотребления психоактивными веществами и, в свою очередь, усугубиться в результате этого.

### *Беспокойство*

Тревога также может свидетельствовать о сильной склонности к злоупотреблению психоактивными веществами. Примерно 20% американцев с тревожным расстройством или расстройством настроения также страдают расстройством, связанным с употреблением психоактивных веществ. Кроме того, известно, что такие лекарства, как стимуляторы, вызывают и усугубляют тревогу.

### *Биполярное расстройство*

Люди, страдающие как биполярным расстройством, так и расстройством, связанным с употреблением психоактивных веществ, демонстрируют худшие симптомы, а также более серьезные долгосрочные побочные эффекты. Биполярное расстройство у подростков характеризуется колебаниями настроения между маниакальными и депрессивными эпизодами. Маниакальные эпизоды в значительной степени характеризуются повышенной энергией и вспыльчивым характером, в то время как депрессивные настроения характеризуются низкой энергией и вялостью. Однако существует широкий спектр общих симптомов, которые могут зависеть от человека.

*Как родители и педагоги могут помочь, если они подозревают подростков, употребляющих наркотики?*

Распознавание признаков и факторов риска злоупотребления наркотиками подростками - важный первый шаг, но эти знания не особенно полезны, если они используются ненадлежащим образом. Люди с расстройством, связанным с употреблением психоактивных веществ, уже имеют тенденцию к защите и

скрытности. Поэтому важно знать, как подойти к ситуации внимательно и эффективно.

### *Учителя*

Отличный первый шаг для заинтересованного учителя - наладить взаимопонимание с учеником, которому, как он подозревает, может угрожать опасность. Учителя не всегда берут на себя роль доверенных лиц, поэтому учителю будет полезно показать, что они верят в потенциал ученика, что они доступны и готовы выслушать, если это необходимо. Если учащийся постоянно сопротивляется или если подозреваемое поведение представляет собой потенциально серьезную опасность для учащегося или других лиц, лучше всего обратиться к опекуну и/или кому-либо из сотрудников общественного здравоохранения или администрации школы.

### *Тренеры*

Как и учителя, первый шаг тренера должен заключаться в том, чтобы завоевать доверие подростка, который его беспокоит, и дать понять, что с ним можно безопасно разговаривать. Между тем, может быть полезно сделать упор на здоровье и работоспособности как способе позитивно укрепить лучшее поведение; однако не делайте это слишком прямолинейно. Если этот подход не помогает и поведение становится более серьезным, попробуйте обсудить ситуацию с опекуном подростка.

### *Родители*

Родители часто играют более сложную роль в профилактике наркомании среди подростков и поддержке злоупотребления ими. Родители часто являются теми, с кем подросток будет наиболее скрытным и защищающимся.

Часто лучший вариант - привлечь медицинских специалистов. Подготовленный врач может провести тест на употребление наркотиков и дать совет или любые необходимые рецепты, а специалист по психическому здоровью может помочь человеку выработать более здоровые привычки и стратегии выживания. В серь-

езных случаях постоянное наблюдение специалиста будет в интересах обучающегося.

### **Ответы на вопросы родителей о психоактивных веществах**

*Вопрос: как рано нужно начинать говорить со своим маленьким ребенком о наркотиках/алкоголе? Что я должен сказать?*

Ответ: Разговоры должны быть ранними, частыми и соответствующими возрасту. Самое простое послание, которое можно дать детям всех возрастов, — это смоделировать соответствующее поведение взрослых при употреблении алкоголя: выпить бокал вина за ужином, а не бутылку; выпить пиво, а не упаковку из шести бутылок. Используйте естественное любопытство вашего маленького ребенка, когда он спрашивает: “Можно мне сделать глоток?”, чтобы дать ему понять, что алкоголь предназначен для взрослых. Будьте простым и последовательным.

Когда ваши дети станут старше, вы можете добавить больше деталей, сказав: “Алкоголь — это для взрослых, потому что мозг подростка не полностью развит, и алкоголь может иметь негативные последствия.” Еще одна вещь, которую нужно сказать: “Как ваши родители, мы ожидаем, что вы не будете употреблять алкоголь, пока не станете взрослыми.”

Кроме того, родители могут наблюдать за обучающими моментами. Когда по телевизору появляется что-то, связанное с алкоголем, или что-то, что вы слышали, стоит обсудить, начните с фразы “Я слышал”, а затем спросите своего ребенка, что он думает. “Я слышал, как девушка в фильме сказала, что все ее друзья пьют. Как ты думаешь, это правда?” Поощряйте открытый диалог, лишенный осуждения или стыда, и старайтесь всегда оставаться в курсе событий. Следите за общественными организациями в их аккаунтах в социальных сетях, поскольку они часто включают советы по развитию общения.

*Вопрос: как я могу побудить своего подростка противостоять давлению со стороны сверстников?*

Ответ: Ищите силу в своем ребенке и используйте ее в своем разговоре. Например, скажите: “Помнишь, когда “Света” хотела, чтобы ты украл в торговом центре, а ты сказал “ни за что”? Ну, это потребовало твоего невероятного мужества, чтобы ты сделал то, что правильно. Мы с твоей мамой так гордимся тобой.”

Если вы превратите потенциально негативную ситуацию в позитивную, ваш ребенок не будет чувствовать себя жертвой, и он или она обретет уверенность, чтобы делать то, что правильно. Найдите позитив в каждой ситуации и укажите на него своему ребенку вместе с вашим четким, полезным сообщением. “Как семья, мы следуем закону, и закон ясно говорит, что употребление алкоголя до 18 лет является незаконным”, — это хорошая фраза.

Пусть все будет просто. Научите детей просто говорить: “Нет, спасибо” или “Может быть, позже”, когда им предложат что-нибудь выпить. Напомните своим детям, что большинство детей не пьют. На самом деле 80 процентов молодежи не пьют, поэтому не все это делают.

*Вопрос: Каковы новые тенденции в области наркотиков или алкоголя для детей, о которых мне нужно больше всего беспокоиться?*

Ответ: Признание того, что тенденции всегда меняются, является отличным первым шагом к тому, чтобы оставаться в курсе событий.

Родители должны чувствовать себя вправе задавать вопросы и часто инициировать разговоры о наркотиках и алкоголе используются. Родители могут спросить: «Какие наркотики ты слышал используются в вашей школе?». Или: “Я слышал, что некоторые дети в вашей школе употребляют алкоголь. Как ты к этому относишься?” Когда родители видят что-то в новостях о новом наркотики, считайте это поучительным моментом и спросите своего ребенка, слышал ли он об этом. Это дает родителям возможность дать четкие сигналы: “Будьте умны”, “Не верьте шумихе” и “Не будьте подопытным кроликом”.” Оставаясь в

курсе событий, родители могут быть уверены, что их сообщения соответствуют текущим тенденциям.

*Вопрос: как узнать, употребляет ли мой ребенок наркотики/алкоголь?*

Ответ: Прислушайтесь к своим инстинктам! Если вы чувствуете или думаете, что что-то не так, значит, что-то не так. Вы можете не знать, что это такое, но, если вы считаете, что что-то не так, обязательно исследуйте. Начните с разговора со своим ребенком и поделитесь наблюдаемым поведением, которое вы видите, выражая свою озабоченность в любящем и поддерживающем тоне. Помните, что никто не любит вашего ребенка больше, чем вы, – убедитесь, что ваш ребенок понимает, насколько он важен для вас. Будьте спокойны, будьте ясны, будьте последовательны в своем послании и не сдавайтесь.

*Вопрос: что привело моего ребенка к употреблению наркотиков или алкоголя?*

А. Детская травма или неблагоприятный детский опыт имеют повышенный риск развития расстройства, связанного с употреблением психоактивных веществ. Обращение к веществам после травмы также называется “ритуализированным компульсивным поиском комфорта”. Так важно поговорить со своими детьми! Если они борются с травмой или проблемами психического здоровья, убедитесь, что вы получаете профессиональную помощь для устранения неблагоприятных событий детства, понимание и работа с травмой помогут вашему ребенку исцелиться.

Иногда это было просто давление со стороны сверстников. Открытый диалог с детьми, в котором они чувствуют себя в безопасности, должен помочь вам понять, почему ваш ребенок употреблял то или иное вещество.

*Вопрос: что я могу сделать, чтобы защитить своего ребенка?*

Ответ: Семейное время — это всегда хорошо проведенное время! Важно, чтобы родители осознавали свою роль в профилактике. Прием пищи всей семьей — один из величайших инструментов, которые семья может использовать для защиты детей от рискованного поведения, включая употребление алкоголя и наркоти-

ков. Если у вас нет семейных обедов, начните с одного в неделю, с целью провести вместе семь семейных обедов в неделю. Завтрак и обед тоже считаются!

Было показано, что по сравнению с подростками, у которых нечастые семейные ужины (менее трех в неделю), подростки, у которых частые семейные ужины, почти в 1 ½ раза чаще говорят, что у них отличные отношения с матерью, и в 1 ½ раза чаще говорят, что у них отличные отношения с отцом.

Кроме того, родители дошкольников и подростков должны создать кодовое слово или фразу для своего ребенка, чтобы использовать их, если они окажутся в неудобной ситуации и им нужен безопасный выход. Например, ваш ребенок может позвонить вам и сказать: “Мама, моя мигрень возвращается”, а затем вы, как родитель, спокойно зададите ключевые вопросы: “Ты боишься?”, “Ты там, где ты сказала, что будешь?” и “Я еду за тобой. Ты хочешь остаться на телефоне, пока я не приеду? Если нет, я напишу вам, когда буду на улице, и вы сможете встретиться со мной”. Эти варианты дадут вашему ребенку безопасный способ выйти из ситуации, не привлекая нежелательного внимания.

*Вопрос: если я подозреваю, что мой ребенок употребляет наркотики, куда мне обратиться за помощью?*

Ответ: если вы обеспокоены тем, что ваш ребенок находится под воздействием психоактивного вещества, отвезите его в отделение неотложной помощи. Обращение за немедленной медицинской помощью может снизить риск возможной передозировки или долгосрочных побочных эффектов, которые могут повлиять на самочувствие.

Если вы подозреваете, что ваш ребенок употребляет психоактивное вещество, но в настоящее время не находится под воздействием, позвоните по телефону доверия. Телефон доверия — это бесплатная услуга, которая может направить вас к доступным ресурсам и программам в зависимости от вашей конкретной ситуации. Эта общественная линия помощи и горячая линия по кризисным ситуациям обеспечивают профилактику самоубийств, вмешательство в кризисные

ситуации, информацию, оценку и направление в общественные службы для людей всех возрастов. Дополнительные доверенные ресурсы сообщества включают школьных консультантов и ваших врачей первичной медицинской помощи, которые, вероятно, знают ребенка и понимают уникальные потребности вашего ребенка.

Если бы ваш ребенок пришел домой с симптомами рака, что бы вы сделали как родитель? Вы связались бы со всеми, кого знаете, и нашли бы все доступные ресурсы, чтобы обеспечить наилучшее лечение для вашего ребенка. Если бы ваш ребенок пришел домой симптомами зависимости, что бы вы сделали? Важно, чтобы родители признали, что зависимость — это болезнь, которую вы не в состоянии вылечить. Вы бы не пытались лечить рак вашего ребенка, поэтому не пытайтесь лечить зависимость вашего ребенка.

### ***Ответы на вопросы детей***

*Вопрос: почему так важно дождаться 18 лет, чтобы получить разрешение употребить алкоголь?*

Ответ: помимо того, что это противозаконно, раннее начало употребления алкоголя в молодом возрасте подвергает молодежь риску двумя способами. Во-первых, мозг не полностью развит в подростковом возрасте. Начало употребления алкоголя в молодом возрасте может препятствовать развитию структуры и функционирования мозга. Во-вторых, из обширных исследований мы знаем, что подростки, которые начинают пить в возрасте до 15 лет, в шесть раз чаще страдают от злоупотребления алкоголем или алкогольной зависимости, чем те, кто начинает пить в возрасте 21 года.

*Вопрос: почему некоторые люди ведут себя по-разному, когда пьют разные виды алкоголя?*

Ответ: Многие люди считают, что различные виды алкоголя вызывают определенные реакции. Например, употребление текилы сводит вас с ума, в то время

как употребление пива делает вас более расслабленным. Это убеждение ложно; нет ничего в текиле, что делает подростков более смелыми, и ничего в пиве, что делает человека более расслабленным. Единственное различие заключается в содержании алкоголя и ожиданиях человека того, как он должен действовать, когда пьет. Содержание алкоголя в ликере колеблется от 40-50% алкоголя, в то время как большинство сортов пива содержат 4-5% алкоголя. Это повышенное содержание алкоголя означает, что требуется меньше ликера, чем пива, чтобы получить равное количество алкоголя: 1,5 унции ликера содержат такое же количество алкоголя, как и 12 унций пива.

*Вопрос: почему пить так опасно, если это законно?*

Ответ: Употребление двух стандартных количеств напитков может привести к превышению допустимого предела уровня алкоголя для вождения, что опасно. Распивать спиртное опасно и безответственно. Злоупотребление алкоголем считается, когда взрослый мужчина выпивает пять или более напитков, а взрослая женщина выпивает четыре или более напитков, и все это за промежуток времени около двух часов. Запойное пьянство стало довольно распространенным явлением в большинстве стран.

*Вопрос: почему некоторые люди становятся зависимыми от алкоголя?*

Ответ: никто не решает стать зависимым от алкоголя или наркотиков. Существует множество факторов, способствующих развитию алкоголизма, которые могут включать биологические, психологические и социальные компоненты. Проще говоря, повторяющееся и безответственное употребление алкоголя может изменить химический состав мозга. Это злоупотребление может начаться психологически как способ справиться с трудными ситуациями, или оно может быть введено как часть образа жизни или социальных изменений, например, при поступлении в колледж. Однако, как только химия мозга изменяется, употребление алкоголя становится биологической потребностью.

*Вопрос: разве употребление кофе не отрезвляет быстрее?*

Ответ: Употребление кофе не делает вас трезвым и не уменьшает время, необходимое для того, чтобы вы стали трезвым. Единственный способ стать трезвым — это время. Организму — особенно печени — требуется время, чтобы усвоить алкоголь, который он принял. В среднем печени требуется около часа, чтобы усвоить один стандартный напиток.

*Вопрос: что такое стандартный напиток?*

Ответ: Эти количества различаются, потому что все три вида напитков отличаются содержанием алкоголя:

Пиво 12 унций

Вино 5 унций

Ликер 1,5 унции

Унция равна 29,5 миллилитров

*Вопрос: почему говорят, что полезно пить красное вино каждый день?*

Ответ: Эта концепция стала довольно популярной за последние десять лет, но нет никаких убедительных научно обоснованных данных на этот счет. Красное вино обладает высокой концентрацией антиоксидантов, которые, как известно, защищают клетки и ткани организма от повреждений. Из-за этих антиоксидантов некоторые исследования показали, что взрослые, которые регулярно пьют красное вино, менее склонны к развитию сердечных заболеваний и некоторых видов рака. Другие показали, что регулярное употребление красного вина может привести к развитию некоторых видов рака и алкоголизма. Обе стороны указывают на тот факт, что умеренность является ключевым фактором.

*Вопрос: как употребление алкоголя влияет на наше здоровье?*

Ответ: Алкоголь — это наркотик, который влияет на многие органы и функционирующие системы нашего организма. Алкоголь влияет на печень больше, чем на любой другой орган, потому что работа печени заключается в метаболизме алкоголя. Злоупотребление алкоголем также создает множество проблем

для мозга, сердца, поджелудочной железы и иммунной системы, и это может подвергнуть человека более высокому риску развития некоторых видов рака.

*Вопрос: почему некоторые люди так быстро напиваются, когда пьют определенные виды алкоголя?*

Ответ: не все алкогольные напитки одинаковы. Часто люди не понимают этого и потребляют слишком много, что приводит к ощущению опьянения. Например, при смешивании напитка большинство людей наливают немного ликера на треть-половину дна стакана, а затем заливают его безалкогольным напитком. Независимо от количества добавляемых безалкогольных компонентов для смешивания, всегда имейте в виду огромные различия в процентном содержании алкоголя в пиве, вине и ликере, как указано в этой таблице:

Пиво 4-6 % спирта

Вино 9-12 % спирта

Ликер/водка/коньяк 40-50 % спирта

### **Материалы для родительских собраний по проблеме наркомании**

Наркомания - не болезнь в обычном понимании этого слова, и не обыкновенный порок из числа тех, что присущи здоровым людям. И самая главная особенность наркомании состоит в том, что она как болезнь в значительной степени необратима, а физическое, психическое поражение личности и изменения, происходящие в душе человека, остаются с ним навсегда. В этом наркомания похожа на увечье: если нога ампутирована, она снова не вырастет, и рубцы на душе остаются навсегда. Знаете, что самое страшное в наркомании? То, что наркоманы и их родные слишком поздно понимают, что они не просто «балуются наркотиками», а уже зависят от них. Иногда зависимость развивается даже после первой инъекции наркотического вещества, а иногда через 6 месяцев, год, в зависимости от особенностей развития личности. Что будет в конкретном случае с тем или другим человеком, никто не знает. И никто не должен гово-

рить себе: «Я знаю, что могу попробовать наркотики, и ничего страшного не случится». Такова наркомания.

Наркотики – в переводе с греческого - «приводящий в оцепенение», притупляющие сознание и чувства (по Далю).

По ВОЗ — это сильнодействующие, психотропные, одурманивающие вещества, несущие значительную общественную опасность и вред, причиняемый здоровью индивидуума.

К наркотикам относятся следующие вещества:

**1.Производные конопли** и наркотики, изготовленные из конопли: гашиш, марихуана, анаша.

После длительного их употребления развивается бессонница, беспокойство, нарушение двигательных функций, тошнота. При совместном выкуривании чужих сигарет, можно заразиться герпесом и другими инфекционными заболеваниями.

**2.Опиатные наркотики** (кустарного изготовления и синтетические).

К ним относятся «маковая соломка» из растений мака, героин, метадон, морфин и их производные. Организм требует их постоянного употребления.

При передозировке может наступить остановка дыхания, вплоть, до смерти. При в/в применении наркотиков, при использовании чужих шприцев можно заразиться ВИЧ/СПИД, гепатитом, заражением крови.

**3.Снотворные и седативные средства** (реланиум, радедорм, элениум и др.) отпускаются только по рецептам врача. В медицине применяются для улучшения сна, но обладают многими побочными эффектами: при длительном применении и в больших дозах вызывают раздражение, агрессивность, нарушение сна.

**4.Психостимуляторы** – эфедрин, амфетамин, «экстази», кокаин. Вызывают:

агрессивность, навязчивые действия, расстройства сна и аппетита, может привести к истощению. При передозировке наступает смерть в результате разрыва кровеносных сосудов головного мозга и остановки сердца.

**5. Галлюциногены** – грибы – маленькие, коричневые поганки на тонкой ножке, шляпка имеет фиолетовый оттенок.

**6. ЛСД, РСР («ПИ-СИ-ПИ»), кетамин** - токсичные препараты крайне губительны. Приводят к полной потере связи восприятия с реальностью и полной потере себя.

**7. Летучие наркотические вещества** - бензин, ацетон, клей «момент» сами по себе к наркотикам не относятся, но очень токсичны, т.к. поражают все органы и ткани организма:

а) гибель клеток печени, в конце приводящая к циррозу, а затем к смерти;

б) гибель клеток головного мозга, приводящая к отставанию в психическом развитии, раздражительности, вспыльчивости, несдержанности и неуправляемой агрессии;

в) гибель клеток легких и воспаление легких, приводящая к замещению легочной ткани рубцами.

По токсичности и вреду для организма с летучими наркотическими веществами не может сравниться любой наркотик, но от употребления их легче всего отказаться.

*Правда ли, что наркотики отлично снимают стресс?*

Теперь о возможности расслабиться. Верно, что большинство наркотиков обладает свойством «отключать от проблем на короткое время», редко оно превышает 12-18 часов. Причём проблемы никуда не уходят, а часто только усугубляются. Формируется биологический и физический механизм зависимости от наркотиков. Она развивается в результате того, что организм «настраивается» на прием наркотиков и в зависимости от разновидности наркотика он начинает

выполнять те функции, которые раньше обеспечивались веществами, производимыми самим организмом. Тело больного, чтобы сэкономить внутренние ресурсы прекращает или сокращает синтез биологически важных веществ, в том числе гормонов и передатчиков различных импульсов в клетки. Если процесс зашел достаточно далеко, то при отсутствии наркотиков начинается «ломка» - организм уже не может обходиться без наркотика, чтобы существовать. Ещё одна особенность: сами наркотики в организме разрушаются и выводятся, поэтому их запас в организме необходимо регулярно пополнять. В результате физической и психической зависимости приходится употреблять наркотики постоянно, не давая никакой передышки. Если пропустить время приёма очередной дозы – обречешь себя на мучительные страдания – развитие абстинентного синдрома («ломки») – комплекса болезненных симптомов.

Это не только головные боли и боли в мышцах, но ещё и непереносимые ознобы – «внутренний ледяной холод» - безо всякой надежды на возможность согреться, холодный пот, боли в животе с многократным поносом, тошнота и рвота, непрекращающийся насморк, слабость, ломота в суставах. Это состояние можно сравнить с гриппом + пищевое отравление, т.е., то, что чувствует наркоман — это «знаменитый колотун», когда дрожат не только руки, но и все тело. Существование психической зависимости от наркотиков заставляет испытывать наркомана сильнейший стресс, если он отказывается от их приема. Если раньше он мог «уйти» во внутренний мир приятных грез, то теперь он полностью беззащитен и формируется порочный круг. Многие бы рады из него вырваться, но уже не могут. Умение уйти от наркотиков теряется навсегда, а главная беда в том, что, начиная употреблять наркотики, все думают, что не разовьется болезненного пристрастия к ним и всегда можно бросить, но это глупая надежда. Именно поэтому лучшей защитой от наркомании является трусливый, дурацкий, нелепый, смешной, упрямый, категорический отказ попробовать.

Не верьте наркоману, который говорит, что получает деньги на наркотики честным путем. Люди, зарабатывающие достаточно денег для того, чтобы регулярно употреблять наркотики, просто не имеют возможности тратить на это время в силу своей деловой загруженности. Потребляя наркотики регулярно, приходится через некоторое время бросить постоянную работу. Наркотики не оставляют на нее ни секунды, т.к. требуют слишком много времени для себя и работать после этого достаточно тяжело. Большая часть времени в сутки уходит на три состояния:

1. Получение мнимого удовольствия – когда работать лень.
2. Абстиненция – все мысли сосредоточены на том, как достать наркотики.
3. Сон, когда не работает никто.

Денег для наркотиков требуется очень много. Поэтому почти перед каждым наркоманом стоит острая проблема: где – же взять деньги, причём быстро и много? Поскольку работать невозможно, приходится нарушать закон, совершая различные преступления: от краж до серьёзных преступлений.

Дружба, любовь и брак среди наркоманов отличается от общепринятых отношений тем, что для них главной ценностью является наркотики, практически в любой ситуации. Жизнь его тягостна он «погружён» в наркоманскую среду, где человеческое достоинство, дружба и любовь имеют значение только тогда, когда есть наркотики или деньги на их приобретение. Он вынужден постоянно рисковать, мошенничать, нарушать закон или выпрашивать деньги для того, чтобы избежать явлений абстиненции. Даже при лечении современными методами полностью избавиться от наркотической зависимости невозможно. Но главное – на фоне «ломки» у наркомана неизбежно снижается настроение и появляется нетерпимость.

Любая мелкая неприятность им расценивается, как настоящая трагедия, не говоря о плохом самочувствии. И если желание к лечению слабое, например, угодить родителям, то ухудшение состояния во время абстиненции кажется катастрофическим. А лучшим средством для его «поправки» видится однократный

прием наркотиков. Лекарств, которые бы могли предотвратить употребление наркотиков и полностью ликвидировать желание избавиться от них, не существует до сих пор и вряд ли, они появятся в ближайшие 50 лет, а может их создание вообще не возможно.

Очень важно знать о своей тактике поведения, чтобы суметь выбраться из любой неожиданной ситуации. Умение отказаться эффективно лишь в том случае, если человек по-настоящему хочет сказать НЕТ.

Существуют следующие формы отказа:

<i>Тактика отказа</i>	<i>Давление</i>	<i>Примеры ответов</i>
Вежливо отказаться	Хочешь попробовать?	Нет, спасибо
Объяснить причину отказа	Почему не хочешь?	Не могу, сдаю анализы
Сменить тему	Давай покайфуем	А ты слышал, что ...
Надавить со своей стороны	Если бы, ты был крутым, ты бы попробовал	Если бы, ты был крутым, ты бы перестал ребячиться
Не проявлять интереса	Вам предлагают наркотик	Не обращать на это внимания, пройти мимо
Избегать ситуации	Места, где возможно давление	Избегать таких мест
Единомышленники	Если приходится посещать такие места	Идти вместе с тем, кто не употребляет наркотики

## УСЛОВНЫЕ ЭТАПЫ НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ,

### ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ, ПРОГНОЗ

#### 1 ЭТАП «ПРЕДНАРКОМАНИЯ», ПРОБОВАНИЕ

Нарастающее безразличие ко всему; уходы из дома и прогулы в школе; частая и резкая смена настроения; стремление уйти от невзгод, неурядиц, стрессов, расслабиться, отвлечься; необычные просьбы дать денег; частые необъяснимые телефонные звонки; снижение успеваемости.

#### ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ:

Вялость, заторможенность, «погружение в себя»; неестественно суженные или расширенные зрачки; замедленная невнятная речь, пошатывание при отсутствии запаха алкоголя изо рта.

#### ОЧЕВИДНЫЕ ПРИЗНАКИ:

Бумажки, свернутые в трубочки; маленькие ложки; капсулы, таблетки в упаковке без названия или со странной символикой; следы уколов, порезы.

#### ПРОГНОЗ:

Влечение к наркотикам еще только формируется, и для вас это важнейший этап борьбы за близкого человека.

Если вы приступили к незамедлительным действиям, то **УСПЕХ** обеспечен в 97%.

#### 2 ЭТАП: РАЗВИТИЕ НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Уход от общения с домашними; самоизоляция, уход от участия в делах семьи; болезненная реакция на критику; невозможность сосредоточиться; повышенная утомляемость, сменяющаяся повышенной энергичностью; случаи пропажи домашних вещей.

#### ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ:

Неестественно суженные или расширенные зрачки, неустойчивая, шатающаяся походка, не связанная с алкогольным опьянением, бессмысленные высказывания.

## ОЧЕВИДНЫЕ ПРИЗНАКИ:

следы от уколов; бумажки, свернутые в трубочки; маленькие ложки с обожженными краями.

## ПРОГНОЗ:

Влечение к наркотикам сформировалось и становится непреодолимым. Шанс 50%. Вы еще можете спасти ребенка или близкого вам человека. Нужны радикальные меры.

## 3 ЭТАП: НАРКОМАНИЯ

Изменение образа жизни; постоянная направленность только на поиск наркотиков; практически полное безразличие к родным и близким; потеря аппетита, похудение, неряшливый вид, отеки кисти рук, сухие волосы; постоянные случаи пропажи из дома ценностей и денег.

## ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ:

Четко формируются видом потребляемого наркотика и дополняют указанные на предыдущих этапах признаки.

## ОЧЕВИДНЫЕ ПРИЗНАКИ:

Дополнительно к 1 и 2 этапам: одежда с длинными рукавами, скрывающая следы от уколов; случаи передозировки, отравления, «ломки» становятся систематическими.

## ПРОГНОЗ:

Сформировалась психическая и физическая зависимость от наркотиков, непреодолимое влечение с губительными последствиями. Прогноз катастрофичен, излечиваемость — 3%. **90—97%** инъекционных наркоманов погибают в течение 1—7 лет от отравлений наркотиками (передозировки), гепатита, СПИДа и других инфекционных заболеваний.

## **Родителям о наркотиках и наркоманах**

Издавна считалось, что подростковый возраст чреват сложными конфликтами. Ещё Сократ говорил о том, что «Наша молодёжь любит роскошь, она дурно воспитана, она насмехается над начальством и нисколько не уважает стариков. Наши нынешние дети стали тиранами, они не встают, когда в комнату входит пожилой человек, перечат своим родителям. Попросту говоря, они очень плохие». Неизвестный житель Вавилона: «Эта молодёжь растлена до глубины души. Молодые люди злокозненны и нерадивы. Никогда они не будут походить на молодёжь былых времен. Младое поколение сегодняшнего дня не сумеет сохранить нашу культуру». Осуждение некомфортного поведения подростков является общепринятым. Основным содержанием подросткового периода является обретение собственного «я». Становление самосознания, это переходный период становления личности, сопоставимый по своему значению с периодом раннего детства. Цель развития: обрести самого себя, либо утратить своё лицо, «растворившись в толпе». Главными результатами развития в подростковый период считается приобретение таких качеств, как преданность и верность. Отрицание, вообще свойственное подростку может остаться основой для дальнейшего поведения. Приобретаются альтернативные ценности, противостоящие традиционным ценностям общества. Употребление наркотиков всегда бывает симптомом неблагополучия. Семейное неблагополучие (дезадаптация) является одним из важнейших факторов, способствующих развитию наркомании. Прежде всего, имеют место конфликты, которые носят хронический характер. Такие конфликты находятся в тесной взаимосвязи с различными типами неправильного воспитания. Для семьи, в которой родители злоупотребляют спиртным, характерно воспитание в условиях жёстких отношений. С раннего возраста ребенок предоставлен самому себе, пребывание дома тягостно для него, он становится свидетелем или жертвой асоциального, иногда агрессивного поведения родителей. Подросток становится «уличным», он проводит время в компании таких же обездоленных детей. Эти компании группируются по территориальному принципу –дворовые, уличные. Обычно лидерство принадлежит подрост-

тку старшего возраста, отличающегося эмоциональной возбудимостью и физической силой. Он и становится для ребенка источником информации о наркотиках, а затем источником снабжения ими. Формируется специфическое мировоззрение, которое может быть выражено следующей триадой:

- 1) всегда рассчитывай на самого себя
- 2) другие твои враги
- 3) если ты хочешь чего-то добиться, ты должен их обмануть.

Ребенок склонен подражать родителям, или избегать их формы поведения. Наименее благоприятно воспитание по типу «кумира семьи», то есть удовлетворять все потребности ребенка, стремление избавить его от любых, даже самых незначительных трудностей. Это приводит к социальной дезадаптации, а иногда и к употреблению наркотиков, однако часто родители не желают замечать признаки наркотического опьянения, а когда факты становятся явными, родители стремятся объяснить их «тонким душевным складом подростка», «стимулированием творческих способностей». Неоднократно наблюдаются случаи, когда подростки, а затем уже и взрослые люди долгие годы скрывали своё пристрастие к наркотикам.

Следует отметить, что длительное употребление наркотиков накладывает определенный отпечаток на внешний вид подростка. Бледность кожи, круги под глазами, ярко-пунцовые губы очень характерные признаки наркотизации. При осмотре нужно обращать внимание на руки, могут быть следы от внутривенных инъекций по ходу вен на предплечьях, кистях рук, ногах, а иногда у девушек на лобке, у юношей на половом члене. Необходимо обращать внимание на самопорезы и татуировки на любой части тела. Татуировка – это подражание взрослым, имеющим длительный опыт криминального поведения, хотя сейчас это расценивается, как модное направление среди молодёжи. Однако оно отражает асоциальные ориентации, тот «отрицательный идеал», которому подражает подросток.

Употребление наркотиков стало серьезной молодежной проблемой ещё в конце прошлого века. В последние годы обнаруживаются следующие устойчивые тенденции:

- 1) Значительно увеличилось число лиц, эпизодически употребляющих те или иные психоактивные вещества. Число подростков, имеющих психическую и физическую зависимость от этих веществ (то есть наркоманов), также увеличивается
- 2) Отмечается «омоложение» контингента лиц, употребляющих психоактивные вещества (8-10 лет)
- 3) Расширяется «ассортимент» психоактивных веществ, применяемых в медицинских целях, шире употребляются «суррогаты», которые обладают высокой токсичностью, это приводит к более ранним и тяжелым поражениям организма
- 4) Наиболее распространенной формой употребления психоактивных веществ является «полинаркотизм», то есть одновременное употребление нескольких наркотиков и лекарственных средств без признаков психической и физической зависимости. «Полинаркотизм» является тем «фоном», на котором разворачивается картина истинной, чаще всего опийной наркомании. Причем зависимость имеется лишь от одного, обладающего наиболее высокой степенью наркогенности
- 5) При сформировавшейся опийной наркомании возможен переход на внутривенное введение психостимуляторов либо на злоупотребление барбитуратами или алкоголем.

## ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ОБ ОСНОВНЫХ ЗАКОНАХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ВАШЕГО РЕБЕНКА

В подростковом и юношеском возрасте происходит бурное физическое и половое развитие. По мнению многих зарубежных исследователей, человек в этом возрасте становится «жертвой бушующих гормонов», которые оказывают сильное влияние на нервную систему ребенка. С точки зрения социальной этот период символизирует собой переход от детства к взрослости.

Какие же психологические перемены происходят с вашим ребенком? Почему он вдруг стал таким взрывным, отчужденным и неуправляемым?

1. Существенно меняются его внешность и физический облик, причиняя подчас поистине невыносимые страдания и вызывая комплекс неполноценности.

В этом возрасте у человека уже сформировался идеальный образ собственного тела, активно навязываемый рекламой, фильмами и средствами массовой информации. Юношей привлекает культ супермена: физическая сила в сочетании с горой мышечной массы. Девушки же чаще всего стремятся к физическим пропорциям манекенщиц и фотомоделей. Кроме того, существуют законы молодежной моды, которой в данном возрасте следует 98% подростков. Они хотят быть модными и красивыми, «как все». К сожалению, идеал чаще всего разительно отличается от реальности. Поэтому любые негативные замечания, касающиеся их внешнего облика, воспринимаются в штыки.

2. Подросток предпринимает попытку осознать и постичь собственное «я», переживая при этом кризис идентичности.

Дело в том, что он уже перерос свое детское «я», а его взрослое «я» еще не сформировалось. Он вновь, как когда-то в детстве, только уже на новом уровне осмысления, пытается ответить себе на главный вопрос: «какой я?» Кроме этого, детского вопроса, начинает волновать еще один, не менее серьезный: «для

чего я живу?» Но разобраться в себе невозможно, не сравнивая себя с другими людьми.

Именно здесь и кроется серьезная психологическая ловушка. Дело в том, что он сравнивает себя не с любыми людьми, а с так называемыми референтными группами. Это группы людей, мнениями и ценностями которых он дорожит, к вниманию, признанию и любви которых он стремится. Такие референтные группы встречаются ему на каждом шагу от школьного класса и институтской группы до компании приятелей во дворе. Всем этим разнонаправленным идеалам ребенок и пытается соответствовать, в каждой из этих групп он старается самоутвердиться. И если, например, его семья не является референтной группой, а компания приятелей-наркоманов является действительно значимой, то строить собственное «я» он начинает в соответствии с идеалами и нормами данной группы людей.

В подростковом и юношеском возрасте референтная группа может быть заменена одним конкретным человеком, воплощающим в себе некий идеал, к которому следует стремиться. Так появляются кумиры, модели, поведения которых ваш ребенок стремится копировать до мельчайших деталей.

Поскольку направленность ценностей, разделяемых той или иной группой или кумирами, различна, то возникает определенный внутренний конфликт. Перед вашим ребенком встает проблема выбора: что принять, а что отторгнуть. Если он не обладает достаточной силой «я», то он автоматически попадает в стрессовую ситуацию, выражающуюся в частых сменах настроения, раздражительности, склонности к депрессии.

3. Эмоциональная нестабильность, свойственная практически всем подросткам, может в отдельных случаях принимать крайние формы, называемые проблемным поведением.

Именно здесь и кроются корни начала употребления наркотиков:

неспособность к выбору, неумение решать свои проблемы, интеллектуальные и эмоциональные, вызывают у подростка постоянную тревогу. Если в детстве от чего-то страшного, пугающего и непонятного можно убежать и уткнуться в мамины колени, то теперь, когда он «взрослый» и «самостоятельный», этот вариант выхода из кризиса уже неприемлем, а стремление убежать и спрятаться от проблем по-прежнему существует. И ребенок бежит... Попытка «убежать в наркотики» означает определенную незрелость личности, неготовность к пугающей взрослой жизни. Употребляя наркотики, ваш ребенок пытается справиться со стрессовой ситуацией, не имея других, более действенных способов решения проблемы.

Американские ученые исследовали категории подростков, максимально подверженных эмоциональным срывам и депрессивным состояниям. Помимо недовольства собственным внешним обликом и незрелости «я», они выделяют следующие факторы риска:

- Неуверенность в собственных силах, правильности выбора профессии, страх за свое будущее.
- Низкая самооценка и непопулярность среди сверстников.
- Неудачи в учебе или на работе.
- Проблемы в семье, как материальные, так и эмоциональные. Степень риска возрастает при увеличении количества конфликтов между родителями и практически достигает максимума при их разводе.

4. Взрослеющий ребенок неизбежно требует пересмотра ваших с ним взаимоотношений. Как это ни печально, но нередко именно ваша неготовность пойти ему навстречу становится причиной серьезного эмоционального кризиса для подростка и препятствием для становления его «я».

Одной из главных особенностей подросткового и юношеского возраста является стремление к автономии. Это проявляется в первую очередь в попытке осво-

бодиться от излишней опеки и добиться хотя бы относительной независимости. Ваш ребенок пробует начать общаться с вами на равных, он уже вырос из коротких штанишек. Кроме того, даже если он по – прежнему материально зависит от Вас, он пытается отстаивать свое право на собственные идеи, мнения и суждения, отличные от ваших.

Во многом от того, какой тип отношений с ребенком сложился в вашей семье, зависит и вероятность возникновения проблемного поведения у вашего ребенка.

Американский психолог Диана Бомринд выделяет четыре основных стиля родительского поведения и анализирует их влияние на ребенка.

### **Стили родительского поведения**

*Стиль поведения      Характеристики      Особенности руководства и их влияние на детей.*

Авторитетный	Высокий уровень контроля.	Признают и поощряют растущую автономию своих детей.
	Отношения	строятся на взаимоуважении и доверии.
	Теплые отношения	Открыты для общения и обсуждения с детьми установленных правил поведения.
		Допускают изменения своих требований в

разумных пределах.

Дети превосходно адаптированы,  
уверены в себе, у них развит  
самоконтроль и социальные навыки,  
они хорошо учатся и обладают  
высокой самооценкой.

В юношеском возрасте дети ведут  
себя разумно, ответственно, в меру  
независимо.

Проблемы становления взрослого «я»  
минимальны,  
сглажен.

Обладают разумной  
верой в себя и собственные силы.

Авторитарный

Высокий  
уровень контроля

Отдают приказания и ждут, что  
они будут в точности выполнены.

Холодные

Закрываются для постоянного общения с  
детьми.

отношения

Устанавливают жесткие требования  
и правила, не допускают их  
обсуждения.

Позволяют детям лишь в  
незначительной степени  
быть независимыми от них Их дети,  
как правило,  
замкнуты, боязливы и угрюмы,  
непритязательны  
и раздражительны. Девочки обычно  
остаются  
пассивными и зависимыми на  
протяжении  
подросткового и юношеского  
возраста. Мальчики  
могут стать неуправляемыми и  
агрессивными. В  
юношеском возрасте часто  
демонстративны, ведут  
себя вызывающе. Пытаются скрыть  
за маской  
развязности свою зависимость,  
неуверенность и  
тревожность.

Либеральный

Низкий

Слабо или совсем не регламентируют

поведение  
уровень контроля ребенка.  
Теплые отношения

Безусловная родительская любовь.  
Открыты для общения с детьми,  
однако доминирующее направление  
общения — от  
ребенка к родителям. Детям  
предоставлен избыток  
свободы. Родители не устанавливают  
каких-либо  
ограничений, их руководящая роль  
незначительна.

В юношеском возрасте дети склонны  
к непослушанию и агрессивности, на  
людях ведут  
себя неадекватно и импульсивно,  
нетребовательны  
к себе. В некоторых случаях дети  
становятся  
активными, решительными и  
творческими

людьми.

В основном же игнорируют нормы и правила,

принятые в обществе, не обладают самоконтролем,

страдают от комплекса

неполноценности.

Безразличный	Низкий уровень контроля	Не устанавливают для детей никаких ограничений.
Холодные отношения		Безразличны к собственным детям. Закрываются для общения. Из-за отношения обремененности собственными проблемами у них не остается сил на воспитание детей. Если безразличие родителей сочетается с враждебностью, ребенка ничто не удерживает от того, чтобы дать волю своим самым разрушительным импульсам и проявить склонность к проблемному поведению. Это

практически неизбежный путь к  
употреблению  
наркотиков.

Глядя на эту таблицу, попробуйте проанализировать отношения с собственным ребенком и ваш преобладающий стиль общения с ним. Именно в привычном стиле ваших взаимоотношений и кроются корни всех проблем. Попробуйте изменить его, и вы увидите результат. Теперь несколько слов о ваших стереотипах поведения.

Призывая ребенка взрослеть, вы можете стать главным тормозом на этом пути. Ниже мы попробуем проанализировать причины подобных родительских стереотипов.

- Вероятно, впервые с момента рождения ребенка ваш авторитет значительно пошатнулся. Если раньше слова «мама сказала...» обладали поистине магической силой, то теперь вы все чаще слышите в ответ:

«Ну и что...» Вас это не может не раздражать. Дело в том, что ваш ребенок взрослеет, растет его способность анализировать и сравнивать. Теперь он может адекватно оценивать и вас самих, и ваше поведение с новых позиций. Он неизбежно начинает сравнивать вас с тем образом идеальных родителей, который у него сложился в результате возросших аналитических способностей, с родителями реальными, то есть с теми, с какими ему приходится сталкиваться каждый день. Увы, очень часто это сравнение не в вашу пользу. Ведь ничего идеального на свете не существует. Мы с вами тоже не являемся исключением из этого правила.

Ставя под сомнение ваш авторитет, ребенок как бы дает вам право на ошибку. Радостно примите эти новые правила игры, и вам сразу станет легче. Подумайте, как приятно сойти с пьедестала и стать обычным человеком.

К сожалению, затяжная борьба за свой былой авторитет ни к чему хорошему не приведет. Ведь вы уже знаете, как значимо для него мнение кумиров и референтных групп. В этом возрасте родители очень редко попадают в число кумиров, сказывается разница поколений. В лучшем случае ваша семья попадает в разряд референтных групп. В худшем — и этого не происходит. Реагируйте на это спокойно и попробуйте предпринять попытку привлечь внимание вашего ребенка к тем семейным и вашим личным качествам, которые \ данный момент являются для него значимыми. Вас не может не раздражать количество конфликтов, возникающих в семье в данный возрастной период развития вашего ребенка. Но если вы вспомните главные причины ссор, то с удивлением заметите, что основными поводами для конфликтов являются какие-нибудь мелочи, чаще всего повседневные бытовые дела.

Проблема заключается в том, что ваш взрослеющий ребенок уже пробует получить права взрослого человека, подчас игнорируя свои несложные обязанности. Во избежание лишних конфликтов следует руководствоваться двумя основными принципами.

Во-первых, в спокойном тактичном разговоре объясните ребенку, что, помимо прав, взрослость накладывает определенные обязательства на человека, и он сам, как и все взрослые люди, по правилам взрослых отношений теперь должен их выполнять.

Во-вторых, вам самим необходимо осознать, что семейные конфликты по мелочам служат для вашего ребенка как бы полигоном для испытания новых, непривычных, взрослых стратегий поведения, которые он еще только начинает осваивать в безопасных семейных условиях. Безопасность семейного контекста заключается в том, что он совершенно точно знает, что вы его любите и простите ему гораздо больше, чем посторонние люди. Попробуйте перевести конфликт в рамки деловых переговоров, дайте ему возможность почувствовать себя не ребенком, на которого смотрят свысока и не принимают всерьез, а полно-

правным взрослым членом семьи, с мнением которого нельзя не считаться. Вы увидите, что количество возникающих конфликтов резко пойдет на убыль.

- Вы, как и все родители, дети которых неожиданно повзрослели, переживаете так называемый кризис среднего возраста. Бессознательно, не отдавая себе в этом отчета, вы противодействуете повышению самостоятельности и взрослению собственного ребенка. Ведь он уходит во взрослую жизнь и неизбежно отдаляется от семьи. В американских семьях детей в это время принято обеспечивать собственным жильем и отселять от родителей. Поскольку у нас в стране такой практики не существует, в силу как материальных проблем, так и культурных традиций и норм, то вы вынуждены жить вместе, приспособившись друг к другу. Что же означает этот возраст для вас?

- Уход, пусть даже только психологический, ребенка из семьи ставит перед вами новые личностные проблемы. До этого вся ваша жизнь как бы крутилась вокруг него. Теперь вы страдаете оттого, что он отдаляется, и вы становитесь ему не нужны. Он существует в своем мире, со своими друзьями и идеями. А вы остаетесь одни. Ваша попытка противодействовать его взрослению — это своеобразно проявляющийся страх одиночества.

- Меняются отношения с вашим супругом. Если много лет вы общались опосредованно, через ребенка, и у вас существовала общая цель — его воспитание, то теперь, оставшись вдвоем, вы можете осознать, что не все в ваших отношениях так гладко. Ребенок много лет как бы являлся центром семьи. Теперь вам предстоит вместе строить «новую» семью, выдвигая для себя другие общие цели и задачи. Этот процесс не всегда оказывается легким.

- Наблюдение за повзрослевшим ребенком неизбежно вызывает активизацию механизма сравнения. Ведь вроде бы совсем недавно, и вы хорошо помните это время, вы тоже были так же молоды. Казалось, вся жизнь впереди и времени так много, что можно не торопиться. Теперь же, оглядываясь на собственное прошлое, вы, мысленно начиная подводить итоги, думаете, что не все возможно

исправить и вернуть, что многие надежды так и останутся несбывшимися. У вашего ребенка, как когда-то у вас, все впереди, у вас же уже многое позади, а самое главное, остается все меньше сил, здоровья, времени и энергии, чтобы реализовать собственное «я». У кого-то из родителей этот процесс проходит легче, кто-то, анализируя собственные ошибки, реагирует более болезненно.

Главное, *не пытайтесь решить собственные проблемы за счет своего ребенка, это недопустимо*. Ведь вы уже знаете, основные психологические особенности развития вашего ребенка в подростковом и юношеском возрасте, понимаете, что ему хватает своих нелегких проблем. Поберегите его. Решайте свои проблемы сами.

## ПРОБЛЕМА СОЗАВИСИМОСТИ И ТИПЫ СЕМЬИ

(по профессору Ю.В. Валентику)

Созависимостью называются психологические особенности взаимоотношений между наркоманом и одним (чаще матерью) или обоими родителями, вызывающие резкие травмирующие изменения в психологическом состоянии последних, меняющие структуру их личности и препятствующие не только эффективному разрешению конфликтной ситуации в семье, но и самому процессу лечения.

### **Модели созависимого поведения**

Парадоксально, но психологически родители оказываются, втянуты в процесс употребления наркотиков. Вся их семейная жизнь неизбежно крутится вокруг цикла приема наркотиков ребенком, она как бы непрерывно движется по синусоиде.

Стороны как бы подсчитывают количество положительных и отрицательных баллов и оценок, набранных в процессе употребления наркотиков.

Рассмотрим этот процесс подробнее.

Стадия 0-1 — это отрезок времени, проходящий от момента возникновения тяги у наркомана, через процедуру поиска наркотика, до итоговой точки 1 — от момента его употребления и получения искомого наркотического состояния.

Стадия 1-2 охватывает период ломок героинового наркомана и является крайне болезненной, как для него самого, так и для его родителей.

В ходе этих двух стадий наркоман как бы набирает определенное количество отрицательных баллов и оценок, за которые вы потом потребуете от него расплаты.

Чем чаще ваш ребенок употребляет наркотики, тем спокойнее вы с каждым разом относитесь к данному периоду. Это, конечно же, не истинный покой. Но, с одной стороны, вы постепенно начинаете осознавать, что не можете помешать ребенку употреблять наркотики. Разговаривать же с ним в таком состоянии абсолютно бесполезно, все равно, что биться о глухую стену. С другой стороны, у вас уже нет тех эмоциональных внутренних сил, чтобы реагировать на эту ситуацию в двадцать пятый раз так же бурно, как и в первый. Просто у вас включаются механизмы психологической защиты. Вы начинаете понимать, что не способны выдерживать такой накал страстей постоянно, и ждете только одного, чтобы этот этап поскорее закончился. Вы уже внутренне предвкушаете наступление следующего периода — периода расплаты.

Наконец, вы дождались наступления момента. Это момент, когда все вовлеченные стороны как бы подсчитывают нанесенный ущерб. Это точка определенной радости, за которой следует светлый промежуток. Именно в этот период вы выдвигаете ребенку свои требования, с которыми он в нормальном состоянии не может не считаться.

Он соглашается со всеми выдвинутыми вами обвинениями, готов расплачиваться за все, совершенное ранее, и даже обещает лечиться. Он как бы набирает необходимое количество положительных баллов и оценок, чтобы компенсировать собственный срыв и загладить его последствия.

Вы тоже не можете не радоваться наступлению этого этапа. Ведь именно в этот период вы получаете компенсацию за все свои предыдущие тревоги и страдания. Это пик вашей эмоциональной близости с ребенком, период, ради которого вы были готовы терпеть все его выходки, период, когда у вас вновь появляется надежда.

В глубине души вы прекрасно знаете, что обманываете себя, просто в этот момент так хочется верить в то, что все самое страшное позади. Но очень немногим родителям удастся в двадцать пятый раз искренне обмануть самих себя. Чем дольше длится эта семейная идиллия, тем почему-то тревожнее вам становится. Ведь вы приближаетесь к точке 3, которая точно такая же, как точка 0. Да, вы не ошиблись:

за ней вновь последует точка 4, такая же, как точка 1. Все опять повторится сначала. Вы это уже знаете, просто боитесь себе в этом признаться, но вы внутренне уже ждете начала следующего витка и сменяющего его нового светлого промежутка.

Теперь о самой страшной ошибке, к сожалению, неизбежной в семьях, где отношения строятся по принципу созависимости. ***Вы, сами того не осознавая, подталкиваете ребенка к повторному употреблению наркотиков.*** Описанная нами выше система функционирования семьи в условиях созависимости достаточно сбалансирована и стабильна. Уберите фазу, связанную с употреблением наркотиков и набором ребенком отрицательных баллов, и из вашей жизни исчезнет «светлый промежуток».

Представьте себе, что ребенок перестал употреблять наркотики, а следовательно, и перестал стремиться к выполнению всех ваших требований, к заглаживанию собственной вины перед вами. Он стал обычным нормальным подростком со своими проблемами и неизбежными «острыми углами». На сознательном уровне вы, казалось бы, должны быть на седьмом небе от счастья. Но в глуби-

нах нашего «я» существует еще и бессознательный уровень, который неизбежно пытается поддержать функционирование привычной семейной схемы.

Как только исчезнут наркотики, вы все равно найдете, за что упрекнуть собственного ребенка. Возникнут новые семейные конфликты, обострятся взаимные претензии. Вы припомните ему дни и годы жизни, которые он отравил вам и которые уже невозможно вернуть. Вы даже снова можете припомнить ему наркотики. Вы сделаете все, чтобы получить потерянную компенсацию в виде «светлого промежутка». Тем самым простейшим выходом для вашего ребенка станет повторное употребление наркотиков.

Получается замкнутый круг. Нет, вы не монстр. Просто законы функционирования и поддержания стабильности в системе под названием «семья» сильнее вашего «я».

Для того чтобы прервать этот порочный круг, необходимо избавиться от созависимости. В конце этой главы мы дадим некоторые практические рекомендации. Но если вы недостаточно готовы к серьезной самостоятельной внутренней работе, к беспристрастному анализу собственной семейной модели, вам потребуется профессиональная помощь врача-психотерапевта или психолога.

2. В семье с созависимостью всегда нарушено распределение ролей и распределение ответственности.

Мы уже говорили, что ваш ребенок очень редко берет ответственность за собственную болезнь и свои поступки на себя. Он эгоист и стремится свалить на вас всю тяжесть ответственности и вины за происходящее.

Ведь вы добровольно приняли на себя ответственность за:

осуществление контроля над процессом употребления наркотиков и состоянием здоровья ребенка;

выбор круга его желательных и сомнительных друзей;

подсчет денег, оставшихся в семейном бюджете после очередного срыва, и их распределение;

прослушивание телефонных звонков и отслеживание существующих связей; раздачу долгов кредиторам; график работы или учебы, способы проведения досуга и многое, многое другое.

Вы видите, каким важным звеном является ваша личность в жизни вашего ребенка и, что самое страшное, вы замешаны в процессе употребления наркотиков. Чем сильнее вы стремитесь исключить наркотики из его жизни, тем сильнее он пытается их сохранить. Ведь вы помните из курса физики, что сила действия равна силе противодействия. Вы взвалили на себя ответственность за жизнь без наркотиков, оставив ему лишь одно — продолжить употреблять наркотики, чтобы все ваши усилия не пропали даром.

Ваш ребенок может даже прибегнуть к упрекам типа «если бы ты, мама, не расплатилась с барыгами, мне бы не дали в кредит следующую дозу». **Он** может также использовать откровенный и неприкрытый шантаж, рассчитанный на ваши родительские чувства: «меня, конечно, уже не было бы в живых, но зато вы с папой так бы не страдали и жили счастливо».

А теперь давайте представим себе парадоксальную ситуацию. Вы добровольно выходите из этой системы и слагаете с себя всю ответственность за происходящее. Проще всего на какое-то время уехать, исчезнув из жизни собственного ребенка.

Уверены, что многие родители побоятся это сделать, руководствуясь принципом «он же без меня совсем пропадет». На самом же деле вы боитесь передачи ответственности, но, к сожалению, другого способа избавления от созависимости у вас нет.

Ведь если убрать из всех звеньев процесса наркотизации ваше «я», то привычная, годами отработанная и отшлифованная вашим ребенком система рухнет.

Безусловно, он может найти следующего козла отпущения, чтобы взвалить всю ответственность на него. Но уверяем вас, желающих окажется немного. Скорее всего, их круг для вас совершенно очевиден, ведь вы полностью контролируете данную ситуацию. Найдите способы вывести и их из игры. Только так вы сможете попытаться снять с себя взваленные на вас полномочия и переложить ответственность на его собственные «хрупкие плечи».

Данный выход не панацея в борьбе с употреблением вашим ребенком наркотиков, но это уже 50% успеха. Поскольку вы отказываете ему в столь выгодной для него и привычной созависимости, лишая его тем самым главной точки опоры. Может быть, он впервые в жизни задумается, что же ему делать дальше.

Он продолжает с большим или меньшим успехом отвечать лишь за свое наркотическое «я». Как ни жестоко это прозвучит, но своим присутствием и участием вы сами не даете ему разобраться в своем истинном «я» — «я» без наркотиков. Тем самым вы мешаете его внутреннему взрослению и саморазвитию. Не сомневаемся, что вы это делаете из самых благих побуждений. Остановитесь и задумайтесь о последствиях!

3. В рамках обсуждаемой нами проблемы тип созависимости, обозначаемый как «взаимный договор», встречается гораздо реже, чем предыдущие два типа, поскольку он больше распространен среди супругов, чем среди детей и родителей. На наш взгляд, он актуален только в неполных семьях, где ребенка, чаще всего сына, воспитывает одна мать, а сам ребенок занимает не только собственную позицию, но и отчасти позицию главы семьи и кормильца. Ведь он единственный мужчина в семье, он должен и привык заботиться о матери, особенно если она много работает, занята целый день и очень устает.

Это — тип созависимости по принципу сговора. «Ты, ребенок-наркоман, выполняешь все привычные обязанности по дому, а я закрываю глаза на твои наркотики. Ничего не произошло. Все идет как обычно».

К сожалению, этот тип созависимости тоже недолговечен и малопродуктивен, так как ребенок очень часто просто не в состоянии выполнять свои привычные обязанности. Как только договор нарушается, ситуация взрывается и выходит из-под контроля.

4. Следующий тип со зависимости называется «параллельным существованием». Родители и ребенок делают вид, что каждый живет своей жизнью, и в проблемы друг друга абсолютно не вмешиваются. Такие отношения возможны в дистанцированных семьях, в которых четко соблюдаются условия отдельного, автономного проживания. Члены семьи живут как в общежитии. У них существует только одна общая задача — не выносить сор из избы.

В семьях, где ребенок болен наркоманией, выработанные годами правила поведения не могут долго сохраняться. Наркоман больше не способен жить «параллельно», так как в период тяги он перевозбужден и действует окружающим на нервы. Когда же дело доходит до откровенного воровства или начинается «ломка», наркоман не способен сохранять «параллельные» отношения, а родители возмущены настолько, что забывают о своей автономии и резко вторгаются в жизнь ребенка. Данная модель созависимости нередко приводит к тяжелым криминальным последствиям.

### **Влияние созависимого поведения на личность родителей**

До сих пор мы обсуждали влияние созависимого поведения на ребенка-наркомана и ситуацию в семье.

Теперь же мы хотели бы привлечь ваше внимание к другой стороне этой проблемы, а именно к тому, какие катастрофические последствия имеет данный тип поведения для вас самих.

Давайте же подумаем, что созависимость делает с вами.

*1. Как вы теряете собственное «я».*

Может быть, вы и сами обратили внимание, а может быть, вам говорили близкие люди, что отношения с ребенком очень изменили вас, что вы стали совсем другим человеком.

Что бы вы ни делали, ваши мысли постоянно возвращаются к нему. Что бы вы ни говорили, вы задумываетесь над тем, что ответит он. Вы потеряли свои интересы, а следовательно, и многих друзей, ведь вам теперь не до них. Вы не можете сосредоточиться на работе, потому что вас мучает вопрос: что происходит дома? Даже рассказывая близким людям о себе, вы постоянно переключаете стрелку разговора на собственного ребенка. Вы не в состоянии контролировать собственные эмоции, потому что вы больше не владеете собой. *Вас всецело поглотил и медленно уничтожает собственный ребенок. Вы находитесь целиком в его власти.*

От стремления контролировать ситуацию из-за отсутствия сил вы легко переходите к демонстрации собственной беспомощности, а иногда к угрозам и прямой агрессии. Контроль бесполезен и неэффективен, он не приводит ни к какому положительному результату. Ребенок по-прежнему употребляет наркотики, вы по-прежнему страдаете от собственного бессилия и неспособности что-либо изменить.

Резко падает ваша самооценка и самоуважение. В психологии эта характеристика личности определяется по формуле:

**САМОУВАЖЕНИЕ** = Успех

уровень притязаний

Уровень притязаний характеризует степень сложности тех задач, которые вы ставите перед собой.

Вы взвалили на себя все: и ответственность за наркотики, и контроль над собственным взрослым ребенком, и бремя принятия решений, то есть абсолютно

непосильную ношу. Уровень ваших притязаний крайне высок. Успех же практически равен нулю. Следовательно, самоуважение стремится к минимальным значениям.

Вы сами истязаете себя, постоянно думая: «Я плохая мать. Я заслужила такое отношение». Вся прошлая жизнь кажется вам цепочкой неправильных действий, поступков и собственных ошибок: «если бы я ему объяснила...», «если бы я тогда его наказала...», «если бы я вовремя почувствовала, что творится что-то неладное...».

## *2. Как вы превращаетесь в жертву.*

Но остатки вашего собственного «я» должны получать хоть какую-то положительную эмоциональную подпитку. И вы примеряете на себя роль жертвы. Близкие люди начинают вас поддерживать: «Бедная, за что же тебе такие мучения? Какая же ты несчастная!» Стремясь вам помочь, они закрепляют в вашем поведении самый опасный стереотип мученицы. Эти фразы становятся вашими жизненными убеждениями. Ими вы защищаетесь от собственных неудач и нереализованных планов.

Вспомните, как давно вы не произносили: «Мне хочется...» Вы все время говорите себе: «Я должна...»

Вы берете на себя роль «профессионального спасателя». Но поскольку в вашей ситуации справиться с этой ролью практически невозможно, ведь вы не оставляете права собственному ребенку самому взять ответственность за его поступки на себя, то вы бессознательно подталкиваете ребенка к повторному употреблению наркотиков. Вам нужно, чтобы он понял, на какие жертвы вам приходится идти ради него. Сами того не замечая, вы упрекаете ребенка в своей загубленной жизни. Вы постоянно демонстрируете ему ваши усилия. «Посмотри, как я стараюсь...» Будучи не в силах бороться с комплексом вины, он опять идет на улицу. Круг снова замыкается.

С другой стороны, ребенок-наркоман, отличающийся крайним эгоцентризмом, радостно принимает такую модель отношений. Он с удовольствием передает вам все свои обязанности и пользуется вашими страданиями. Так из «спасателя» вы превращаетесь в «жертву».

### *3. Что происходит с вашим здоровьем?!*

Поскольку вы пребываете в постоянном стрессовом состоянии с явным преобладанием негативных эмоций, вас неизбежно охватывают депрессия и отчаяние. На фоне ежесекундной тревожности возникают различные психосоматические расстройства и неврозы. У многих родителей развиваются различные сердечно-сосудистые заболевания, появляется склонность к гипертонии, резкое снижение иммунитета, вызывающее высокий риск простудных и инфекционных заболеваний, а также бессонница, депрессия, тики, навязчивые состояния, а иногда и попытки самоубийства.

### *4. Как ваш организм защищается от нервных перегрузок?*

Ваш организм и в первую очередь ваша психика старается защититься, от психологических последствий семейных «военных действий». Ведь вы ежедневно тренируетесь переносить собственные страдания и страдания близких вам людей. Поэтому ваш организм ищет все новые способы защиты. Ваши чувства со временем притупляются, вы начинаете легче переносить душевную боль, ведь вы уже так к ней привыкли, она сопровождает вас на каждом шагу.

Стараясь защититься, вы инстинктивно выбираете механизмы неэффективной и опасной защиты. Это самопроизвольный процесс, ведь этому вас никто и никогда не учил. Стараясь защитить собственное «я», вы постепенно начинаете жить в придуманной вами же самими реальности. Вы не в силах выносить боль, поэтому ваша психика становится все более избирательной. Вы начинаете видеть только то, что вы хотите видеть, слышать только то, что вы хотите слышать.

Этим немедленно пытается воспользоваться ваш ребенок. Ведь вас в таком состоянии так легко обмануть. Он вновь и вновь дает обещания «завязать», а вы вновь и вновь верите ему, так как ваша психика, защищаясь, стремится вылавливать положительную информацию из огромного потока информации отрицательной.

Так что же делать? Ответ прост и очевиден и одновременно безумно сложен: избавляться от созависимости.

### **Как избавиться от созависимости?**

Все предыдущие разделы достаточно насыщены информацией о том, как следует или не следует вести себя с ребенком-наркоманом. Но мы не боимся еще раз повториться, поскольку первым шагом к избавлению вашего ребенка от наркотиков и сохранению вами собственной личности, собственного «я», является устранение созависимости.

1. Четко, по пунктам, определите обязанности ребенка в семье. Если у вас есть младшие дети, поручите ему заботу о них. Не бойтесь, что старший ребенок испортит младшего. Мы, к счастью, пока не сталкивались с такими случаями. Пусть он, например, отводит малыша в школу или детский сад и забирает оттуда. Пусть он проверяет домашние задания и отвечает за успеваемость. Помните, что зона ответственности за другого человека должна быть немалой.

Американские психологи из трех главных факторов наркотизации особенно выделяют отсутствие ответственности за другого, более слабого члена семьи.

Мы никоим образом не хотели бы ставить здесь знака равенства между ответственностью за младшего ребенка и за домашнее животное, но пусть ваш ребенок возьмет на себя, по крайней мере, полное обслуживание четвероногого друга. Важно лишь, чтобы эти ежедневные обязанности лежали полностью на нем, от начала до конца. Это его участок работы, в который больше никогда и ни при каких обстоятельствах не влезает ни один из членов семьи.

Можно поручить ему и любые другие обязанности по дому. Главное, не подходить к этому вопросу формально, не контролировать и никогда не подстраховывать. Увидите, что в любом состоянии и при любых обстоятельствах он сможет выполнять свои обязанности. Ведь вы тем самым оказываете ему ту степень доверия, которую он будет стараться оправдать. Дайте ему возможность почувствовать себя взрослым и значимым.

2. С сегодняшнего дня он сам, и только он, отвечает за наркотики и свое состояние, за свою способность или неспособность учиться и работать. Дайте ему понять не только словами, но и действиями, что вы теперь занимаетесь собой и своими проблемами:

- а) Перестаньте контролировать, куда и с кем он пошел — это его дело;
- б) Прекратите подслушивать телефонные разговоры. Это унижительно для вас обоих;
- в) Перестаньте заглядывать ему в глаза и осматривать вены. Основной принцип семейной жизни: «мы еще раз готовы тебе поверить, мы еще раз готовы тебе помочь, если помощь, эмоциональная или медицинская, нужна лично тебе»;
- г) «Деньги, которые есть в нашей семье, это наши деньги и заработаны не тобой. У нас тоже есть свои желания и потребности, которые мы игнорировали в течение многих лет. Теперь мы решили жить иначе и наконец подумать о себе».

Если вы видите, что ребенок старается избавиться от наркотиков и, являясь, например, студентом, не имеет собственных доходов, то предоставьте ему некую сумму, которую он может тратить, по собственному усмотрению.

Если же он продолжает употреблять наркотики и утверждает, что не способен учиться, так как плохо себя чувствует, потерял память и внимание, то предложите ему найти работу. Избегайте любых академических отпусков. Не реагируйте на угрозы неизбежной службой в армии. Это еще один способ шантажа. Он пытается в очередной раз вас напугать: «Меня отправят в горячую точку и

убьют». Объясните ему, что у него два выхода: либо пойти в армию, либо встать на учет в наркологический диспансер. Только не пугайте, а сообщайте спокойно, как некую данность. Не думаем, что любая из обрисованных вами перспектив его порадует. Скорее всего, он предпочтет сохранить то, что он имеет. Вы увидите, что количество жалоб на здоровье резко уменьшится.

Если же ребенок работает, то по мере финансовых возможностей в семье разрешите ему по своему усмотрению распоряжаться собственной зарплатой. Не давайте больше ни копейки, пусть определяет и планирует расходы сам. Не расплачивайтесь с кредиторами. Это не ваша проблема. Не поддавайтесь на шантаж, что он будет вынужден пойти на грабеж и преступление. Скажите спокойно, что это его выбор и отвечать перед собственной совестью и законом тоже будет он сам. Предложите ребенку пойти и заработать owed сумму.

3. Создайте в семье эмоциональную атмосферу, при которой ребенку хотелось бы возвращаться домой. Это должны быть открытые и теплые отношения, не угрожающие ему активизацией собственного комплекса вины и выслушиванием непрерывных упреков. Не навязывайте ребенку собственного мнения и своих оценок. Он имеет право думать иначе.

Если ребенок испытывает тягу к семье и общению, вспомните о том, что раньше существовали совместные семейные праздники и выходные. Проводите время вместе. Если же он всегда предпочитает другой досуг, попробуйте проанализировать, почему так происходит.

При любом конфликте старайтесь вслушаться и понять, что он хочет вам объяснить. В первую очередь услышьте, а уже потом оценивайте и классифицируйте. Если же вы хотите выразить свои негативные чувства, то помните несколько главных правил:

а) начинайте с похвалы и признания положительных сторон и качеств вашего ребенка;

б) обсуждайте конкретный случай и избегайте обобщений по принципу «ты всегда...» или «ты никогда...»;

в) ваша задача — высказать свои чувства в корректной форме. Не старайтесь обидеть или унижить ребенка. Понаблюдайте за тем, что его больше всего раздражает в ваших замечаниях;

г) стремитесь закончить разговор формулировкой конструктивного предложения на будущее в дружелюбной форме.

Перестаньте играть его и своими чувствами. Откажитесь от балльной системы подсчетов плюсов и минусов. Избегайте упреков и истерик. Родители, постоянно подозревающие ребенка в чем-то дурном, с тревожным взглядом и заплаканными глазами, не вызывают доверия и желания открыться.

В семье не должно быть секретов и тайн друг от друга. Но желание сделать разговор открытым должно быть обоюдным. Не нарушайте границы собственного «я» другого человека, не пытайтесь вторгнуться в его личное пространство. Просто создайте такой эмоциональный климат в семье, когда проще рассказать что-то, даже самое неприятное, а не скрывать это друг от друга.

4. Попробуйте убедить сына или дочь в необходимости медицинской помощи.

При этом в выборе врача руководствуйтесь не столько его титулами и регалиями, не популярностью и высокой стоимостью курса лечения, который предлагает доктор, а собственными эмоциональными ощущениями и интуицией. Обычно профессиональные врачи-наркологи предпочитают работать не с изолированным пациентом, а со всей семьей, поскольку это дает им возможность объективно оценить сложившуюся вокруг пациента эмоциональную атмосферу.

Если хотя бы один член семьи, не говоря уже о самом ребенке, испытывает дискомфорт от общения с данным врачом, не задумываясь, обратитесь к другому. Если врач не может обеспечить психологическую безопасность пациенту, то, каким бы прекрасным профессионалом он ни был, какими бы методиками

лечения он ни владел, это не ваш доктор, он едва ли сможет помочь именно вам.

Вот, пожалуй, и все основные этапы борьбы с зависимостью. Проблема же заключается в том, что, несмотря на кажущуюся простоту, вы вскоре заметите, что встали на достаточно сложный путь ломки привычек и стереотипов поведения. То, что так легко понять, гораздо труднее воплотить в реальную жизнь реальной семьи.

В следующей главе мы хотели бы помочь вам узнать основные общие законы возрастного развития вашего ребенка, а также определить тип личности сына или дочери, для того чтобы вы могли оценить, как можно установить нормальные отношения в семье и как уговорить ребенка лечиться.

### **Как реагировать на употребление подростками наркотиков и алкоголя?!**

#### Руководство для родителей

1. Соберите как можно больше знаний о противоборстве алкоголю и наркотикам.
2. Займите твердую позицию, однозначно дайте понять, что вы не позволите своему ребенку употреблять алкоголь и наркотики. Проводите эту мысль регулярно.
3. Подкрепите свое твердое решение действиями, регламентирующими поведение подростка. Непреклонно добивайтесь исполнения **им** нравственных норм и правил.
4. Изучите признаки употребления алкоголя и наркотиков и внимательно следите, не обнаружатся ли они у вашего ребенка. Не позволяйте ему обмануть себя. Будьте в меру недоверчивы.

**5.** Если вы подозреваете, что ваш ребенок выпивает, не притворяйтесь, что все в порядке. Изучите ситуацию более подробно. Пристально и внимательно наблюдайте за вашим ребенком. Отмечайте факты характерных поступков с указанием дат и времени.

**6.** Прежде чем начать серьезный разговор с вашим ребенком, составьте перечень причин, почему вы это делаете,

**7.** Приводите вашего ребенка на разговор только тогда, когда он трезв и не находится под влиянием наркотиков и когда вы спокойны и контролируете себя.

**8.** Во время разговора с ребенком говорите о его поведении, используя конкретные примеры. Выражайте свои чувства спокойным и ровным тоном. Подчеркните, что вы не приемлете не самого ребенка, а его поведение, связанное с употреблением алкоголя и наркотиков.

**9.** Будьте готовы встретить сопротивление со стороны ребенка. Приготовьтесь выслушать типичные заявления. Будьте готовы к тому, что ваш ребенок попытается вами манипулировать.

**10.** Если в разговоре участвуют оба родителя, чрезвычайно важно, чтобы вы были едины и последовательны в своем подходе. Будьте заодно. Не позволяйте ребёнку играть на ваших разногласиях.

**11.** Если ваш ребенок продолжает пить или принимать наркотики, разработайте план обращения за профессиональной помощью.

Православная Церковь против обращения к экстрасенсам, колдунам, кодировщикам, магам, ведуньям и прочим темным силам.

**12.** В случае продолжающихся выпивок, предложите свои условия поведения подростка, исключая возможность выпивок. Если ваш ребенок утверждает, что проблемы не существует, тогда выполнение ваших условий не вызовет никаких затруднений.

**13.** Протестуйте только против неправильного поведения, не ополчайтесь на своего ребенка как на личность. Выразите вашу безусловную любовь к нему.

**14.** Не поступаясь жесткостью требований, старайтесь сохранить открытость в общении с ребенком. Ваша задача всегда «держать дверь открытой».

### **Рекомендации родителям**

Родители слишком поздно узнают о том, что их ребенок стал наркоманом, потому что ничего не знают об этой беде. У нас мало литературы об этом, мало программ. Родители узнают, что их ребенок - наркоман, в среднем - через два года... Если бы сократить этот срок хотя бы до полугода, то я уверен: больше половины подростков, даже попробовавших курить анашу, не превратится в наркоманов. Наркомания, как болезнь, за день-два и даже за месяц не появляется.

### **Информация для созависимых родителей**

#### **В ЧЕМ СОСТОЯТ НАШИ ОШИБКИ И ЗАБЛУЖДЕНИЯ?**

***Заблуждение 1. Мой сын (дочь) употребляет наркотики. Это страшно и стыдно. Необходимо сделать все возможное, чтобы никто из друзей и родственников не узнал об этом.***

Наркомания действительно одна из самых страшных болезней. Но больны не вы, а ваш ребенок. Ваша же задача заключается в том, чтобы открыть для ребенка все доступные каналы помощи. Для этого, может быть к вашему большому сожалению, необходимо проинформировать об этом всех близких родственников и друзей, которые значимы для вашего ребенка.

Во-первых, он будет уверен, что вы не готовы мириться с наркоманией и замалчивать существующую проблему, ведь молчание — знак согласия. Во-вторых, тем самым вы даете ему понять, что встали на путь открытой и бес-

компромиссной борьбы не с ним, не с проблемой всеобщей наркотизации, а с его реальной болезнью.

В-третьих, возможно, вы сможете уберечь чужих детей от наркотиков. У родственников тоже есть дети и в их семью может прийти такое же горе. В-четвертых, именно к этим близким вам людям ваш ребенок, скорее всего, может под любым благовидным предлогом обратиться за финансовой помощью. Ваша задача — поставить их в известность, с какой целью будут использованы их деньги. Тем самым вы сохраните любовь, уважение и поддержку родных людей.

Помните, что главное — не сохранить собственный имидж, а помочь ребенку справиться с наркотической зависимостью.

*Заблуждение 2. Мы сами виноваты в том, что наш ребенок стал наркоманом. Значит, **мы** его таким воспитали.*

Вы уже прочли о том, что необходимо делать, чтобы подрастающий ребенок не употреблял наркотики. Это особенно важно, если в семье растет младший сын или дочь. Возможно, в их воспитании вам удастся избежать повторения собственных ошибок. Но не забывайте, что проблема сейчас состоит не в том, кто виноват, а в том, что делать. Как это ни трудно, попытайтесь забыть о прошлом, сконцентрируйте всё свои помыслы и усилия на будущем. Старайтесь найти новые стратегии и тактики влияния на собственного ребенка и не откладывайте их на потом.

Ни в коем случае не пытайтесь взвалить на себя всю ответственность за употребление наркотиков. Ведь только это поможет вашему ребенку в очередной раз скинуть тяжесть проблемы на ваши плечи, а он и так в этом достаточно преуспел и научился вами манипулировать. **Главное, что вам необходимо сделать, — изменить отношение к своему ребенку.** Первое, следует понять, что ваш ребенок — взрослый человек и что он сам, по своей собственной глупости и самонадеянности, начал принимать наркотики, прекрасно зная, что это

опасно. С точки зрения вашего поведения это обозначает, что за принятое им решение и последствия отвечает он сам.

Первый раз, попробовав наркотики, он не посоветовался с вами, а стало быть, предал вас и то, чему вы его учили. Вы должны отстраниться и посмотреть на своего ребенка со стороны. День, когда вы узнали, что он наркоман, должен стать последним днем вашего безграничного доверия и опеки.

Во всех учебниках наркологии мира, во всех руководствах для родителей ваш первый шаг называется лишение опеки. Еще раз нам хочется повторить: главным принципом вашего отношения к сыну или дочери в этой ситуации должна быть фраза: «Ты сам принял решение употреблять наркотики, теперь за все последствия ты отвечаешь сам».

С этого момента ваш сын или дочь не должны получать ничего из того, что они привычно получали от вас: никаких денег на мелкие расходы, никакой одежды и денег на нее, никакой оплаты отдыха, никакого финансирования ухаживания за девушкой. А если у молодого человека уже есть своя семья — никакой материальной помощи его семье. Очень многие молодые люди привыкли, что ваши деньги — это их деньги. Даже ценой истерики немедленно дайте понять, что это не так.

***Заблуждение 3. Мой ребенок, употребляя наркотики, пал так низко, что должен быть за это жестоко наказан.***

«Не судите, да не судимы будете». Не пытайтесь переделать вашего ребенка сразу. Ведь вам самим наверняка не нравится, когда кто-то насильно старается переделать вас. Обратите внимание на то, что, как только вы узнали о пристрастии ребенка, ваши отношения превратились в непрерывный скандал. Вы припоминаете ему все его проступки и промахи за всю жизнь. Можем смело утверждать, что наказывать человека сразу за все невозможно и абсолютно бессмысленно.

Другое дело, что вам придется разработать определенный набор правил его поведения и проживания в семье. Сами требования должны быть разумными, и ни при каких обстоятельствах не подвергаться никаким изменениям. Он должен знать, что на каждый его неверный шаг незамедлительно последует ваш ответ.

Угрозы же и наказания в этой ситуации очень часто оказываются малоэффективными. Поскольку обстановка в доме накаляется, то ребенок будет стараться как можно больше времени проводить вне дома, а значит, в своей привычной компании.

***Заблуждение 4. Если мой ребенок, давая многочисленные обещания, все равно срывается, то это ужасно и является для меня катастрофой.***

Катастрофой для вас может быть только одно состояние, в котором вы не способны реально оценить сложившуюся ситуацию и выработать новые стратегии собственного поведения.

В семье наркомана должны существовать правила поведения не только для него, но и для всех остальных членов семьи. Существует также несколько главных правил поведения родителей:

***7. Независимо от ситуации ведите себя достойно.***

Вы — взрослый человек и при возникновении беды не имеете права на истерики. Вы не имеете права кричать, бить молодого человека по щекам и каждые две минуты бегать за валокордином или успокоительными таблетками. Поймите, что беда, которая стряслась в вашей семье, поправима, если вы сможете отнестись к ней так же, как вы относились к другим вашим бедам: спокойно и взвешенно.

***2. Никогда не поддавайтесь на шантаж.***

А шантажа в вашей жизни ожидается много: «если вы купите мне «мерседес», то мне будет чем заняться и я брошу колоться», «если ты не дашь мне 500 долларов, и я не отдам долги, то меня убьют», «если вы не дадите мне денег, то я

покончу с собой — прямо сию секунду в ванной». И даже «если меня бросит любимая Маша, то я все равно буду колотиться». На все эти «если..., то» может следовать один спокойный ответ: «нет». «Через год, после того как врач скажет мне, что ты больше не употребляешь наркотики, мы с отцом рассмотрим вопрос о покупке тебе машины». «Пусть тот человек, которому ты должен, придет ко мне с паспортом, напишет расписку, и я отдам твой долг ему, а не тебе».

«Иди в ванную и кончай там жизнь самоубийством. Лучше не иметь никакой дочери, чем иметь истеричку, которая не в состоянии справиться с собой». «Ты сам наплевал Маше в душу, отношения с ней будешь выяснять тоже сам. Хотя мы думаем, что Маша тебя любит и, если ты прекратишь колотиться, она сможет все понять и простить». Не бойтесь шантажа самоубийством. Человек, который шантажирует, таким образом, крайне редко способен на самоубийство. Вдумайтесь, он слишком себя для этого любит. Если даже он что-то сделает с собой, то только на ваших глазах, чтобы вы вовремя могли его спасти, а он добился бы от вас желаемого результата.

### ***3. Не занудствуйте.***

Подросток, а наркоман даже старше двадцати лет по своим душевным качествам все равно остается мальчишкой, всегда все делает наоборот. Поэтому бесконечные многочасовые разговоры о наркотиках, обвинения, нравоучительные беседы абсолютно бесполезны и могут дать только прямо обратный эффект.

### ***4. Поменьше говорите, побольше делайте.***

Молодой человек давно привык, что вы грозите, обещаете «сдать его в больницу принудительно», «засадить всех его друзей за решетку», «лишить его денежного довольствия». Он не слышит 80% информации, содержащейся в ваших нравоучительных беседах. Это происходит потому, что из всех своих угроз вы не выполняете ни одной. После каждого вашего возмущенного монолога он радостно дает обещания. Причем обещает все, что угодно, но при этом даже и не

собирается эти обещания выполнять. Наркоман никогда не будет верить вашим словам. Он считает вас своей собственностью и не ждет от вас никаких решительных поступков. Зато, если вы найдете в себе силы совершить такой поступок, он сразу станет гораздо более управляемым.

***Заблуждение 5. Поскольку мне известны многие печальные последствия употребления наркотиков, начиная от разрушения личности и заканчивая такими страшными заболеваниями как гепатит и СПИД, то я должен быть очень озабочен этим, постоянно размышлять и концентрироваться на возможности таких последствий.***

Ваша задача заключается в том, чтобы в максимально доступной форме довести сведения о последствиях употребления наркотиков до своего ребенка. Не пытайтесь скрывать от него информацию, какой бы страшной и нелицеприятной она ни была. К сожалению, приходится признать, что возможностей повлиять на данную ситуацию, кроме открытой информационной «войны», у вас нет. Только постарайтесь, чтобы разговор не превратился в нравоучительную лекцию.

Вы не сможете удержать ребенка дома, не сможете проконтролировать, каким шприцом и в какой компании он колется. Вам остается лишь надеяться, что ваша информационная «война» увенчается успехом.

Таким образом, мы опять вернулись к вопросу об ответственности. Ответственность за здоровье вашего ребенка лежит полностью на нем.

Конечно же, степень риска заболевания гепатитом и СПИДом достаточно высока. Но, постоянно думая о таких возможных последствиях, вы вгоняете себя в состояние хронического стресса. Чем больше вы об этом думаете, тем больше вы пугаетесь. Получается замкнутый круг. Более того, постоянно думая о неприятностях, мы их как бы бессознательно притягиваем, ждем, боимся, и... они обязательно находят и догоняют нас. Чем бояться «на всякий случай», заранее, лучше попробуйте проанализировать те изменения в личности вашего ребенка,

которые уже произошли, понять их причины и последствия. Не думайте постоянно о том, что может произойти, — ведь это может и не случиться.

***Заблуждение 6. Я не могу не зависеть от собственного ребенка. Родители должны жить его жизнью и его проблемами.***

Если вы согласны с данным утверждением, то вы сами уже нуждаетесь в лечении. Врачи и психологи называют это состояние созависимостью. 93% родителей наркоманов (особенно матери), не прошедших курса психотерапии и тренинговых групп под руководством психолога-практика, страдают от созависимости. Мы хотели бы дать лишь главную практическую рекомендацию по построению нормальных семейных отношений.

Безусловно, невозможно не видеть страданий собственного ребенка и не реагировать на них эмоционально, не сочувствовать и не сопереживать. Но обратите внимание, как искусно ваш ребенок научился использовать ваше эмоциональное состояние в собственных целях. Мы уже говорили, что все наркоманы совершенно виртуозно манипулируют собственными родителями. Задумайтесь, ведь вы практически отказались от собственной жизни и собственных интересов. Когда вы переступаете порог дома, вы полностью зависите от того, в каком состоянии и настроении находится ваш ребенок. Более того, вы даже обижаетесь на других членов семьи, если им удастся сохранить хотя бы частицу своего собственного мира, найти в семье свою «экологическую нишу». Вы же первые обвиняете их в бесчувственности и безразличии. Вы насильно втягиваете других членов семьи в состояние созависимости. Что же можно сделать? Необходимо четко провести грань между вашей жизнью и жизнью ребенка, между своими и его интересами, а главное, между своей и его мерой и степенью ответственности за происходящее в семье.

Дайте право другим членам семьи (особенно если это другие дети) возможность жить своей жизнью. Не противодействуйте их желанию не вмешиваться в проблемы наркомана. Уделяйте другим членам семьи не меньше внимания, чем

ребенку, употребляющему наркотики. Нам известны случаи, когда и второй ребенок в семье начинал употреблять наркотики, называя при этом главной причиной борьбу за внимание, поддержку и сочувствие родителей. «Ему все, а меня просто никто не замечает, как будто у меня нет своих проблем». «Я все время слышу, что я такой благополучный и поэтому бессердечный. Ведь брату так плохо, а я все время лезу и пристаю к маме с какой-то ерундой». В ответ на это второй ребенок как бы бросает семье вызов: «Хотите не ерунду, получите...»

Если вам не удастся выполнить эти рекомендации самостоятельно, обратитесь сами к врачу-психотерапевту.

***Заблуждение 7. У меня нет больше сил бороться с наркотиками, я не знаю, как мне справиться с этой ситуацией.***

Любой человек, даже самый сильный и успешный, имеет право на минуты слабости и отчаяния. Ведь абсолютно сильных людей не бывает. Это иллюзия. У каждого в жизни могут наступить моменты потери эмоционального равновесия. Особенно часто это случается с родителями наркоманов, так как ваша эмоциональная жизнь как бы постоянно накалена добела.

***Правило 1. Обязательно дайте себе возможность расслабляться.*** Это может быть встреча с друзьями, которые в курсе проблемы и способны вас морально и эмоционально поддержать. Пойдите в театр и на концерт. Наконец, просто поезжайте за город или в отпуск. Помните, что вы тоже имеете право на отдых от непрерывной борьбы.

***Правило 2. Никогда не забывайте, что это не вы боретесь с наркотиками, а ваш ребенок.*** И ответственность за эту борьбу должна полностью лежать на нем. Ваша же задача заключается лишь в том, чтобы эмоционально поддерживать его только, в том случае, когда он предпринимает реальные шаги к выздоровлению. А ведь это скорее положительные, чем отрицательные эмоции.

***Правило 3. Разрешите вашему ребенку попробовать прекратить прием наркотиков самостоятельно.***

Если ваш ребенок впервые признался вам, что он употребляет наркотики, но категорически отказывается идти к врачу, то разрешите ему попробовать бороться с зависимостью в одиночку. Вы должны понимать, что если он употребляет героин, то это практически невозможно. Дайте возможность ребенку убедиться в этом самому. Вы же можете позвонить по одному из телефонов доверия либо встретиться с врачом-наркологом и посоветоваться о том, как вы можете помочь ребенку в такой ситуации.

***Правило 4. Не боритесь в одиночку. Помогите ребенку найти лечащего врача.***

Это единственное «одолжение», которое вы должны ему сделать. Самому идти в больницу «сдаваться» бывает страшно и стыдно. Вам следует поддержать решение обратиться к врачу и присутствовать в качестве «моральной поддержки» на первом приеме. Ваш же собственный опыт поможет разобраться в вопросе доверия или недоверия к врачу и медицинскому учреждению.

Более того, все ваши действия, о которых мы говорили раньше, должны иметь своей целью визит к специалисту. Врач — это человек, который видит вашу семейную ситуацию со стороны, и поэтому всегда сможет дать конкретные советы по вашему поведению вместо тех общих, которые приводим мы. Если вы доверяете врачу, с которым начали общаться, старайтесь превратить свое общение с ним в длительное. Ведь пройдет несколько лет, прежде чем вы перестанете нуждаться в его советах.

***Заблуждение 8. Мой ребенок испортил себе всю жизнь. Он уже никогда не сможет быть нормальным человеком.***

Прошлое человека, безусловно, не может не влиять на его последующую жизнь, но оно порой имеет не только негативные, но и положительные последствия. Любой подросток пытается найти собственное «я» и свое место в жизни.

Именно в процессе этого поиска ваш ребенок и совершил ошибку, заменив при этом поиск реального «я» поиском «я» наркотического. Он пошел по самому легкому для себя пути. Может быть, он просто еще не научился бороться с трудностями. В любом случае в процессе избавления от наркотической зависимости трудностей и соблазнов на его пути окажется еще предостаточно. И если он сможет их преодолеть, то это и станет первым взрослым шагом в его жизни. Помогите ему сделать этот шаг.

К сожалению, он учится на собственных ошибках, а не на ошибках окружающих. Но это не дает вам права лишать его надежды на будущее. Очень часто своим недоверием и постоянными подозрениями вы сами провоцируете сына или дочь на повторное употребление наркотиков.

***Помните! Доверие ребенку должно быть возвращено, как только он прекратил употребление наркотиков,***

Если ваш ребенок не употребляет больше наркотики, в семье должно быть прекращено обсуждение этой проблемы. Вы можете говорить о чем угодно, о работе, учебе, личной жизни, но вспоминать каждые две минуты былые грехи вашего сына или дочери вы не имеете права. Разговор о наркотиках может возникать - только по инициативе самих юноши или девушки, которые хотят с вами что-то обсудить. Учтите, даже упоминание наркотика в негативном смысле вызывает воспоминание о нем. А непрерывные морали на эту тему могут вызвать только обострение желания принять наркотик. Любое излишнее напоминание работает как словесный якорь, как спусковой крючок, запускающий цепочку воспоминаний и провоцирующий желание того состояния, которое достигалось при помощи наркотика.

**Заблуждение 9. Безусловно, существует какой-то определенный, точный, верный и совершенный способ избавления от наркотиков. Моя проблема заключается в том, что я никак не могу его найти.**

Ваш ребенок — уникальная личность, не похожая на других, впрочем, как и любой другой человек.

Наркомания болезнь особая, во многом не похожая на другие. Это *сначала болезнь характера*, а потом уже болезнь тела. Ее лечение протекает *одновременно с перевоспитанием* личности. Безусловно, существуют определенные закономерности развития личности в подростковом периоде. Безусловно, существуют определенные типы личности, к которым в большей или меньшей степени принадлежит ваш ребенок, а, следовательно, и определенные правила построения ваших отношений. Безусловно, существуют различные виды семьи, в которых и ваша модель семейной жизни нашла свое отражение. Безусловно, существуют основные медицинские и психотерапевтические школы и направления лечения, которые могут помочь именно вашему ребенку. Учтите, что далеко не всегда самое дорогостоящее лечение и есть самое лучшее. Часто бывает прямо наоборот.

Главное, вы должны принять в качестве руководства к действию то, что стратегию достижения желаемого результата вам все равно придется выстраивать самому, такому, как вы есть, с вашим конкретным ребенком. Универсальных решений любой проблемы не существует. Решение всегда конкретно в каждой конкретной ситуации и всегда строго индивидуально. Следовательно, вспомните Карнеги, вам нужно научиться «перестать беспокоиться и начать жить».

Нам бы только хотелось предостеречь вас от еще одной ошибки родителей, часто возникающей в процессе лечения.

***Не набрасывайтесь на ребенка сразу, если вам показалось, что он после перерыва вновь начал употреблять наркотики.***

Сначала вы должны успокоиться и, помня, что при электромагнитных бурях и перепадах погоды у бывшего наркомана бывают симптомы, очень похожие на прием наркотика, понаблюдать за ним несколько дней. Созвонитесь за это время с лечащим врачом, организуйте дополнительную встречу его с вашим ребенком и послушайте его мнение. Ваши обвинения должны иметь под собой очень серьезные основания. Если и вы, и врач считаете, что пациент возобновил прием наркотика, особенно героина, вместо длительного выяснения отношений предложите ему сдать кровь или мочу на экспертизу

Итак, если, осознав собственные заблуждения и ошибки, вы готовы анализировать свою семейную ситуацию и искать свой индивидуальный способ лечения ребенка, давайте приступим к этому процессу.

### **Некоторые аспекты профилактики употребления психоактивных веществ в школах.**

В течение последних 25 лет особое внимание уделялось необходимости учета вопросов здоровья и поведения молодежи в качестве основной и необходимой части школьной программы. Все большую озабоченность вызывает поведение молодых людей в отношении целого ряда видов поведения, связанных со здоровьем, включая наркотики и легальные вещества, такие как табак и алкоголь; проблема ВИЧ/СПИДа и связанные с ней вопросы сексуального поведения; растущая озабоченность по поводу привычек питания и связанных с ними проблем со здоровьем; растет озабоченность по поводу физического, психического и социального благополучия молодого человека и того, какую роль играет школа в обеспечении положительного результата в этом отношении. Школе было предложено переосмыслить эту часть своего положения, поскольку она стремится обеспечить образование, которое отвечает правам ребенка, обеспе-

чивая всестороннее образование, способствующее развитию всего человека, включая его физическое, социальное и психическое здоровье и благополучие.

Кроме того, все больше внимания уделяется необходимости того, чтобы школы больше занимались вопросами поведения, ответственного по отношению к себе и другим, и тем, как они могут повысить личную и социальную компетентность, ответственность за благосостояние самих себя и других. В результате педагогам по всему миру пришлось задуматься о том, как школа в целом, и в рамках этого, учебная программа, которую она предоставляет, методологии, которые она использует, идеалы, которые она создает, возможности, которые она предоставляет, и отношения, которые она продвигает, могут способствовать здоровому развитию и благополучию молодых людей в качестве фундаментального результата школьного образования.

В рамках этой широкой концепции ответственности школы за поощрение и укрепление здоровья и благополучие возникла необходимость в решении конкретных вопросов и проблем. Наркотики - один из них.

*Руководящие принципы и рекомендации по профилактике в школах.*

Необходимость борьбы с наркотиками, просвещения и профилактики среди молодежи стала самоочевидной и включает в себя определенные положения:

- Злоупотребление наркотиками-серьезная глобальная проблема (наркотики в данном случае = все психоактивные вещества!)
- Это серьезная проблема, связанная со здоровьем, социальным благополучием общества и даже преступностью, а также с финансовыми затратами.
- Молодые люди особенно уязвимы.
- Подходы к контролю поставок наркотических веществ имеют ограниченный успех и являются дорогостоящими.

- Единственная долгосрочная надежда на решение проблемы — это комбинированный подход с повышенным вниманием к профилактике и просвещению, а также поддержка лечения.
- Профилактика (и раннее вмешательство) и просвещение означают нечто большее, чем предоставление информации и проведение кампаний в средствах массовой информации.
- Цели профилактики должны включать эффективную политику и практику, направленные на:
  - Сокращение компульсивного употребления наркотиков и наркомании. Сокращение регулярного употребления наркотиков.
  - Сокращение проблемного и вредного употребления наркотиков. Предотвращение любого употребления наркотиков (поощрение воздержания). Задержка начала использования.
  - Содействие ответственному и безопасному использованию наркотиков, если это происходит.
  - Способствовать здоровью, безопасности и благополучию каждого человека.
  - Поощрять здоровое поведение и личную и социальную уверенность, компетентность и благополучие, а также отражать основанные на фактических данных подходы, которые показали свою эффективность.

Руководящие принципы и рекомендации по профилактике в школах

### *Роль школ в профилактике*

Терминология и то, как она передается и понимается другими, всегда является проблемой. То, что понимается под терминами “школа” и “профилактика”, будет существенно различаться у разных людей. Поэтому важно внести некоторую ясность в термины, чтобы способствовать общему пониманию.

Что мы подразумеваем под “школами”? Школа — это больше, чем место, куда молодые люди приходят учиться под руководством школьного персонала.

Школа в нашем определении-это среда для обучения, которая включает в себя широкий спектр опыта; включает в себя широкий круг участников и заинтересованных сторон; которая не только находится внутри сообщества, но и является частью сообщества; которая рассматривает политику, а также практику; и которая видит, как учащиеся учатся и чему учатся; и то, чему мы учим, отражает не только требования закона, но и то, что способствует развитию всего ребенка и его способности реализовать свой потенциал во всех областях, включая его личные, социальные и академические устремления и достижения.

Что касается “профилактики”, то было бы легко сказать, что речь идет о том, чтобы “остановить” или “избежать” происходящих событий, и поэтому, что касается наркотиков, она должна быть сосредоточена на том, чтобы остановить молодых людей от употребления наркотиков. Однако, если мы хотим “предотвратить” то, что происходит, мы должны рассмотреть, как это лучше всего достигается, и поэтому важно, чтобы мы прояснили наши цели. То, что мы узнали из прошлого опыта и подкрепили исследованиями, заключается в том, что указание людям не делать что-либо редко эффективно в продвижении долгосрочных желаемых поведенческих результатов. Мы узнали, что если мы хотим “предотвратить”, мы должны рассмотреть, какие факторы способствуют поведению, с которым мы сталкиваемся, и как мы их решаем. Мы также узнали, что наиболее вероятным способом предотвращения нежелательного поведения является сосредоточение внимания на позитивном, а не на негативном. Поэтому в последние годы основное внимание в области профилактики уделялось созданию защитных факторов, которые повышают сопротивление вероятности злоупотребления наркотиками или других нездоровых или негативных форм поведения; устранению факторов риска, которые могут привести к такому поведению; повышение устойчивости молодых людей к давлению и вызовам, с которыми они столкнутся; развитие личной и социальной компетентности молодых людей и “жизненных навыков”; учет и понимание влияния на молодых людей; изучение установок и ценностей; поощрение возможностей и альтернативных

форм позитивного поведения и, конечно же, накопление соответствующих знаний и информации. При таком понимании профилактики становится ясно, что наша цель в области профилактики сосредоточена не столько на “прекращении”, сколько на пропаганде здорового поведения, формировании здорового образа жизни и обучении молодых людей адекватно решать проблемы, с которыми они столкнутся не только в отношении наркотиков, но и во многих других вопросах, связанных со здоровьем.

Слово, которое помогает придать дополнительный смысл и связывает эти два слова “школы” и “профилактика”, — это “образование”. Школы и профилактика связаны с образованием – актом или процессом передачи или приобретения общих знаний, развития способности рассуждать и, как правило, подготовки себя или других интеллектуально к зрелой жизни. Это напоминает нам о том, что ключ к тому, что мы должны решать в нашей школьной профилактической работе, должен включать не только то, чему мы учим, но и то, как мы этому учим; это отражает потребность в среде, где то, что изучается или преподается, может быть опробовано и применено; где то, что преподается и применяется, поддерживается и отражается в политике; и где образование рассматривается как нечто, вовлекающее все школьное сообщество, которое включает в себя включение родителей и других заинтересованных сторон в сообщество.

#### *Предварительные условия для качественной профилактики в школах*

Каковы предварительные условия для разработки качественного профилактического обеспечения в школах? Некоторые ключевые принципы для рассмотрения:

✓ Она должна быть признана, принята, согласована, понята и уважаема всеми сотрудниками, включая руководство школы, — это имеет последствия для того, как программа будет первоначально разрабатываться с соответствующими консультациями и участием всех сотрудников и руководителей. Это вопрос “всей школы”.

✓ Это должно быть доведено до сведения и принято всеми заинтересованными сторонами школы: включая родителей, руководителей школы, других лиц, которые взаимодействуют и поддерживают школу, и ключевых заинтересованных сторон сообщества. Осведомленность и поддержка средств массовой информации являются хорошим примером необходимости вовлечения и поддержки заинтересованных сторон сообщества. С этими группами необходимо провести соответствующие консультации и предоставить соответствующую информацию.

✓ В рамках учебной программы должно быть предусмотрено соответствующее время для предлагаемой разработки. Это не время в последний час в пятницу. Это положение должно отражать основанные на фактических данных подходы к наилучшей практике профилактики и избегания тех методик, которые, как было доказано, не являются эффективными.

✓ Необходимо определить подход к учебной программе. Некоторые школы будут придерживаться подхода “отдельного предмета”; другие могут включить его в качестве части обучения по предметам в школе; комплексный подход в рамках существующих предметов может быть популярным; в рамках медицинского образования или личного и социального образования может быть способом его решения. Безусловно, подход, поощряющий профилактику в рамках более широкого обеспечения личного, социального и медицинского образования, каким бы структурированным он ни был в рамках учебной программы, скорее всего, даст лучшие результаты.

#### *Краткое изложение того, что работает в профилактике*

Наше время и скудные ресурсы лучше всего использовать для обучения позитивному, здоровому поведению, а не пытаться остановить опасное поведение с помощью манипуляций или стратегий, которые противоречат исследованиям.

Когда мы не можем использовать установленные научно обоснованные программы и стратегии, сообщества должны консультироваться с принципами эф-

фективной профилактики, чтобы предотвратить вред и обеспечить достижение нашими инновационными программами желаемых результатов.

Для этого:

- сосредоточьтесь на здоровых альтернативах;
- укрепите связи с просоциальными взрослыми, сверстниками и организациями;
- используйте структурированные интерактивные подходы, включающие практику навыков.

### **Что работает в профилактике злоупотребления психоактивными веществами, а что нет?**

#### *Что не работает в профилактике - Контрпродуктивные стратегии*

Независимо от вашего уровня опыта в области профилактики злоупотребления психоактивными веществами, важно понимать, что не все стратегии профилактики эффективны или даже полезны. На самом деле, тщательные исследования показали, что многие из наиболее распространенных стратегий, используемых с благой целью родителями, школами и общинами, неэффективны или даже наносят вред, непреднамеренно укрепляя и поощряя установки, поведение и нормы, способствующие использованию психоактивных веществ.

То, что, по вашему мнению, могло сработать для вас и других в молодости, на самом деле может навредить более уязвимой молодежи. Вполне возможно, что ваша врожденная устойчивость к социальному давлению, отношения с поддерживающим взрослым или четкие правила и ожидания вашей семьи в отношении употребления алкоголя и других психоактивных веществ защитили вас от благонамеренных, но часто неэффективных стратегий, используемых в “первые дни” профилактики.

В этой области мы вышли далеко за рамки кампаний “Просто скажи нет” и “Это твой мозг на наркотиках”. Наше сильное желание помочь нашими знаниями может лишь растратить ресурсы или даже причинить вред тем, кому мы

намерены помочь. Обоснование “Если это поможет только одному...” терпит неудачу, если наши действия вредят 30 другим в процессе.

Некоторые из прошлых стратегий на первый взгляд могут показаться хорошей идеей. Возможно, мы даже использовали их недавно, но наша обязанность – соблюдать принципы эффективной профилактики и использовать стратегии, которые максимизируют наши ограниченные ресурсы.

Если вы обнаружите, что ваше агентство, коалиция или сообщество реализует эти стратегии, используйте свое влияние, чтобы обучить своих партнеров и увести их от их реализации. Помните, что наш приоритет и этическое обязательство-сначала не причинять вреда.

*Что не работает в предотвращении возбуждения страха?*

*Страшные образы и тактика запугивания*

Когда преувеличенные опасности, гротескные образы, ложная информация или отдаленные последствия находятся в центре ваших стратегий или учебных программ, подростки, как правило, не верят сообщению и дискредитируют обращение к ним месседж и его носителя. Эти сообщения не подходят для развития, и исследователи отмечают, что возбуждение страха часто приводит к обратным результатам, когда молодежь имеет доступ к противоположной информации и опыту.

Вы можете думать, что эти методы работали на вас, когда вы были моложе, но на самом деле вы, возможно, родились с естественной “устойчивостью” к избеганию наркотиков или другими защитными факторами вашей жизни. Дети, которые действительно подвержены риску, не будут связывать свое текущее поведение с этими “будущими” образами. На самом деле, исследователи говорят, что некоторые могут на самом деле «восстать» против вашего сообщения и начать употреблять наркотики, чтобы доказать, что вы ошибаетесь.

*Одноразовые встречи и мероприятия*

Использование страшных изображений неэффективно.

Отдельные собрания, события и ужасные демонстрации создают временное эмоциональное возбуждение, но не влияют на поведение или намерения употреблять алкоголь и другие наркотики.

Обучающиеся, пережившие трагедию, подобную на продемонстрированных роликах или плакатах, могут пережить сильный стресс или даже повторно быть травмированы.

*Личные встречи с людьми, находящимися в процессе выздоровления или реабилитации*

Даже если их история убедительна, личные встречи нормализуют употребление наркотиков, укрепляя неправильную норму - “все употребляют.” С точки зрения развития, молодые люди видят позитивное внимание, которое получает оратор в классе или на собрании, услышат, что этот человек смог прекратить употреблять алкоголь или другие наркотики, и профилактическое сообщение будет иметь обратный эффект.

Личные истории могут быть мощным инструментом формирования надежды при обращении к аудитории, находящиеся на лечении и реабилитации, но в качестве универсальной стратегии профилактики они неуместны и не рекомендуются из-за потенциального вреда.

На уровне начальной школы необходимо сформировать набор навыков, чтобы расширить чувство самоэффективности и уверенности учащихся. Дизайн урока должен быть адресован интеллектуальному, когнитивному и социальному развитию учащегося. Интерактивные игры и мероприятия помогают учащимся младших классов визуализировать и применять стратегии и навыки непосредственно в своей повседневной жизни. Эти дополнительные понятия включают в себя:

- Управление ошибками и разочарованиями.
- Сопротивление давлению сверстников.
- Понимание влияния сверстников.

- Умение делать здоровый выбор.

Темы употребления психоактивных веществ и их влияние на организм вводятся, когда это целесообразно с точки зрения развития. В самых младших классах уроки развивают понимание того, что полезно для здоровья, а что нет. Этот фундамент знаний готовит учащихся младших классов к дискуссиям о табаке, алкоголе и других наркотиках в более поздних начальных классах.

К таким темам может относиться:

- Безопасное использование лекарственных средств.
- Последствия употребления никотина - 2 - 5 классы.
- Последствия употребления алкоголя - 3 - 5 классы.
- Последствия употребления марихуаны 5 классы.

В средних классах (6-8) информация дает подросткам возможность решать жизненные проблемы в средней школе, укрепляя уверенность в себе и повышая устойчивость к злоупотреблению психоактивными веществами. Обучающиеся ставят и достигают более сложных целей и в процессе этого развивают и практикуют более сильные навыки принятия решений и навыки эффективного общения.

Обучающиеся также учатся распознавать и управлять своими эмоциями и эмоциями других людей, чтобы они могли лучше общаться с другими и стремиться общаться с позитивными группами сверстников. Устраняются факторы риска окружающей среды, связанные с алкоголем, табаком и другими наркотиками, посредством развития знаний, навыков и установок, необходимых подросткам для принятия здоровых решений в соответствии со своими здоровыми целями.

Темы употребления психоактивных веществ обсуждаются в контексте ожиданий, давления и влияния со стороны сверстников, а также роли средств массовой информации. В частности, изучаются более сложные социальные проблемы и влияния, которые представляют большой риск для рискованного поведения, и

разрабатываются стратегии управления этими ситуациями позитивным и здоровым образом.

Интерактивные игры и мероприятия создают эмпирическую среду обучения, чтобы учащиеся могли изучать и применять навыки в классе.

Дополнительные навыки и темы развития опираются на основной набор социальных навыков, чтобы расширить чувство самоэффективности и уверенности обучающегося, и адаптированы к его интеллектуальному, когнитивному и социальному развитию. Рассматриваются следующие темы:

- Медиаграмотность и влияние СМИ.
- Сопротивление давлению сверстников.
- Понимание влияния сверстников.
- Понимание зависимости.
- Сложные социальные отношения и отношения на свиданиях.
- Изучение принятия рисков и дифференциация здоровых и нездоровых рисков.

Употребление психоактивных веществ и их воздействие на организм вводятся, когда это целесообразно с точки зрения развития. Более сложные дискуссии вводятся на уровне средней школы и углубляются по мере взросления учащихся.

- Безопасное использование рецептурных и безрецептурных лекарств
- Последствия употребления никотина.
- Последствия употребления алкоголя.
- Последствия употребления марихуаны.
- Эффекты уличных наркотиков, включая опиоиды.

Для рассмотрения тем применяют реальные проблемы, с которыми сталкиваются подростки в средней школе, изучаются практические рекомендации по

пониманию негативных последствий для здоровья, связанных со злоупотреблением отпускаемыми по рецепту лекарствами, употреблением алкоголя несовершеннолетними, злоупотреблением марихуаной, злоупотреблением опиоидами и употреблением никотина. Обучающиеся также исследуют стадии зависимости и риски, связанные с экспериментами.

Необходимо дать подросткам возможность оценить социальные влияния и влияние сверстников, с которыми они сталкиваются, а также внутреннее давление, заставляющее их идти на нездоровый риск, чтобы соответствовать своим сверстникам или избежать этого. Интерактивные мероприятия побуждают школьников исследовать здоровые альтернативы нездоровым рискам, когда они работают над достижением своих целей.

В старшей школе (9-11 классы) дополнительные навыки и темы развития опираются на основной набор социальных навыков, чтобы расширить чувство самоэффективности и уверенности обучающегося, и адаптированы к его интеллектуальному, когнитивному и социальному развитию. К ним относятся:

- Медиаграмотность и влияние СМИ
- Сопротивление давлению сверстников
- Понимание влияния сверстников
- Понимание зависимости
- Сложные социальные отношения и отношения на свиданиях
- Изучение принятия рисков и дифференциация здоровых и нездоровых рисков

Употребление психоактивных веществ и их влияние на организм вводятся в более сложные дискуссии о влиянии употребления психоактивных веществ на здоровье, жизнь, академические и карьерные цели.

- Безопасное использование рецептурных и безрецептурных лекарств.
- Последствия употребления никотина.

- Последствия употребления алкоголя.
- Последствия употребления марихуаны.
- Последствия употребления уличных наркотиков, включая опиоиды и стимуляторы.

Все эти темы можно рассмотреть в одном курсе из 15 уроков. Кроме этого, могут быть рассмотрены дополнительные темы, например:

- Уважение к себе и к другим.
- Разрешение конфликтов.
- Управление гневом.
- Здоровые подростковые знакомства.
- Осведомленность об особенностях общения в социальных сетях.
- Факторы риска и защитные факторы.

В то время как факторы риска и защитные факторы могут повлиять на людей из всех групп, эти факторы могут иметь различный эффект в зависимости от человека, возраста, пола, этнической принадлежности, культуры и окружающей среды.

Программы профилактики должны усиливать защитные факторы и уменьшать факторы риска.

Профилактические программы часто имеют влияние большее, чем вмешательство, оказываемое позднее, изменяя жизненный путь ребенка к положительному поведению.

Родительский контроль и присмотр имеют решающее значение для предотвращения злоупотребления наркотиками. Эти навыки могут быть повышены обучением; методами мониторинга деятельности ребенка или подростка; похвалой

за соответствующее поведение; и умеренной, последовательной дисциплиной, обеспечивающей соблюдение установленных семейных правил. Образование должно сосредоточиться на следующих навыках:

- самоконтроль;
- эмоциональная осведомленность;
- общение;
- решение социальных проблем;
- академическая поддержка, особенно в чтении.

Объединение двух или более эффективных программ, например на базе семьи и школы, может быть более эффективным, чем участие только в одной программе;

Общественные профилактические программы, долгосрочные с повторными вмешательствами (т. е. осуществляется охват населения в различных условиях, -например, школах, клубах, религиозных организациях и средствах массовой информации) наиболее эффективны, когда они представляют последовательные послания для всего сообщества в каждой среде, чтобы усилить воздействие профилактики. Исследования показывают, что польза от программ профилактики в средней школе уменьшается, если нет последующих программ.

Программы профилактики должны включать:

обучение учителей передовым методам управления классом, например, поощрение соответствующего поведения учащихся. Такие методы способствуют формированию у учащихся позитивного поведения, достижения академической мотивации.

Профилактические программы являются наиболее эффективны, когда они используют интерактивные методы, такие как дискуссионные группы сверстни-

ков и родительские ролевые игры, которые позволяют активно участвовать в обучении по проблеме злоупотребления наркотиками и укреплению навыков.

Недавние исследования показывают, что каждый доллар, вложенный в профилактику дает десятикратный вложению экономический эффект.

Факторы риска для одного человека могут не являться таковыми для другого. Факторы риска и защитные факторы могут повлиять на детей в виде развивающегося риска нежелательной траектории или пути. Этот путь демонстрирует как риски становятся актуальными на различных этапах жизни ребенка.

К примеру, ранние риски, такие, как выход из-под контроля агрессивного поведения, могут быть видны уже у очень маленького ребенка. Если проблема не решается через положительные родительские действия, это поведение может привести к дополнительным рискам, когда ребенок поступает в школу. Агрессивное поведение в школе может привести к отвержению со стороны сверстников, наказанию со стороны учителей, и академической неудаче. Если не решать проблему с помощью превентивных мер, эти риски могут привести к ситуациям злоупотребления наркотиками, пропуску занятий в школе и общению со сверстниками, злоупотребляющими наркотиками.

У маленьких детей уже могут проявляться серьезные факторы риска, поэтому откладывание вмешательства до подросткового возраста, вероятно, сделает более трудным их преодоление.

Риск стать наркоманом включает взаимосвязь между количеством и типом факторов риска (например, девиантное поведение) и защитными факторами (например, поддержкой родителей).

Возможное воздействие конкретных факторов риска и защиты меняется с возрастом. Например, факторы риска в семье имеют большее влияние на маленького ребенка, в то время как связи с злоупотребляющими наркотиками сверстниками может быть более значительным фактором риска в подростковом возрасте.

В то время как риск и защитные факторы могут повлиять на людей из всех групп, эти факторы могут иметь различный эффект в зависимости от человека, возраста, пола, этнической принадлежности, культуры, и окружающей среды.

Наличие в истории семьи фактов злоупотребления психоактивными веществами, к примеру, ставит ребенка в ситуацию опасности употребления наркотиков.

*Важной целью профилактики является изменение баланса между факторами риска и защиты так, чтобы защитные факторы перевешивали факторы риска.*

Пол можно также определить, как фактор риска. Исследования показывают, что подростки-девочки реагирует положительно на родительскую поддержку и дисциплину, в то время как подростки-мальчики иногда реагируют отрицательно.

*Какие ранние признаки могут предсказать дальнейшее употребление ребенком наркотиков?*

Некоторые факторы риска могут быть видны уже в младенчестве. Агрессивные мальчи-

ки, к примеру, часто обнаруживают проблемы поведения во взаимодействии с их семьями, а также с теми, с кем они сталкиваются в социальных условиях. Если такое поведение продолжится, оно, вероятно, приведет к другим рискам. Эти риски могут включать в себя академическую неуспеваемость, раннее отторжение сверстников, а впоследствии принадлежность к группе девиантных сверстников, возможно злоупотребляющих психоактивными веществами.

Исследования показали, что дети с плохой академической успеваемостью и неадекватным социальным поведением в возрасте от 7 до 9 лет со значительной вероятностью будут вовлечены в злоупотребления психоактивными веществами в возрасте 14-15 лет.

## **В семье**

Ранние детские взаимоотношения происходят внутри семьи и могут быть положительными или отрицательными. По этой причине, факторы, которые влияют на раннее развитие в семье являются, вероятно, наиболее важными. Дети более вероятно будут иметь факторы риска, когда имеется:

- отсутствие взаимной привязанности и воспитания со стороны родителей или опекунов;
- неэффективное воспитание;
- хаотическая домашняя обстановка;
- родитель или опекун, который злоупотребляет веществами, страдает от психического заболевания, или нарушает закон.

С другой стороны, семьи могут обеспечить защитную функцию, когда имеется:

- сильная связь между детьми и их семьями;
- родительское участие в жизни ребенка;
- поддерживающее воспитание, отвечающее финансовым, эмоциональным, когнитивным и социальным потребностям;
- четкие пределы и последовательное исполнение из дисциплины.

Наконец, критические или чувствительные периоды в развитии могут повысить значение факторов риска или защитных факторов. К примеру, любовь и привязанность между родителями и детьми, как правило, происходят в младенчестве и раннем детстве. Если это не произошло вовремя, то маловероятно, что сильная положительная привязанность будет развиваться позже в детской жизни.

## **Вне семьи**

Другие факторы риска относятся к качеству детских отношений вне семьи, например, в школах, в общении со сверстниками, учителями, в обществе. Некоторые из этих факторов риска следующие:

- ненадлежащее поведение в классе, например, агрессия и импульсивность;
- академическая неуспеваемость;
- плохие социальные навыки выживания;
- общение со сверстниками с проблемным поведением, включая злоупотребление наркотиками;
- неправильное представление о масштабах и приемлемости поведения, связанного со злоупотреблением наркотиками, в школе, среди сверстников и в обществе.

Связи со сверстниками, злоупотребляющими наркотиками, являются часто наиболее непосредственным риском для подростков, подвергая их риску злоупотреблению наркотиками и делинквентному поведению.

Другие факторы, такие как доступность наркотиков, торговля ими и др., являются также рисками, которые могут повлиять на молодых людей, способствующими началу злоупотребления наркотиками.

Семья имеет в важную роль в обеспечении защиты детей, когда они находятся вне семьи. Когда дети находятся вне семейной обстановки, то наиболее характерными защитными факторами являются:

- соответствующий родительский контроль социального поведения, включая

Установление комендантского часа, знание того, с кем дружит ребенок, и соблюдения бытовых правил;

- успехи в учебе и участие во внеклассной деятельности;
- прочные связи с просоциальными институтами, такими как школы и религиозные учреждения;
- принятие обычных норм в отношении злоупотребления наркотиками.

*Что это за периоды высокого риска злоупотребления наркотиками молодежью?*

*Значительное усиление риска злоупотребления наркотиками происходит во время крупных переходных этапов жизни ребенка. Эти переходы включают значительные изменения в физическом развитии (например, половое созревание) или социальные ситуации (таких как переезд или развод родителей), когда дети испытывают повышенную уязвимость к проблемному поведению.*

*Первый большой переход для детей, когда они покидают зону безопасности в семье это поход в школу. Позже, когда они переходят в средние классы, молодые люди сталкиваются с дополнительными социальными, психологическими и образовательными проблемами. В то же время, они могут быть подвержены большей доступности наркотиков и социальных обязательств, связанных с наркотиками. Эти проблемы могут увеличить риск того, что они будут злоупотреблять алкоголем, табаком, и другими психоактивными веществами.*

*Особенно сложной ситуацией в конце подросткового возраста является поездка далеко от дома в первый раз без родительского присмотра, возможно, поступление в колледж или другую школу. Злоупотребление психоактивными веществами, в частности алкоголем, остается основной проблемой общественного здравоохранения среди студентов колледжа.*

*Когда молодые взрослые начинают работать или вступать в брак, они опять противостоят новым вызовам и стрессорам, которые могут сделать их уязвимыми перед алкоголем и другими наркотиками в их взрослой среде. Но эти проблемы могут также быть защитными факторами, когда они представляют возможности для молодых людей, чтобы расти и добиваться будущих целей.*

*Риски появляются при каждом переходе от раннего детства через молодую взрослую жизнь; поэтому специалисты по профилактике должны учитывать свою целевую аудиторию и реализовывать программы, обеспечивающие поддержку, подходящую каждой стадии развития. Они также должны рассмот-*

*реть, как защитные факторы, вовлеченные в эти переходы, могут быть усилены. Когда и как происходит начало злоупотребления наркотиками?*

Некоторые дети уже злоупотребляют наркотиками в возрасте 12 или 13 лет, а иногда даже раньше. Раннее злоупотребление включает такие наркотики, как табак, алкоголь, ингалянты, марихуана, и психотерапевтические препараты. Большинство молодых людей не прогрессируют в злоупотреблении другими наркотикам.

Но среди тех, кто действительно прогрессирует, их история злоупотребления наркотиками может варьироваться в зависимости от доступности наркотиков в районе, демографических групп и других характеристик. В общем, картина злоупотребления связана с уровнем социального неодобрения, воспринимаемого риска, и с доступностью наркотиков в обществе.

Ученые уже предложили несколько гипотез того, как и почему люди впервые начинают употреблять наркотики.

Одним из объяснений являются биологическая причина. Например, семейная история злоупотребления наркотиками или алкоголем, которая может генетически предрасполагать к злоупотреблению наркотиками. Другим объяснением является то, что к этому может привести связь со сверстниками, злоупотребляющими наркотиками, которые, в свою очередь, подвергают индивида к их употреблению. Действительно, может быть задействовано множество факторов.

Мальчики обычно получают больше предложений наркотиков и в более молодом возрасте. Первоначально психоактивные вещества могут предложены в парках, на улицах, школах, дома и т.д. Кроме того, они могут быть предложены разными людьми, в том числе, к примеру, братьями и сестрами, друзьями, или даже родителями.

В то время как большинство молодежи дальше не продолжает употреблять психоактивные вещества после первой пробы, небольшой процент быстро начинает ими злоупотреблять. Исследователи уже обнаружили, что эти молодые люди наиболее вероятно имеют комбинации с высокими уровнями фак-

торов риска с низким уровнем защитных факторов. Эти подростки характеризовались высоким напряжением, низкой родительской поддержкой, и низкой академической успеваемостью.

Тем не менее, есть являются защитные факторы, которые могут подавлять трансформацию стадии пробования в стадию злоупотребления. Эти факторы включают в себя самоконтроль, который имеет тенденцию к блокировке проблемы поведения и часто возрастает, естественно по мере того, как дети созревают в течение подросткового возраста.

*Как может сообщество разработать в план на основе исследований профилактики?*

Планирование обычно начинается с оценки проблем злоупотребления наркотиками детей и подростков, которая включает в себя измерения уровня злоупотребления психоактивными веществами в обществе. Результаты оценки могут быть использованы для повышения осведомленности общественности о характере и серьезности проблемы и выбора программ, наиболее соответствующих потребностям данного сообщества. Это является важным процессом, будь то выбор сообществом школы в качестве базы профилактики или планирования нескольких мероприятий, которые затронут все сообщество.

Приглашение на совещание лидеров молодежных организаций может помочь в координации идей, ресурсов и опыта, чтобы помочь в реализации и поддержке программ, основанных на исследованиях.

Планирование для реализации и устойчивости требует ресурсы развития для кадрового обеспечения и управления, долгосрочных финансовых обязательств.

*Как можно сообщество использовать принципы профилактики при ее планировании?*

План должен отражать проблемы этого сообщества в реальности и, главное, нужно определить, что должно быть сделано, чтобы решить ее.

Программы профилактики должны быть адаптированы к целевой аудитории включая тех, кто находится в группе повышенного риска, без навешивания ярлыков или стигматизации.

Такие вмешательства не выделяют группы риска и, следовательно, уменьшают навешивание ярлыков и способствуют укреплению связей со школой и обществом.

Исследователи разработали множество инструментов для оценки степени проблемы наркотиков в сообществе. Некоторые из них степень злоупотреблений оценивают в зависимости от того, как много людей, которые злоупотребляют наркотиками. Другие оценивают факторы, связанные со злоупотреблением, такие как прогулы занятий в школах и прекращение посещений школы.

Этот подход помогает определить географические районы с самыми высокими уровнями опасности и низкими уровнями защиты.

Другие данные получают в результате опросов и анкетирования.

*Как может сообщество быть мотивированы для реализации научно обоснованных профилактических программ?*

На низших стадиях готовности, индивидуальные и небольшие групповые встречи могут быть необходимы, чтобы привлечь поддержку от людей с большим влиянием в обществе. На более высоких уровнях в готовности, может быть возможным создание в сообществе совета или коалиции из ключевых лидеров организаций государственного и частного сектора.

*Исследования уже показали, что профилактические программы могут использовать средства массовой информации для повышения осведомленности общественности о серьезности проблемы наркотиков и предотвращения злоупотребления наркотиками среди конкретных групп населения.*

### ***Риск и защитные факторы***

Существует множество факторов, которые подвергают подростков риску употребления табака, алкоголя и других наркотиков или защищают их от них. *Факторы риска* — это личные факторы и факторы окружающей среды, которые увеличивают вероятность того, что у человека могут быть нежелательные неблагоприятные события и исходы. Факторы личного риска включают в себя опыт и компетентность, такие как знания, навыки, ценности, убеждения и физическое здоровье. Экологические факторы риска включают в себя факторы стресса и барьеры, такие как семья / конфликты со сверстниками, экономические лишения. Выявление и снижение факторов риска для конкретной проблемы в жизни увеличивает шансы предотвратить проблемы, связанные с такими рисками. Кроме того, уменьшение факторов риска, которые являются общими для ряда проблем, скорее всего, уменьшит множественные проблемные формы поведения и условия окружающей среды, которые их поддерживают.

*Защитные факторы* — это личные факторы и факторы окружающей среды, которые снижают вероятность того, что человек может столкнуться с определенной проблемой. Защитные факторы действуют в качестве буфера против факторов риска и являются часто противоположными факторам риска. Например, личный фактор риска, такой как плохие навыки отказа от предложений употребить алкоголь или наркотики, может быть изменен таким образом, что может стать защитным фактором в форме сильных навыков отказа. Кроме того, экологический фактор табака и алкогольных изделий, которые легко доступны для несовершеннолетней молодежи, можно изменить так, чтобы он стал защитным фактором - недоступностью для молодежи табачных и алкогольных изделий. Внимание как к снижению факторов риска, так и к усилению защитных факторов, а также к местным проблемам и условиям необходимо для создания сильного и полного понимания проблемы злоупотребления психоактивными веществами в сообществе.

Личные факторы риска злоупотребления психоактивными веществами включают следующее: бедность, низкие ожидания от образования, уход из школы, плохое общение с родителями, низкую самооценку, сильное отрицательное влияние со стороны сверстников, низкий уровень религиозности, неверие в риск и вероятность вовлечения в другие виды поведения, сопряженные с высоким риском (криминальные формы поведения). К факторам экологического риска относятся: отсутствие поддержки со стороны родителей, практика поведения родителей, сопряженная с повышенным риском, нехватка ресурсов в семье, проживание в городской местности, плохое качество школы, доступность психоактивных веществ, общественные нормы, благоприятствующие употреблению психоактивных веществ, крайние экономические лишения и семейные конфликты. Защитные факторы могут включать в себя репетиторство с помощью сверстника, чтобы улучшить школьные оценки, наставничество и стипендиальные программы для увеличения образовательных возможностей, программы по созданию сильных навыков отказа, предоставление информации для увеличения понимания о риске, хорошее исполнение местных законов, запрещающих незаконную продажу табачных изделий, алкоголя для молодежи. Взятые вместе, риск и защитные факторы могут помочь принять решения о тех видах превентивных мер, которые могут быть наиболее эффективными, а также о решениях в отношении тех людей, чье поведение необходимо изменить, и о людях, которые могут внести свой вклад в решения.

Некоторые сообщества отвечают на вызов по профилактике злоупотребления психоактивных веществ среди подростков с широким участием многих различных секторов общества. Эти группы включают обычно общественных лидеров и представителей разных организаций. Они объединяют представителей школ, правоохранительных органов, религиозных организаций, предприятий и других секторов общества, которые разделяют озабоченность в связи с проблемой или могут сыграть роль в ее решении.

План действий такой группы — это конкретное видение здорового сообщества.

Как можно изменить школы, чтобы предотвратить злоупотребление психоактивными веществами? Какие изменения в религиозных организациях помогут выполнить эту миссию? Как может бизнессообщество сыграть свою роль? Как насчет правительства? Сами юноши?

Взятые вместе, предлагаемые изменения во всех соответствующих секторах общества могут помочь составить **план действий**.

Возможно, наиболее важным предварительным шагом в планировании действий является знакомство с проблемами и контекстом сообщества. Руководители групп начинают с разговора с ключевыми лидерами сообщества и людьми, пострадавшими от злоупотребления психоактивными веществами и связанными с этим проблем. Это способствует лучшему пониманию того, какие существуют проблемы и что нужно сделать.

Как подтвердит любой организатор сообщества, очень важно выслушать, прежде чем действовать. Поговорите с множеством людей, включая тех, кто злоупотребляет наркотиками, с теми, кто находится в группе риска, и теми, кто заинтересован в том, чтобы что-то сделать для решения проблемы злоупотребления психоактивными веществами.

В дополнение к общению один на один, лидеры групп могут использовать общественные форумы или фокус-группы, в которых люди могут выразить свое мнение о проблемах и о том, что с ними можно сделать. Такие публичные собрания следует созывать с участием людей из разных районов, социально-экономических групп, а также этнических и культурных групп. Это расширит имеющиеся взгляды на проблемы и варианты.

### ***Социальная разведка***

Один из методов ознакомления с проблемами называется «социальная разведка». Метод «социальной разведки» является простым и эффективным инструментом для получения знаний о проблемах и контексте. Он использует общественные форумы, чтобы узнать о проблемах сообщества и вариантах их решения.

Метод социальной разведки записывает информацию о четырех аспектах: проблема, вопрос, препятствия и сопротивление решению проблемы, ресурсы для изменений, рекомендуемые альтернативы и решения.

Краткие отчеты, основанные на результатах разведки, могут быть использованы для пропаганды этого вопроса в средствах массовой информации, тем самым повышая доверие к развивающейся инициативе.

Помимо того, что люди видят точку зрения общества на злоупотребление психоактивными веществами, важно задокументировать проблему, используя существующие источники информации. Многие образовательные системы имеют данные молодежных исследований, которые могут быть использованы для определения уровня злоупотребления психоактивными веществами в сообществе. Могут быть доступны данные о проценте молодых людей среднего и старшего школьного возраста, которые когда-либо употребляли табак, алкоголь и другие психоактивные вещества или употребляют их на регулярной основе. Точно так же общедоступные данные могут использоваться для создания оценочной карты для показателей здоровья населения, таких как автомобильные аварии, связанные с алкоголем, или другие показатели употребления психоактивных веществ на уровне сообщества. Такую информацию можно использовать для документирования уровня проблемы и определения необходимости дальнейших действий. Позже эти данные можно использовать, чтобы определить, насколько эффективна ваша группа в решении проблемы.

Также важно знать о существующих программах и ресурсах для решения проблемы злоупотребления психоактивными веществами. Какие программы с похожими целями уже существуют в сообществе? Поговорите с теми, кто реализует данные программы и с теми, кому они адресованы. Соберите данные насколько эффективны услуги и программы?

*Вовлечение ключевых лидеров и массовых групп*

Процесс планирования должен быть *инклюзивным*. Следует создать возможности для участия всех тех, кто заинтересован в изменении определенного сектора общества, такого как школы или предприятия. Можно пригласить ключевых

лидеров каждого сектора, например, влиятельных представителей конфессий (для сектора религиозных организаций) или начальника полиции (для сектора правоохранительных органов). Участники должны отражать разнообразие местного сообщества. Следует ответить на вопросы: Вовлечена ли молодежь? Родители и опекуны? Люди разного социально-экономического положения? Представители других этносов участвуют ли в планировании?

**Лидерство** относится к процессу, посредством которого лидеры и участники работают вместе, чтобы внести ценные изменения, устанавливая приоритеты и предпринимая необходимые действия. В успешных группах есть человек или небольшая группа, которые взяли на себя ответственность за успех. Лидеры должны иметь четкое видение здорового сообщества, свободного от наркотиков, и способность привлекать к этому видению других. У них также есть способность слушать и другие качества, которые позволяют им общаться с другими членами в группе. Хорошие лидеры обладают смелостью, настойчивостью и другими качествами, чтобы помочь группе преобразовать сообщество, чтобы лучше реализовать видение. Хотя один человек часто принимает на себя общую ответственность, в эффективных организациях обычно есть несколько лидеров, которые работают для выполнения миссии группы.

Группа планирования должна иметь управляемый размер и **структуру**. Большинство групп работают лучше всего в составе до 15 человек. Если многие люди заинтересованы в работе над проблемами, группу можно разделить на более мелкие, которые будут отчитываться перед группой.

Некоторые группы используют «отступление по планированию», когда участники уходят из «офиса», чтобы поразмышлять о целях и средствах программы. Это может быть выполнено на полудневных или полнодневных сессиях, в которых участвуют ключевые члены группы планирования.

**Организация** группы планирования также важно. В более крупных группах или сообществах планирование действий может первоначально осуществляться в подкомитетах или целевых группах, которые организованы вокруг каждого

сектора сообщества, который будет задействован. Например, отдельные рабочие группы могут быть созданы для предприятий, школ или правоохранительных органов. В небольших группах или сообществах планирование может быть достигнуто с помощью всей группы.

Группы планирования должны быть разнообразными и интегрированными. В их число должны входить влиятельные люди из важных секторов, например, директор школы или директора школ. В их число также входят люди, обеспокоенные тем, что происходит в этом секторе, например молодежь и родители, которых затрагивают и которые заинтересованы в изменениях в школах. Группа должна подумать о том, как можно поддерживать постоянное участие влиятельных членов, сохраняя при этом участие обычного гражданина.

### *Быть инклюзивным*

Хорошее планирование - активное и инклюзивное. Найдите ключевых участников с разными точками зрения на проблему или вопрос. Когда за столом появляется разнообразная группа важных участников, важно заставить их общаться друг с другом. Эффективные лидеры часто обращаются к молчаливым участникам во время пауз в обсуждении. Они передают ценность голоса каждого человека по обсуждаемым вопросам. Иногда может возникнуть необходимость изменить поведение тех, кто пытается доминировать на собраниях. Лидеры могут сделать это, поблагодарив их за комментарии и указав на важность услышать мнение других членов группы.

### *Управление конфликтом*

Если в группе представлены все взгляды, это может привести к конфликту между ее членами. Фасилитаторы групп могут распознавать различия, возможно, отмечая различный опыт, который приводит к расхождению во взглядах. Чтобы разрешить конфликты, лидеры могут попытаться поднять обсуждение на более высокий уровень, на котором может быть платформа для согласия. Напоминая группе, что все мы разделяем общую миссию предотвращения злоупотребления психоактивными веществами, лидеры могут помочь участникам найти общий язык.

### ***Используйте правила мозгового штурма***

Во время работы группы применяются правила мозгового штурма. Все идеи должны быть услышаны и отмечены без критики.

### ***Будьте эффективны***

Планирование встреч должно быть эффективным, начинаться и заканчиваться вовремя. Может быть полезно составить повестку дня или прийти к консенсусу в начале собрания относительно того, что будет достигнуто и в какие сроки.

### ***Связь продуктов по планированию***

Планирование приведет к полезному продукту. Постарайтесь структурировать каждую сессию планирования так, чтобы она приводила к продукту, например, списку проблем или идей. Показывайте продукт в конце планирования встреч всем членам группы.

### ***Обеспечьте поддержку и воодушевление***

Наконец, важно оказывать поддержку и ободрять на протяжении всего процесса планирования. Хорошее планирование требует времени; для составления подробного плана действий обычно требуются месяцы. Признайте вклад всех участников, особенно ключевых лидеров. Пусть группа знает, когда делает хорошую работу. Группа может использовать интервью с ключевыми информаторами, для принятия некоторых решений. Информаторы могут быть взяты из числа людей из медицинских, социальных, деловых и правительственных кругов, а также руководителей тех районов, особенно пострадавших от данной проблемы.

### ***Обзор стратегического планирования***

Полный стратегический план состоит из четырех элементов: миссии, целей, стратегии и плана действий. **Миссия** описывает *то, что* группа собирается делать и *почему*. Миссия может относиться к реализации профилактической программы на уровне сообщества для снижения частоты негативных состояний, таких как употребление табака, алкоголя или запрещенных психоактивных веществ среди молодежи, или повышения уровня позитивных состояний, таких как воздержание от этих веществ. Формулировка миссии должна быть: а) крат-

кой, б) ориентированной на результат, например, результатом сокращения злоупотребления психоактивными веществами в) всеобъемлющей, а не ограничивающей в стратегиях или секторах сообщества, которые должны быть задействованы.

**Цели** относятся к *конкретным измеримым результатам* инициативы. Они включают в себя: а) основные поведенческие результаты, такие как изменение уровня потребления табака, алкоголя или незаконного потребления психоак-

тивных веществ, б) связанных с сообществом данных, таких, как частота от связанных с потреблением алкоголя аварий транспортных средств, и в) ключевые аспекты процесса, например, создание всеобъемлющего плана для коалиции наркозависимых. Цели устанавливают определенные уровни изменений и даты, когда изменения произойдут. Например, задача включает в себя: а) к 2027 году снижение на 20% регулярного использования алкоголя вузовской молодежью, б) к 2028 году, снижение на 15% числа случаев злоупотребления алкоголем или наркотиков. Цели должны быть измеримыми и реальными для выполнения.

**Стратегии** относятся к тому, *как* будет осуществляться инициатива. Типы стратегий включают создание коалиций среди общественных групп и организаций, вовлечение лидеров в создание плана действий, организацию массовых усилий на уровне района, оказание существующих услуг и создание новых программ, политик и практик, связанных с миссией.

Предлагаемые стратегии должны соответствовать тому, что известно о планируемых изменениях в сообществах, организациях и индивидуальном поведении.

**В планах действий** описывается, как будут реализовываться стратегии для достижения целей. Они относятся к *конкретным действиям*, которые необходимо предпринять, или к изменениям, которые необходимо осуществить во всех соответствующих секторах общества. Шаги действий указывают, какие действия или изменения произойдут (что), в каком количестве (сколько), ответственные

агенты (кем), время (когда) и, если применимо, требования к деньгам или другим ресурсам (затраты).

**Цели** группы по предотвращению злоупотребления психоактивными веществами, вероятно, будут касаться веществ, вызывающих особую озабоченность, включая табачные изделия, алкоголь, марихуану, кокаин, героин, ингалянты, а также лекарства, отпускаемые по рецепту и без рецепта.

Точно так же **стратегии** профилактической инициативы могут также в значительной степени определяться источником финансирования или обычным значением термина «коалиция»: сотрудничество между несколькими секторами сообщества для выполнения общей миссии.

### ***Выявление целей и агентов изменений***

Когда группа определила, куда она движется и как она собирается этого добиться, она сосредоточит внимание на ключевых участниках, чье поведение необходимо изменить, и на людях, которые в состоянии внести изменения. Разъяснение, чье поведение должно измениться, чтобы решить эту проблему поможет в более позднем планировании действий.

Потенциальные **цели изменений** включают всех подростков, а также тех подростков, которые подвергаются особому риску злоупотребления психоактивными веществами. К ним также относятся те, чьи действия способствуют возникновению проблемы, такие как сверстники, взрослые, родители, опекуны, поставщики услуг, учителя, торговцы, торгующие табаком и алкоголем, торговцы наркотиками, а также избранные или назначенные должностные лица.

К потенциальным **агентам изменений** относятся все те, кто может внести свой вклад в решение, например коллеги, родители и опекуны, а также бизнес-сообщество. Они также включают в себя тех, кто берет на себя ответственность внести свой вклад в решение проблемы.

### ***СТРАТЕГИИ***

Стратегии описывают, как будут достигнуты цели.

Стратегии профилактики злоупотребления психоактивными веществами включают: повышение личного опыта и компетентности, снижение факторов стресса и

барьеров окружающей среды, а также усиление экологической поддержки и ресурсов.

Более конкретные стратегии, связанные с изменением поведения, включают:

- а) предоставление информации,
- б) моделирование,
- с) навыки обучения,
- д) стимулы или антистимулы,
- е) сокращение времени и усилий для нежелательного поведения,
- д) изменения окружающей среды, чтобы удалить барьеры,
- г) изменение политики,
- h) обеспечение поддержки,
- і) подготовку наставников,
- ј) увеличение ресурсов,
- к) предоставление обратной связи о ходе работы.

Конкретные стратегии, относящиеся к организационному развитию и развитию сообщества, включают:

- а) инициативы на уровне сообществ,
- б) подходы к профилактике,
- в) системы, которые объединяют и координируют местные агентства и ресурсы,
- г) инициативы, которые носят всеобъемлющий характер и включают множество различных секторов сообщества,
- д) инициативы, которые развивают возможности и потенциал для участия и лидерства граждан.

Существует ряд потенциальных изменений в начальной, средней и старшей школах, которые могут внести свой вклад в миссию по сокращению злоупо-

ребления психоактивными веществами. Вот пример продукта планирования - список изменений, которые могут потребоваться в школах сообщества.

#### Инвентаризация потенциальных изменений в школах

Просмотрите этот список потенциальных изменений в школах сообщества. В списке отмечается, как можно изменить конкретные программы, политику и практику школ, чтобы внести свой вклад в миссию по сокращению употребления психоактивных веществ и злоупотребления ими. Эти изменения сгруппированы по нескольким категориям, таким как предоставление информации или изменение школьной политики.

Определите те изменения в школах, которые могут быть наиболее полезными для миссии по сокращению употребления психоактивных веществ и злоупотребления ими в вашем районе.

Исключить доступ к неконтролируемым зонам на школьной территории.

- Обеспечить надлежащее ночное освещение и безопасность на школьной территории, открытой для молодежи.
- Предоставить возможность для использования школьных объектов на выходных и каникулах подростковыми группами.
- Разрабатывать и осуществлять программы помощи молодежи по реализации личных целей и задач.
- Создать летние школьные альтернативные программы для молодежи.
- Обеспечить подростков медицинскими услугами в сотрудничестве с психиатрическими службами.

- Школа должна попросить всех учащихся и их родителей или опекунов подписать контракты относительно поведения учащихся и отказ от наркотиков в качестве предварительного условия для участия в школьных спортивных состязаниях и других совместных мероприятиях, таких как дебаты, или концерты музыкальных групп.

***Н. обеспечение обратной связи с общественностью о достижении цели.***

### Курение табака вызывает никотиновую зависимость.

Сigaretный дым содержит тысячи вредных веществ. Многие из этих веществ канцерогенны и/или токсичны. Содержащиеся в табачном дыме вещества: никотин, окись углерода или угарный газ, синильная кислота



(поглощающая кислород и поражающая центральную нервную систему), в больших количествах вызывающая судороги и паралич, аммиак, эфиры, смолы очень токсичны. В табачный дым входит радиоактивный элемент «полоний-210», трехокись мышьяка, обладающие также канцерогенным действием. Курящий, выкурив пачку табака, получает облучение в 36 рад, в то время как безопасная доза облучения = 5 рад.

Сigaretы ведь содержат не только табак, но и другие опасные вещества, которые используются в качестве ароматизаторов или технологических добавок (например, для сохранения уровня влажности табака). Кроме того, сигаретная бумага и фильтры содержат красители и косящие вещества.



Сigaretы с пониженным содержанием смолы также опасны. Всемирная Организация Здравоохранения сообщает, что при употреблении сигарет с пониженным содержанием смол не существует преимуществ для здоровья.

Помни! Безопасных сигарет не существует. Избежать негативного действия курения не удалось еще никому.

### Почему люди курят?

Люди пытаются оправдать свое курение тем, что якобы табак повышает работоспособность, проясняет мысли, уменьшает усталость, притупляет чувство голода и жажды.



Все названные ощущения очень кратковременны, вслед за ними наступает:

- 1) Головокружение и головная боль.
- 2) В желудке усиливается отделение

желудочного сока с повышенным содержанием соляной кислоты. Наступает спастическое сокращение стенок желудка, он работает «вхолостую». Возникает изжога, боли, сухость во рту или обильное выделение слюны.

Помни! Человек склонен придумывать разные мифы, только бы оправдать свою слабость.

### Любые сигареты наносят вред здоровью.

Общезвестной истинной о табакокурении является то, что оно неминуемо приводит к ухудшению общего состояния здоровья, а в дальнейшем к неизбежному и неотвратимому хроническому заболеванию легких, к хроническому бронхиту - «бронхиту курильщика», бронхиальной астме. Они, как «истинные друзья» ежедневно и так до конца жизни будут мучительно и больно напоминать о себе сильным кашлем по утрам с обильной, густой, грязного цвета мокротой, одышкой и многими другими неприятными явлениями.



Помни! Курение увеличивает риск заболевания раком легких.

## ПРАВДА О КУРЕНИИ!



### Как сигареты влияют на внешний вид курильщика?

В 9-14 лет, курение может стать Вашей бессмысленной привычкой, без которой очень трудно начинать, продолжать и заканчивать день. Потом появляется осиплость голоса, ведущая к хроническому воспалению гортани и связок. Происходит преждевременное угасание половой функции у длительно курящих мужчин, нарушение менструальной функции у женщин, самопроизвольные аборты, рождение мертвых детей, аномалии развития.



### Серия: знать, чтобы жить

Помни! Землистый цвет лица, желтые зубы, неприятный запах, ранние морщины, грубый голос, импотенция – таковы признаки злостного курильщика.

### Чем опасно пассивное курение?

Курильщик до 80% вредных веществ выдыхает в окружающий воздух, отравляя окружающую среду (пассивное курение). Дым, вдыхаемый пассивным курильщиком, способствует образованию тяжелых углеродородов, наиболее опасных для развития рака дыхательных путей (гортани, легких).



Помни! У тебя есть ПРАВО на чистый воздух!

### Чего лишают нас сигареты?

Денег - за 20 лет курения около 400 тысяч рублей  
Здоровья - сигарета успокаивает на 7 лет раньше  
Красивой и молодой внешности - (нужны комментарии?)



Сексуальности - ранняя импотенция  
Хорошей работы - мало кому нужны постоянно перекрывающиеся сотрудники

Помни! Сегодня модно быть здоровым, красивым и успешным - иди в ногу со временем.



## 1 НАРКОМАНИЯ - это тяжелая болезнь

Наркомания сопровождается физической и химической зависимостью от наркотических веществ, требует длительного лечения, психологической коррекции личности и гармонии внутрисемейных отношений.



Помни! ВСЕ наркотики вызывают зависимость и разрушают здоровье.

## 2 Наркотики придают жизни разнообразие и скрашивают ее?

Сами потребители наркотиков говорят: "Одного раза всегда много, а тысячи - всегда недостаточно". И начинается: "Все, сегодня последний раз!", на завтра - "Нет, сегодня последний раз" и т.д. И тянется, тянется... Разнообразие - хуже, чем в армии: утром встал - надо денег найти, нашел - надо кушать, кушал - надо принять, принял - надо спать. И изо дня в день, изо дня в день. Тут уж не до веселья.



Помни! Разнообразие жизни, вообще-то, придают разные дела, а не одно и то же.

## 3 Наркотики помогают уйти от проблем?

Наркотики могут на какое-то (очень небольшое) время ликвидировать чувство тревоги и неуверенности в своих силах, могут помочь забыть о проблемах и трудноразрешимых вопросах. Но сами проблемы - то остаются, только их становится в сотни раз больше. К тому же наркотики изменяют психику, и не в лучшую сторону: у потребителей наркотиков появляется или нарастает раздражительность, подозрительность (доходящая до психоза), чувство вины, неуверенность в себе и, как следствие, отчужденность от близких и окружающих.



Помни! Если у тебя есть проблемы, наркотики только усугубят их.

## 4 Любые наркотики наносят вред здоровью

Для всех исток организма любой наркотик является ядом. Травление быстро сдвигается на летках головного мозга,



появляется нечеткая речь, нарушаются координация движений, ухудшается память. Наркотики оказывают негативное влияние и на внутренние органы, вызывая различные заболевания.

Помни! Большинство наркотиков вредны для половой системы и приводят к угасанию сексуальных функций.

## 5 Есть люди, которые принимают наркотики много лет и прекрасно живут?

Только часто от них можно услышать примерно следующее: "Дурак я, что связался с наркотиками, теперь никак не бросить...". Мало кто встречал человека, который употребляет наркотики много лет, и ни разу не пытался отказаться от них (к табаку и, тем более, алкоголю относится то же самое).



Помни! Даже однократное употребление наркотических веществ может привести к зависимости.

## ПРАВДА О НАРКОТИКАХ!



Нет такой ситуации, в которой стоит пробовать наркотик.

## 1 Существуют ли безопасные наркотики?

Наркотики не разделяются на "опасные" и "безопасные", "легкие" и "тяжелые". С точки зрения медицины все наркотики одинаково опасны. От экстази, например, умирают, а от "трибов" сходят с ума. Любые наркотики вызывают зависимость (пусть не физическую, а только психическую - их использование от этого не становится менее частым).



Люди, применяющие наркотики, чаще попадают в разные неприятные ситуации (и даже несчастные случаи), чем те, которые наркотиков сторонятся.

Помни! Ответственность за незаконные операции с наркотиками (приобретение, перевозка, хранение, и пр.) одинакова по отношению к героину или к конопле.

## 2 Одним из ведущих факторов массового распространения вируса иммунодефицита человека является наркомания, в частности, внутривенное потребление наркотических веществ.

## Серия: знать, чтобы жить

По данным ООН по СПИДу за последние 5 лет число живущих людей с этим заболеванием на планете увеличилось в 80 раз и превысило 55 млн. человек. В России к августу 2006 года зарегистрировано более 140 тыс. ВИЧ - инфицированных, в том числе около 55 тыс. только за 7 месяцев 2006 года. В Ставропольском крае за 10 месяцев зарегистрировано 179 случаев ВИЧ-инфекции и ведущим фактором заражения, как и в других регионах является внутривенное использование наркотиков - 72%.

## 3 Думаешь, что употребление наркотиков твое личное дело?

Наркозависимые люди нуждаются в помощи специалистов, так как приносят вред не только себе, но и окружающим. Они часто не в состоянии поддерживать нормальные отношения с людьми, так как готовность нести ответственность за семью, друзей и собственные поступки быстро утрачивается. Наркотики делают человека равнодушным к окружающим, исключают его из жизни общества и, в конечном итоге, превращают в отверженного, а его близких обрекают на страдания и боль.

## 4 Попасть в наркотическую зависимость легко, а избавиться крайне трудно.

Наркозависимый уже не может вести себя адекватно (искажается восприятие реальности), и потому долгое время не замечает изменений, происходящих с ним и в нем. Сегодня нет возможности быстро и навсегда избавиться от наркотической зависимости. Чем раньше человек откажется от наркотика, тем больше шансов вернуться к нормальной жизни, еще лучше - не пробовать.



- КАК ДЕЙСТВОВАТЬ, ЕСЛИ ТЕБЕ ПРЕДЛОЖИЛИ ПОПРОБОВАТЬ?  
- ОТКАЗАТЬСЯ!!!

Выбирай сам, никто за тебя этого не сделает.

Помни! Успешным, сексуальным, деловым и оригинальным ТЫ сможешь быть только БЕЗ НАРКОТИКА!