**Безопасный путь: здоровый образ жизни.**

*Настоящее учебно-методическое пособие издано при поддержке*

*Администрации Приморского края.*

*Авторы издания:*

*Л. И. Романова – Введение, гл. 1,3;*

*Ф. И. Григорец – гл. 4;*

*Ю. С. Лукина гл. 2.*

*Ф.И.Грирогец, Ю.С.Лукина – Приложение 1*

*Под научной редакцией*

*Л. И. Романовой, докт. юрид. наук, профессора*

**Безопасный путь: здоровый образ жизни.** Учебно-методическое пособие для учителей. – под ред. проф. Л. И. Романовой. – Владивосток, 2018. – c.

ISBN

Работа посвящена одной из самых актуальных и сложных проблем современного Российского государства – формированию у молодежи мотивации к здоровому образу жизни в целом и проблеме наркомании и наркотизма в частности. Пособие может представлять определенный интерес для социологов, психологов, юристов, антропологов, медиков, педагогов, воспитателей, родителей и всех тех, кто хотел бы получить больше знаний о сложных деструктивных зависимостях, характерных для современного общества.

Работа рекомендована социологам, психологам, юристам, медикам, педагогам, воспитателям, руководителям молодежных объединений и волонтерских групп, всем тем, кто заинтересован в решении данной проблемы.

© Коллектив авторов, 2018

Оглавление

[Введение 4](#_Toc521078842)

[Алкоголизм и наркомания –проблема современного общества 6](#_Toc521078843)

[Особенности подросткового возраста: вызовы и приобретения. 11](#_Toc521078844)

[Молодежь и наркотики 27](#_Toc521078845)

[Профилактика рискованного поведения среди молодежи 56](#_Toc521078846)

[Приложение 1 67](#_Toc521078847)

[Приложение 2 86](#_Toc521078848)

[Приложение 3 100](#_Toc521078849)

[Приложение 4 111](#_Toc521078850)

[Литература. 114](#_Toc521078851)

#

# ****Введение****

Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) как технологии сохранения здоровья и обеспечения высокого качества жизни человека является важнейшей проблемой современной науки и практики. Здоровый образ жизни молодежи является залогом здоровья нации в целом. Неблагоприятная экологическая ситуация в стране, повсеместное распространение вредных привычек (алкоголизм, курение, наркомания и других), является причиной отсутствия мотивация к формированию здорового образа жизни. Все это говорит об актуальности формирования установки на здоровый образ жизни, причем участие в этом должны принимать не только родители, но и педагоги, медики, государство.

Общество, где распространены алкоголь и наркотики, социально, психологически, нравственно ущербно, деформировано, не обеспечивает условий для позитивной и безопасной жизни своего народа. В нем затруднены, а в ряде случаев просто невозможны разумные преобразования, исполнение социально значимых задач. Скажем, очень трудно представить себе, что люди, либо одурманенные какими-либо наркотическими или токсическими препаратами, сумеют адекватно воспринимать и выполнять свои функциональные обязанности. В данном методическом пособии мы подробно остановимся именно на проблеме наркомании, как не только социального, но и психологического зла.

Алкоголь находится в тесной, многократно переплетающейся причинно-следственной связи с наркоманией, токсикоманией, суицидом, аморальным поведением, преступностью и другими деструктивными зависимостями. Очень важно понять сам механизм втягивания людей в эту пагубную привычку, чтобы предотвратить эту опасность, наилучшим образом выстроить своего рода заградительный барьер перед алкоголизмом и другими деструктивными зависимостями в виде табакокурения, игромании, наркомании, компьютерного виртуального мира или тоталитарных сект. А для этого необходима всесторонняя и максимально объективная информация обо всех разновидностях деструктивных воздействий из самых разных отраслей знаний: истории, антропологии, культурологи, медицины, биологии, психологии, социологии и юриспруденции. И только используя накопленный отечественный и зарубежный опыт противодействия алкоголизму, наркомании и другими зависимостями, можно обезопасить себя и выжить среди подстерегающих нас многочисленных опасностей.

На протяжении всей жизни перед каждым человеком неоднократно возникает проблема выбора: профессии, работы, друзей, места жительства, совершения поступков, принятия решений т. д. Непродуманный, импульсивный, легкомысленный из-за незнания или невежества выбор нередко оборачивается бедой. Мудрецы говорили: «Невежество – величайший недуг человечества». Именно знание всех сторон опасности, исходящей от алкоголя, наркотиков и других деструктивных зависимостей, поможет думающему и ищущему человеку сделать осознанный, правильный выбор.

Пособие содержит разносторонний материал о деструктивных зависимостях в целом и о проблеме наркомании в частности. Эта работа может представлять определенный интерес для социологов, психологов, юристов, медиков, педагогов, воспитателей, родителей и всех тех, кто хотел бы получить больше знаний о сложных деструктивных зависимостях, характерных для современного общества.

# ****Алкоголизм и наркомания –проблема современного общества****

Алкоголизм и пьянство в последнее время очень часто усугубляются приемом психотропных, токсических веществ и наркотических средств. Значительное увеличение случаев заболевания наркоманией в России произошло потому, что алкоголь уже подготовил почву, а сама зависимость от наркотиков стала в свою очередь способствовать дальнейшей алкоголизации населения.

В условиях рыночных отношений любое предприятие в первую очередь стремится избавиться от нерадивых работников, лодырей, опустившихся пьяниц, алкоголиков или одурманенных и плохо соображающих наркоманов. Под воздействием алкоголя и наркотиков постепенно, но последовательно происходит деградация личности, что с неизбежностью превращает наркоманов сначала в злостных нарушителей общепринятых правил поведения, а затем– в преступников. Государство не просто лишается своего трудоспособного гражданина, оно приобретает тяжелобольного, да к тому же еще и общественно опасного человека, которого необходимо будет лечить, кормить, обслуживать, содержать, но, главное, от которого нужно будет защищаться, ограждаться, спасаться. Общество при этом вынуждено нести значительные денежные расходы на содержание большого числа государственных органов, всей здравоохранительной сети и правоохранительной системы, задействованных в борьбе с преступностью, на профилактику и оказание помощи хронически больным алкоголизмом и наркоманией. За удовольствие пьющих расплачиваются налогоплательщики. Кроме прямых финансовых затрат потребуется и отвлечение немалых людских ресурсов, которые будут изъяты из производственной сферы в связи с необходимостью обслуживать данную категорию обреченных больных людей.

Огромные материальные средства понадобятся для лечения не только самих алкоголиков и наркоманов, но и рожденных ими ослабленных или физически и психически искалеченных, неполноценных детей. Сюда надо отнести финансовые затраты государства, необходимые не только на производство дорогостоящих лекарств, но и на строительство специальных медицинских и восстановительных учреждений, где бы происходило лечение, содержание и последующая адаптация людей данной категории. Нужны также дополнительные расходы по строительству и содержанию домов для брошенных родителями-алкоголиками и наркоманами своих детей, специальных школ для обучения умственно отсталых и т. д.

Обществу не обойтись без значительных финансовых затрат и отвлечения людского потенциала из сферы общественного производства, если высок уровень наркотизации населения. Цена всех многочисленных негативных последствий, порождаемых алкоголем и наркотиками, слишком велика, государству и гражданскому обществу придется нести непредвиденные затраты, изыскивать необходимые денежные средства, отвлекая их от других важных и социально значимых программ. Именно этот аспект наиболее ясно демонстрирует, как дорого приходится платить и как опасно для общества распространение хронического алкоголизма и наркомании.

Страшнее всего, что данные заболевания разрушают нравственное и морально-психологическое сознание людей, приводя их к оглуплению, отупению и деградации личности. Общество утрачивает привычные культурные и нравственные ценности, общепринятые социально-положительные модели поведения, деформируются духовные потребности человека. Молодежи навязывается такой образ жизни, где процветает моральная распущенность, вседозволенность, использование насилия

в достижении своих целей, безмерное употребление алкоголя, терпимое отношение к наркотикам. Средства массовой информации тиражируют имена музыкальных и театральных кумиров, которые для более яркого проявления своего таланта употребляют спиртное, используют марихуану, гашиш, экстази, героин и другие подобные препараты. В общество привносится чуждая субкультура, навязывается порочный образ жизни, манеры, образцы поведения, использование жаргонного сленга, татуировок и символов. И эта сторона опасности, пожалуй, самая тяжелая для общества. Ее трудно измерить и перевести в денежный эквивалент.

Алкоголизм и наркомания стали причиной значительного роста так называемой неосторожной преступности. Так, например, государство не может остановить череду смертей на дорогах по вине пьяных или находящихся в наркотическом опьянении лихачей, в прошлом уже неоднократно привлекавшихся к различного рода наказаниям и лишенных прав. Большие затраты государство несет на восстановление здоровья тех, кто в нетрезвом состоянии получил травму в быту или на производстве, приведшую к инвалидности. Значительные потери, которые несет государство, связаны с преждевременной смертью людей от пьянства и алкоголизма – ведь, как правило, они находятся в трудоспособном возрасте. Сюда надо добавить распад семей по вине злоупотребления спиртным одного из супругов, рост преступности, сокращение продолжительности жизни, снижение интеллектуального уровня российского общества.

Таким образом, общественная опасность и «цена» алкоголизма и наркомании в настоящее время в России проявляются в виде: теневой экономики изготовления и реализации контрафактной опасной для здоровья спиртосодержащей продукции, «алко» и «нарко» преступности, затрат на лечение от пьянства, алкоголизма, наркомании и сопутствующих тяжелых заболеваний, адаптации и возвращения бывших больных к нормальной жизни в обществе, а также сложившегося слоя зависимого и психически созависимого населения в несколько миллионов человек, вынужденного находится рядом с систематически пьющими людьми с непредсказуемым поведением, нередко агрессивными, жестокими и с легкостью идущими на любые правонарушения и преступления.

Мировое сообщество с незапамятных времен объявило войну наркотикам, уносящим здоровье и жизнь миллионов людей. К сожалению, и в настоящее время одержать победу над смертельной наркотической опасностью так и не удается ни одному государству.

За последние десятилетия в мире число людей, погибших от немедицинского употребления наркотиков, исчисляется десятками миллионов. По данным управления ООН, только в разгар первого пика финансового кризиса практически одномоментно в крупнейшие банки мира для устранения критического дефицита ликвидности было «вброшено 452 миллиарда наркодолларов». Всего же около 1 триллиона долларов ежегодно поступает в мировую экономику от торговли наркотиками[[1]](#footnote-1).

По оценкам специалистов, в 2016-2017 годы в мире более **200 млн. человек** употребляют наркотические вещества, а это 5% всего населения нашей планеты. Причем, ежегодно возраст тех, кто впервые попробовал наркотики, уменьшается. Если несколько лет назад это были люди в возрасте 16-17 лет, то сегодня начинают пробовать наркотические вещества дети 13-14 лет. Также возрастает количество женщин, которые употребляют наркотики. По статистике ООН около 160 млн. человек употребляют **марихуану,** 14 млн. человек в мире ― **кокаин,** а 10,5 млн. человек – **героин**озависимые[[2]](#footnote-2).

Ученые и практики многих государств пыта­ются найти ответ на самые ключевые вопросы: почему наркотики так востребованы в современном мире? Почему несмотря на всю очевидность их смертельной опасности и тяжелейших негативных последствий находятся люди, готовые пробовать и употреблять наркотики, даже ценой собственного здоровья и жизни? Почему при всех современных достижениях человечеству так и не удается найти высокоэффективные средства защиты от распространения наркотиков в мире и дальнейшей наркотизации людей. Пробле­мы распространения наркотиков и наркотиза­ции населения столь многогранны, что найти единственно возмож­ный, высоко эффективный путь, позволяющий возвести перед ними заградительный барьер, в настоящее время все еще не реально.

А наркобизнес придумывает и навязывает новые опасные виды наркотиков с максимальной степенью зависимости, разрабатывает изощренные схемы контрабандных поставок и доставки наркотиков по всему миру, формирует по современным требованиям разветвленную сеть из производителей, изготовителей, курьеров, торговцев, коррумпированных покровителей, обеспечивающих безопасность распространения и сокрытия Наркопроблема действительно сложная, многоплановая и много­уровневая, она имеет свою историю развития, успехи в противо­действии, а также промахи и ошибки в организации профилактики. И до сих пор человечеству не удалось найти единственно правильного, все исцеляющего лекарства или максимально эффективного защитного средства от наркотиков.

В настоящем пособии предпринята попытка рассмотреть наиболее общественно опасную составляющую проблемы проявления нарко­тиков, с которой столкнулось население и в первую очередь молодое поколение российского государства в последнее двадцатилетие. Представляется, что пособие привлечет внимание широкого круга читателей, интересующихся проблемой противодей­ствия и борьбы с наркопреступностью, а также граждан, напрямую заинтересованных спасти подрастающее поколение и собственных детей от реальной наркоугрозы, обрушившейся на нашу страну.

Думается, что читатели смогут воспринять тревогу, исходящую от наркотиков, понять всю опасность и масштабность реальной наркоагрессии, обрушившейся на российское государство, и принять для себя и своих близких адекватные меры защиты. Хо­чется надеяться, что материал, изложенный в пособии, станет основой для раздумий перед принятием решения, кого-то остановит от совершения роковой ошибки и неимоверно высокой цене, которую придется за нее заплатить непосредственно конкретному человеку и всему обществу в целом, даст необходимые знания родителям, чтобы вовремя распознать надвигающуюся наркобеду и найти эффективные средства защиты.

# Особенности подросткового возраста: вызовы и приобретения.

Подростковый возраст – период стремительного взросления, качественных изменений не только в физиологии ребенка, но и в его психическом и социальном развитии. К сожалению, именно в этот период дети впервые сталкиваются с наркотиками.

Родители, педагоги, медики и другие лица, несущие ответственность за молодежь, испытывают одинаковое желание найти решение проблемы подростковой наркомании. Они хотят видеть, что молодые люди растут здоровыми и становятся ответственными взрослыми. Однако нередко многие из этих молодых людей оказываются жертвами вредных привычек и установок, обусловленных отрицательным влиянием сверстников и отсутствием навыков, необходимых для успешного перехода от детства к взрослой жизни. Подростковые модели негативного поведения часто влекут за собой другие проблемы, такие, как низкая успеваемость в школе, ложь, воровство, вандализм, ранние половые связи, наркомания.

Стремительное распространение наркотиков и наркомании среди молодежи связано с одновременным существованием нескольких групп факторов, каждая из которых, взятая в отдельности, отнюдь не является однозначно наркопровоцирующей. Речь идет об особенностях возраста, системном кризисе общества, снижение жизненного уровня населения и др. Указанные группы факторов, вместе взятые, и каждая отдельно, оказывают влияние на общую негативную ситуацию детства в России. Их одновременное воздействие и порождает необычайно благоприятные условия для молодежной наркомании. О вреде наркотиков для здоровья сказано много, однако весьма существенным является и то, что употребление наркотических веществ способно оказать существенное влияние на психологическое развитие растущего ребенка, сделать невозможным приобретение им навыков овладения жизненными ситуациями и достижение эмоциональной и физической зрелости. В связи с этим становится актуальным вопрос о путях профилактики наркомании в подростковом и юношеском возрасте.

Несмотря на то, что подростковый возраст называют «трудным», он проходит по-разному. Некоторые подростки, переживая кризисы возраста, самостоятельно находят адекватные выходы из трудных ситуаций, приобретая бесценный личный опыт и, оставаясь при этом целостной личностью. С какими же трудностями сталкивается человек в подростковом возрасте. Сам подросток и взрослые, его окружающие.

Старший подростковый возраст исследуется и характеризуется в аспекте двух периодов социализации человека. Во-первых, как граница детства, во-вторых, как граница взросления с радикальными переменами социальных ролей; поэтому период старшего подросткового возраста можно определить как период взросления.

Пубертатное развитие. В течение относительно короткого периода, занимающего в среднем 4 года, тело ребенка претерпевает значительные изменения. В связи с этим личности старшеклассника приходится решать следующие задачи:

* необходимость реконструкции телесного «образа Я» (схемы тела) и построения мужской или женской «родовой» идентичности;
* постепенный переход к взрослой генитальной сексуальности, характеризующейся совместным с партнером эротизмом и соединением двух взаимодополняющих влечений.

Когнитивное развитие. Развитие интеллектуальной сферы подростка характеризуется качественными и количественными изменениями. Становление когнитивных способностей отмечено двумя основными достижениями: развитием способности к абстрактному мышлению и расширением временной перспективы. Кроме того, всестороннее и гармоничное развитие личности не может на каждом возрастном этапе определяться лишь одним «ведущим типом деятельности». В подростковом и раннем юношеском возрасте развитие интеллекта обеспечивается учебной деятельностью, и для этой цели она является ведущей; социальная активность задается соответствующей работой; нравственное развитие – взаимодействием с референтными личностями. Его действия, реализующие одну его деятельность, одно отношение, объективно оказываются реализующими и какое – то другое его отношение.

В период подросткового возраста личность человека меняется в двух направлениях:

подросток освобождается от родительской опеки;

он «входит» в группу сверстников, где появляется конкуренция и кооперация.

Можно сказать, что «юность» означает фазу перехода от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости, что предполагает, с одной стороны, завершение физического, в частности, полового, созревания, а с другой - достижение социальной зрелости.

Подросток – еще не взрослый, но уже не ребенок. Именно это делает его таким противоречивым и порой сложным в понимании окружающими.Отличительными чертами подростка считают:

1. Повышенную по сравнению с другими возрастами значимость тесных эмоциональных контактов.
2. Интенсивную социализацию, сменяющую характерное для подростков противопоставление себя взрослому обществу. Это, в свою очередь, приводит к усилению протестных реакций и эмансипированного поведения со стороны старшеклассников, и к попыткам усилить контроль со стороны их родителей. В результате и дети, и родители переживают целый комплекс личностных проблем, который, в частности, отражается на таком психологическом показателе как тревожность. Тревожность это чувство «ожидания беды», которая не случилась, но может случиться. Опасность этого чувства в его беспочвенности. В отличие от страха, у которого всегда есть причина, мы тревожимся, сами не зная почему. Нередко суть лечения тревоги состоит в понимании ее причины. Для того чтобы не бояться надо «назвать врага».

Подросток вынужден в короткий промежуток времени находить решения основных задач дальнейшего развития. Главная проблема заключается в том, что эти задачи, при множестве различных социальных институтов, способных оказывать ему помощь, человек в период взросления должен решать самостоятельно. «Движение» личности в процессе решения этих задач всегда противоречиво, конфликтно. Подросток еще не имеет личного опыта для продуктивного решения этих задач, пытается найти выход методом «проб и ошибок». И это, в какой то мере, нормально. И, зачастую, взрослые, которые должны оказывать всяческую поддержку подростку, вместо этого указывают на его ошибки, иногда в достаточно резкой форме.

Некоторая универсальность проблем, характерных для старшего подросткового возраста, позволяет выявить типичные особенности личности ребенка, однако условия, в которых каждое новое поколение пытается найти выход из сложных жизненных ситуаций, могут существенно различаться. Это касается общественных целей и ценностей, социально-педагогических условий обучения и воспитания, культурной и национальной основы, экономической ситуации в стране и регионе, особенностей ближайшего окружения подростка.

Различия, как правило, находят свое отражение в представлениях молодых людей о том мире, в котором они живут, об их жизненной перспективе, способах ее реализации, целях и ценностях, и все это может вносить заметные изменения в их психологические характеристики, и даже затрагивать психофизиологические характеристики. Изменились нормы и ценности (не только социально-экономические, но и психологические), модели поведения, которые должен освоить молодой человек.

Доказано, что в старшем подростковом возрасте человек становится наиболее восприимчивым к влияниям окружающего мира. Особенно подвержены влиянию ценностные ориентации, мировоззрение и отношение к окружающей действительности.

Основным новообразованием в старшем подростковом возрасте традиционно считается жизненное и профессиональное самоопределение, осознание своего места в будущем.

Развитие личности в условиях природного и предметного мира происходит через межличностные отношения; в частности, для подростков наиболее значимой становится сфера общения со сверстниками.

Для современного подростка очень важно:

* Умение познакомится с понравившимся человеком;
* Свободно чувствовать себя в компании, разделяя нормы и интересы значимой для него группы;
* Ощущать, что при этом он не теряет индивидуальность, может высказывать свои мысли и выражать чувства.

Исходя из вышесказанного, можно описать следующие особенности личности подростка:

1. Подростку важно, чтобы его взрослость была заметна окружающим.
2. Подростку важно, чтобы его форма поведения не была детской.
3. «Героем» подростка является активный, целеустремленный, успешный человек.
4. Подросток склонен к мечтанию и фантазированию.
5. Группе подростков свойственно возникновение кодексов поведения.
6. Подросткам свойственно обсуждение поведения взрослых, причем не в лицеприятной форме.

Главное новообразование юношеского возраста – открытие «Я», развитие самонаблюдения, осознание собственной индивидуальности и ее свойств, появление жизненного плана, установки на сознательные сферы жизни, что направляет «Я» на практическое включение в различные виды жизнедеятельности.

Этот процесс сопровождается негативными и позитивными проявлениями.

Для допубертатного периода (периода, предшествующего половому созреванию) свойственны беспокойство, тревога, раздражительность, диспропорция в физическом и психическом развитии, агрессивность, метания, противоречивость чувств, абстрактность бунта, меланхолия, снижение работоспособности. Позитивные проявления выражаются в том, что у подростка появляются новые ценности, потребности, ощущение близости с природой, иное понимание искусства. Важнейшими процессами переходного возраста являются: расширение жизненного мира личности, круга ее общения, групповой принадлежности и увеличения числа людей, на которых она ориентируется. Для старшего подросткового возраста, который «приходится» на 13-14 лет, типичными являются внутренняя противоречивость, неопределенность уровня притязаний, повышенная застенчивость и одновременно агрессивность, склонность принимать крайние позиции и точки зрения. Чем резче различия между миром детства и миром взрослости и чем важнее разделяющие их границы, тем ярче проявляются напряженность и конфликтность.

Источник внутренних конфликтов и девиантного поведения заключается в различии между реальной и идеальной самооценкой, проявляющемся особенно ярко в старшем подростковом возрасте.

Для того, чтобы общение с подростком было качественным и эффективным. Как для ребенка, так и для взрослого, родителям, педагогам, учителям необходимо понимать потребности подростка, его стремления и желания.

Физиологические потребности отмечаются стремлениями к физической и сексуальной активности и высокой оценке своего физического развития, сопровождающимися способностью к интроспекции (самонаблюдению). В круг предметов мысленного рассмотрения включаются собственные мысли, чувства и поступки. Здесь очень важно отметить новообразование в форме способности различать противоречия между мыслями, словами и поступками, а также использование своих мыслительных процессов для создания идеалов и ценностей.

Результатом этой новой способности оперировать идеальными ситуациями и обстоятельствами являются претензии к миру взрослых и даже бунт против него. Идеализации не ограничиваются абстрактными представлениями, а переносятся на конкретных людей, превращающихся в образцы для подражания. Столкновение идеалов с действительностью или идеалами других сверстников особенно долго и тяжело переживается старшеклассниками и является значительным основанием для возникновения конфликтных явлений в их среде. При этом нравственное развитие приобретает новый смысл с развитием формального мышления.

Потребность в безопасности отличается психофизиологическими изменениями, которые с трудом поддаются оценке в этом возрасте и этим усиливают данную потребность. Ее стремятся удовлетворить либо в семейных отношениях, либо в группе ровесников.

Потребность в независимости стимулирует столкновения с ожиданиями и ограничениями взрослых. На этом фоне возникает очень много конфликтных явлений. Результат проявляется в противодействии навязываемым мнениям, авторитетам, общественным нормам и правилам. Взрослым стоит помнить, что и они не все делали верно с первого раза, что и они совершали ошибки, пытаясь найти себя в этой жизни. Каким бы сложным это не казалась, но взрослые не должны жестко навязывать подростку свою точку зрения на его проблемы.

Потребность в привязанности (любви) сопровождается стремлением к независимости, что отдаляет от родительского дома, семейного круга и ведет к некоторой изоляции, повышая потребность в любви, привязанности, во взаимопонимании и доверии вне семейного круга. У подростков по-разному может проявляться данная потребность: кто-то в буквальном смысле уходит из дома, ища друзей за его пределами, а кто-то просто закрывается в своей комнате, ведя бесконечные разговоры по телефону, и не рассказывая родителям содержание этих разговоров. Конечно же на выраженность этой потребности оказывает огромное влияние то, какие отношения уже сложились у подростка с родителями. Если в этих отношениях не было доверия, то оно не появится в подростковом возрасте.

Потребность в успехе возникает как желание проверить свои новые когнитивные возможности, добиться высокой социальной оценки, однако мотивация достижения в юношеском возрасте может слабеть без внешней поддержки. Стремление к самореализации и развитию своего «Я» становится все сильнее, но при этом коррелирует с формированием благоприятного представления о себе. Подростковый конформизм ослабевает, снижается и ориентация на сверстников, сменяясь повышенным стремлением к индивидуализации. Каким бы независимым не хотел казаться подросток, ему очень важно мнение родителей о себе и своих поступках. И лучшее, что могут сделать взрослые – поддержать начинания подростка, вместе порадоваться успехам.

Несмотря на стремление к самостоятельности, характерное для данного возраста, старшеклассники готовы делиться с родителями радостями, неприятностями, обращаться к ним в трудных ситуациях. Сфера взаимоотношений подростка с родителями на протяжении всего периода взросления остается значимой и оказывает сильное влияние на формирование его личности: его потребностно-мотивационной сферы, системы отношений к себе и окружающим.

Формирование самосознания подростка обусловливает появление и развитие специфичных для данной возрастной группы эмоционально – поведенческих реакций. В. Кондрашенко выделяет следующие реакции[[3]](#footnote-3):

1. Реакция эмансипации*.* В основе реакции лежит характерная для подростков потребность в освобождении от контроля и опеки взрослых, протест против установленных правил и порядков, стремление к независимости, самостоятельности и самоутверждению себя как личности. Факторы возникновения: гиперопека, мелочный контроль, полное лишение подростка самостоятельности, инициативы, отношение к нему, как к маленькому ребенку, критика, грубость и насмешки. Считая себя взрослым, подросток протестует против мелочной опеки, контроля, беспрекословного послушания, несправедливого, с его точки зрения, наказания.

Сложность взаимоотношений подростка и взрослого заключается еще и в том, что, с одной стороны, подросток стремится к самостоятельности, протестует против опеки и недоверия, а с другой – сталкиваясь с новыми жизненными трудностями, испытывает тревогу и опасения, ждет от взрослого помощи и поддержки, но не всегда хочет открыто признаваться в этом. Среди реакции эмансипации выделяется также 2 подвида:

*Явная эмансипация:* непослушание, грубость, патологическое упрямство, прямое игнорирование мнений и распоряжений взрослых, существующих порядков и традиций, алкоголизм, наркомания, правонарушения. Явный характер обусловлен тем, что демонстрируемое поведение имеет однозначно негативную оценку общества. Поэтому, совершая подобные поступки, подросток бросает вызов принятой морали и нормам поведения.

*Скрытая эмансипация:* бродяжничество, половая свобода, создание неформальных групп. Поведение, попадающее в эту категорию «балансирует» на грани дозволенного. Подросток живет по принципу «что не запрещено, то разрешено».

2. Реакция группирования со сверстниками. Группа сверстников для подростка служит, во-первых, важным каналом информации, которую он не может получить от взрослых; во-вторых, новой формой межличностных отношений, в которой подростки глубже познают окружающих и самого себя; в-третьих, группа представляет собой новый вид эмоциональных контактов, невозможных в семье.

Подростковое сообщество воспроизводит те нормы и модели, которые дает ему в распоряжение общество взрослых. Ибо различные задачи отрочества (утвердить половую идентичность, достичь социальной самостоятельности) строятся исходя из предоставляемых взрослым обществом социальных программ, которые определяют переход ко взрослому статусу. С этой точки зрения наше общество создало систему отторжения и ограничения подростков, фактически изгнанных со сцены социальной жизни, тем самым, лишив себя свежести подросткового видения жизни. Общество взрослых живет по законам, принятым ранее, их изменение происходит очень медленно, и эти изменения не успевают за быстротой жизни подростка. Подросток хочет «всего и сразу», он жаждет перемен, которым противится взрослое окружение. Противится иногда оттого, что любые перемены пугают, они нарушают привычный ход событий.

3. Реакция увлечения (хобби). Увлечения – средство самовыражения, коммуникации и идентификации, средство достижения престижного статуса в своей среде. Иногда увлечения выступают своеобразным типом психологической защиты.

4. Реакции, обусловленные сексуальными влечениями. В сексуальном развитии подростка наряду с генетическими факторами решающее значение имеют полоролевое поведение родителей и первые собственные опыты с сексуальными партнерами. Неудачный или травмирующий первый сексуальный опыт, который может относиться еще к раннему детству, часто ведет к неприятию сексуальности и предрасполагает к нарушениям в этой сфере.

5. Реакции, обусловленные, формированием самосознания*.* Поиски ответов на вопросы «кто я?», «что я?» и осознание своей особенности, несхожести с другими небезразличны для любого подростка, но нередко в условиях травмирующей ситуации внимание на этих вопросах заостряется, а поиски ответа сопровождаются эмоциональным напряжением, чувством растерянности, тревогой и нарушением поведения.

*Внимание к внешности*.Сравнивая себя с «эталоном», подростки находят «недостатки» в своей внешности, что вызывает беспокойство и неуверенность в себе, доходящие до дисморфомании (от греческого morphe - вид, форма + *мания -* психическое расстройство, которое выражается болезненной убеждённостью в наличии мнимого физического недостатка) и дисморфофобии (от греческого morphe - вид, форма + [фобия](http://www.stripshop.ru/termin.php?termin=sx20018.php) *–* навязчивый невротический страх, связанный с реальным или воображаемым физическим недостатком.

*Внимание к внутреннему миру.* Формирование абстрактного мышления сопровождается у подростка потребностью в отвлеченных рассуждениях о себе, о своем месте среди людей, о смысле жизни. При этом вместе с чувством наслаждения появляется смутное беспокойство, тревога.

Подростковый возраст с его глубокой биологической перестройкой организма, мощным психоэндокринным сдвигом является тем «критическим периодом» онтогенетического развития, когда вследствие изменения общей и нервной реактивности значительно повышается риск возникновения различных пограничных нервно – психических расстройств и связанных с ними поведенческих девиаций.

При саморазрушающем поведении (а именно к саморазрушающему поведению принято относить наркоманию), взрослые сталкиваются с ситуацией, когда подросток для выхода из затруднительных положений использует жесткие стереотипы, не всегда адекватные ситуации, что приводит к росту проблем.

Э.Г. Эйдемиллер, С.А. Кулаков понимают саморазрушающее поведение как антитезу личностному росту: отмечается тенденция к регрессу, возникновению и фиксации механизмов психологической защиты, нарушение процесса созревания когнитивных структур у подростков[[4]](#footnote-4).

Личность – понятие динамическое. Как отдельные ее проявления, так и личность в целом или претерпевает поступательное развитие, или происходит ее деградация, саморазрушение. В некоторых случаях в подростковом возрасте может наблюдаться пик этих расстройств. Возможные увечья, болезнь, туманная перспектива смерти никогда не являлись у подростков барьером на пути принятия решений. В последнее время, в силу нестабильности общества и интенсивных социальных сдвигов, эти особенности имеют тенденцию к усилению.

Анализ психологической литературы и практическая деятельность позволили выделить главные факторы развития наркотической зависимости в подростковом возрасте:

1. стресс;
2. любопытство;
3. педагогическая запущенность, инфантильность;
4. последствия физических и психических травм;
5. недостаточное развитие навыков поведения в условиях проблемных жизненных ситуаций[[5]](#footnote-5).

Стресс как фактор формирования наркотической зависимости.

Многочисленные исследования показывают, что дети, обладающие индивидуальной способностью, навыком или умением преодолевать стрессовые ситуации, трансформировать их в различного рода поисковую активность значительно более устойчивы к наркотикам, чем дети, не умеющие этого делать. Данное личностное качество может быть сформировано психологическими средствами и служить целям профилактики наркомании.

Стресс можно определить как состояние организма и личности, возникающее в результате несоответствия между нагрузкой и имеющимися в наличии ресурсами, сопровождаемое такими эмоциями, как страх, гнев, удрученность, шоковыми реакциями и т.д. Каковы бы ни были источники стресса, сущность его сводится к несоответствию между потребностями и возможностями подростка.

В подростковом возрасте в одиночку очень сложно найти позитивный выход из стрессовой ситуации. В силах взрослого человека помочь подростку это сделать – подсказать способы отреагирования эмоций, приемлемые варианты реализации потребностей. Это может быть как помощь профессионалов-психологов, так и эмоциональная поддержка родителей.

Любопытство.

Любопытство – это не только один из человеческих «пороков», ради которого люди преодолевают немыслимые препятствия и ставят под угрозу собственную жизнь. Это и энергия познания мира, рождающая великие открытия. Интерес – это самый сильный мотив личности, т.к., во-первых, есть личностное отношение (и, следовательно, субъектная активность) к объекту интереса, а во-вторых, личность так начинает строить ситуацию, что ее ресурсы обязательно проявляются на пути достижения объекта любопытства. Часто ожидания оказываются значительнее результата. Можно сказать, что любопытство напрямую связано с внушаемостью: чем выше внушаемость, тем больше любопытство. Взрослые могут направить эту энергию в позитивное русло. Вы заметили, что ваш подросток чем-то интересуется, подскажите ему, где можно найти подробную информацию об этом, может в вашем городе есть клубы или общества, в которых подросток сможет себя реализовать. Главное, чтоб ваша подсказка не была навязчива.

Педагогическая запущенность. Инфантильность.

Упущения в воспитании оказываются одним из распространенных факторов, обуславливающих формирование наркотической зависимости. Это влияние может быть как прямым, так и опосредованным.

Прямое влияние педагогической запущенности выражается в том, что ребенок не получает элементарных знаний об опасности даже единичного приема наркотика. Это может быть связано как с нехваткой у родителей достаточных знаний по этому вопросу, так и с тем, что у родителей тема наркомании становится запретной, она ими отрицается в силу того убеждения, что «их ребенок никогда не станет наркоманом». Кроме того, педагогическая запущенность может являться прямым условием наркотизации подростка, если за ребенком не ведется наблюдения, если родители не имеют представления, где и с кем общается их сын или дочь. В этом случае для подростка открывается безграничный мир, где не существует родителей и учителей, норм и правил, а, следовательно, нет контроля, сдерживающего его импульсивные побуждения на пути утоления интереса, в данном случае, к наркотикам[[6]](#footnote-6).

Опосредованное влияние педагогической запущенности проявляется прежде всего в том, что подросток, не усвоивший норм и правил существования в социуме, часто сталкивается с этим социумом, требующим от него заранее заданных реакций. Однако подросток с недостатком воспитания не умеет вести себя в соответствии с требованиями среды, и, не встречая ожидаемой реакции от других людей на свое поведение, он переживает фрустрацию, т.е. специфическое эмоциональное состояние, возникающее когда на пути к достижению поставленное цели человек сталкивается с препятствием[[7]](#footnote-7). Так рождается напряжение, которое он, также из-за недостатка воспитания, снимает социально неприемлемыми способами – никотином, алкоголем или наркотиками.

Кроме того, результатом педагогической запущенности нередко является инфантильность подростка: это недостаточное развитие «внутреннего Родителя» – субстанции самоконтроля подростка, играющей немалую роль в формировании у личности таких качеств, как стрессоустойчивость, критичность, ответственность за собственные поступки, активность в достижении целей и т. д.

Последствия травм.

Травма, физическая или психическая, всегда связана с утратой какой- либо функции организма или психики. Она влечет за собой различные последствия, в том числе, постоянную физическую боль (и в этом случае наркотик может оказаться болеутоляющим средством), формирование у подростка комплекса неполноценности (и наркотик позволяет «уйти» от переживаний своей несостоятельности в мир грез и фантазий), потерю смысла жизни и переживание экзистенциального кризиса (и тогда наркотик может стать именно тем средством, который быстро и без особых затрат заполняет вакуум, образовавшийся в душе подростка). В такой ситуации помощь психолога необходима и обязательна.

Недостаточное развитие навыков поведения в условиях жизненных проблемных ситуаций.

Навыки поведения в условиях жизненных проблемных ситуаций являются показателем подростковой коммуникативной компетентности. Под коммуникативной компетентностью обычно понимается способность устанавливать и поддерживать контакты с другими людьми. Для подростков наиболее значимой становится сфера общения со сверстниками; для них делается важным познакомиться с понравившимся человеком, свободно чувствовать себя в компании, разделяя нормы и правила значимой для него группы. Часто препятствием здесь является неуверенность подростка в своих силах, страх быть не принятым и т.д., и тогда любая ситуация общения становится стрессовой. Научиться общаться можно только в процессе общения, в специальных тренинговых группах. К сожалению, подростки не очень охотно идут на такие занятия. Взрослые могут «сыграть» на «стадности» подростков, предложить сходить на такой тренинг «за компанию», объяснив, что там собираются такие же, как он.

Как связаны особенности характера и наркотизация?

В литературе встречается и такая точка зрения, что на формирование наркомании оказывают влияние особенности характера, его крайние формы. Известны работы К. Леонгарда, А.Е. Личко, П.Б. Ганнушкина, которые изучали зависимость акцентуаций характера с особенностями поведенческих девиаций. Под акцентуацией характера понимают крайние варианты его нормы, при которых отдельные черты характера чрезмерно усилены, отчего обнаруживается уязвимость в отношении определенного рода воздействий при хорошей или даже повышенной устойчивости к другим.

А.Е. Личко выявила, что риск злоупотребления в целом наиболее высок для эпилептоидного и истероидного типов акцентуаций характера. Гипертимы проявляют особый интерес к галлюциногенам и ингаляторам, которые способны вызывать яркие и красочные фантазии. Кроме того, им свойственно стремление “все попробовать” и страсть к новым, неизведанным и все более интенсивным переживаниям. При эмоционально – лабильном типе риск в целом значительно ниже. При шизоидном типе преобладает тенденция к применению опийных препаратов и гашиша, т.е. желание вызвать у себя эмоционально приятное состояние. Высокий риск наркомании у эпилептоидов можно объяснить присущей им силе влечений. При циклотимной, сензитивной и психастенической акцентуации употребление наркотических и психоактивных веществ, по данным В.С. Битенского, встречается редко.

Не смотря на то, что акцентуация это норма для подросткового возраста, при наличии у подростка некоторых из них, стоит обратить особое внимание на его поведение и психическое состояние.

В период взросления старшеклассник решает несколько специфических задач, связанных с его развитием: принятие своей внешности и расширение возможностей своего тела (спорт, досуг, саморегуляция, трудовая деятельность, искусство); усвоение специфики поведения и образа своей мужской или женской роли; установление новых, более зрелых отношений с ровесниками обоих полов; формирование эмоциональной независимости от родителей и других взрослых; подготовка к профессиональной карьере; формирование социально-ответственного поведения (подготовка к участию в деятельности общества и усвоение политической и общественной ответственности гражданина); построение системы ценностей и этического сознания как ориентиров собственного поведения, в процессе которого происходят столкновения с учителями, сверстниками, родителями, социальной средой, расширение «личностного пространства», переживание стрессов; отношение к Смерти, к Жизни, к Вечности, к Богу.

Нерешенные по различным причинам задачи взросления оказывают влияние на дальнейшее развитие личности, блокируют возможности самораскрытия и роста. Одной из причин, по которым подростки уходят от решения задач взросления, является употребление ими наркотических веществ. В связи с этим, перед взрослыми встает вопрос помощи подросткам в решении задач взросления без наркотиков.

# Молодежь и наркотики

Каждый человек индивидуален и неповторим. Сколько людей, столько разных характеров и непохожих человеческих судеб. Любой человек внешне, сохраняя образ себе подобных, тем не менее имеет только ему присущую внешность, индивидуальные черты характера, интеллектуальный потенциал. В этом мире не найдешь двух абсолютно одинаковых людей. Даже близнецы, если внимательно присмотреться, отличаются друг от друга по едва уловимым внешним признакам и чертам характера. Нет одинаковых характеров. Люди чувствуют, ощущают, переживают события, мыслят, принимают решения, ведут себя в той или иной ситуации по-разному. У каждого человека свой жизненный опыт, особое восприятие событий, своя реакция на происходящее и произошедшее.

Почему люди многократно совершают одни те же ошибки, почему их не учит чужой опыт, почему так сладок «запретный плод», почему среди людей появляются в буквальном смысле нелюди, почему существуют те, кто с легкостью совершают убийства, насилие над другими людьми, почему…, почему?.. Давайте попробуем на некоторые вопросы найти ответ.

Если все люди разные, то могут ли они адекватно и правильно оценивать жизненную ситуацию и не нарушать принятые в обществе правила поведения и законы?

Не смотря на то, что все люди различаются по полу, возрасту, темпераменту и другим признакам все-таки можно назвать определенные наиболее типичные и распространенные житейские ситуации, в которых они оказываются с тем, чтобы подсказать им правильный выход. Например, несовершеннолетних надо научить осознанно и взвешенно выбирать такую линию поведения, чтобы не стать объектом насмешек со стороны сверстников и в то же время не попасть в беду.

В последнее время так часто и много говорят о наркотиках, вреде наркомании, тяжелых последствиях наркотической зависимости, что, казалось бы, уже это должно остановить всех безумцев, решивших попробовать на себе действие дурмана. Но почему-то не останавливает. Потребителей наркотиков не становится меньше. Растет число новых жертв, обреченных на мучительную, практически неизлечимую болезнь, могущую с высокой степенью вероятности оборвать молодую жизнь.

***Так что же такое наркотик?***

Федеральный закон от 8 января 1998 г. «О наркотических средствах и психотропных веществах» определяет, что под наркотическими средствами понимаются вещества синтетического или естественного происхождения, препараты, растения, включенные в Перечень наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих контролю в Российской Федерации, в соответствии с международными договорами Российской Федерации, в том числе Единой конвенцией о наркотических средствах 1961 года.

К психотропным веществам настоящий Закон относит вещества синтетического или естественного происхождения, препараты, природные материалы, включенные в Перечень наркотических средств, психотропных веществ и прекурсоров, подлежащих контролю в Российской Федерации, в соответствии с законодательством российской Федерации, в том числе Конвенцией о психотропных веществах 1971 г.

К аналогам наркотических средств и психотропных веществ относятся запрещенные для оборота в Российской Федерации вещества синтетического или естественного происхождения, не включенные в Перечень наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих контролю в Российской Федерации, химическая структура и свойства которых сходны с химической структурой и со свойствами наркотиков, психоактивное действие которых они воспроизводят.

Далеко не каждое вещество или средство можно отнести к наркотическим, сильнодействующим или ядовитым. Для этого врачи должны установить параметры опасности и временные границы его действия на организм, степень зависимости и привыкания человека, его разрушительные свойства для организма и включить их в Перечень препаратов, подлежащих контролю в Российской Федерации.

К сожалению, перечень всех наркотических средств, психотропных, сильнодействующих и ядовитых веществ не является раз и навсегда установленным. Он изменяется, пополняется новыми наркотическими препаратами, часто более губительными для организма человека. И даже, если кто-то, желая все-таки попробовать на себе действие, скажем, не наркотического препарата, внимательно изучил Перечень и не нашел его в списке, это еще ничего не значит, потому что есть заменители, аналоги, различные варианты химических и токсических соединений, которые могут привести к непредсказуемому результату. Ведь ежегодно, по оценкам специалистов, в России от наркотиков умирает десятки тысяч молодых людей.

Одна и сто процентная гарантия не попасть в наркотическую зависимость – НЕ ПРОБОВАТЬ! Не пробовать ни под каким условием, не пробовать ни за какие уговоры, не пробовать как бы это не казалось заманчивым!..

***Какие наркотики наиболее распространены в настоящее время?***

В числе наиболее распространенных наркотиков первое место занимают те, которые изготовляются из конопли (каннабиса). Это марихуана, гашиш, смола каннабиса, гашишное масло и т.д. Нередко одурманивающее зелье на жаргонном языке наркоманы именуют химкой, хэшем, планом, смолой, дурью, божьей травкой. Среди опасных синтетических наркотиков в последнее время в числе наиболее распространенных стал все большее место занимать героин.

***Так ли безвредна и безопасна конопля, как ее пытаются представить некоторые исследователи?***

 По данным российских ученых, все производные из различных видов конопли, в первую очередь, гашиш, марихуана являются довольно сильными наркотиками, длительное употребление которых влечет за собой целый ряд негативных последствий. Одним из самых негативных побочных эффектов приема данных наркотиков является ужас преследования. Многие потребители испытывают излишнее напряжение, чувство беспричинного страха, тревоги, угнетенного состояния. Низкокачественные наркотики, изготовленные из конопли, которая выращена с применением определенных типов минеральных удобрений, может вызвать тяжелые отравления у будущих потребителей. А если в процессе роста к конопле применялись химические средства для ее уничтожения, то отравления у курильщиков могут быть смертельными. Некачественный мусор из плохой конопли сами подростки удачно окрестили «дурью». В Америке такая марихуана называется «вонючкой» или «дерьмом». «Дурь» способна вызвать лишь ощущение «мути» в голове и очень небольшие иллюзорные изменения реальности. Зато она вызывает массу отравлений и провоцирует развитие онкологических заболеваний гораздо быстрее и чаще, чем обычные сигареты[[8]](#footnote-8).

Очень часто развиваются гашишные психозы. Лица, длительное время потребляющие наркотики конопляной группы, достаточно быстро перестают ощущать угрызения совести, испытывать душевную боль или чувство вины перед собой и людьми за свое аморальное поведение и антиобщественные поступки. Не случайно марихуану иногда называют лекарством от совести. Специалисты отмечают, что часто за яркость наркотических ощущений потребителю марихуаны практически немедленно приходится расплачиваться четырьмя основными «потерями» психики.

Под воздействием наркотиков наступают необратимые процессы в организме, наркотик легко разрушает механизм защиты и самосохранения человека, что с неизбежностью приводит к деградации его личности. Причем замечено, что именно конопляной группы наркотики даже в большей степени по сравнению с другими наркотическими препаратами грубо и безжалостно действуют на центральную нервную систему человека. Конечные состояния проявления наркотического заболевания проявляются изменениями в нравственной, волевой, интеллектуальной и аффективной сферах.

***Почему же так широко распространено среди молодежи увлечение марихуаной, гашишем, анашой и другими производными, изготовленными из различных сортов конопли?***

Наверное, прежде всего главенствующую роль надо отвести моде, подражательству, следованию за созданными для себя идолами и кумирами, которым потом слепо поклоняются. Безусловно, сказывается доступность, определенная простота изготовления или легкость приобретения желаемого наркотика. Конечно, имеет значение и относительная его дешевизна по сравнению с наркотиками, скажем, опийной группы. И, наконец, способствует потреблению этих наркотиков и бытующее мнение среди подростков о незначительности вреда, о так называемом «легком» наркотике, от которого можно отказаться в любую минуту, стоит только пожелать. Радость и веселье под «кайфом» у всех общие, о вреде и тяжелых последствиях никто не говорит, а чаще всего и не думает. С ними потом придется встретиться каждому уже в одиночку. За наркотическое удовольствие расплачиваются здоровьем, а то и жизнью. Ведь в последнее время не так уж редки случаи, когда наркоторговцы в целях, чтобы «покрепче привязать» жертву к наркотическому яду, в «безобидную» марихуану добавляют сильнодействующие препараты, быстро вызывающие наркотическую зависимость. При этом далеко не каждый потребитель «легких» наркотиков может понять и осознать причину его скоротечного перехода, например, к героину или кокаину.

***Так ли опасны наркотики опийной группы?***

Опиум(греч. опион означает сок мака) является психоактивным веществом, которое из всех известных до сих пор наркотиков имеет самую долгую историю. Наиболее ранние письменные свидетельства использования опия в медицине относятся к 350 г до н. э. В 6-8 вв. н. э. его стали широко применять в Египте, странах Среднего и Дальнего Востока, а в средние века – в Европе. Еще во времена А. Македонского люди знали о свойствах опийного мака. Опий является сырьем для последующего получения из него морфина, кодеина, омнопона и иных препаратов.

Наркотики опийной группы даже при однократном приеме могут привести к весьма тяжелым последствиям, не исключая и смерти. Исследователи отмечают, что от наркотических средств конопляной группы сравнительно редки смертельные случаи, связанные с превышением допустимой разовой дозы. Опий и его производные коварен тем, что очень трудно рассчитать единственно «правильную» дозу. Даже одинаковый по весу наркотик, взятый у разных торговцев, может существенно отличаться по качеству, что влияет на содержание количества в нем доз. Не случайно больше половины наркоманов опийной группы гибнут именно от передозировки.

Если все-таки удается спасти и оказать помощь после тяжелых отравлений опиантами такому любителю наркотиков, то не исключено, что у него могут остаться серьезные осложнения в виде потери зрения, речи, паралича, стойких нарушений функционирования различных органов и систем, приводящие к инвалидности. Под влиянием же длительного употребления наркотиков опийной группы, как правило, происходит резкое ослабление воли, критического отношения к своему положению, личность необратимо разрушается, что в конечном итоге приводит ее к гибели. «Дыхание дракона» – так называют в Китае курение опия. Этот безжалостный дракон никогда добровольно не отпускает свою жертву. А еще на востоке говорят, опий умеет ждать. Опиум и его производные вызывают очень сильную психическую и физическую зависимость[[9]](#footnote-9).

Еще страшнее героин – полусинтетический наркотик, производный из морфина. Когда он был открыт в 1898 году, то ученые посчитали, что нашли лекарство, ликвидирующее зависимость от морфина. Кто же мог тогда подумать, что героин создаст для всего человечества многочисленные и тяжелейшие проблемы на ближайшие десятилетия и даже столетия. Сами наркоманы считают героин самым худшим препаратом из всех возможных наркотиков. Говорят, что героин навсегда затягивает в наркотическую зависимость свою жертву. Еще считается, что героин, подобно опию, тоже умеет ждать, так как известно много случаев, что, попробовав один только раз, человек рано или поздно все равно неизбежно вернется опять к героину. А это уже по-настоящему страшно. Медицинские наблюдения подтверждают, что для половины всех подростков мужского пола, сделавших первый укол героина, он оказался роковым, и превращают начинающего экспериментатора в хроника.

Вся героиновая история характеризовалось чередой преждевременной гибели не только обыкновенных людей, но и широко известных музыкантов, певцов, так называемых звездных талантов. Героин беспощаден, он не щадил никого. Считается, что героин вошел в моду потому, что вещество это быстрее и эффективнее других «отшибает мозги», как выражаются пациенты. Наркотик этот позволяет не думать, не чувствовать, не любить, а стало быть, не испытывать никакой ответственности перед реальной жизнью. Героин не позволяет человеку взрослеть. Употребляющего наркотик человека очень быстро перестает интересовать что бы то ни было, кроме самого героина. Уговорить лечиться «вне ломок» героинового наркомана очень трудно. Он не чувствует себя больным. Ему живется просто, хорошо и весело. А врачи, семья, друзья – пытаются его уговорить, что надо жить «скучно»: учиться, работать, думать, создавать семью, то есть жить, как все окружающие люди. Героин – это наркотик, разрушающий человека в человеке. Нельзя выжить в человеческом мире, разрушив свою нервную систему, доведя способность к восприятию и мышлению до растительного уровня[[10]](#footnote-10). Потребление героина всегда приводит к неизбежному концу – смерти.

***Что такое «экстази» и является ли он наркотиком?***

У некоторой части молодежи продолжает большим спросом пользоваться психотропные вещества. «Хорошим» вкусом и модным считается, например, потребление «экстази», который становятся, чуть ли не обязательным атрибутом всех молодежных дискотек, ночных клубов, ресторанов, баров.

«Экстази» **–** это полусинтетический наркотик, его название придумано в рекламных целях. Препарат выпускается в виде разноцветных таблеток разной формы и завлекательных рисунков на поверхности, усилен добавлением кокаина, героина и др. Молодежь привлекает тем, что действует подобно алкоголю, усиливает ощущения. Этот наркотик иногда называют «дискотечным», его достаточно легко приобретсти у наркоторговцев.

Исследователи, описывающие данный препарат, предупреждают о необходимости особо следить за своим здоровьем, чтобы максимально обезопасить себя. «Экстази» притупляет восприятие неприятных ощущений. А поэтому можно не заметить или своевременно не распознать мышечные судороги, головокружение, истощение, сердцебиение. Если это наслоится на имеющиеся у человека некоторые заболевания, то результат, как правило, оказывается самым, что ни есть отрицательным. К тяжелым побочным эффектам «экстази» относятся: психозы, панические состояния, частичное затмение сознания, галлюцинации и потеря ориентации, что с неизбежностью выливается в различные формы уныния, тоски, подавленности, затяжной депрессии. У людей, принимавших этот синтетический наркотик всего несколько раз, могут возникнуть проблемы с памятью, причем длительного характера.

***Является ли безопасным наркотиком эфедрон?***

В последнее время в ряде районов страны получил широкое распространение прием в немедицинских целях специальным образом обработанный эфедрин – *эфедрон*. Злоупотребление этим препаратом получило название *эфедроновой* наркомании. Этот наркотик, как правило, начинают употреблять в подростковом возрасте. Хроническое применение эфедрона можно отнести к одним из самых опасных разновидностей современной наркомании. После приема эфедрона наркотический эффект развивается буквально в считанные минуты и длится несколько часов. Но с повышением зависимости этот период резко укорачивается, что ведет к необходимости увеличения доз и числа приемов. Иногда, чтобы избежать «ломки» наркоману приходится в сутки до 10 раз и более прибегать к данному наркотику. Изнурительная гонка на пути к смерти началась.

Вряд ли потенциальные потребители от распространителей и торговцев эфедрином получают правдивую информацию об этом смертельно опасном наркотике и всех негативных последствиях.

***Что такое полинаркомания?***

Человек, вставший на тропу наркотического безумия, практически никогда не довольствуется только одним видом наркотических средств, психиатрических или токсических веществ. У него с неизбежностью развивается полинаркомания. Характеризуется это явление развитием тяжелой болезненной зависимостью в результате приема наркотиков различных групп (например, опийной, конопляной), различных психостимуляторов (таких, как кокаин, «экстази» и т.д.), галлюциногенов и др. Специалисты утверждают, что клиническая картина полинаркомании более тяжелая и трудно предсказуемая, так как она определяется не простой суммой действия наркотиков, а результатом их взаимодействия на организм человека. Причем, если последствия того или иного наркотика в определенной мере медициной изучены, то последствия после смешения различных препаратов спрогнозировать вообще невозможно.

Подобные опаснейшие эксперименты над собой в силу разных причин, как правило, не ограничиваются одним разовым приемом «неизвестных» наркотических и токсических сочетаний. Они повторяются в различных вариантах неоднократно. Негативное воздействие на организм накапливается, аккумулируется, пока не достигнет критической отметки, за которой причиненный вред приобретает уже необратимый характер. Личностные изменения полинаркомана становятся более грубыми, делающими человека неузнаваемым. Социальное поведение принимает самые запущенные и уродливые формы, чаще наблюдаются психопатические расстройства с затяжным течением. Происходит снижение интеллектуальных функций, памяти, воли, быстро прогрессируют негативные изменения личности. Наркотики постепенно, но последовательно разрушают в человеке все человеческое, подводя его к роковой черте, за которой уже нет будущего, а есть долгая изнуряющая болезнь, с неизбежностью приводящая к деградации личности и смерти.

***Наверное, уместно здесь же рассмотреть еще два очень часто встречаемых понятия: наркомания и наркотизм.***

С точки зрения врачей, наркомания – тяжелое прогрессирующее трудно излечимое хроническое заболевание, разрушающее здоровье, волю, деформирующее чувства и сознание человека, приводящее в конечном счете к деградации личности и смерти. Наркомания, как болезнь, предшествует криминальному наркотизму, ведущему к деградации личности и стойкому антиобщественному поведению, совершению преступлений. Отсюда, наркотизм – это криминальное негативное социально-правовое и уголовно наказуемое явление, связанное с незаконным оборотом наркотиков. Данное явление имеет свои характеристики, причины и условия возникновения и распространения, закономерности и особенности развития в той или иной стране либо отдельных регионах конкретного государства в определенный исторический период.

Можно и так сказать, что наркомания – это болезнь человека, а наркотизм – болезнь общества. А еще следует знать, что любой больной наркоман является одновременно и преступником, так как все операции с наркотическими средствами, психотропными, сильнодействующими ядовитыми веществами запрещены законом и влекут за собой уголовную ответственность.

Проблемы наркомании и наркотизма очень сложные, они имеют много граней и уровней, влекут за собой целый шлейф самых отрицательных последствий как для конкретного потребителя, так и для всего общества в целом. По сути своей они дестабилизируют все составляющие общества, требуют огромных разноплановых затрат, в первую очередь финансовых средств и людских ресурсов. Конечно, наркоман-потребитель чаще всего все эти проблемы не понимает и весьма далек от них. Ему бы свои решить: денег достать, вожделенную дозу получить… И как пел В. Высоцкий в известной песни «…уколоться и забыться…» Но родителям, родным и близким наркомана, живущим рядом гражданам не безразличны эти проблемы, потому что именно они расплачиваются за удовольствие наркоманов. Наркоманы, как правило, выносят все ценное из своего дома, выкачивают все деньги из родительского бюджета. А затем родители продают последнее, чтобы попытаться вылечить свое заблудшее дитя и спасти его от неминуемой смерти. Население же платит налоги, чтобы содержать правоохранительные органы, медицинские учреждения и другие многочисленные организации, которые «обслуживают» наркоманов.

***Можно ли сказать, что проблемы конкретного наркомана становятся и проблемами для всего общества?***

Наркомания и наркотизм не проходят бесследно, они прежде всего влекут за собой появление большого количества негативных последствий экономического, нравственного, правового, медицинского характера. Происходит обострение политических и национальных процессов, ухудшается социально-психологическая атмосфера общества. Наркотики разрушают физическое и нравственное здоровье нации, делая ее немощной, беспомощной, обреченной на постепенное угасание и гибель. Смертельная наркотическая болезнь истощает силы как конкретного человека, так и всего общества в целом.

Вообще-то перечень негативных последствий наркомании и наркотизма можно продолжить, так наряду с очевидными существует на первый взгляд множество менее заметных и не таких явных, как бы растянутых во времени, от которых вред наступает не сразу, а накапливается, чтобы потом обрушиться, подобно лавине, все сметая на своем пути.

***Когда же человечество познакомилось с наркотиками?***

Это долгая, долгая история, насчитывающая не одно тысячелетие. Есть письменные свидетельства, что опий применялся в медицине в 350 г. до н.э. Из «Одиссеи» Гомера можно, например, узнать, как благородный Одиссей сумел отвести опаснейшую беду от своих товарищей, вызволив их из одурманивающего плена цветов лотоса в стране Лотофагов. А согласно древнегреческому мифу на месте гибели прекрасного, но холодного, самовлюбленного юноши Нарциссе вырос белый душистый цветок – цветок смерти. Греческое имя Нарцисс (или Наркисс) восходит к греческому *наркозис* – смерть (*наркао* – коченеть, цепенеть и *наркэ* – оцепенение, паралич). В переводе с греческого *наркотик* означает «приводящий в оцепенение, одурманивающий». Слова *наркозис, наркэ* находятся в родстве с другими греческими словами: *некрос* – мертвый, труп и *некрополь* – кладбище. Можно поставить знак равенства между словами *наркотиками* и гибель, смерть.

Наркотики использовались врачевателями для снятия болезненных состояний, смягчения физических мук и страданий людей. Широкое применение наркотики нашли у служителей религиозного культа в процессе проведения различного рода обрядов. Сведения о необычайных свойствах некоторых трав, цветов, грибов, кустарников передавались из поколения в поколения, обрастая фантастическими вымыслами, мифами и легендами.

Вокруг наркотиков и наркомании сохраняется ореол до конца неизведанного, непознанного, а значит, таинственного. Подобная обстановка тайны, которая сопровождает наркотики и все, что с ними связано, является хорошей основой для недосказанности, распространения недостоверной, а то и заведомо ложной информации, для поддержания различного рода сказок, мифов, вымыслов и фантастических историй. И они делают свое дело, облегчая процесс вовлечения новых жертв в «страну наркомании».

***Чем же руководствуются подростки, пожелавшие впервые испытать на себе действие наркотической отравы?***

На первый взгляд, все кажется достаточно простым. Рассуждения подростков в таких случаях практически одинаковы. Сделавшие свой первый шаг на пути к наркомании, почти абсолютно убеждены, что на их долю выпадут только яркие ощущения и бесконечное состояние «кайфа», что они лишь попробуют, а как надоест, безболезненно бросят это занятие и будут дальше жить без наркотического дурмана, как все люди. Они в эту сказку начинающие наркопотребители верят так сильно, что сами не желают и не слышат другого мнения, и внушают эту веру окружающим их родным и знакомым.

Большинство людей, решившие испробовать на себе действие наркотиков, также убеждены, что описываемые болезненные состояния несколько преувеличены взрослыми, их лично они не коснутся в силу ряда причин.

*Во-первых*, потому, что им в наследство достался физически здоровый и сильный организм, в отличие от некоторых слабых и болезненных людей.

*Во-вторых*, они лишь попробуют и «баловаться» с подобными средствами будут небольшой промежуток времени, за который ничего плохого с ними просто не успеет случиться.

*В-третьих*, они наделены достаточной силой воли, являются хозяевами собственных желаний и своей жизни, и ничто не сможет помещать им достигать поставленные цели, поэтому могут потреблять наркотики тогда, когда и сколько захотят. Если надоест, то сумеют бросить это занятие. Не справляются только слабохарактерные, а они к таким не относятся.

*В-четвертых*, даже, если наркотики начнут затягивать, то им обязательно помогут врачи, психологи и другие специалисты. Ведь не случайно в средствах массовой информации приводится такое большое количество историй со счастливым концом, когда бывшие потребители наркотиков создали семью, родили здоровых детей, получили профессию, жили долго и счастливо. Исподволь внушается и такая мысль, что когда понадобиться бросить наркотики, к тому времени будет разработано надежное средство защиты. Число подобных аргументов, приводимых начинающими наркоманами, может быть достаточно большим. Все зависит от личности и ситуации, в которой происходит первое знакомство с наркотическим средством или психотропным веществом. Этот мифический вымысел, пожалуй, самый распространенный в молодежной среде. Мифов, легенд, выдуманных сказок, фантастически-надуманных историй среди молодежи встречается предостаточно. Они тщательно поддерживаются и тиражируются наркоторговцами, потому что благодаря такому положению вещей, их бизнес оказывается успешным. На наркомании «зарабатывают свои капиталы» многие разновидности предпринимателей, которым чужды нравственные принципы, а бизнес строится под лозунгом «деньги не пахнут».

***Какие наиболее распространенные мифы сопровождают распространение наркотиков?***

Непобедимость наркобизнеса – один из множества мифов, которым окружили себя прежде всего сами наркодельцы многих стран, тщательно заботясь о сохранении и укреплении подобного мнения как у власти, так и у простого населения. В этих целях они на полную мощь используют средства, включая и возможности плохо информированных или подкупленных журналистов, которые манипулируя цифрами и фактами стараются угодить процветающим наркобаронам, доказывая их неграничные возможности и жизнестойкость. Отсюда, всем прогрессивным силам, противодействующим наркомании и наркотизму, как бы изначально внушается неизбежность провала и бесполезность борьбы.

Во всех мифических историях почти всегда наркотикам приписываются необычайные свойства и качества, а главное, бесконечные и неземные удовольствия. С наркотиками, например, наиболее часто связываются возможности раскрытия внутренних способностей человека, даже повышения его интеллекта. Они наделяются неземной силой, могущей творить чудеса. Эти сказочные истории в современных условиях излагаются на новый лад. Так появляются мифы, что открыты наркотические вещества, якобы не имеющие отрицательных последствий, не вызывающие привыкание, практически не опасные для организма, им приписываются такие свойства, которые не с чем сравнить или противопоставить в этом мире. Наркотики оказываются всесильными и могущественными. Они давно незаметно как бы исподволь поработили человека и властвуют над ним безраздельно.

Свою лепту в хождение наркотических мифов вносят рекламы последних достижений возможностей медицины со снятием наркотической зависимости всего за один-два сеанса. Сегодня многие коммерческие клиники обещают излечить от наркомании раз и навсегда, притом в самые кратчайшие сроки. Усиленно навязывается мнение, что медицина не стоит на месте, и, если сейчас еще некоторые виды наркомании еще трудно лечатся, то в самом ближайшем будущем обязательно будет изобретена панацея от всех наркотических бед. Станет ли это желаемое действительным, вряд ли успеют проверить все сегодняшние наркоманы, попавшие в беду.

В общественном сознании достаточно устойчив миф, сформированный в предыдущие годы, живущий и по настоящие времена о том, что наркоманами становятся лишь определенные категории населения, к которым относятся люди из самых «низов» общества, бедных и проблемных семей, опустившиеся и деградированные личности, ведущие антиобщественный образ жизни. Этому способствует и существование распространенного заблуждения, что наркоманами становятся лишь те, у кого нарушена психика, имеются какие-либо серьезные отклонения в здоровье, так как «нормальные» люди никогда не станут потреблять ядовитую отраву.

У значительной части населения формируется убежденность, что лично их наркомания никак не затрагивает. Миф о том, что это касается очень незначительного круга лиц, очень широко распространен среди населения, особенно молодежи. Современные представители наркомафии многократно приукрашивают возможности наркотиков, дозировано выдавая нужную информацию в различные слои населения, лицемерно добавляя те или иные лживые сведения в зависимости оттого, что хотят услышать определенные группы людей.

Как бы невзначай внушается миф о возможности быстро разбогатеть даже на однократной доставке небольшой партии наркотиков по назначению. Причем, журналисты для большей убедительности включают сведения о том, что за изъятую партию наркотиков можно было бы получить значительные суммы американских долларов. Информация о достаточно простом и легком пути к богатству, как правило, оседает в подсознании растущего поколения и впоследствии может сказываться на принятии опасного решения.

В передаваемых друг другу рассказах прослеживается также такая вымышленная мифическая закономерность, что если с одной стороны, все мыслимые и немыслимые удовольствия от наркотиков многократно приукрашаются, восхваляются и преувеличиваются, то с другой, – вред и необратимые негативные последствия занижаются либо вообще умалчиваются. Эти мифы, сказочные истории и нередко выдуманные рассказы попадают на подготовленную почву и легко воспринимаются молодежью.

При этом рассказываются практически однотипные ситуации, которые расцениваются ими как неоспоримые доказательства своей правоты. Так, значительная часть опрошенных нами подростков приводила примеры из жизни своих знакомых, которые якобы употребляли наркотики, а потом, когда захотели, бросили. Продолжительность времени, в течение которого эти лица принимали наркотический дурман без какого-либо ощутимого вреда для здоровья, просто поражала воображения. Многие опрошенные нами школьники и студенты утверждали, что они якобы знают таких людей, которые «баловались» наркотиками без особого вреда для здоровья на протяжении долгих лет. Создавалось впечатление, что, рассказывая подобные небылицы, они, прежде всего, пытались оправдать свое желание попробовать наркотики и убедить себя, что это не повлечет плохих последствий. Миф о том, что наркотики потребляются некоторыми людьми в течение достаточно длительного времени, чрезвычайно распространен среди подростков. Сама продолжительность жизни человека в малолетнем и несовершеннолетнем возрасте воспринимается и оценивается по-другому. Поэтому нередко наркомана, прожившего, скажем, до 30 лет, они относят к «глубокому старику», считая, что прожил он достаточно долго.

Эти бредовые сказки всячески поддерживаются представителями наркомафии, прямо заинтересованными в дальнейшем беспрепятственном распространении отравляющего зелья. И сейчас СМИ многократно повторяют мифы о том, что есть особое направление субкультуры, связанное с потреблением наркотиков, которому следует современная молодежь. Некоторые журналисты, широко рекламируя и пропагандируя успехи отдельных ярких представителей искусства, кино, музыки, как бы невзначай упоминают об их увлечении наркотиками. Нравственные критерии в российском обществе в настоящий период оказались размытыми, «правильный» образ жизни утратил свою прежнюю привлекательность, а звездный образ кумира, балующегося наркотиками, оказывается очень заманчивым, которому можно подражать. Двоякой по своему влиянию на сознание молодежи оказывается информация о том, что кто-либо из представителей так называемой богемы, сумел преодолеть свое пристрастие к наркотикам и вернуться к прежней работе. И никого в этот момент не интересует процент погибших на этом пути, не сумевших справиться с наркотической бедой, которая не позволила им ничего достичь и успеть в этой жизни, а привела к ранней смерти. Подростки в силу своего возраста верят только в хорошее, а плохое просто стараются не замечать.

Все эти вымышленные сказки о чудодейственных свойствах наркотиков преувеличенные в сотни тысяч раз, безусловно, завораживают, завлекают и притягивают к себе, особенно молодежь. Ложь и завуалированный под правду вымысел сопровождают всю историю распространения наркотиков. Ложью пропитано общение наркоманов между собой, на обмане построены отношения между потребителями и продавцами, на полу правде о наркотиках проводятся рекламные кампании о лечении наркотической зависимости и самой болезни. По-другому у наркодельцов просто не получилось бы вызывать и формировать стойкий интерес у потенциальных потребителей, желающих попробовать на себе действие наркотического безумия.

***В этой связи, особо необходимо остановиться на вопросе причин и условий, способствующих распространению наркотиков в молодежной среде.***

Вопрос причин и условий является самым сложным. Если бы были найдены ответы, скажем, на такие вопросы: почему люди болеют неизлечимыми болезнями, почему при всей очевидности опасности последствий курения, злоупотребления алкоголем и уж тем более наркотиками, они все-таки начинают курить, пить, потреблять наркотики, погибая впоследствии от тяжелейших и трудно излечимых хронических зависимостей.

Наверное, в полной мере познав причины табакокурения, алкоголизма, наркомании, можно было бы легче их предупредить и более эффективно вести борьбу с ними. Сложность состоит в том, что причина, побудившая того или иного подростка, испробовать опасно-запретное вещество, никогда не бывает одна. Причин всегда много. Они бывают внешними, которые находятся в ситуации или окружении молодого человека. И бывают – внутренними, побудительными мотивами, обусловившими именно такой поступок и последующее поведение**.**

В специальной литературе можно встретить различные точки зрения, объясняющие причинынаркотизма как социального явления и причины, побудившие конкретного человека стать хронически больным наркоманом. Так, например, по мнению специалистов, *причины*, влияющие на формирование отношения к наркотическим средствам, подразделяются на четыре группы факторов:

1. уровень информированности;
2. личностно-психологические факторы;
3. семейные факторы;
4. социокультурные факторы.

Уровень информированности в большой степени определяет поведение подростка в критической ситуации, как он отреагирует на предложение попробовать наркотические средства. Показано, что уровень заблуждений, связанных с последствиями употребления наркотических средств, выше среди тех, кто уже попробовал их. Низкий уровень знаний о проблеме приводит к неправильному отношению к наркозависимым людям, способствует их отверженности, снижает шанс на своевременное получение помощи и поддержку друзей.

К факторам личностно-психологическим, безусловно, относится искаженная самооценка, ощущение безысходности, особенности психики и восприятия мира.

К семейным факторам следует отнести низкий уровень информированности родителей о проблеме, неумение родителей создать в семье благоприятный психологический климат. Результаты показывают также и несостоятельность большинства родителей в вопросах, связанных с оказанием помощи своим детям при возникновении у них проблем, связанных с наркотиками. На фоне очень высокого доверия детей к родителям такая ситуация может сыграть крайне негативную роль при выборе методов профилактики или оказания любых видов помощи подростку.

Социкультурные факторы во многом могут оказаться определяющими в отношении подростков к наркотическим средствам. Наличие и популярность мифов о наркотиках, соседство с наркопотребителями, скрытая реклама наркотиков в средствах массовой информации при отсутствии созданных в семье установок на осознанный отказ от наркотиков могут привести ребенка к вполне сознательному стремлению попробовать наркотическое средство[[11]](#footnote-11).

В малолетнем и несовершеннолетнем возрасте подчас жизнь кажется бесконечно долгой. Человек нередко ощущает себя, чуть ли не «бессмертным». Он полон физических сил, жизненной энергии и здоровья, временные недомогания проходят быстро. Подростка практически невозможно напугать тем, что стоит ему попробовать наркотик, так он обязательно заболеет и умрет. Вселить страх о будущем плохом здоровье в этом возрасте чрезвычайно трудно. С одной стороны, ощущение полноты жизни, а с другой, – природой заложенное любопытство и необходимость познания мира, толкает подростка на многие испытания, в том числе и очень опасные. Ошибки неизбежны. Учиться на чужих ошибках, к сожалению, удается далеко не всем. И полностью оградить несмышленого юнца от всех подстерегающих опасностей в этом мире, наверное, нереально. Тем более это сложно, когда рядом находятся «умники», заинтересованные в распространении наркотиков. Они будут поучать, философски рассуждая, что умирают лишь глупцы, а большинство, взяв все этой жизни, потом устраиваются, как-то выкарабкиваются самостоятельно или с помощью друзей, и продолжают жить в свое удовольствие. Их основной аргумент: в жизни надо все испробовать.

***Каковы же мотивы, побудившие попробовать наркотики?***

Мотивы приобщения к наркотикам очень разные. По данным исследователей мотивация употребления наркотиков отражает целый ряд таких потребностей человека, которые, в общем, свойственны и здоровым людям. Лишь для относительно небольшой группы людей наркотик является средством нормализации психосоматического состояния, расстройства которого предшествует началу наркотизации. Приобщение к наркотикам связано с выбором способа реализации потребностей, что в свою очередь определяется психическими и конституциональными особенностями индивида, а также микросоциальными влияниями. Наиболее часто встречаемые мотивы, приведшие к первому знакомству с наркотическими и токсическими веществами сводятся к следующим:

* желание удовлетворить любопытство;
* стремление испытать чувство принадлежности к определенной группе;
* психологическое давление группы;
* попытка выразить свою независимость, а иногда и враждебное отношение к окружающим;
* стремление достичь подъема настроения;
* испытать состояние эйфории;
* потребность добиться полного покоя и расслабления;
* попытка уйти от чего-то гнетущего (антистрессовый мотив).

Первому знакомству с наркотиками способствует и ряд неспецифических факторов, наибольшую долю которых составляют девиации личности. Второе место по значимости занимают особенности социальной ориентации. Это – отсутствие устойчивых, социально ориентированных интересов, антисоциальные поступки, эпизодическое или систематическое употребление алкоголя, детальная осведомленность об эйфоризирующем действии наркотических средств. Третье место по значимости принадлежит группе факторов, отражающих отношение к работе: пассивное, стремление уклониться от работы и учебы. Четвертое – особенности воспитания: воспитание в неполной семье; посредственные отношения в семье; воспитание у родственников или в детском доме; гипопротекция. Пятое – гиперпротекция, что препятствует выработке у подростка чувство долга и ответственности. Шестое – особенности влияния неформальной, референтной для подростка группы[[12]](#footnote-12).

По данным проведенного нами изучения мотивов приобщения к наркотикам на одном из первых мест находиться любопытство и желаниеудовлетворить свою любознательность. Причем, чаще всего мотив любопытства проявлялся, так сказать, не в чистом виде, а подкреплялся другими внутренними побуждениями. Например, любопытство и подражание сверстникам, которые уже потребляли наркотические вещества. С одной стороны, интересно попробовать, а с другой, – делается это, чтобы не отстать от друзей, стать «своим» в их компании.

Любопытство подстегивается уверенностью, что сейчас «все так делают». Или любопытство сопровождается желанием самоутвердиться, показаться взрослым человеком, который сам принимает решения. Любопытство и желание побороть страх или испытать что-то новое, могущее принести развлечение в серость и однообразие будних дней. Любопытство и глупость, легкомысленность и бездумность. Очень часто любопытство наслаивается на очень хорошее или наоборот плохое настроение. И то и другое может стать поводом и благоприятной почвой для первого знакомства с наркотическим дурманом. Наиболее опасны ситуации, когда проба наркотика из-за любопытства на фоне скуки, принесло чувство удовлетворения и блаженства. Подросток будет стремиться снова и снова пережить приятное для него одурманивающее состояние, которое вскоре обернется для него наркотическим пристрастием.

Большинство подростков, решившихся попробовать наркотик, не представляла, что с ними должно произойти, доверившись рассказам случайных людей, они ожидали, по меньшей мере, чуда. И когда после первой пробы этого не произошло, они с готовностью восприняли советы бывалых доброжелателей, что сразу испытать «кайф» получается не у всех, а поэтому надо еще одну или пару доз принять. И опять бездумно поверили. А этого, как правило, бывает достаточным, чтобы плавно и незаметно из разряда начинающих и любопытствующих перейти в разряд хронических наркоманов.

Для начинающего на первой стадии зависимости от наркотика получаемое удовольствие перевешивает все страхи перед возможными последствиями. Сама мысль о том, что наркотик находится под запретом и его употребление подлежит наказанию по закону, делает процесс его использования еще более притягательным. Первые сигареты, глоток спиртного, первая затяжка сигаретой с марихуаной словно бы приобщает ребят к миру взрослых, уравнивают их с родителями, объединяют с другими молодыми людьми в некоем ином статусе, дают представление о новом[[13]](#footnote-13).

По мнению специалистов, особенно восприимчива к развитию пагубного пристрастия к наркотикам психика подростка примерно на 12-15 году. В этом переломном возрасте независимо от предыдущего поведения родителей молодой человек стремится ослабить связи с ними и замыкается в себе, время от времени проявляет агрессивность, становится резким в отношениях со взрослыми, противится их воле. Подростки тщательно скрывают, вызванные первыми эротическими побуждениями; понижается их способность к установлению внесемейных контактов, хотя потребность, хотя потребность в них возрастает. Этому возрасту свойственна мечтательность, а также склонность к формулированию крайних мнений и к незрелым эмоциональным поступкам. Все эти проявления, естественные для психического развития подростка, представляют для него серьезный фактор напряженности. Его не оставляет чувство вины и недовольства собой, что он скрывает чаще всего под маской равнодушия, иронии и пренебрежения к взрослым. Особенности психики в подростковом возрасте представляют благодатную почву для развития наркомании. Склонность к наркотическому одурманиванию может быть также результатом психических травм, вызванных домашней обстановкой, неудачами в учении или, например, физическими недостатками, порождающими комплекс неполноценности. Психические травмы и обиды – одна из причин, приводящих к неврозу, депрессии, потере чувства собственной значимости, самоуважения, что является определенной платформой для последующего перехода к наркотикам[[14]](#footnote-14).

Наркотики исподволь вошли в жизнь общества, стали неотъемлемой честью. В разговорную речь подростков незаметно проникли многие жаргонные выражения наркоманов и зэков, которые произносятся среди подростков с демонстрацией своего превосходства, с особенным «шиком», окрашенной романтикой. Выработался своеобразный молодежный сленг, на котором общается в настоящее время подрастающее поколение. Наркотики – это не только дань моде, это реальность, сегодняшняя действительность нашего общества. Определенная часть молодежи их принимает, покупает, обменивает, изготовляет, познает и т.д., а значит, о них думает и говорит. Подросткам хорошо понятно, о чем идет речь, когда говорится: принял дозу, покурил травку, забил косяк, сел на иглу, девочки «на приход» и т.п.

Наркоманов можно встретить почти в любой молодежной компании. Они очень часто выступают в роли лидеров, знающих жизнь. На первых порах они держатся так, что кажутся раскованными, смелыми, независимыми, самостоятельными. Им хочется подражать, за ними следовать. Перенимаются многие манеры поведения, а главное, речь, общение с помощью жаргонных выражений. Подростки спокойно рассуждают о наркотических, токсических, сильнодействующих препаратах, не вздрагивают от слова «наркотики», а интересуются, расспрашивают, делятся опытом, обмениваются информацией.

Слово проникает в сознание и подсознание молодых людей и делает свое дело. Меняются взгляды, ценности, ориентации, подавляется или полностью исчезает чувство опасности и самосохранения. Подросток еще не стал фактически наркоманом, но он внутренне уже подготовлен к этому. В результате для каждого десятого подростка жажда эксперимента над собой оказывалась сильнее здравого смысла: ни разум, ни знания, ни воля не смогли его удержать и остановить у роковой черты, за которой кончается будущее. И вот таким образом ряды наркоманов пополнились еще одним обреченным на муки и раннюю смерть.

***Сказывается ли на вовлечении в наркоманию подростков то обстоятельство, что формирование их проходило в неблагополучных семьях?***

Да, это действительно так. Многочисленные исследования подтверждают, что гораздо легче попадают в наркотические путы подростки из неблагополучных семей. Они с самого раннего возраста, как правило, предоставлены сами себе, часто не ночуют дома, скитаются по подвалам, очень рано познают вкус табака и алкоголя. Сведения о том, что такое хорошо или плохо черпают в первую очередь у таких же «запущенных» сверстников. Информация о том, что наркотик безопасен и не принесет вреда, поступает им непосредственно во время общения с подростками, которые уже испытали его действие на себе. А так как чаще всего такие подростки книги не любят и не читают, учителям не доверяют, с родителями общаются лишь по необходимости, то процесс превращения таких подростков в хронических наркоманов происходит очень быстро. Болезнь затягивается, и нередко в таких случаях медицинская и социальная помощь может оказаться уже малоэффективной или бесполезной. Более 60% наркоманов в свое время были брошены своими родителями или жили в неполных и неблагополучных семьях.

Личность человека очень динамична, она развивается и видоизменяется. На протяжении всей жизни под влиянием разных обстоятельств могут неоднократно меняться взгляды, убеждения, привычки, представления о главных ценностях. Иногда жизненные ситуации оказываются сильнее человека, и он, не выдерживая их, «ломается», круто меняет свою судьбу. Каждый приходит в страну наркотического дурмана своим путем, выбирая между добром и злом. Этот выбор зависит, прежде всего, от самого человека. Минутная слабость или бравада, тяжелейшая ситуация, загнавшая человека в тупик, или поиск острых ощущений и развлечений.

По разным причинам делается всего один бездумный шаг, но уже не устоять, не удержаться на самом краю пропасти, куда привели наркотики. И как поется в песне: «Каждый выбирает по себе: женщину, религию, дорогу; дьяволу служить или пророку каждый выбирает для себя…»

***Кто же становится наркоманами? Каков их социальный портрет?***

Личность и ситуация – вот две составляющие, в которых следует искать ответ на поставленный вопрос. Как сама личность, так и ситуации, могут варьироваться от положительных, нейтральных до крайне отрицательных. Ситуация складывается из множества факторов, с которыми сталкивается человек, а сделанный им выбор определяется силой или слабостью характера, особенностями воспитания, средой, случайными обстоятельствами и т.д.

Путь в страну наркомании оказывается традиционно простым. Большинство подростков когда-то пробуют курить сигареты. От них определенной категории лиц легче перейти к курению сигарет с травкой. А потом выстраивается цепочка из таблеток, токсических, психотропных, сильнодействующих препаратов, а затем и наркотиков.

К сожалению, пробуется, нюхается, глотается все, что попадается под руку. Бездумно приняв свою первую дозу наркотика, такой подросток неизбежно превращает жизнь своих родителей и близких ему людей в сущий кошмар, а свою – в сплошную цепь больничных коек, чередующихся с кратковременными просветами, отдаленно похожими на нормальную жизнь. Теперь он будет существовать в замкнутом пространстве, между торговцами наркотиков, работниками медицинских учреждений и сотрудниками правоохранительных органов. И за все ему надо будет платить: за наркотики, за боль и унижения, за безысходность, за ужас быть пойманным и заключенным под стражу.

Различить истинные ценности, которые несут наслаждение жизнью, от мнимых так называемых квазиценностей, в раннем возрасте подростку не всегда удается. Одурманивающие наркотические и психотропные вещества быстро вытесняют все настоящие жизненные блага, заменяя их раз и навсегда только собой. Теперь наркотики становятся главным смыслом и делом всей их очень короткой жизни.

Выбор наркотика, с которого подросток начинает свой путь в страну наркомании, зависит от его социального и материального положения, и от того, с кем и где он проводит свободное время. Как говориться: с кем поведешься, от того и наберешься. Так, большинство опрошенных нами наркоманов, осужденных за преступления, стали принимать наркотики именно под воздействием других лиц, с которыми они проводили свое время. Остальные начали потреблять наркотические средства самостоятельно из-за любопытства. Однако при этом от друзей или просто знакомых сверстников, а то и случайных лиц они получили первые, но почти исчерпывающие сведения о том, что такое наркотик, какие наслаждения можно испытать, где взять, как его изготовить в домашних условиях и многое другое.

Группа лиц, в которой происходит первое знакомство с наркотическими и токсическими веществами, всячески поощряет новичка, поддерживает психологически, подогревает интерес, усиливает желание, снимает страх. По законам групповой психологии в среде сверстников боязнь опасности легко преодолевается, а готовность сиюминутно испробовать наркотик многократно возрастает. Как известно: на миру и смерть красна. Желание исполнено, на этом развлечение и удовольствие несмышленыша, как правило, заканчивается. Наркоманы теперь уже не отпустят новичка, не пойдут на компромисс, чтобы самим выжить, им нужно новое пополнение.

Подчас группа, в которую попал новичок – любитель приключений и острых ощущений, настроена крайне агрессивно. В такой компании подросток оказывается особо беззащитным и неспособным противостоять откровенным унижениям и групповому давлению, порой граничащему с жестокостью. Не желая показаться слабым, такой несовершеннолетний уступит. Наркотик будет попросту ему навязан. А развязность, циничные намеки, оскорбления, а то и прямая угроза применить силу довершат свое дело. Отказаться от наркотиков подросток не может, так как он будет сразу отвергнут группой. Порочный круг оказывается замкнутым.

Нередки в практике случаи, когда наркоманы, понимая, что болезнь их зашла слишком далеко, и они обречены, свою злость вымещают на всех, с кем случайно произошло знакомство либо встреча. Они буквально одержимы чувством мести, стараются изо всех сил, как можно больше человек приучить к наркотической отраве. Оправдывая свое поведение тем, что когда-то с ними поступили подобным образом. Некоторые преследуют при этом и число корыстные цели, включаясь в торговлю и распространение наркотиков. Теперь путем вовлечения новых жертв в занятие наркоманией, они стремятся заработать на продаже ядовитого зелья, иными словами разбогатеть на чужом горе. Распространители наркотиков предпринимают все, чтобы не отпустить попавшую в их сети новую жертву. Наркоманная среда крайне опасна.

***Есть ли особенности приобщения к наркотикам девушек и женщин?***

По сравнению с мужским организмом женский – еще более беззащитен и уязвим, он быстрее разрушается под воздействием спиртного и наркотиков. В силу эмоциональных особенностей женского организма его психологическая зависимость от наркотиков оказывается намного сильнее, и справиться с ней бывает сложнее, а то и невозможно вообще. Причиной (поводом) их преступного поведения часто бывают мужчины. Желание помочь, чувство любви, жалости, готовность к самопожертвованию присуще в большей степени именно женщине. По этим мотивам она решается на многое. Отдает последние деньги, продает все свои ценности, влезает в долги, наконец, идет на воровство или другие преступления.

Примерно третья часть женщин, вовлеченных мужчинами в наркоманию, по роду своей деятельности имели доступ к наркотическим лекарственным средствам. Пренебрегая своим будущим и местом работы, они вначале из благих побуждений, по просьбе своего мужчины приносили необходимые медицинские препараты. А потом незаметно для себя оказались за чертой дозволенного, легкомысленно приняв первую в своей жизни дозу из рук любимого. Часто женщины попадают к мужчине в полную зависимость (материальную, нравственную, физическую). При этом они как бы перестают принадлежать себе, целиком подчиняются своему «господину», беспрекословно выполняют все его прихоти. В таком положении желание женщины отказаться от наркотиков и изменить свой образ жизни мало что значит. Оно должно еще совпасть с согласием мужчины – ее повелителя. Малейшее неповиновение со стороны своей жертвы подавляется с помощью угроз или насилия. Страх и наркотики делают свое дело, превращая женщину в безвольное существо. Поэтому для женщины и по этой причине расстаться с пристрастием к наркотикам бывает вдвойне сложнее.

С другой стороны, большинству женщин, оказавшихся в наркотической трясине, удается гораздо дольше скрывать свою беду и истинное, неприглядное положение, в котором она оказалась. Получая сначала от своего мужчины-покровителя все, что пожелает, включая и необходимую дозу дурмана, она на более долгое время как бы освобождается от необходимости добывать наркотик преступным путем, что уменьшает степень риска быть пойманной. Однако процесс наркотизации для женщины более скоротечен и необратим по своим последствиям. Оказавшись в социальном вакууме, под воздействием наркотиков и антиобщественного образа жизни, она быстро теряет свою былую привлекательность, опускается, деформируется как личность, превращается в невостребованный «товар», который просто выбрасывается на улицу за ненадобностью. В морских портах Приморского края таких женщин в несколько раз больше по сравнению со средними данными по стране.

***Остается извечный вопрос: кто виноват и что делать?***

# Профилактика рискованного поведения среди молодежи

Наркомания[[15]](#footnote-15) – заболевание, выражающееся в физической и/или психической зависимости от наркотических средств, в непреодолимом влечении к ним – аддикции (от англ. addict – предаваться чему – либо, addicted – приверженный чему-либо, addiction – склонность, пагубная привычка), тенденцией к повышению употребляемых доз. Происходят личностные изменения человека, приводящие к глубокому истощению физических и психических функций организма.

Система, связанная с наркоманией.



Наркотизм – это социально-правовое и криминологическое понятие, характеризующее негативное социальное явление, связанное с незаконным оборотом наркотиков. Социально-правовой аспект устанавливает административную и уголовную ответственность за наркопреступления связанные с выращиванием, перевозкой, изготовлением, переработкой, хранением, сбытом и другими незаконными операциями с наркотическими средствами и психоактивными веществами.

Наркотизация определяет процесс приобщения к употреблению наркотиков определенной группой или слоем населения, т.е. стадии формирования наркозависимости и приобретения заболевания наркомании, что сопровождается рядом операций с наркотиками, запрещенных законом.

Понятие «наркотизация» показывает социальную значимость данного негативного явления, влекущего для общества многочисленные социальные, финансовые, экономические, социально-нравственные проблемы



Если схематически, то негативные последствия наркотизации среди населения выглядят следующим образом:



Проблема наркотизации населения вызывает серьезную опасность и требует повышенного внимания со стороны не только органов законодательной и исполнительной власти Российской Федерации всех уровней, правоохранительных органов, но и широких кругов общественности. Во многом эффективное решение данной задачи возможно благодаря первичной профилактике наркомании и деструктивных воздействий.

Профилактическая работа с молодыми людьми относится к программам первичной профилактики. Первичная профилактика наркомании и других деструктивных форм зависимостей – наиболее массовый по воздействию комплекс мероприятий.

Основная задача первичной профилактики, прежде всего, – оградить общество от серьезной угрозы, проинформировать обо всех опасностях, связанных с употреблением и оборотом наркотических средств и психоактивных веществ.

В настоящее время существуют различные программы по профилактике наркомании и других деструктивных форм зависимостей, во многих учебных заведениях разрабатываются планы мероприятий по данной тематике. Профилактическая деятельность – это непрекращающийся сложный процесс, объектом которого выступает как все общество, так и его отдельные социальные группы.

Согласно Концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде, утвержденной приказом Минобразования РФ от 28.02.2000 г. № 619 и одобренной решением Правительственной комиссии по противодействию злоупотреблению наркотическими средствами и их незаконному обороту от 22.05.2000 г., имеются три уровня профилактики (профилактических мероприятий) со своими конкретными объектами и субъектами действия.

Профилактическая работа с молодыми людьми относится к программам первичной профилактики. Первичная профилактика наркомании – наиболее массовый по воздействию комплекс мероприятий (в идеале – охватывающий учащихся всех образовательных учреждений), имеющий целью воспрепятствовать приобщению детей, подростков и молодежи к употреблению психоактивных веществ через формирование у них антинаркотических установок и соответствующей позитивной системы жизненных ценностей, в том числе личной ответственности за свое поведение[[16]](#footnote-16).

В Стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года также уделено особое внимание профилактическим мерам. Впервые звучит емкое понятие – государственная система профилактики немедицинского потребления наркотиков. Данный термин означает совокупность мероприятий политического, экономического, правового, социального, медицинского, педагогического, культурного, физкультурно-спортивного и иного характера, направленных на предупреждение возникновения и распространения немедицинского потребления наркотиков и наркомании.

Стратегической целью профилактики немедицинского потребления наркотиков является сокращение масштабов немедицинского потребления наркотиков, формирование негативного отношения к незаконному обороту и потреблению наркотиков и существенное снижение спроса на них[[17]](#footnote-17).

Профилактика работа должна основываться на следующем:

* Комплексность – согласованное взаимодействие на межведомственном и профессиональном уровнях.
* Дифференцированность – решение задач профилактики наркозависимости с учетом возраста, степени вовлеченности в наркотическую ситуацию, социального и профессионального статуса адресатов превентивных мероприятий.
* Аксиологичность (ценностная ориентация) включает формирование у подростков и молодежи нормативных представлений о понятиях здорового образа жизни, уважения к человеку, государству, законам общества, окружающей среде, негативного отношения к наркотикам и лицам, употребляющим наркотики.
* Многоаспектность – сочетание в профилактической работе различных направлений (социальные, психологические, образовательные, медицинские, правоохранительные).
* Динамичность – разработка и использование гибких профилактических методологий, учитывающих социальные, экономические и правовые изменения в обществе, эффективные средства передачи информации.
* Компетентность – научное обоснование и межведомственная экспертиза применяемых форм и методов профилактической работы.
* Позитивность – профилактическая работа должна приносить радость участникам, создавая атмосферу светлой перспективы здорового стиля жизни, способствовать максимальному раскрытию лучших человеческих качеств детей и молодежи, их личностному созреванию и активной творческой жизненной позиции.
* Последовательность – поэтапная реализация целей и задач профилактических программ.

Работа в профилактической деятельности должна опираться на следующие принципы:

 принцип непрерывности и преемственности, который определяет необходимость проводить работу систематически и регулярно;

 принцип комплексного междисциплинарного подхода, основанного на интеграции вопросов здоровья в различные учебные программы;

 принцип использования современных информационных технологий;

 принцип контроля за результатами, основанный на получении обратной связи благодаря различным видам диагностики и самодиагностики;

 принцип сочетания охранительной и тренирующей стратегии (охранительная стратегия связана с реализацией правила «не навреди», а тренирующая направлена на повышение адаптационных возможностей).

Один из популярных сейчас способов работы с молодежью – волонтерское движение, которое является эффективным направлением в воспитании у молодых людей активной жизненной позиции и профилактики деструктивных явлений в молодежной среде.

Согласно определению, данному в Федеральном законе РФ «О благотворительной деятельности и благотворительных организациях» (ст. 5, раздел 1), «Волонтеры (добровольцы) – граждане, осуществляющие благотворительную деятельность в форме безвозмездного труда в интересах благополучателя, в том числе, в интересах благотворительной организации».

«Волонтер» – от французского слова *volontaire* – обозначает то же самое, что и «доброволец».

Добровольчество – это процесс комплектования кадров для выполнения различных видов работ в организации из числа волонтеров (добровольцев) на основе их свободы выбора и доброй воли.

Современное развитие волонтерского движения приобретает особое значение в связи с растущим числом социальных проблем, в решении которых при современной экономической ситуации помощь волонтеров незаменима[[18]](#footnote-18).

Особенностью рассматриваемого подхода является то, что работу с молодежью проводят их сверстники на добровольных и безвозмездных началах.

Для результативной работы молодежных волонтерских объединений необходимы согласованность взаимодействия, стратегическое планирование и умелое руководство. Планирование обеспечит стабильное развитие объединений и усилит социальную ответственность и поэтапное решение задач.

Учитывая сложность первичной профилактики деструктивных форм зависимостей, волонтеры, работающие в этой сфере, должны быть грамотно и профессионально подготовлены. Обучение волонтеров эффективнее осуществлять в тренинговом режиме. Интерактивные методы обучения позволяют через знания более глубоко осознать данные проблемы. Необходимость обучающего сопровождения деятельности волонтеров диктуется тем, что область, в которой они будут работать, сложна и многопланова.

Профилактические меры в отношении деструктивных форм зависимости обращены непосредственно к личности молодых людей, к тем базовым потребностям, адекватное удовлетворение которых может предотвратить возникновение разного рода зависимостей. Невозможно осознанно и грамотно проводить такую работу без участия профессионалов. Кроме того, психологическое напряжение в связи с постоянной проработкой одних и тех же эмоционально негативных тем может отрицательно сказываться на личном самочувствии волонтеров.

Деятельность молодежных общественных объединений будет эффективной только в том случае, если она организуется не как совокупность разрозненных участников и разовых мероприятий, а как сплоченная команда, в которой должна учитываться динамика групповых процессов[[19]](#footnote-19).

Так же в профилактической деятельности по противодействию наркомании необходимо в полном объеме использовать родительский потенциал. Несмотря на понимание большинством родителей их основополагающей роли в воспитании и развитии своих детей, существует ряд проблем, с которыми сталкиваются специалисты, работающие в данной области. Многие родители считают наркоманию сугубо индивидуальной проблемой отдельных людей, которая никогда не коснётся ни их лично, ни их детей.

Другая проблема связана с отсутствием знаний, навыков и современных социально адаптированных стратегий поведения у родителей, не позволяющим им оказывать необходимое воспитательное воздействие, психологическую и социальную поддержку детям.

К сожалению, значительная часть современных родителей занята, прежде всего, проблемой зарабатывания денег и не уделяет достаточного времени общению со своими детьми, не обладает высоким уровнем психолого-педагогической и правовой культуры, в результате чего подростки оказываются одинокими и психологически беспомощными в связи с утратой связи со старшим поколением. Таким образом, родители, даже серьезно обеспокоенные волной ранней наркотизации, являются практически беспомощными и мало организованными в осуществлении конкретных профилактических воздействий и относятся к ним негативно или безучастно, равнодушно[[20]](#footnote-20).

Поэтому необходимо информировать самих родителей о профилактических мерах по противодействию распространению наркомании. Профилактические программы могут усилить защитные факторы среди детей путем обучения тому, как лучше строить семейные взаимоотношения, поддерживать дисциплину, твердо и уверенно устанавливать определённые правила поведения и другим методам воспитания[[21]](#footnote-21).

Сегодня много говорится о способах раннего выявления наркопотребителей. Безусловно, это очень важно предотвратить (не допустить) молодого человека до стадии наркозависимого, (вовремя остановить процесс нарокзависимости), а тем более выявить склонность человека к наркозависимости.

С 05 декабря 2013 года вступил в силу Федеральный закон от 07.06.2013 № 120-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ».

 Данный Закон регламентирует проведение профилактики незаконного (немедицинского) потребления наркотических средств и психотропных веществ, наркомании, и введение системы раннего выявления употребления наркотических средств и психотропных веществ.

Также, устанавливает полномочия федеральных органов исполнительной власти и органов государственной власти субъектов РФ в сфере профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, наркомании.

Раннее выявление незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ включает:

 - социально-психологическое тестирование обучающихся общеобразовательных организациях и профессиональных образовательных организациях, а также образовательных организациях высшего образования; - профилактические медицинские осмотры обучающихся в общеобразовательных организациях и профессиональных образовательных организациях, а также образовательных организациях высшего образования.

В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 16.06.2014 № 658 «Об утверждении порядка проведения социально-психологического тестирования лиц, обучающихся в общеобразовательных организациях и профессиональных образовательных организациях, а также в образовательных организациях высшего образования» и ст. 53.4. п. 1. Федерального закона от 08.01.1998 № 3-ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах» (в редакции от 04.06.2014), «раннее выявление незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ является одной из форм профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ.

Она включает в себя социально-психологическое тестирование и профилактические медицинские осмотры обучающихся и студентов.

Тестирование являлось добровольным и анонимным, проходило с использованием анкеты, рекомендованной Управлением аппарата Государственного антинаркотического комитета по Дальневосточному федеральному округу.

Молодежь – это будущее нашей страны, генофонд нации. И нам всем важно сохранить здоровое поколение, без каких-либо деструктивных зависимостей.

Молодое поколение необходимо ориентировать на здоровый образ жизни, направлять на позитивные нравственно-духовные действия. Достижение данной цели как раз возможно при осуществлении эффективной ранней профилактики, которая должна стать приоритетным направлением стратегии государственной политики в области противодействия распространению наркотиков. Параллельно необходима активная борьба с наркопреступностью, и в ней должны участвовать не только те органы исполнительной власти, которым это положено по долгу службы, но и все граждане страны, которые не должны оставаться равнодушными к данной проблеме.

# Приложение 1

Практические занятия, направленные на профилактику деструктивных зависимостей и формирование навыков здорового образа жизни.

В подростковом возрасте формируются основные ценностные поведенческие установки, взгляды, привычки, зачастую определяющие в дальнейшем образ жизни человека. Именно в подростковом возрасте происходят первые пробы табака, алкоголя, наркотических средств. В связи с этим профилактическая работа в этих направлениях остается актуальной.

Наиболее эффективным методом профилактической работы являются в указанном контексте практические занятия (тренинги). Тренинг (от англ. to train – ‘обучать’, ‘тренировать’) – это совершенствование определенных навыков и поведения участников группы, ориентированное на использование активных методов групповой работы. Данная форма профилактической работы представляется наиболее эффективной, так как упражнения и игры носят дискуссионный подтекст, не навязывают подросткам однозначных выводов и решений, позволяют в ходе групповой работы свободно выражать свое мнение, дают возможность участникам занятий приобрести свой собственный эмоциональный и поведенческий опыт, который позволит в дальнейшем сформировать установки на ведение здорового образа жизни.

В настоящем пособии представлен перечень упражнений, входящих в программу профилактического тренинга, которые можно использовать в разработке занятий, посвященных здоровому образу жизни.

Цели профилактической работы:

* обозначить проблемы, связанные с зависимостями, и предупредить первое употребление наркотиков и других психоактивных веществ;
* развить у подростков навыки конструктивного поведения, способствующие их адаптации, социальной интеграции, психическому и физическому здоровью;
* повысить уровень информированности детей о проблеме деструктивных зависимостей.

Задачи:

* способствовать развитию и совершенствованию ресурсов личности и среды путем формирования позитивной Я-концепции; когнитивного компонента поведения и оценки; повышения эффективности социально-поддерживающих отношений; умения воспринимать поддержку; развития эмпатии (умения сочувствовать и понимать другого), умения принимать на себя ответственность за собственную жизнь;
* способствовать приобретению навыков уверенного отказа в ответ на попытки отрицательного влияния со стороны; сформировать у подростков и молодых людей мотивацию к сохранению здоровья.

**Модуль 1. «Я сам»**

Цель занятия – расширение знания участников о чувствах и эмоциях, создание условий для развития способности безоценочного их принятия, формирования умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций, анализ личностных качеств и стабилизация самооценки; создание условия для формирования стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентации в нем.

В начале занятия ведущий объявляет принципы работы группы и объясняет их значение. Примеры некоторых из них:

1. «Здесь и теперь».

2. «Не опаздывать».

3. «Стоп».

4. «Я-высказывание».

5. Правило конфиденциальности.

6. Принцип включенности.

7. Принцип постоянства.

**Знакомство в группе.**

**Игра «Снежный ком».** Все участники, включая ведущего, располагаются по кругу. Участники представляются так, как они хотели бы называть себя во время тренинга (для простоты запоминания легче сделать бейджики для всех участников, в которые вписываются их имена). Также участники рассказывают о себе и отношении к поставленной проблеме, озвучивают ожидания от занятия.

«Какое чувство возникает?». Ведущий просит участников группы принять удобную позу и закрыть глаза. Он называет звуки, задача участников – осознать, какие чувства эти звуки вызывают.

Перечисляемые звуки: резко тормозит машина; звук оркестра, настраивающего инструменты перед началом концерта; шум морских волн, набегающих на берег; смех за окном; упала и разбилась чашка; орудийные залпы во время праздничного салюта; громкий крик; плач ребенка и т. п.

Затем ведущий просит участников перечислить все вспомнившиеся им чувства и записывает их на доске (ватмане). Проводится мозговой штурм на тему: «Зачем нужны различные чувства?», обсуждается, как каждый участник переживает то или иное эмоциональное состояние, как помогает себе справиться с различными чувствами и т. д.

**«Я-игра».** Ведущий раскладывает приготовленные карточки с вопросами (30-50 штук) по теме занятия текстом вниз на столе в форме буквы «Я». Каждый участник по очереди подходит к столу и выбирает карточку, читает вслух вопрос и отвечает на него. В конце упражнения по желанию и другие участники могут высказаться по данному вопросу. В игре не бывает победителей. Можно либо играть до тех пор, пока не будут открыты все карточки, либо остановиться раньше. Во многих группах эти вопросы дают основу для дискуссии.

 Этот метод стимулирует обсуждение собственных вариантов поведения, таких как поведение в конфликтной ситуации, отношение к зависимостям, восприятие самого себя и оценка ценностей. Из-за игрового характера можно задавать прямые вопросы, и участникам легче говорить о себе.

**«Чувства».** Цель данного упражнения – сделать попытку проанализировать свои чувства, осознать то, насколько мы лично вовлекаемся при столкновении с проблемой зависимости другого человека.

Участникам предлагается вспомнить ситуацию, когда им приходилось общаться с человеком, находящимся в алкогольном или наркотическом опьянении. «Возможно, это был кто-то из ваших родственников или знакомых, или просто человек, встреченный вами на улице. Постарайтесь вспомнить чувства, которые вы испытывали, общаясь с этим человеком». Затем участники общаются в парах и в течение 5 минут рассказывают друг другу о чувствах, которые они тогда испытывали. При этом один в течение этого времени рассказывает, а другой внимательно слушает, затем роли меняются. После этого участники возвращаются в круг и все вместе, под руководством ведущего, описывают те чувства, которые они испытывали, когда рассказывали и когда слушали.

**«Марионетки».** Цель – определить, что может чувствовать человек, когда им кто-то управляет, когда он не свободен.

Участникам предлагается сформировать тройки, каждой даётся задание: два участника должны играть роль кукловода

– полностью управлять всеми движениями куклы-марионетки, один из участников играет роль куклы. Кукловоды должны разыграть определенный сюжет на 2-3 минуты. При этом человек, который играет «куклу», не имеет возможности сопротивляться тому, что с ним делают «кукловоды». Очень важно, чтобы на месте «куклы» побывал каждый участник.

После завершения упражнения происходит обсуждение, участникам предлагается ответить на вопросы:

Что вы чувствовали, когда были в роли «куклы» и в роли «кукловода»?

 Понравилось ли вам это чувство, комфортно ли вам было?

Хотелось ли что-либо сделать самому?

**«В чем мне повезло в этой жизни?».** Упражнение выполняется с целью повышения уровня жизненного оптимизма, создания хорошего настроя на работу.

Участники группы разбиваются по парам. Ведущий предлагает задание: «В течение трех минут расскажите своему партнеру

В том, в чем вам повезло в этой жизни. Через три минуты поменяйтесь ролями». После упражнения проводится короткий обмен впечатлениями.

**«Я-реальное» и «Я-идеальное».** Цель упражнения – помочь участникам выстраивать адекватную самооценку.

Участникам раздаются по 2 листа бумаги и карандаши. Ведущий просит нарисовать себя в «двух образах»: Я-реальное и Я-идеальное. После этого происходит обсуждение – когда вы чувствовали большее напряжение: когда рисовали идеальное или реальное? Как вы думаете, что вам необходимо предпринять, чтобы эти два понятия стали едиными?

**«Табу».** В ходе упражнения нужно помочь участникам понять, как они относятся к запретам и ограничениям. Зачастую любопытство, желание попробовать что-то новое, запретное или стремление продемонстрировать свою смелость руководят подростком в его поступках. Очень важно, когда человек знает, какие чувства им управляют в подобной ситуации и какие последствия может иметь его действия, это позволяет ему сделать осознанный выбор.

Ведущий ставит в центре круга небольшую коробку, в которой лежит неизвестный предмет. «Там лежит табу, то есть то, что запрещено», – говорит ведущий. Затем он предлагает каждому как-то проявить себя в отношении этого предмета без слов. Участники могут вставать или оставаться на месте, выражая отношение мимикой или жестами; они могут подходить к коробке, брать ее в руки, заглядывать внутрь – каждый поступает так, как считает нужным. Даже если кто-то останется на месте, ничего не предпринимая, – это тоже будет способом реагирования на ситуацию.

Важно помнить, что это упражнение действия, а не объяснений, поэтому если кто-то будет пытаться просто рассказать словами свою позицию, задача ведущего – побудить его «показать» свое отношение.

В завершении упражнения ведущий предлагает обсудить, что двигало теми, кто заглядывал внутрь коробки; что удерживало тех, кто остался на месте; какие действия в данной ситуации были бы уместны.

**Модуль 2. «Я и мое окружение»**

Цель занятия – развитие способности к эмпатии, то есть к сопереживанию и умению стать на позицию другого как одного из навыков общения и продуктивного взаимопонимания.

**«Я и мой мир вокруг меня».** Цель: самовыражение, самосознание. Создание атмосферы принятия, понимания, развитие навыков общения, активного слушания, эмпатии.

Участникам выдается лист бумаги, карандаши и предлагается рисовать, оставляя середину листа пустой. Ведущий инструктирует: «Нарисуйте все, что вас окружает в жизни, с кем и с чем приходится общаться, взаимодействовать. Теперь в центре нарисуйте себя». Затем участникам предлагается рассказать о своем рисунке, отметить знаком «плюс» то, что нравится, и чем приятно взаимодействовать, а знаком «минус» – то, с чем неприятно взаимодействовать. Ведущий задает группе вопросы: «Нравится ли вам ваш рисунок? Какие чувства вызывает у вас то, что вы изобразили? Что из нарисованного наиболее важно? Чего, возможно, не хватает?»

**«Грани сходства и грани различия».**

«Грани сходства». «Давайте поразмышляем о том, что же нас объединяет в этом мире, таких разных, часто непонятных для других. Для этого нужно выбрать себе партнера и сесть рядом с ним, взяв при этом чистый лист бумаги и ручку. Напишите заголовок «Наши сходства» и поставьте двоеточие.

Посмотрите внимательно на человека, сидящего рядом с вами. Он не похож на вас. Другой характер, рост, вес, цвет волос или глаз– очень много различий. И это естественно, ведь он другой. Но сейчас подумайте о том, что вас объединяет, в чем сходство. Ведь оно есть. Только нельзя об этом спрашивать партнера. В течение 4-5 минут будем молча работать, заполняя листок под заголовком «Наше сходство», думая об этом человеке и о себе одновременно, иначе вряд ли вы справитесь с этим заданием.

Постарайтесь написать не только о сходных чисто физических или биографических признаках, поразмышляйте больше о психологических характеристиках, которые могут вас объединять. Что это? Вы оба общительны и добры? Или молчаливы и замкнуты?»

Именно этот стиль рекомендуется для записей. «Мы оба(е) добрые»; «Мы оба(е) тактичные»; «Мы оба(е) приятные в общении»; «Мы оба(е) любим слушать музыку» и т. д. После того как участники закончат перечисление сходств, нужно передать списки друг другу для того, чтобы выяснить – согласен или нет партнер с тем, что написано. Если он ничего не имеете против перечисленных качеств, они остаются в списке. Если же его что-то не устраивает, он просто вычеркиваете эту запись, тем самым давая понять, что партнер ошибся. После взаимного анализа происходит обсуждение результатов работы, особенно если есть вычеркнутые записи.

Во время выполнения этого упражнения ведущий должен внимательно следить за тем, чтобы участники не общались между собой. На время работы целесообразно включить легкую музыку. После выполнения процедуры проходит групповое обсуждение результатов работы и ощущений участников.

Данная процедура помогает учащимся осознать то общее, что есть у людей, какими бы разными они ни казались вначале. Пройдя через поиски и осознание общего с человеком, сидящим напротив, участник лучше понимает, что при желании и определенном усилии всегда можно найти то, что объединяет тебя с другим, каким бы чужим он ни был в самом начале вашей встречи или знакомства. Это одновременно и хороший практикум формирования внутренней установки на поиск общего с человеком, который в данную минуту находится перед тобой. Такая установка помогает в общении, позволяет найти общий язык в самых критических и безвыходных ситуациях.

«Грани различия». «Мы выяснили, чем вы похожи друг на друга. Теперь нужно снова сесть рядом с прежним собеседником. Теперь возьмите новый лист бумаги и напишите название «Наши различия». Посмотрите внимательно на человека, сидящего рядом с вами. Он похож на вас. Вы только что об этом говорили. Но все же вы очень разные. Чем же вы отличаетесь друг от друга? Темпераментом, разными привычками и взглядами на жизнь? Наверное, вы видите очень много различий. Подумайте, в чем именно они заключается? Нельзя об этом спрашивать партнера. В течение 4-5 минут вы будете молча трудиться, заполняя листок, думая об этом человеке и о себе одновременно, ведь нельзя написать о различии, думая только о ком-то одном. При этом постарайтесь написать не только о чисто физических или биографических различиях, поразмышляйте больше о психологических характеристиках. В чем вы не похожи друг на друга? Один общительный, а другой замкнутый? Один принципиальный, а второй мягок и уступчив во всем?»

Рекомендуется следующий стиль для записей: «Ты более общителен (общительна), чем я»; «Ты более тактичен (тактична), чем я»; «Ты менее принципиален (принципиальна), чем я»; «Ты менее уступчив (а) в разговоре, чем я».

После того, как участники закончат перечисление различий, они меняются списками для того, чтобы выразить свое согласие или несогласие с тем, что написал партнер. После взаимного анализа происходит обсуждение результатов работы, особенно если есть серьезные разногласия.

Во время этого упражнения необходимо внимательно следить за тем, чтобы участники не общались между собой на первом этапе. На время работы целесообразно включить легкую музыку. После окончания упражнения так же проводится групповое обсуждение его результатов и впечатлений участников.

Цель этого упражнения – помочь участникам осознать, что, несмотря на различия, которые они нашли и записали, можно и важно понимать друг друга, принимать другого человека таким, какой он есть.

**«Позиции в общении».** Цель – сформировать у участников представления о позициях в общении, создать условия для исследования участниками предрасположенности к тем или иным позициям общения, выявить комфортные для каждого позиции.

Работа проходит в парах. Участникам предлагается начать разговор на любую тему. Ведущий предлагает первые 3 минуты разговаривать сидя друг напротив друга; затем 3 минуты один из партнеров разговаривает стоя; следующие 3 минуты первый сидит, второй стоит. Так же можно предложить следующие позиции в общении: партнеры общаются на расстоянии 1 метр друг от друга, вплотную друг к другу, участники стоят спиной друг другу, один из участников стоит, другой прыгает вокруг него и т. п.

Ведущий отслеживает соответствие поведения участников инструкции, а также отмеряет временные интервалы. После окончания упражнения участники делятся своими эмоциями, обсуждают каждую из позиций, решают, в какой позиции каждому было комфортней. Более детально обсуждается позиция общения, когда один из участников сидит, а другой стоит: насколько комфортно каждому было в этой ситуации, ощущалось ли давление стоящего партнера по общению.

Упражнение с ручкой. Ведущий предлагает участникам группы выбрать себе для работы человека, которого он знает меньше всего. Каждая пара берет ручку (фломастер) и зажимает его между подушечками указательных пальцев. Задача участников

– невербально взаимодействовать так, чтобы ручка не упала. Через 2 минуты пары меняются: ведущий предлагает выбрать для работы человека, с которым очень легко общаться. Затем участники возвращаются в первые пары и делятся впечатлениями от упражнения. Обсуждение в группе: «Какие чувства вы испытывали в ходе упражнения? Что было легко, что сложно? В каких ситуациях вы не смогли удержать ручку, что вы чувствовали тогда? С какими ситуациями в вашей жизни это перекликается? С каким партнером было свободнее, с каким труднее?».

**«Комплименты».**

Все участники группы образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Стоящие лицом друг к другу образуют пару. Первый член пары говорит искренний комплимент участнику, стоящему напротив. Тот отвечает: «Спасибо! И, кроме того, я еще и….» (называет то, что он в себе ценит и считает, что это заслуживает знаков внимания). Затем партнеры меняются ролями, затем стоящие во внешнем круге делают шаг влево таким образом, что образуются новые пары и все повторяется до тех пор, пока участники не вернутся к своему первоначальному партнеру. Обсуждение в группе: «Какие чувства вы испытывали, когда говорили комплимент другому человеку, а какие, когда получали комплимент? Что было легче (труднее) – говорить комплимент или получать?»

**Упражнение -разминка.** Для проведения упражнения необходимо нечетное количество участников. Предварительно все рассчитываются на «первый», «второй». Все вторые номера сидят на стульях, первые стоят за спинками их стульев, оставшийся без пары участник группы стоит за спинкой свободного стула. Его задача – пригласить кого-нибудь из сидящих на свой стул. При этом он может пользоваться только невербальными средствами, говорить ничего не надо. Все те, кто сидят на стульях, очень хотят попасть на свободный стул. Задача тех, кто стоит за спинками стульев, – удержать своих «подопечных». Сделать это можно, успев положить руку на плечо того человека, который сидит на вашем стуле, в тот момент, когда вы заметили его намерение пересесть. Постоянно держать руку над плечом вашего «подопечного» не стоит. Через некоторое время тренер предлагает участникам поменяться: те, кто сидели, встают и наоборот. При этом одному из тех, кто стоял, придется встать за свободный стул.

С одной стороны, упражнение позволяет участникам группы подвигаться, снижает напряженность, усталость. Оно проходит весело, улучшает настроение. В то же время, это упражнение тесно связано с содержанием работы по теме занятия. Для актуализации опыта по этой проблеме можно обратиться к группе с вопросами: «Каким образом вы действовали, когда приглашали кого-то на ваш стул? Как вы понимали, что вас пригласили занять свободный стул?».

**Модуль 3. «Выработка навыков уверенного отказа»**

Цель занятия – повышение уровня информированности детей о проблеме зависимости; развитие навыков критического мышления при оценке рекламных образов сигарет и алкоголя, навыков сопротивления психологическому давлению рекламы; формирование мотивации к сохранению здоровья.

Оценка уровня информированности.

Ведущий просит группу ответить на вопросы:

Существует ли проблема наркомании в нашем обществе?

Сталкивались ли с этой проблемой вы или ваши близкие?

Что вы чувствовали, когда сталкивались с этой проблемой?

Насколько опасна проблема наркомании для будущего молодёжи?

Как проблема наркомании может повлиять на наше будущее?

**Игра «Спорные утверждения».** Эта игра, кроме информирования, даёт возможность каждому участнику выяснить свои взгляды на проблему зависимости. Для проведения игры необходимо развесить в учебном классе три листа бумаги с написанными на них утверждениями: «Совершенно согласен», «Совершенно не согласен», «Не имею точного мнения».

Ведущий зачитывает спорные утверждения, после чего участники должны разойтись и встать около тех листов, на которых отражена их точка зрения на данный вопрос. После принятия решения каждому желающему дается возможность обосновать свой выбор, после чего ведущий излагает своё мнение. Выслушав все точки зрения, участники могут поменять свой выбор.

Примеры спорных утверждений:

Наркомания – это преступление.

Лёгкие наркотики безвредны.

Курение не вредит здоровью.

Легкие сигареты абсолютно безвредны для здоровья.

Курят все. Курить – это круто.

Наркотики повышают творческий потенциал.

Наркомания – это болезнь.

У многих молодых людей возникают проблемы из-за наркотиков.

Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент.

Многие подростки начинают курить «за компанию».

Зависимость от наркотиков формируется только после их многократного употребления.

Наркомания неизлечима.

Курящий человек наносит вред только своему здоровью.

**«Образ зависимого и образ здорового человека».** Цель упражнения – наглядно показать преимущества здорового образа жизни над зависимостью от психоактивных веществ.

Участникам раздается бумага и карандаши. Ведущий объявляет задание: «Нарисуйте портрет зависимого человека. Это не обязательно должно быть изображение человека, просто постарайтесь в рисунке передать те чувства, которые возникают у вас, когда вы представляете себе такого человека».

«Нарисуйте портрет человека, ведущего здоровый образ жизни. Это не обязательно должно быть изображение человека, просто постарайтесь в рисунке передать те чувства, которые возникают у вас, когда вы представляете себе здорового человека».

После того как участники закончат работу, все желающие демонстрируют рисунки группе, делятся своими впечатлениями от проделанной работы.

На втором этапе упражнения ведущий предлагает участникам назвать те качества, которые присущи зависимому человеку и человеку, ведущему здоровый образ жизни. Прилагательные выписываются в соответствующие колонки, и группа обсуждает то, какой образ для ее участников является привлекательным.

**«Опыт со скрепкой».** Ведущий просит 5 или 6 участников выйти в центр круга и выдает каждому металлическую скрепку. За 20 секунд они должны разогнуть и выпрямить ее как можно лучше, причем делать это нужно только руками. Когда время истечет, группа выбирает победителя, который справился с заданием быстрее и лучше. Затем в течение опять же 20 секунд участники упражнения должны придать разогнутым скрепкам прежнюю форму. После того, как участники закончат, группе предлагается сравнить полученные результаты с новой скрепкой.

Главный вывод, который участникам необходимо сделать из этого опыта, заключается в следующем: очень трудно, порой невозможно восстановить в прежнем виде то, что изменилось. Да, восстановленная скрепка похожа на скрепку, ею даже можно пользоваться, но она уже не такая, как была раньше. Некоторые последствия наших действий и решений нельзя устранить полностью, приходится с ними мириться.

Скрепки можно раздать всем участниками группы.

**«Зависимость (незаконченные предложения)».** Цель упражнения – помочь участникам более глубоко почувствовать и пережить ситуацию зависимости.

Участникам раздается бумага и карандаши. Объясняется, что необходимо закончить следующие предложения:

Когда я общаюсь с человеком, зависимым от наркотиков и алкоголя, тогда я...

В общении с зависимыми людьми труднее всего мне бывает...

Свое сочувствие к зависимому человеку я проявляю через...

Когда я наблюдаю поведение зависимого человека, я понимаю, что...

Ситуация, в которой я бы мог стать зависимым от наркотика, это...

Когда я замечаю, что становлюсь зависимым от кого-то или чего-то, я осознаю, что...

Быть независимым для меня означает...

Как я понимаю, зависимость это...

Можно эти предложения заготовить в виде распечаток и раздать для самостоятельной работы.

Затем группа делится на пары, участники делятся друг с другом своими вариантами предложений. При общем обсуждении необходимо отметить наиболее типичные точки зрения, а также наиболее отличные.

**«Вне круга».** Цель упражнения – дать возможность каждому участнику группы на собственном опыте почувствовать себя отверженным для предупреждения первого употребления наркотических веществ.

На отдельных листочках участники записывают каждый свое имя и отдают их ведущему. Ведущий предлагает участникам начать разговор о чем-нибудь интересном, увлекательном. В ходе рассказа он зачитывает по очереди имена участников. Тот, чье имя было названо, поворачивается спиной к кругу на своем стуле.

В результате все участники группы оказываются развернутыми спинами друг к другу. Затем все возвращаются в круг и обсуждают свои эмоции и чувства, которые возникли у каждого в ходе выполнения упражнения.

**«Ценности».** Участникам раздают по три листочка бумаги и предлагают на каждом из них написать то, что для них является наиболее ценным в жизни. После этого ведущий просит желающих отдать свои «ценности» ему и прячет их в мешочек. Участникам, отдавшим ценности, предлагается обратить внимание на внутреннее состояние после потери ценностей. Упражнение связано с сильными эмоциональными переживаниями, необходимо дать возможность всем участникам поделиться своими чувствами. Важным моментом завершения упражнения является выход из него, возвращение участникам их «ценностей».

Ролевая игра «Отказ». Цель – дать возможность участникам овладеть навыками уверенного поведения, аргументированного отказа в ситуации выбора.

Работа проводится в микрогруппах, каждой из которых предлагается одна из ситуаций:

одноклассник (сосед, лидер двора) просит разрешения приготовить наркотик у тебя дома;

одноклассник (сосед, лидер двора) просит оставить какие-то вещи у тебя дома;

одноклассник (сосед, лидер двора) предлагает попробовать наркотик «за компанию»;

одноклассник (сосед, лидер двора) просит отвезти какую-то вещь незнакомому тебе человеку;

одноклассник (сосед, лидер двора) просит достать для него наркотик.

Участникам в течение 7 минут необходимо придумать как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации. После этого каждая подгруппа «проигрывает» свою ситуацию перед остальными участниками, задача – как можно более быстро и уверенно выйти из опасной ситуации, отказаться от рискованного поведения. Задача ведущего – внимательно следить за невербальными проявлениями участников, за аргументацией отказывающегося.

После представления всех микрогрупп ведущий с участниками обсуждает, какие из представленных вариантов отказа были эффективными, какие ошибки совершали отказывающиеся, как еще можно было поступить в той или иной ситуации.

В ходе упражнения важно, чтобы участники группы пришли к осознанию того, что даже подвергнувшись давлению, каждый из нас остается в ответе за свой выбор и за то, чтобы решительно и недвусмысленно сообщить о нем другому.

С помощью невербальных средств общения человек дает понять собеседнику, насколько уверен в своих решениях. В некоторых случаях лучшим выбором будет как можно скорее прекратить отношения или пресечь нежелательное развитие событий в самом начале. Невербальные средства общения – неречевые сигналы, которые люди подают друг другу мимикой, позой, жестикуляцией или прикосновением.

Способность принять разумное и нравственное решение и сказать «нет», находясь под моральным давлением, – это настоящее искусство. Это признак зрелости и личности, и отношений.

**«Скульптура зависимости».** Упражнение дает возможность участникам глубоко, вплоть до мышечного уровня, прочувствовать и осознать, что же такое зависимость и что происходит с человеком, находящемся в зависимом положении.

Группа делится на тройки и расходится по комнате так, чтобы не мешать друг другу. Затем каждой из подгрупп предлагается построить «скульптуру зависимости», как они ее себе представляют. Ведущий объясняет, что «материалом» для скульптуры будут сами участники, кроме того, они могут использовать любые подручные средства: стулья, одежду и т. д. Дается некоторое время на обдумывание и репетицию, и затем каждая из подгрупп представляет свою скульптуру с необходимыми комментариями. После выступления всех подгрупп проводится групповое обсуждение, во время которого каждому участнику предоставляется возможность поделиться своими чувствами и ощущениями.

**Коллаж-антиреклама.** На листах ватмана участники, используя принесенные с собой газеты и журналы, создают коллаж на тему здорового образа жизни, антирекламы табака, алкоголя, наркотиков и т. п.

**Модуль 4. «Мое будущее»**

Цель занятия – обучение целеполаганию, навыкам планирования и достижения поставленных целей, построению жизненных перспектив, осознание собственных ресурсов.

**«Мои достижения».** «Успех проявляется, прежде всего, в достижении человеком значимой цели и преодолении или преобразовании условий, препятствующих ее достижению. Однако уже есть то, чего вы достигли: нужно гордиться своими успехами и не бояться о них заявить».

Участникам предлагается передавать по кругу небольшой мяч или мягкую игрушку. Получивший мяч рассказывает, чего он достиг в своей жизни. Например, научился кататься на скейте, играть в волейбол, плавать, выучил английский язык, добился успехов в спорте и т. д. Остальные участники подбадривают его возгласом: «И это здорово!». По окончании круга участники размышляют, появилось ли у них чувство гордости за себя, когда они рассказывали о своих достижениях.

Обсуждение вопросов: «Как вы считаете, что такое успех? Что для каждого из вас означает это слово? Что значит быть успешным?».

**Упражнение «Важность мотивации при достижении цели».** Выбирается один участник, он подходит к стенке. Ему дают мел и инструкцию: «Подпрыгни, пожалуйста». Ведущий отмечает на стенке мелом высоту, до которой допрыгнул подросток. После этого ему дают мел другого цвета и следующую инструкцию: «Прыгни, пожалуйста, как можно выше. Постарайся допрыгнуть до потолка. И отметь мелом место, до которого допрыгнешь».

При обсуждении упражнения сравнивается первая и вторая отметка, участники отвечают на вопросы: «Различается ли высота, на которой поставлены отметки? Какая отметка выше

– первая или вторая? Что повлияло на высоту отметки? Поставленная цель улучшила результат или ухудшила? Действуют ли подобные механизмы в реальной жизни?».

**«Ладонь».** Для выполнения этого упражнения понадобятся листы бумаги и цветные карандаши. Участникам предлагается обрисовать свою ладонь на листе бумаги, в центре руки написать цель или мечту (желание). Затем на каждом «пальце» ведущий предлагает написать, что человеку необходимо для достижения этой цели. После этого на каждом «пальце» прописывается, кто может помочь достигнуть цели.

После завершения работы участники делятся мнением, для чего необходимо это задание, поможет ли оно в реальной жизни.

**Упражнение «План моего будущего».** Участникам предлагается написать свою цель на ближайшие 5 лет. Главное, чтобы они смогли нарисовать действительно желанную для них картину будущего через 5 лет. Затем они записывают в тетради ответы на следующие вопросы ведущего:

1. Чего бы ты хотел добиться, достичь, приобрести? (Прописать свою цель).

2. Кто я? (Идентичность).

3. Что у меня уже есть, чтобы добиться своей цели? (Личностные качества, способности, литература, знания).

4. Что должно быть сделано в течение ближайших трех месяцев для того, чтобы вы могли продвинуться к цели?

5. Что мне необходимо приобрести? (Знания, личностные качества)

6. Что я могу сделать для достижения цели в ближайшее время?

7. Когда я добьюсь данной цели, то какая(ой) я буду? Что изменится?

8. Расскажите об этом так, как будто вы уже добились цели.

Закрепление навыков постановки целей.

Участникам предлагается выбрать в пару любого участника группы, с которым хотелось бы дальше поработать со своей целью в следующих направлениях:

1. Определите вместе с партнером свои краткосрочные цели и шаги для их достижения. Используйте для этого предложенную модель в упражнении «План моего будущего».

2. Определите вместе с партнером свои долгосрочные цели и шаги для их достижения, используя ту же модель.

3. Расскажите своему партнеру о том, каким вы будете, что изменится, когда вы добьетесь данной цели. Повторите этот рассказ в настоящем времени.

**Упражнение «Солнце радости».** Участники группы индивидуально рисуют солнце так, как это делают дети: круг и от него расходятся лучи. На каждом луче необходимо написать все то, что приносит радость, от чего человек получает удовольствие. Затем участники делятся своими «солнечными лучами» друг с другом. В результате выполнения упражнения повышается настроение участников, осознаются собственные имеющиеся жизненные ресурсы.

 **Рисунок «Мой ресурс».** Ведущий предлагает участникам группы вспомнить место, где им было комфортно, спокойно, защищенно, уютно. Затем предлагается нарисовать это место на листе бумаги и оставить себе. Обсуждение в группе: «Какие чувства вы испытываете, глядя на свой рисунок?»

**«Послание миру».** Цель упражнения – выработка активной жизненной позиции, осознание собственной ответственности за решение данной проблемы.

Группа делится на две или три подгруппы в зависимости от количества учащихся. Каждая подгруппа получает задание: подготовить проект на тему профилактики употребления наркотиков в молодежной среде. Задача участников – подготовить речь для представления проекта, лозунги, нарисовать плакаты со схемой действий. Ведущий поясняет, что они имеют полную свободу выбора мер предупреждения наркомании.

Для разработки проектов участники могут использовать принципы «мозгового штурма». Затем каждая команда по очереди выступает со своими предложениями.

Альтернатива данному упражнению: «Что я хочу сказать миру?». Участникам группы предлагается сформулировать короткие слоганы, например, для надписи на футболке – жизненное кредо или девиз, принцип. Это может быть одно слово, словосочетание, предложение, афоризм, строка из песни и др.

# Приложение 2

Мифы об алкоголе очень распространены, они всегда существовали и остаются чрезвычайно живучими в современной России. Как говорится, факты – вещь упрямая. Все мифы легко разбиваются о приводимые факты, с которыми «не поспоришь»[[22]](#footnote-22).

**Миф 1.** Алкоголь полезен для здоровья. В настоящее время существует распространенный миф, что алкоголь в той или иной мере полезен для здоровья и даже врачи иногда убеждают, что он необходим для организма человека.

1. Нет в человеческом организме ни одного органа, который бы не разрушался алкоголем.

2. Все алкогольные «продукты» обязательно содержат этиловый спирт.

3. В состав современного пива, вина и водки входит алкоголь – этиловый спирт (этанол). Его химическая формула C2H5OH. Это проходят в средней школе, но, к сожалению, в средней школе детям не сообщают, что алкоголь является наркотическим смертельным ядом. Также не принято и в среде молодёжи и взрослого населения считать покупаемую бутылку водки, вина или пива смертельно действующим наркотиком. Но не все, что принято – верно.

4. «Этиловый спирт – легко воспламеняющаяся бесцветная жидкость с характерным запахом, относится к сильнодействующим наркотикам, вызывающим сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы». Такое определение дает этиловому спирту официальный ГОСТ 1972 года (ГОСТ 18300 – 72 п. 5.1.).

5. Попадая в организм человека, этиловый спирт всасывается через стенки желудка и кишечника, быстро достигает печени и появляется в крови.

6. Потеря интеллекта, памяти, рассеянность, шизофрения, разного рода психопатологии, приводящие зачастую к преступным деяниям, свойственны пьющим – как регулярно, так и умеренно – людям и детям пьяниц, наркоманов и алкоголиков.

7. Состояние опьянения зависит от концентрации спирта в крови. Содержание спирта в крови до 0,5 г/л обычно не вызывает заметных сразу изменений. При концентрации спирта в 0,5 г/л заметного опьянения не наблюдается, но нервные центры перестают нормально функционировать. Это очень опасное состояние, особенно для водителей автомобилей. По результатам многочисленных медицинских обследований вероятность аварий

в этом случае увеличивается в 14 раз. При накоплении в крови 2 г/л степень опьянения возрастает: походка становится нетвёрдой, речь несвязной.

8. Алкоголизм сопровождается глубокими изменениями в половой сфере. Наблюдается недоразвитие половых клеток как у мужчин, так и у женщин-алкоголиков.

Вывод: любой алкоголь и в любом количестве все равно наносит организму вред.

**Миф 2.** Люди, употребляющие алкоголь, лучше справляются с работой, так как алкоголь снимает стресс. Существует заблуждение, что алкоголь является эффективным средством для снятия нервного напряжения и что люди, не употребляющие алкоголь, менее работоспособны, чем те, кто употребляет.

1. У опьяневшего ухудшается способность к активному сосредоточению внимания.

2. Он легко отвлекается от выполняемого дела, часто переключает внимание на случайные малозначительные объекты.

3. У него ухудшается способность к запоминанию, преобла-дают поверхностные ассоциации.

4. При нарастании степени опьянения у человека продол-жают снижаться функциональные способности зрительного и слухового анализаторов.

5. Увеличивается время, необходимое для опознания предъявляемых сигналов, принятия решения, осуществления двигательной реакции.

6. В большей мере нарушается координация движений.

7. Увеличивается количество ошибок при решении каких-либо задач, при выполнении привычных рабочих операций.

8. Опьяневший склонен под временным воздействием алкоголя переоценивать свои возможности, с одной стороны, и недооценивать серьёзность окружающей обстановки, с другой стороны. Эти своеобразные «ножницы» приводят к необдуманным поступкам, ошибкам в производственной деятельности. С нарастанием опьянения импульсивное поведение и количество ошибок в рабочей деятельности нарастают.

9. Состояние опьянения длится обычно несколько часов, после чего настроение постепенно нормализуется, а ощущение бодрости, как правило, сменяется вялостью и сонливостью.

10. Изменения психических функций, нарушения поведения и координации движений появляются через некоторое время (примерно через час) после приёма спиртного, когда концентрация алкоголя в крови достигнет определённого уровня, и исчезают при её снижении.

11. После того как выраженные признаки опьянения исчезнут, способности ряда функциональных систем организма, определяющие физическую и психическую работоспособность, продолжают оставаться значительно сниженными. Восстанавливаются они постепенно в течение многих часов, дней, месяцев.

Вывод: алкоголь сам по себе является сильным стрессом для организма.

**Миф 3.** Легкое опьянение не причиняет вред. Крайне опасный миф о том, что несильное опьянение не опасно для человека, его здоровья, поступков и самоконтроля.

1. «Средняя» степень опьянения характеризуется более выраженными расстройствами. Повышенное настроение, беспечность, благодушие легко сменяются обидами, раздражительностью, злобностью, которые проявляются в высказывании претензий, ругани, агрессивных действиях. Характерна неспособность сдерживать свои чувства и желания.

2. В состоянии «среднего» опьянения часто совершаются роковые поступки.

3. Своим телом пьяный управляет с трудом.

4. Координация движений бывает нарушена до такой степени, что он не может идти по прямой линии.

5. Язык становится неповоротливым, речь чрезмерно громкой, медленной, что связано со снижением в этот период слуха.

6. Пьяный испытывает затруднения в подборе слов, отдельные слова и фразы повторяет несколько раз.

7. При средней степени опьянения часто ощущаются головокружение, звон в ушах.

8. Может появиться иллюзорное восприятие окружающего, возможны грубые ошибки в оценке величины предметов, расстояний между ними.

9. На смену веселью и бодрости приходят снижение интереса к окружающему, чувство усталости, слабость, постепенно нарастает сонливость.

10. Опьянение средней тяжести постепенно переходит в сон.

11. Об изменениях работоспособности в состоянии опьянения средней степени не приходится говорить, так как это состояние несовместимо с выполнением любого вида работ.

12. Длительное снижение работоспособности наблюдается и после опьянения.

Вывод: любое опьянение опасно для человека.

Миф 4. Сразу после прекращения употребления алкоголя организм восстанавливается. Очень широко распространено заблуждение, что при прекращении употребления алкоголя организм человека восстанавливается без каких-либо отрицательных последствий.

1. Для полного восстановления функций нервной и сердечно-сосудистой систем, мышечной силы и выносливости, как правило, требуются не одни сутки, не один месяц и даже не один год.

2. Алкоголь вызывает изменения в окислительно-восстановительных процессах, протекающих в тканях организма.

3. После выведения алкоголя из организма в крови ещё значительное время наблюдается снижение уровня сахара и повышение её кислых свойств. Эти изменения внутренней среды организма сопровождаются проявлением ряда субъективных и объективных симптомов: головной болью, повышенной утомляемостью, жаждой, неустойчивым депрессивным настроением, потливостью, дрожанием конечностей, усиленным сердцебиением, колебаниями артериального давления, снижением мышечной силы, нарушением координации движений.

4. Независимо от формы пьянства, каждый приём алкоголя вызывает выраженные изменения в организме, а последующие и всё большие дозы спиртного ведут к психической деградации личности и общему заболеванию.

Вывод: чтобы устранить последствия, вызванные алкоголем, требуется значительное время.

**Миф 5.** Алкоголизм – выдуманная болезнь. Существует популярный миф, что алкоголизм – просто вредная привычка, а не болезнь, и его опасность сильно преувеличена.

1. Алкоголизм – тяжёлая хроническая болезнь, в большинстве своём трудноизлечимая. Она развивается на основе регулярного употребления алкоголя и характеризуется особым патологическим состоянием организма: неудержимым влечением к спиртному, изменением степени его переносимости и деградацией личности.

2. «Тяжёлая» степень опьянения характеризуется появлением симптомов глубокого отравления алкоголем. Часто наступает бессознательное состояние, которому могут предшествовать головокружение, тошнота, рвота, звон в ушах, чувство онемения различных участков тела, глубокое нарушение координации движений, снижение тонуса мышц.

3. Алкогольная кома. Для этой стадии опьянения характерен внешний вид больного. Он не реагирует не только на окрик, но даже и на болевые раздражения, его лицо приобретает вначале багрово-красный, а затем бледно-синюшный цвет.

4. Для алкоголика опьянение представляется наилучшим психическим состоянием. Это влечение не поддаётся разумным доводам прекратить пить.

5. Алкоголик направляет всю энергию, средства и мысли на добывание спиртного, не считаясь с реальной обстановкой (наличие денег в семье, необходимость выхода на работу и т. п.). Раз выпив, он стремится напиться до полного опьянения, до беспамятства.

6. Как правило, у алкоголиков утрачивается рвотный рефлекс, и поэтому любое количество выпитого остаётся в организме. В связи с этим говорят о повышенной переносимости алкоголя. Но на самом деле это –­ патологическое состояние, когда организм утратил способность борьбы с алкогольной интоксикацией путём рвоты и других механизмов защиты.

7. Зачастую некоторые пьющие с гордостью отмечают у своих товарищей повышенную устойчивость к алкоголю, считая, что это связано с физическим здоровьем. А на самом деле повышенная устойчивость к водке – первый признак начинающегося алкоголизма, симптом серьёзного заболевания.

8. На поздних этапах алкоголизма переносимость спирта внезапно понижается, и у заядлого алкоголика даже малые дозы вина вызывают тот же эффект, что и большие порции водки в прошлом. Для этой стадии алкоголизма характерно тяжёлое похмелье после приёма алкоголя: плохое самочувствие, раздражительность, злобность. Во время так называемого запоя, когда человек пьёт ежедневно, на протяжении многих дней, а то и недель, патологические явления настолько выражены, что для их ликвидации требуется медицинская помощь.

9. «Спирт так же консервирует душу и ум пьяницы, как он консервирует анатомические препараты», – писал Л. Толстой. Конечной стадией такой консервации является белая горячка – одно из характерных осложнений во время запоя.

10. Белая горячка – наиболее часто встречающийся алкогольный психоз. Она возникает обычно в состоянии похмелья, когда у пьяницы появляются безотчётный страх, бессонница, дрожание рук, кошмары (погони, нападения и т. п.), слуховые и зрительные обманы в виде шумов, звонков, движения теней. Это предвестники белой горячки. Её симптомы особенно выражены ночью. У больного появляются яркие переживания устрашающего характера. Он видит ползающих вокруг насекомых, крыс, нападающих на него чудовищ, ощущает боль от укусов, ударов, слышит угрозы. Он бурно реагирует на свои галлюцинации, обороняется или бежит, спасаясь от преследования.

11. Выявлена форма эпилепсии, которая обусловлена исключительно злоупотреблением спиртными ядами. Судорожные припадки чаще наступают в состоянии похмелья и прекращаются при воздержании от спиртного. Во время приступа лицо больного бледнеет, он теряет сознание и падает. Больной бьётся головой об пол, может получить различные увечья.

12. При так называемой малой алкогольной эпилепсии больной теряет сознание на несколько секунд: вдруг прекращает говорить, замирает, но, не успев упасть, приходит в себя.

Вывод: алкоголизм – крайне опасная хроническая трудно поддающаяся лечению болезнь с тяжелыми последствиями.

**Миф 6.** Алкоголизм не так опасен для женщин, так как женщин среди алкоголиков меньше. Алкоголичек действительно гораздо меньше, чем сильно пьющих мужчин, поэтому бытует мнение, что женский алкоголизм – явление менее опасное, чем мужской.

1. Среднестатистическая продолжительность жизни женщин-алкоголиков на 10%, а мужчин-алкоголиков на 15% меньше, чем непьющих. Но это только внешние признаки вреда от алкоголя.

2. У женщин одним из характерных последствий алкоголизма является неспособность вскармливать детей грудью. По наблюдениям специалистов, этот порок встречается у 30-40% женщин, регулярно потреблявших алкогольный яд.

3. Значительное влияние оказывают спиртные яды и на детородную функцию.

4. Алкоголизм приводит к раннему старению.

5. Пьющая женщина 30-ти лет, как правило, выглядит старше, а алкоголичка к 40-ка годам превращается в старуху.

Вывод: алкоголь для женщин еще более опасен, чем для мужчин.

**Миф 7:** Употребление алкоголя практически никак не отражается на будущем потомстве. Распространено мнение, что алкоголь, в отличие от наркотиков, не влияет на будущее здоровье детей алкоголика.

1. Задолго до наших дней было отмечено, что у пьющих людей чаще бывают выкидыши и мертворождённые дети. Если же ребёнок родился живым, то нередко он отстаёт в развитии и растёт умственно неполноценным.

2. На Руси также с давних пор считалось плохим признаком пить вино на собственной свадьбе. Связь здоровья детей с состоянием родителей подмечена и в других странах.

3. Контакт плода и новорождённого с алкоголем опасен своими физическими и психическими последствиями, причём риск уродства и заболевания тем выше, чем больше степень воздействия алкоголя на живой организм.

4. Выяснено, что действие алкоголя на этапе внутриутробного развития приводит к недоразвитию плода или отдельных его органов (уродству), повышенной смертности новорождённых.

5. Алкоголь, попадающий в детский организм с молоком матери, вызывает нервные расстройства (в том числе нарушения психики, умственную отсталость), заболевания органов пищеварения (главным образом, печени), сердечно-сосудистой системы и т. д.

6. Ещё в конце прошлого века французский врач Демме, изучая потомство семей алкоголиков, установил, что почти 50% их детей погибли в раннем детстве, а из оставшихся 10% страдали эпилепсией и водянкой головы, 12% росли с задержкой развития и только 10% были здоровы.

7. В начале своего развития плод будущей матери ещё не имеет самостоятельного кровообращения, и при приёме любых доз алкоголя концентрация его в крови матери и плода одинакова.

8. Наследование психической неполноценности от родителей-алкоголиков не вызывает сомнений.

9. Алкоголизм генетически не передаётся, передаётся только склонность к нему, вытекающая из особенностей характера, полученного от родителей.

10. У здорового ребёнка не может быть влечения к спиртному. Напротив, вкус и запах алкоголя вызывают у него отвращение.

Вывод: алкоголь крайне негативно влияет на здоровье и саму жизнь будущего потомства.

**Миф 8.** Первую рюмку ребенку лучше давать дома под контролем взрослых. Общераспространенный миф – ребенка следует приучать к алкоголю с детства, и тогда он не станет алкоголиком, это нормально и не опасно.

1. К травлению себя алкогольными ядами детей толкает любопытство. Бывают даже трагические случаи смертельного отравления детей спиртным.

2. Алкоголь, попадая в организм ребёнка, быстро разносится кровью и концентрируется в мозгу. Вследствие повышенной рефлекторной возбудимости даже небольшие дозы спиртного вызывают у детей бурную реакцию, тяжёлые симптомы отравления.

3. При систематическом поступлении алкоголя в детский организм страдает не только нервная система, но и пищеварительный тракт, зрение, сердце. Печень не справляется с алкогольной нагрузкой, и происходит её перерождение. Страдают и органы внутренней секреции, прежде всего щитовидная железа, гипофиз, надпочечники.

4. На фоне алкогольной интоксикации у пристрастившихся к спиртным ядам подростков может развиться сахарный диабет, нарушение половой функции и т. д.

5. Самые сильные изменения и в самую первую очередь наступают в человеческом головном мозге. Именно там этот яд имеет свойство накапливаться.

6. Физики напрямую доказали, что алкоголь сворачивает кровь (является тромбообразующим средством) в сосудах человека, а не только в пробирке, как было известно из опыта.

Вывод: даже одна рюмка может нанести непоправимый вред организму ребенка.

**Миф 9.** Мы пьем, потому что мы свободны. Еще один навязанный миф. К сожалению, спиртное нередко ассоциируют со свободой, считается, что творческая и (или) независимая натура просто обязана не ограничивать себя в употреблении алкоголя.

1. Именно гипоксия является наиболее наглядным выявленным и доказанным специалистами механизмом имитации свободы, ощущение которой возникает в психике пьющих людей под воздействием алкоголя. Именно за этим ощущением свободы и тянутся все, кто выпивает. Но ведь ощущение свободы – это не свобода, а опаснейшая иллюзия пьющего. Решив себя таким образом «освободить» от окружающих и от проблем, пьяный продолжает находиться в окружении людей и обстоятельств, переставая отдавать себе отчёт о своих действиях и мыслях.

2. Россия не первая цивилизация, оказавшаяся на пути вымирания под воздействием на генетику и интеллект населения алкоголя и прочих ядов. Если заглянуть в историю, то можно увидеть силу этого оружия на примере покорения Америки и борьбы пришельцев-«цивилизаторов» с аборигенами-индейцами.

3. В Америку европейцами была завезена веками проверенная на работоспособность «огненная вода» – новейшее оружие геноцидного характера. После этапа привыкания к алкоголю индейцам были вручены самогонные аппараты с инструкциями по их применению. Дальнейшее покорение индейцев не заставило себя долго ждать. Сегодня сохранившихся потомков индейцев в США показывают как реликвии в специально устроенных для них резервациях.

Вывод: употребляя алкоголь, люди не становятся свободными, они превращаются в зависимых, своего рода рабов «зеленого змия», который становится повелителем их жизни.

**Миф 10.** Во всем мире пьют, такая ситуация не только в России. Часто защитники употребления алкоголя ссылаются на то, что пьют уже давно и во всем мире, это явление широко распространенное и общепринятое.

1. 2/3 населения Земли не употребляют ни табачную, ни алкогольную заразу.

2. 41 государство мира сегодня живёт в «сухом законе».

3. 80 государств живут в законе трезвости, когда на пьющего человека все смотрят как на ненормального.

4. На Земле насчитывается на сегодня до 700 крупных трезвых народов. Если посмотреть на карту мира, то вся срединная часть Земли от Севера Африки (Марокко) до Филиппин – это трезвый мир. Это, в том числе, Китай и Индия. В Китае сегодня на душу населения в год приходится 50 г потребления абсолютного алкоголя (спирта, вычлененного из всего потребляемого алкоголя). В России сегодня этот же показатель составляет 20-25 л.

5. В Норвегии введена система учёта количества потребляемого алкоголя каждым гражданином. Тех, кто регулярно выпивает хоть сколько, стараются не брать на работу в престижные фирмы.

6. 100 г пива – это 6-12 г яда (этилового спирта), «одетого» в хмель, жито, дрожжи, различные химические добавки и другие составляющие.

7. До крещения Руси пивом считался безалкогольный бодрящий напиток, восстанавливающий силу и энергию. Культура изготовления пива, издревле известная на Руси, включала в себя выращивание хмеля, ржи и солода. Это был самый вкусный, полезный, самый почетный безалкогольный напиток.

8. 100 г вина – это 20 г яда (этилового спирта), «одетого» в виноградное, яблочное и другое сусло (соки). Разные сорта винограда, яблок – это и есть разные сорта вина, но основная их составляющая – яд – этиловый спирт, один на всех.

Вывод: пить – это не так нормально, как пытаются заставить нас думать.

**Миф 11.** Многие алкогольные напитки не опасны. В настоящее время существует распространенный миф, что отдельные виды алкоголя не очень вредны и, чтобы оставаться здоровым, достаточно лишь не употреблять некоторые его виды.

100 г шампанского – это 17 г яда, а остальное – разные экстракты.

100 г водки – это 40 г яда (этилового спирта), «одетого» в 60 г воды и разные экстракты.

100 г коньяка – это 40 г яда, «одетого» в цвет, который вытянут из дерева дуба и 60 г воды и различных экстрактов.

100 г самогона – это от 20 до 70 г яда, «одетого» в воду и сивушные масла.

«Одеванием» этилового спирта в различные «одежды» создаётся его привлекательность. Если человек единовременно принимает более 8 г этилового спирта на 1 кг веса, то он от этого яда умирает. Например, если человек весом 70 кг примет 560 г чистого спирта сразу и ему не дадут «вырвать», то его этот спирт убьёт.

Во многих западных субкультурах существует огромный спектр алкогольных напитков разной стоимости, вокруг выбора которых организованы целые культы и даже мини-науки – как, когда и что пить. А дело всего лишь в «одевании» некоторого количества этилового спирта в разные «одежды», красители и вкусовые добавки.

В Алкоголь есть не что иное, как экскременты дрожжевых грибков. Находясь в растворе, эти дрожжевые грибки пожирают сахар, выделяют в него же свои экскременты, и когда концентрация их мочи в сосуде (бочке) достигает 11%, то, вследствие того, что концентрация спирта превышает возможности для продолжения жизнедеятельности живого организма, грибки умирают. Если эту субстанцию тут же разливают по бутылкам, то называется оно «вино сухое ординарное». А если ее два года отстаивают, отцеживают погибшие грибки и сливают только остатки жизнедеятельности с остатками сока, то это уже называется «вино сухое марочное». Стоит оно в два раза дороже, на этикетке может быть медаль, и продаётся оно намного успешнее.

Более простым способом «для всеобщего быстрого опьянения» этиловый спирт получают при соединении сахара, воды и дрожжей. Методом перегонки (отделения молекул спирта от водно-сахарно-трупного раствора) образующейся через две недели браги получают высокоградусный алкогольный продукт, так любимый в России многими пьяницами.

Дрожжевые грибки могут переработать в алкоголь не обязательно сахар, но и вообще любую органику. Например, на гидролизных заводах перерабатывают древесные опилки. Замачивают опилки, запускают дрожжи. Дрожжам есть нечего – едят опилки и туда же испражняются. В результате получают гидролизный спирт, гидролизную водку. Эти грибки перерабатывают в алкоголь даже человеческие экскременты.

Вывод: алкогольные напитки опасны для здоровья независимо от их названия.

**Миф 12.** В России проблема пьянства занимает примерно такое же место, как и в других странах. Бытует мнение, что для России алкогольная проблема не страшна, а сильно раздута СМИ и политиками.

В реальности в магазинах России продают суррогат шампанского, который, как правило, изготавливают методом накачивания углекислоты в сухое вино или иными упрощёнными и более быстрыми технологиями.

Никакие депутаты и правительства не в состоянии в полной мере повлиять на основные алкогольные мафии в России, которые поддерживают геноцид населения, пока население добровольно не начнёт трезветь, поняв всю пагубность употребления наркотических средств.

В Алкогольные мафии далеко не одиноки, они имеют поддержку СМИ. Распространению пьянства в значительной мере способствует психологический климат, в котором живёт и трудится человек. При этом решающую роль играет общественное отношение к употреблению алкоголя, которое формируют средства массовой информации. Люди начинают пить, потому что не знают правды о вине, так как вокруг спиртных напитков всё время создаётся и воспроизводится ложная реклама с целью наживы мафий.

От алкоголя в России без «открытой» войны ежегодно погибают около миллиона человек.

Вывод: алкоголизация – одна из основных национальных угроз современной России.

# Приложение 3

#### **В помощь родителям**

Что родитель должен рассказывать ребенку об алкоголе[[23]](#footnote-23)?

В первую очередь Вы должны выбрать подходящий момент. Возможно, он случится во время отдыха, и Вам удастся провести воспитательную беседу, носящую более живой характер, чем просто «формальное обсуждение». Или подходящим может стать момент, когда по телевизору показывают сцены с употреблением алкоголя или с курением, или когда алкоголь является частью праздничного стола. Исследования показывают, что дети и подростки часто получают информацию об алкоголе или наркотиках через кино и ТВ. Многие из этих представлений могут быть ошибочными, и у Вас есть возможность разрушить некоторые мифы и скорректировать неправильные суждения Ваших детей. Попробуйте помочь им понять, что средства массовой информации часто создают привлекательные образы людей, которые употребляют алкоголь и курят, но в реальной жизни их не так много и не больше, чем среди непьющих и некурящих. Алкоголь притупляет разум и может нарушать координацию движений, но он по-настоящему не помогает решить ни одну проблему. Употребление алкоголя – прерогатива взрослых, но алкоголь не способен превратить ребенка или подростка во взрослого человека. Только время и опыт могут сделать это. Более того, употребление алкоголя несовершеннолетними является нарушением закона, равно как и курение детьми до 14 лет. И Ваши дети должны четко осознавать это.

Отсутствие зависимости от табака, алкоголя или наркотиков

В будущем поможет приобрести хороших друзей и занять лучшее положение в обществе. Для того чтобы стать успешными в жизни, дети должны научиться эффективно общаться, уметь действовать в коллективе и выбирать друзей, не имеющих зависимости от алкоголя и наркотиков.

Как родителю поощрять ребенка к откровенности и оказывать на него влияние? Дети всех возрастов готовы говорить с родителями, которые могут дать им знания об алкоголе, табаке и наркотиках. Для этого понадобится определенный вид родительского искусства – умение давать советы и подталкивать к выбору верного решения, а также отвечать на поставленные вопросы, не блокируя доверительного общения. Выслушать – более эффективная тактика, чем запретить высказываться. Но Вам необходимо уметь сосредоточиться и иметь навыки бесед на деликатные темы. Существует пять приемов, которые помогают родителям лучше понимать собственных детей. Между прочим, опыт их применения может выручить и в общении с другими взрослыми.

Прием № 1. Постарайтесь показать Вашему ребенку, что Вы его понимаете. Иногда этот прием называют «отраженным выслушиванием». Он состоит из трех частей. Демонстрируйте ребенку, что Вы слышите то, что он говорит (например, словами «да», «угу», вопросами «а что потом?», «и что же?» и т. д.). Позволяйте ребенку выражать его собственные чувства. Докажите ребенку, что правильно поняли его рассказ или сообщение (например, коротко пересказав суть).

Прием № 2. Внимательно следите за лицом ребенка и его «языком тела». Часто ребенок уверен, что успешно скрывает свои эмоции (грусть, досаду, нетерпение и прочее). Но дрожащий подбородок или блеск глаз скажут Вам иное. Когда слова не соответствуют «языку тела», всегда полагайтесь на «язык тела».

Прием № 3. Выражайте свою поддержку и поощрение не только словами. Это могут быть Ваши улыбка, похлопывание по плечу, кивок головой, взгляд в глаза, прикосновение к детской руке.

Прием № 4. Выбирайте правильный тон для ваших ответов. Помните, что тон голоса связан со смыслом Ваших слов. Выбирайте верный тон и не отвечайте безапелляционно или саркастично – дети могут расценивать это как пренебрежение к своей личности. Прием № 5. Используйте одобрительные фразы для поддержания разговора и показывайте Вашу заинтересованность в нем. Для этого подойдут короткие фразы, показывающие Ваше эмоциональное отношение к обсуждаемой теме, например: «Вот это да!», «Да ну, не верю!» и тому подобное.

Как повысить самоуважение ребенка и помочь ему сказать «нет» алкоголю?

Как ни странно, предрасположенность к употреблению алкоголя и наркотических средств непосредственно связана с уровнем самоуважения. Исследования психологов свидетельствуют, что страдающие алкоголизмом или злоупотребляющие наркотиками обычно имеют низкое самоуважение. Дети, имеющие высокий уровень самоуважения, чаще говорят «нет», когда им предлагают алкоголь. Точно так же, как существует пять приемов умения слушать, мы можем предложить родителям пять принципов формирования самоуважения ребенка.

Принцип № 1. Одобряйте, хвалите ребенка за небольшие успехи и достижения. Поощряйте даже маленькие достижения, делайте это чаще. Его упорство и попытки сделать что-либо важнее полученных результатов.

Принцип № 2. Помогайте Вашему ребенку выбирать и ставить перед собой реальные цели.

Принцип № 3. Исправляйте и оценивайте поступок или действие, а не личность самого ребенка. Например, лучше сказать: «Лазить по заборам опасно, ты можешь ногу сломать», чем: «Ты не должен лазить по заборам – это глупо (или: так делают только дураки)».

Принцип № 4. Дайте Вашему ребенку реальную ответственность за какую-нибудь домашнюю работу. Ребенок, который имеет постоянное поручение по домашним делам, ощущает себя частью команды, и, достигая результатов в исполнении своих обязанностей, получает чувство удовлетворения.

Принцип № 5. Показывайте ребенку, как Вы его любите, демонстрируйте свою любовь к нему. Объятия, улыбка и слова: «Я люблю тебя» помогут ребенку ощущать Ваше хорошее отношение к нему. Когда дети становятся старше, они сообщают, что эти действия имели для них большую ценность. Вопреки распространенному мнению, неполные семьи могут дать ребенку основу для самоуважения так же, как и полные; в них могут существовать такие же крепкие и продолжительные связи между родителями и детьми. В то же время научные исследования свидетельствуют, что психологические проблемы детей разведенных родителей схожи с проблемами детей пьющих родителей.

Могут ли семейные идеалы и жизненные ценности, привитые в раннем детстве, помочь ребенку сказать «нет» алкоголю?

Каждый из родителей имеет различные ценности и не один способ их применения в вопросах предупреждения потребления алкоголя. Вероятнее всего, что Ваш ребенок будет перенимать Вашу точку зрения и суждения, наблюдая, как семейные ценности влияют на Ваше поведение. Вот несколько принципов, которые могут помочь предотвратить употребление ребенком алкоголя.

Принцип № 1. Рассказывайте о своих личных или религиозных установках и убеждениях, касающихся предупреждения пьянства и потребления наркотиков.

Принцип № 2. Имейте собственные оригинальные суждения, принимайте решения самостоятельно, а не потому, что «так делают все».

Принцип № 3. Относитесь с уважением к сохранению своего здоровья и ведите здоровый образ жизни.

Принцип № 4. Выработайте у себя убеждения и привычки, – это очень важно! – которые помогали бы Вам контролировать свое поведение в отношении алкоголя и наркотиков.

Несомненно, что Ваши жизненные принципы являются ключом к здоровью Ваших детей. Ваш ребенок сможет руководствоваться полученными в детстве важными и предпочтительными с его точки зрения стандартами, когда окажется в принуждающей его к употреблению алкоголя ситуации.

Как родительская точка зрения на употребление алкоголя влияет на ребенка?

Научные исследования показывают, что взгляды большинства взрослых людей на употребление алкоголя сходны со взглядами их родителей. Ваше отношение к вредным привычкам для Ваших детей характеризует количество выпитого и выкуренного Вами. Ваше поведение показывает им, как Вы пьете, когда Вы пьете и принимаете ли Вы спиртное, когда управляете машиной, катаетесь на лодке, купаетесь, или заняты любой другой деятельностью, опасной для выпившего человека.

Исследования свидетельствуют, что дети курящих или употребляющих алкоголь родителей чаще становятся злостными курильщиками. Особенно опасно бравировать этими привычками перед детьми. А вот если родители воздерживаются от выпивки, это является положительным примером.

Иногда непьющие и некурящие родители ошибочно считают излишним или неважным разъяснение своих принципов детям. Этим родителям следует помнить, что они воспитывают детей не только примером своего поведения. Используя некоторые приемы, Вы сможете дать хорошие модели поведения на вечеринке или семейном празднике. Не фиксируйте внимание собравшихся на алкогольных напитках и их употреблении, предлагайте гостям безалкогольные напитки, не принуждайте их принимать спиртное и следите за тем, чтобы не выпивали те, кто за рулем.

Если один из родителей – алкоголик, то эксперименты детей с алкоголем предупредить труднее, чем в семье с обоими непьющими родителями; если оба страдают алкоголизмом, то нередко прививают детям патологические стереотипы поведения. Однако есть несколько принципов, помогающих уменьшить вредное влияние семейного алкоголизма.

 Принцип № 1. Не пытайтесь скрывать или «смягчать» правду. Дети могут справляться со своими проблемами лучше, если знают, что Ваш супруг (супруга) страдает алкоголизмом.

Принцип № 2. Необходимо объяснить ребенку, что алкоголизм – это болезнь, подобно раку или диабету. И они могут ненавидеть болезнь, но любить больного родителя.

Принцип № 3. Создавайте и посещайте семейные группы самопомощи для близких алкоголиков и помогайте вашим детям создавать и посещать группы самопомощи для детей алкоголиков.

Принцип № 4. Помогите Вашим детям осознать, что они не виноваты в алкоголизме своих родителей и не несут ответственности за него.

Принцип № 5. Обучите детей рассудительности в принятии решений и поступках, привейте им позитивные традиции, принятые в Вашей семье, и объясните, что они могут и должны отвечать за посильные для них домашние обязанности.

Как научить ребенка сопротивляться предложениям попробовать алкоголь со стороны сверстников?

Существуют технические приемы или последовательности действий, которые используются родителями, чтобы удержать своих детей от употребления табака и других наркотиков. Пять из них перечислены ниже.

Прием № 1. Учите вашего ребенка развивать свою индивидуальность. Расскажите ему, что делает человека особенным и уникальным. Поговорите с ним о людях, которых он уважает, спросите, что, на его взгляд, делает их особенными, заслуживающими уважения. Попросите Вашего ребенка рассказать о его собственных индивидуальных качествах, не забудьте напомнить ему о тех положительных и прекрасных качествах, которые он может упустить.

Прием № 2. Изучите с Вашим ребенком значение слова «дружба». Попросите его составить список понятий, которыми он охарактеризовал бы друга, и другой список – о недруге. Пока Ваш ребенок составляет эти списки, напишите свои собственные. Сравните, чей список более полный.

 Прием № 3. Объясните ребенку, что существуют предложения, на которые можно и нужно отвечать твердым отказом. Многие родители учат своих детей быть всегда вежливыми, почтительными и покладистыми. Несмотря на то, что в большинстве жизненных ситуаций такие черты характера являются позитивными, они не позволяют ребенку быть самим собой и развивать свою индивидуальность. Часто дети нуждаются в родительском разрешении, чтобы сказать «нет», когда на них оказывают давление. Объясните Вашему ребенку, что в определенных ситуациях каждый имеет право высказать свое собственное мнение. Например, когда ровесники оказывают на него давление с целью заставить курить, принимать алкоголь.

Прием № 4. Изучайте особенности употребления алкоголя и наркотиков в молодежной среде. Существуют ситуации, в которых подростки считают необходимым употреблять алкоголь или наркотики. Вы можете помочь Вашему ребенку избежать этих неприятных ситуаций. Не разрешайте Вашим детям ходить в гости к своим друзьям, когда их родителей нет дома, не допускайте, чтобы он становился членом «скрытых» компаний, то есть неконтролируемых взрослыми. Сомнительно, что два последних требования применимы к российским условиям. Однако, безусловно, родители должны следить за увлечениями своих детей и представлять, где и с кем те проводят свое время. И, конечно же, не следует допускать домашних (а равно и других) вечеринок в отсутствие взрослых, о чем иногда забывают родители, дети которых настойчиво требуют предоставить им самостоятельность.

Прием № 5. Используйте пример сверстников. Существует множество ситуаций, когда позитивный пример ровесников оказывает существенное влияние на ребенка. Например, в некоторых школах и подростковых группах спонсорами программ профилактики являются ровесники, и в этом случае дети поддерживают друг у друга положительные ценности. Может быть, у Вас появится желание побольше узнать о такой программе в школе, где учится Ваш ребенок.

 Как взрослый может предостеречь своего ребенка от приема алкоголя из-за скуки и любопытства?

Есть два способа поддерживать здоровый образ жизни и творческую активность. Первый – стимулируйте участие Вашего ребенка в школьной или общественной деятельности, в спорте или музыке, не заставляя его быть лучшим или всегда побеждать. Специальные меры обычно не нужны, когда ребенок имеет позитивные увлечения. У него менее вероятно появление интереса к табаку, алкоголю или наркотикам, и его, вероятнее всего, не будет привлекать что-либо подобное.

Другой способ поддержать здоровый образ жизни и творческую активность – делать все вместе со своим ребенком. Этот способ позволяет достичь тесной духовной близости. Опыт свидетельствует, что дети чрезвычайно ценят время, проведенное со своими родителями, и те дела, которые сделали вместе.

В чем роль семьи?

Семейная политика в отношении алкоголя и наркотиков очень важна. Опыт свидетельствует, что, вопреки распространенному заблуждению, дети хотят планировать свою жизнь и строить свое счастье. Поступки детей более ответственны, когда родители также следуют определенным ограничениям и нормам. Родители могут помочь, рассказывая о возможных последствиях употребления алкоголя и наркотиков и обсуждая с ребенком, какого поведения они от него ожидают. Он должен знать, как ему следует себя вести, что нужно, а что нельзя делать.

Добейтесь от ребенка обещания, что он ни при каких обстоятельствах не собирается принимать алкоголь или другие наркотики. Разъясните ему серьезные последствия, которые это может вызвать. Расскажите или даже составьте в письменном виде семейные правила, которые помогут Вашему ребенку воспитать в себе ответственность и отказаться от алкоголя или других наркотиков. Семейные традиции дают Вашему ребенку самый простой способ сказать ровесникам «НЕТ!» в ответ на приглашение покурить, выпить или принять наркотики.

 Пример: «Даже и не думай!». «Родители сказали мне на прошлой неделе, что покупку компьютера отложат на год, если узнают, что я принимал алкоголь или наркотики».

Что еще должны делать родители для предотвращения употребления алкоголя подростком?

Существует простая и понятная закономерность: чем больше подростков, окружающих Вашего ребенка, употребляют алкоголь, тем с большей вероятностью он начнет поступать так же. Поэтому, чтобы предохранить Ваших сына или дочь от нежелательного знакомства с этими веществами, разумно было бы попытаться уменьшить количество принимающих их в среде Ваших детей.

Все больше родителей создают группы для объединения своих усилий. Они считают, что вместе они смогут лучше проводить профилактику в своих семьях. Вы тоже можете объединиться в группу, организовав своих соседей (или родителей одноклассников Вашего ребенка). Ваша группа может начать распространять знания о профилактике наркомании среди других родителей – в дружеских беседах, на родительских собраниях, на специальных вечерах или лекциях, через средства массовой информации, имеющиеся в том месте, где Вы живете. Вы даже можете начать выпуск изданий об алкоголизме и наркомании подобно изданиям других общественных организаций. Не надо думать, что это непосильная задача. При желании можно добиться результата. Что же касается выпуска антиалкогольной литературы, то многие издательства и полиграфические фирмы охотно помогают в этом деле, и даже бесплатно. Вы можете использовать силу общественного мнения и повлиять на администрацию школы или местные власти по проблемам профилактики употребления алкоголя и наркотиков среди детей; можете добиться введения антиалкогольной (анти-наркотической) программы как части школьной программы ОБЖ или валеологии; оказывать давление на местные власти с целью создания мест досуга для подростков и т. д.

Вам необходимо найти других родителей, играющих активную роль в профилактике, и объединить свои усилия в этой полезнейшей и необходимой работе.

 Что делать, если, несмотря на все усилия, ребенок продолжает выпивать?

Большинство детей трудно вызвать на откровенность, когда они принимают алкоголь или другие наркотики. Но даже если Ваш ребенок не проявляет внешних признаков употребления алкоголя или наркотиков, Ваши холодильник или бар могут многое поведать Вам. Отсутствие сигарет, пива или другого спиртного может насторожить Вас.

Если Вы подозреваете, что Ваш ребенок экспериментирует с алкоголем или сигаретами, Вам лучше немедленно избавиться от имеющегося домашнего запаса.

Если Вы уверены в том, что он употребляет алкоголь или наркотики, Вам необходимо поговорить с ним, однако обвинять его в обнаруженном исчезновении выпивки или сигарет или «неправильном» поведении – не лучшая идея. Если Вы будете обвинять ребенка, он начнет защищаться, и при обсуждении аспектов применения психоактивных веществ сможет сфокусировать внимание лишь на Вашем гневе. Поэтому говорите с ним спокойно, сделайте акцент на вредном воздействии алкоголя, наркотиков и никотина на развивающийся организм и об опасностях, подстерегающих пьющих, курящих или принимающих наркотики.

С другой стороны, если Ваш ребенок связывает злоупотребление с другими проблемами, следует обсудить с ним, как избежать их в будущем. Признаки употребления алкоголя или наркотиков наряду с другими включают сонливость, снижение успеваемости, частые колебания настроения, необоснованное использование глазных капель и средств освежения запаха изо рта.

Если Ваш ребенок регулярно пьет, это свидетельствует о наличии у него проблем. Когда он прекращает принимать алкоголь, его потребность в Вашей помощи не исчезает, а увеличивается. Дети могут применять психоактивные вещества для облегчения душевного дискомфорта, вызванного различными причинами (возможно, связанными и с Вашим поведением), и не исключено, что это – безмолвный призыв о помощи. В такой ситуации Ваш доктор, священник, работник социального обеспечения, школьный психолог или другой специалист могут порекомендовать, куда лучше обратиться за помощью.

В ситуации детского, подросткового алкоголизма очень трудно не только взрослым, в первую очередь родителям, но и, конечно, детям. Как сделать ребенку шаг обратно – из той пропасти, которая готова его поглотить? Как опереться на руку помощи, протянутую родителями? Вот что может сказать ребенок (трудный и не очень) тем взрослым, которые воспитывают его, вкладывая в этот процесс всю душу и любовь.

# Приложение 4

**Послание родителям от трудного ребенка.**

He балуйте меня, вы меня этим портите. Я очень хорошо знаю, что не обязательно давать мне все, что я требую. Я просто испытываю вас.

Не бойтесь быть твердыми со мной. Я предпочитаю именно такой подход. Это позволяет мне легче определить свое место.

Не будьте непоследовательными. Это сбивает меня с толку и заставляет упорнее пытаться во всех случаях оставить последнее слово за собой.

Не полагайтесь на применение силы в отношениях со мной. Это приучит меня к тому, что считаться нужно только с силой. Я откликнусь с большей готовностью на ваши инициативы.

Не давайте обещаний, которых вы не можете выполнить, это может поколебать мою веру в вас.

Не поддавайтесь на мои провокации, когда я говорю или делаю что-либо только затем, чтобы просто расстроить вас. Иначе я попытаюсь достичь еще больших «побед».

Не расстраивайтесь слишком сильно, когда я говорю «Я вас ненавижу». На самом деле это не так. Я просто хочу, чтобы вы пожалели о том, что сделали мне.

Не заставляйте меня чувствовать себя младше, чем я есть на самом деле. Я отыграюсь на вас за это, став «плаксой» и «нытиком».

Не делайте для меня и за меня того, что я в состоянии сделать для себя сам, иначе у меня войдет в привычку использовать вас в качестве прислуги.

Не обращайте внимания на мои «дурные привычки». Это меня портит.

Не поправляйте меня в присутствии посторонних людей. Я обращу гораздо больше внимания на ваше замечание, если вы скажете мне все спокойно с глазу на глаз.

Не пытайтесь обсуждать мое поведение в самый разгар конфликта. По некоторым объективным причинам мой слух притупляется в это время, а мое желание действовать с вами заодно пропадает. Будет нормально, если вы предпримите определенные шаги позднее.

Не пытайтесь читать мне наставления и нотации. Вы будете удивлены, узнав, как великолепно я знаю, что такое хорошо, и что такое плохо.

Не заставляйте меня чувствовать, что мои проступки всегда являются непоправимыми. Я должен научиться делать ошибки, не ощущая, что я ни на что не годен.

Не придирайтесь ко мне и не ворчите на меня. Если вы будете это делать, я буду вынужден защищаться, притворяясь глухим.

Не требуйте от меня объяснений, зачем я это сделал. Я иногда и сам не знаю, почему поступаю так, а не иначе.

Не подвергайте слишком большому испытанию мою честность. Когда я запуган, я легко превращаюсь в лжеца.

Не забывайте, что я люблю экспериментировать. Таким образом я познаю мир, поэтому, пожалуйста, смиритесь с этим.

Не защищайте меня от последствий собственных ошибок. Я учусь на собственном опыте.

Не обращайте слишком много внимания на мои маленькие хвори. Я могу научиться получать удовольствие от плохого самочувствия, если это привлекает ко мне столько много внимания.

Не пытайтесь от меня отделаться, когда я задаю откровенные вопросы. Если вы не будете на них отвечать, вы увидите, что я перестану задавать вам вопросы вообще и буду искать информацию где-то на стороне.

Не отвечайте на провокационные и бессмысленные вопросы. Если вы будете это делать, то вы вскоре обнаружите, что я просто хочу, чтобы вы постоянно мной занимались.

Никогда даже не намекайте, что вы совершенны и непогрешимы. Это дает мне ощущение тщетности попыток сравняться с вами.

Не беспокойтесь, что мы проводим вместе слишком мало времени. Значение имеет то, как мы его проводим.

Не забывайте то, что я не могу успешно развиваться без понимания и ободрения, но похвала, когда она честно заслужена, иногда все же забывается. А нагоняй, кажется, никогда.

Пусть мои страхи и опасения не вызывают у вас беспокойства. Иначе я буду бояться еще больше. Покажите мне, что такое мужество.

Относитесь ко мне так же, как вы относитесь к своим друзьям. Тогда я тоже стану вашим другом. Запомните, что меня больше учит не критика, а примеры для подражания.

И, кроме того, помните, что я вас люблю, пожалуйста, ответьте мне любовью.

# Литература.

1. Аистова П. С. Квалификация хулиганства: учебно-практическое пособие / П. С. Аистова. – СПб.: С.-Петербургский юридический институт Ген. Прокуратуры РФ, 1998. – 40 с.
2. Андреева Л. Ответственность за хулиганство / Андреева, Г. Великанова Л.П. Наркология: учебное пособие / Л.П. Великанова. Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. - 384 с.
3. Антропов Ю. А. Некоторые аспекты патологического (зависимого) влечения при алкоголизме / Ю. А. Антропов, А. Ю. Антропов, В. В. Орлов // Вопросы наркологии. – 2014. – № 1. – С. 121-132.
4. Белогуров С. Б., Климович В. Ю. Профилактика подростковой наркомании. – М., 2002. – 97 с.
5. Ваисов С. Б. Наркотическая и алкогольная зависимость: практическое руководство по реабилитации детей и подростков / С. Б. Ваисов. – СПб.: Наука и техника (НиТ), 2008. – 268 с.
6. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. – М.: Издательство «Ось-89», 1999. – 176 с.
7. Гилинский Я. И. Девиантология: социология преступности, наркотизма, проституции, самоубийств и других «отклонений» / Я. И. Гилинский; Ассоциация «Юридический центр». – СПб.: Юридический центр Пресс, 2004. – 518 с.
8. Гилинский, Я. И. Девиантность, преступность, социальный контроль. Избранные статьи / Я. И. Гилинский. - СПб.: Издательство Р. Асланова «Юридический центр Пресс», 2004. – 322 с.
9. Гурьева Г. С. Нет табаку, наркотикам, алкоголю / С. Гурьева // Читаем, учимся, играем – 2009 – № 1. – С.105-108.
10. Еникеева Д. Д. Как предупредить алкоголизм и наркоманию у подростков: учебное пособие / Д. Д. Еникеева – М.: Академия, 2007. – 144 с.
11. Жданов В. Г. Алкогольный террор. Пить или жить? / В. Г. Жданов. – СПб: Питер, 2010 – 256 с.
12. Женщинам лучше думается, когда они чуть-чуть выпьют // Наука и религия. – 2006. – № 6. – С. 58.
13. Заславский Г. И. Острое отравление этиловым алкоголем: судебно-медицинские аспекты / Г. И. Заславский, В. Л. Попов, В. В. Шилов. – СПб.: Юридический центр Пресс, 2007. – 80 с.
14. Иванов К. С. Практикум по целеполаганию: методическое пособие –СПб., 2007. – 164 с.
15. Коробкина З. В. Профилактика наркотической зависимости у детей и молодежи: учебное пособие для вузов / З. В. Коробкина, В. А. Попов. – М.: АСТ Новости, 2014. – 189 с.
16. Кулинич, Г. Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 8-11 классы: [классные часы, родительские собрания, викторины, конкурсы, тесты, анкеты, советы психолога и врача] / Г. Г. Кулинич. – М.: ВАКО, 2009. – 272 с.
17. Максимова Н. Ю. Психологическая профилактика алкоголизма и наркомании несовершеннолетних: учебное пособие / Ю. Максимова. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 384 с.
18. Микляева А. В. Я – подросток. Я среди других людей. Программа уроков психологии (9 класс). – СПб.: Издательство «Речь», 2003. – 118 с.
19. Назаренко Г. В. Правовое регулирование мер медицинского характера, применяемых к алкоголикам, наркоманам и токсикоманам, совершившим преступления / Г. В. Назаренко // Конституционные основы уголовного права: Материалы Всероссийского конгресса по уголовному праву, посвященного 10-летию УК РФ / Отв. ред. В. С. Комиссаров. – М.: Проспект, 2006. –С.401-406.
20. Овчинникова // Законность. – 2004. – № 5. – С. 6.
21. Поттер-Эфрон Р. Т. Стыд, вина, алкоголизм – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2012.
22. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н. Ю. Хрящевой. – СПб.: Ювента, Институт Тренинга, 1999. – 256 с.
23. Психология зависимости: хрестоматия / сост. К. В. Сельченок. – Минск: Харвест, 2005. – 589 с.
24. Рожков М. И., Ковальчук М. А. Профилактика наркомании у подростков: Учеб.-метод. пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 144 с.
25. Селевко Г. К. Реализуй себя. Изд. 2-е. М.: Народное образование, НИИ школьных технологий, – 2008. – 112 с.
26. Сирота Н. А., Ялтонский В. М. Профилактика наркомании и алкоголизма: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 176 с.
27. Сирота Н. А., Ялтонский В. М. Профилактика наркомании у подростков: от теории к практике. – М.: Генезис, 2001. – 216 с.
28. Социальные отклонения / В. Н. Кудрявцев, С. В. Бородин, В. С. Нерсесянц и др.; под ред. Л. А. Плехановой. – М.: Юридическая литература, 1989. – 366 с.
29. Столяренко Л. Д. Основы психологии. – Ростов н/Д.: Издательство «Феникс», 1997. – 736 с.
30. Хажилина И. И. Профилактика наркомании: модели, тренинги, сценарии. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 228 с.
31. Цикл лекций о наркомании и алкоголизме: учебное пособие / Под ред. В. В. Шорина. – Владивосток: Агентство «Время ЛТД», 2002. – 120 с.
32. Что противопоставить алкоголизму и наркомании. Советы опытного врача. Исповедь русского алкоголика. – СПб.: Паломник, 2000. – 111 с.
33. Шевченко М. Ф. Как стать успешным? Программа занятий для старшеклассников. – СПб.: Речь, 2007. – 208 с.
1. ФСКН: наркоторговля в мире ежегодно приносит около триллиона долларов. [Электронный ресурс]. <https://ria.ru/world/20150331/1055624910.html> [↑](#footnote-ref-1)
2. #  Пугающая статистика наркомании в мире. [Электронный ресурс].

<http://www.stopnark.com/pugayushhaya-statistika-narkomanii-v-mire.html> [↑](#footnote-ref-2)
3. Кондрашенко В.Т., Чернявская А.Г. По лабиринтам души подростка. –Минск, 1991. С. 32. [↑](#footnote-ref-3)
4. Эйдемиллер Э.Г., Кулаков С.А., Черемисин О.В. Саморазрушающее поведение у подростков: пути исследования, проблемы и разработка методов психотерапии. – СПб., 1991. С. 46. [↑](#footnote-ref-4)
5. Березин С.В., Лисецкий К.С., Мотынга И.А. [Психология ранней наркомании.](http://www.psycheya.ru/lib/nark_doc/rannark_ogl.html) –Самара, 1997. С. 43. [↑](#footnote-ref-5)
6. Братусь Б.С. Аномалии личности. – Москва: Мысль, 1988. С. 54. [↑](#footnote-ref-6)
7. Подросток на перекрестке эпох / Под ред. Кривцовой С.В. – М: Генезис, 1997. С. 26. [↑](#footnote-ref-7)
8. См.: Данилин А., Данилина И. Марихуана. Врачи предупреждают. М., 2000. С. 27-29. [↑](#footnote-ref-8)
9. См.: Наркотики и яды: Психоделики и токсические вещества, ядовитые животные и растения. (Энциклопедия преступлений и катастроф). Минск, 1969. С. 69. [↑](#footnote-ref-9)
10. См.: Данилин А., Данилина И. Героин. – «Врачи предупреждают» - М.: ЗАО Изд-во Центрполиграф, 2000. С. 11-12, 42. [↑](#footnote-ref-10)
11. См.: Шабанов П.Д., Штакельберг О.Ю. Наркомании: патопсихология, клиника, реабилитация / Под ред. А.Я. Гриненко. СПб: Изд-во «Лань», 2000. С. 60-61. [↑](#footnote-ref-11)
12. См.: Шабанов В.Д., Штакельберг О.Ю. Наркомании: патопсихология, клиника, реабилитации /Под ред. А.Я. Гриненко.- СПб: Изд-во «Лань», 2000. С. 92-93. [↑](#footnote-ref-12)
13. См.: Димофф Т., Карпер С. Как уберечь детей от наркотиков. Пер. с англ. – М., 1999. С. 33. [↑](#footnote-ref-13)
14. См.: Захаров Ю.А. Наркотики: от отчаяния – к надежде. – М.: ООО «Школьная Пресса», 1999. С. 94-95. [↑](#footnote-ref-14)
15. См: Максимова Н.Ю. Психологическая профилактика алкоголизма и наркомании несовершеннолетних. Ростов –на – Дону: «Феникс». 2000. - С. 92; Гилинский Я. Девиантология. С. –Петербург: Юридический центр Пресс. 2004. – С. 276; Словарь практического психолога. Головин С.Ю. Минск: Харвест. 1997. - С. 327; Ожегов С.И., Н.Ю. Шведова. Толковый словарь русского языка. М. 1999. – С. 391 [↑](#footnote-ref-15)
16. Профилактика злоупотребления психоактивными веществами. Сборник методических материалов по проблеме профилактики злоупотребления психоактивными веществами среди несовершеннолетних и молодежи / Министерство образования РФ. Исполнительная дирекция по президентской программе «Дети России». **–** М. 2001 – С. 25. [↑](#footnote-ref-16)
17. Об утверждении Стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года: Указ Президента Российской Федерации № 690 от 9 июня 2010 года // «Российская газета», №5207, 15.06.2010 [↑](#footnote-ref-17)
18. Худышева, М. К. Роль молодежного волонтерского движения в профилактике аддиктивного поведения студентов./ Аддиктивное поведение обучающихся: профилактика, реабилитация и ресоциализация в условиях образовательной среды. Материалы Всероссийской конференции. – М.: Изд-во НИИ Радиоэлектроники и лазерной техники МГУ им. Н. Э. Баумана, 2013 – С. 162. [↑](#footnote-ref-18)
19. Профилактика девиантного поведения молодежи в условиях Приполярья: Коллективная монография / гл. ред. Г. А. Дзида. Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2006. – С. 122. [↑](#footnote-ref-19)
20. Методические рекомендации по организации работы с родителями учащихся и студентов по профилактике наркомании в целях предупреждения её распространения среди подростков и молодёжи **–**. Екатеринбург, 2014 . – С. 2. [↑](#footnote-ref-20)
21. Григорец Ф. И. Наркотизация молодежи: характеристика, причины, профилактика (на материалах Приморского края): монография. **–** Владивосток: Изд-во «48 часов», 2012. – С. 85. [↑](#footnote-ref-21)
22. 101 факт об алкоголе, заставляющий задуматься [Электронный ресурс]. – URL: http://facte.ru/101-fakt-ob-alkogole-zastavlyayushhij-zadumatsya.html [↑](#footnote-ref-22)
23. Проблемы пьянства и алкоголизма: междисциплинарный аспект: учебное пособие / И. Е. Максимова Приложение № 3 / Под ред. Романовой Л. И. – Владивосток: Изд-во Дальневост. ун-та, 2008. – С. 419-431. [↑](#footnote-ref-23)