

Профилактика зависимости от психоактивных веществ среди детей и подростков

Беда всех теорий профилактики наркоманий в их рано или поздно обнаруживающейся несостоятельности. Эта несостоятельность, прежде всего, связана с постоянно изменяющимися социально-психологическими явлениями и процессами в обществе. Но всё – таки среди них обнаруживаются некоторые позиции, которые являются более или менее универсальными, более или менее долгосрочными с точки зрения того, что их следует учитывать в организации профилактической активности. Одна из теорий, получивших мировое признание с точки зрения адекватности многим международным профилактическим стратегиям, – **теория социального научения А. Бандуры**. Она даёт возможность осознать тот факт, что многие формы поведения человека являются результатом его взаимодействия с социальной средой. В связи с этим профилактику наркоманий можно рассмотреть, как работу с поведением людей, в широком смысле – с поведением популяции, и при этом мы имеем в виду, что поведение – это всегда ответ, результат тех воздействий, которые оказывает на человека социальная среда. На основе этой теории, а также теории стресса Г. Селье было разработана интегративная модель стресса и копинга Р.Лазаруса. Эта модель определяет поведение человека не просто как механический ответ на воздействие среды, а как сложное социально-психологическое образование, некий опыт, через который преломляются требования социальной среды. В результате этого опыта формируются те или иные формы поведения. Из чего же состоит этот опыт? Он состоит из определённых личностных и средовых ресурсов и поведенческих стратегий. К ресурсам относятся: представление человека о себе, его **Я-концепция**; умение контролировать свою жизнь, своё поведение, брать за это ответственность на себя – **интернальный локус** контроля; умение общаться с окружающими и знания о социальной действительности – определённая социальная компетентность; умение быть эмоциональным, сопереживать окружающим в процессе общения, «проживать вместе с ними» какой-то отрезок жизни и таким образом накапливать свой собственный опыт – эмпатия; умение общаться с людьми, желание и стремление быть с ними вместе – **аффилиация**. К ресурсам также относятся и такие элементы личностной зрелости как своя, собственная позиция по отношению к жизни, смерти, любви, одиночеству, вере, духовности; ценностные ориентации и мотивационная структура личности. Помимо ресурсов личности человек обладает и ресурсами социальной среды, которые также определяют его поведение. Это – та социальная сеть, то окружение, в котором живёт человек. Эта система социальной поддержки может существовать на уровне мирового сообщества, государства, конкретного города, района, конкретной школы, где учится ребёнок или ВУЗа, на уровне конкретной семьи, друзей и т.д. Но помимо наличия этой системы, необходимо, чтобы социальная поддержка реально оказывалась, воспринималась, и чтобы человек умел её запрашивать, находить. Всё это в целом называется социально-поддерживающим процессом. Социально-поддерживающий процесс также является ресурсом человеческого поведения. Стало быть, для того, чтобы мы могли рассчитывать на достаточно адаптивное поведение детей, подростков и молодёжи, у них должен быть развит высокий уровень личностных и социальных ресурсов. Этого добиться не просто, но возможно, используя определённые профилактические обучающие программы, основанные на системе обучения здоровому поведению.

Очевидно, что современная модель профилактики наркоманий должна строиться на понимании того факта, что подрастающее поколение не приспособлено к современным условиям постоянно меняющейся стрессогенной социальной действительности, что взрослые люди, не имея определённых знаний и навыков, не в состоянии обучить детей тем поведенческим моделям, которые понадобятся в жизни. Мы не можем сказать, что наша поведенческая модель будет гарантировать нашим детям успех и здоровье завтра, потому

что мы не знаем, какие требования представит им социальная среда. Это невозможно прогнозировать. Так устроен мир, такова ситуация, такова жизнь. Поэтому мы можем просто констатировать тот факт, что мы и наши дети находимся под интенсивным воздействием социального стресса, требований среды. При этом совершенно очевидно, что невозможно нам просто сидеть и ждать, когда эта стрессовая ситуация закончится. В этой ситуации у психологически не просвещённого населения происходит хаотический поиск наиболее простой модели поведения. При этом часто выбираются саморазрушающие пути совладания со стрессом – употребление алкоголя, наркотиков, других психоактивных веществ. В связи с этим наиболее эффективным путём профилактической активности является путь формирования стрессоустойчивого жизненного стиля.

В соответствии с классификацией Всемирной Организации Здравоохранения профилактика делится на **первичную, вторичную и третичную**.

Первичная профилактика является неспецифической и наиболее массовой. Её контингент включает общую популяцию детей, подростков и молодёжи, а целью является формирование активного, адаптивного, высоко функционального жизненного стиля, направленного на продвижение к здоровью, уменьшение числа лиц, имеющих биологические, психологические и социальные факторы риска формирования аддикции, развитие невосприимчивости к дисфункциональным паттернам наркоманического поведения. Первичная профилактика является наиболее эффективной, поскольку полностью стремится избежать патологических исходов, уменьшить число лиц, у которых может быть начат патогенетический процесс. Усилия первичной профилактики меняют одни развивающиеся формы поведения на другие и направлены не столько на предупреждение болезни, сколько на формирование здорового поведения.

Первичная профилактика имеет следующие задачи:

Совершенствование, повышение эффективности используемых ребёнком или подростком активных, конструктивных поведенческих стратегий;

Увеличение потенциала личностно-средовых ресурсов (формирование позитивной, устойчивой Я-концепции, повышение эффективности функционирования социально-поддерживающих сетей, развитие эмпатии, аффилиации, внутреннего контроля собственного поведения и т.д.)

Основными способами реализации задач первичной профилактики является обучение здоровому поведению: осознание, развитие и тренировка определённых умений справляться с требованиями социальной среды, управлять своим поведением, а также оказание детям и подросткам психологической и социальной поддержки адекватными поддерживающими системами и структурами.

Выполнение задач первичной профилактики должно осуществляться специально обученными в области профилактики психологами, медицинскими и социальными психологами и педагогами.

Вторичная профилактика у детей, подростков и молодёжи включает в себя как социально-психологические, так и медицинские мероприятия неспецифического характера. Её контингентом являются дети и подростки с поведением риска (аддиктивное поведение, уходы из школы и дома, безнадзорные дети, дети и подростки, проявляющие другие формы отклоняющегося и асоциального поведения, либо находящиеся в социальной ситуации, провоцирующей наркотизацию.)

По своей направленности на контингенты риска вторичная профилактика является массовой, оставаясь индивидуальной в отношении конкретного ребёнка или подростка. Проводимые в рамках вторичной профилактики мероприятия ведут к уменьшению числа лиц с наркоманией в популяции путём вмешательства на ранних донологических этапах её развития. Целью вторичной профилактики является изменение малоадаптивного дисфункционального поведения риска на адаптивную форму, прерыв эволюции патогенетического процесса.

Вторичная профилактика имеет следующие задачи:

Развитие активных стратегий проблем-преодолевающего поведения;

Повышение потенциала личностно-средовых ресурсов;

Профилактическое воздействие социальных сетей, которое включает в себя создание разнообразных профилактических программ, имеющих целью совершенствование естественных сетей (семья) и создание искусственных (группы социальной и психологической поддержки, приюты, медико-психологические центры и программы поддержки, анонимные сообщества).

Выполнение программ вторичной профилактики должно осуществляться специально обученными профессионалами – психотерапевтами, психологами, педагогами и сетью непрофессионалов – членов групп само- и взаимопомощи, консультантами. Эффект от программ вторичной профилактики более быстрый, но менее универсальный и действенный, чем от первичной.

Третичная профилактика наркоманий среди детей, подростков и молодёжи является преимущественно медико-социальной, индивидуальной и направленной на предупреждение перехода сформированного заболевания в его более тяжёлую форму, последствий в виде стойкой дезадаптации. Целью третичной профилактики является максимальное увеличение срока ремиссий. При проведении третичной профилактики резко возрастает роль профессионалов – психотерапевтов, терапевтов и психологов, а также непрофессионалов – консультантов, членов социально-поддерживающих групп и сообществ.

Концепция профилактики наркоманий среди детей, подростков и молодёжи базируется на следующих понятиях

Понятие превентивного пространства

Понятие преодолевающего поведения

Понятие реабилитационного пространства

Понятие превентивного пространства включает в себя понимание того, что первичная, вторичная и третичная профилактика наркоманий являются компонентами единой профилактической цепи и не могут рассматриваться изолированно друг от друга. Разделение контингентов здоровых, групп риска и злоупотребляющих наркотиками на практике достаточно условно.

Профилактика употребления психоактивных веществ не может рассматриваться изолированно от профилактики других нарушенных форм поведения, так как наркотизация является лишь одним из проявлений единого комплекса психосоциальной дезадаптации, представляющего собой широкий спектр поведения риска.

Поведение риска или отклоняющееся поведение является результатом неадекватных, дезадаптивных поведенческих форм, проявляющихся в детско-подростковом и молодом возрасте и имеющих целью самоактуализацию личности, проявление поиска независимости, отстаивание персонального пространства и личностных границ, поиск социальной и психологической поддержки, потребность включения в референтную группу сверстников и т.д. В связи с этим профилактика должна предусматривать, прежде всего, систему развития здоровых, адаптивных форм поведения, направленных на решение возрастных психологических и социальных задач. В основе профилактики должно лежать не пресечение основных направлений развития ребёнка и подростка, а изменение его поведения на более эффективную форму, выработка здорового поведенческого и жизненного стиля.

Понятие преодолевающего поведения включает в себя понимание того, что поведение человека, его жизненный стиль являются результатом формирующего взаимодействия ресурсов личности и социальной среды, с требованиями которой личность пытается справиться. В связи с этим профилактика, ставящая целью развитие здоровых социально адаптивных и эффективных форм поведения, должна быть направлена на развитие личностных ресурсов, поведенческих стратегий и социально-поддерживающих сетей.

Понятие реабилитационного пространства означает территориальную систему ведомств, служб, общественных инициатив, осуществляющих во взаимодействии с населением поиск, организацию, профилактическую и реабилитационную активность среди несовершеннолетних.

Основные стратегии действий по предупреждению наркомании среди детей, подростков и молодёжи

Определение целей профилактики:

Профилактика употребления психоактивных веществ

- **Цель** – формирование мотивации на эффективное социально-психологическое и физическое развитие.

- **Контингенты** – дети, подростки в школе, молодёжь в учебных заведениях, родители (семья), учителя, внешкольные подростковые, молодёжные коллективы и группы, дети на улице, неорганизованные группы населения.

- **Цель** – формирование мотивации на социально-поддерживающее поведение.

- **Контингенты** – семья (родители), учителя, дети, подростки в школьных коллективах, неорганизованные группы детей, дети на улицах, неорганизованные группы населения.

- **Цель** – развитие протективных факторов здорового социально эффективного поведения.

- **Контингенты** – дети, подростки и молодёжь в школьных коллективах и вне них, ВУЗах, учителя, родители (семья). Подготовка специалистов – тренеров из числа школьных психологов, социальных педагогов, школьных учителей.

- **Цель** – формирование знаний и навыков в области противодействия употреблению наркотиков.

- **Контингенты** – дети школьного и дошкольного возраста, молодёжь, родители, учителя, другие организованные и неорганизованные группы населения.

Изменение дезадаптивного поведения

- **Цель** – формирование мотивации на изменение поведения.

- **Контингенты** – дети, подростки и молодёжь группы риска, родители (семья), неорганизованные группы детей, подростков, молодёжи, взрослого населения.

- **Цель** – изменение дезадаптивных форм поведения на адаптивные.

- **Контингент** – дети, подростки и молодёжь группы риска, родители (семья), неорганизованные группы детей, подростков, молодёжи и взрослого населения.

- **Цель** – формирование и развитие социально-поддерживающей сети.

- **Контингент** – сверстники и взрослые (семья, учителя, специалисты, непрофессионалы).

Поощрение стремления к прекращению употребления наркотиков.

- **Цель** – формирование мотивации на изменение поведения.

- **Контингенты** – «труднодоступные» лица, употребляющие наркотики.

Стратегии профилактики

-

1. Профилактика, основанная на школе

2. Профилактика, основанная на семье

3. Профилактика в организованных общественных группах

4. Профилактика с помощью средств массовой информации

5. Профилактика, направленная на группы риска в школе и вне школы

6. Систематическая подготовка специалистов в области профилактики

7. Мотивационная профилактическая активность (краткосрочные

профилактические акции среди детей, подростков, молодёжи и других групп населения).

Методы профилактики

1. Программы формирования мотивации на изменение поведения (краткосрочные)

2. Обучающие и развивающие программы формирования протективных ресурсов личности и поведенческих стратегий

3. Коррекционные, модификационные программы

4. Программы подготовки специалистов и субспециалистов в области профилактики (школьные психологи, социальные педагоги, врачи-наркологи, семейные врачи, сотрудники ОВД, консультанты, волонтеры)

5. Программы развития социально-поддерживающих сетей (семья, школа, неформальные группы, сеть анонимных наркоманов)

Технологии первичной профилактики

1. Педагогические

2. Социальные

3. Медико-психологические

4. Медико-биологические

Социальные и педагогические технологии

• **Цель** – информация, мотивация на здоровых образ жизни, социальная поддержка

Они осуществляются посредством:

1. Воздействия средств массовой информации

2. Обучающих технологий

3. Альтернативным употреблению наркотиков программ детско-подростковой и молодежной активности

4. Создания социально-поддерживающих систем (социальные службы, клубы, молодежные просоциальные организации и т. д.)

5. Антинаркотических мотивационных акций

6. Системы деятельности социальных работников и волонтеров

7. Системы ювенальной юстиции

Медико-психологические технологии

направлены на преодоление социально-психологического стресса

• **Цель** – адекватная психологическая адаптация к требованиям социальной среды.

1. Развитие личностных ресурсов

2. Формирование социальной и персональной компетентности

3. Развитие адаптивных стратегий поведения

4. Формирование функциональной семьи

Медико-биологические технологии

• **Цель** – определение генетических и биологических контингентов риска, коррекция риска на медицинском уровне.

Технологии вторичной профилактики

1. Социальные

2. Медико-психологические и психотерапевтические

3. Медико-биологические

Социальные технологии

• **Цель** – профилактика развития заболевания (зависимости); психологическая и социальная адаптация

1. Формирование мотивации на полное прекращение употребления наркотиков

2. Формирование мотивации на изменение поведения

3. Развитие проблем-преодолевающего поведения

4. Формирование социально-поддерживающего поведения и стратегии поиска социальной поддержки в просоциальных сетях

Медико-психологические и психотерапевтические технологии

• **Цель** – выработка мотивации на изменение жизненного стереотипа и преодоление формирующейся зависимости

1. Преодоление барьеров осознания эмоциональных состояний

2. Осознание формирующейся зависимости от наркотика как проблемы личности

3. Развитие когнитивных и поведенческих стратегий проблем-преодолевающего поведения (стратегии разрешения проблем, поиска и принятия социальной поддержки, распознавание и модификация стратегии избегания)

4. Анализ, осознание и развитие личностных и средовых ресурсов преодоления проблемы формирующейся зависимости от психоактивных веществ. Развитие Я – концепции, коммуникативных ресурсов, социальной компетентности, ценностных ориентаций, когнитивного развития, интернального локуса контроля, принятие ответственности за свою жизнь, своё поведение и его последствия, восприятие социальной поддержки, изменение стереотипов поведения и ролевого взаимодействия в семье, формирование психологической резистентности к давлению наркоманической среды.

Медико-биологические технологии

• **Цель** – нормализация физического и психического развития, биохимического и физиологического равновесия.

Технологии третичной профилактики

• **Цель** – формирование социально - поддерживающей и развивающей среды (социально-поддерживающие и терапевтические сообщества, локальные и территориальные программы, программы на рабочих местах, социальные программы, альтернативные употреблению наркотиков).

Медико-психологические и психотерапевтические технологии

1. Тренинг профилактики рецидивов

2. Тренинг эмпатии, коммуникативной и социальной компетентности

3. Тренинг когнитивного развития

4. Индивидуальная и групповая психотерапия, направленная на коррекцию личностных и средовых ресурсов адаптации.

Профилактические программы для детей школьного возраста

При проведении этих программ необходимо создание условий открытого доверительного общения и творческой атмосферы работы, основная цель которой – формирование здорового жизненного стиля, высокофункциональных стратегий поведения и личностных ресурсов, препятствующих употреблению наркотиков.

Что должны включать в себя эти программы? Конечно, информацию о действиях и последствиях употребления любых психоактивных веществ, причинах и формах заболеваний, связанных с ними, путях к выздоровлению, связи употребление наркотиков и других форм саморазрушающего поведения с особенностями личности, общения, социальными сетями, стрессом и путями совладания с ним. Однако эта информация ни в коем случае не должна предлагаться в лекционной или директивной форме, а осторожно и органично вплестаться в структуру основной программы на том этапе взаимодействия в рабочей группе, когда она уже может быть воспринята адекватно и имеет позитивный отклик. Очень важными в данных программах являются три ключевые направления: 1) осознание имеющихся ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения; 2) развитие этих ресурсов и 3) развитие стратегий и навыков поведения, ведущего к здоровью и препятствующего злоупотреблению психоактивными веществами.

Какие собственные ресурсы необходимо помочь осознать ребёнку? Ребенок должен получить представление о себе, сформировать отношение к своим возможностям и недостаткам, собственной системе ценностей. Необходимо, чтобы ребенок понял свои цели и установки, возможность делать самостоятельный выбор, контролировать своё поведение, решать простые и сложные жизненные проблемы; осознал умение оценивать ту или иную жизненную ситуацию и свои возможности контролировать ее, свои умения общаться с окружающими, сопереживать, принимать и оказывать психологическую и социальную поддержку.

Какие личностные ресурсы необходимо развивать у подростков в ходе программы? Необходимо формировать самопринятие, позитивное отношение к себе и в то же время умение критически себя оценивать, позитивное отношение к возможностям своего изменения и развития, возможности совершать ошибки, но и исправлять их. Необходимо также развивать умение адекватно оценивать проблемные ситуации и разрешать жизненные проблемы, управлять собой и изменять себя, ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели и достигать их, контролировать своё поведение и изменять свою жизнь, умение анализировать своё состояние и отвечать на вопрос «Что со мной происходит и почему?» Необходимо также формировать умение сопереживать другим и понимать мотивы и перспективы их поведения, разрешать конфликтные ситуации, выражать чувства, принимать психологическую и социальную поддержку от других и оказывать её, принимать собственные решения.

В группе, в которой проводится профилактическая работа, очень важно установление доверительных, честных, эмоционально и социально поддерживающих отношений. Занятия с младшими подростками должны проводиться преимущественно в игровой форме, но и содержать в себе элемент серьёзной интеллектуальной и психологической работы. В рабочей группе необходимо выработать обязательные правила. Важнейшими из них должны быть умение слушать, оказывать взаимное доверие, проявлять уважение, конфиденциальность, возможность открыто высказывать своё мнение и обозначать свою позицию, принимать на себя ответственность за активность и успешность работы группы. Необходимо поддерживать согласованность в выполнении заданий участниками и решений, принимаемых группой. Очень важным компонентом работы является выполнение домашних заданий, которые предназначены, прежде всего, для включения в профилактическую активность членов семьи, друзей. Это способствует улучшению взаимоотношений с представителями социальной среды и позволяет им включаться в программу. Кроме того, выполнение домашних заданий способствует самостоятельному осмыслению опыта, полученного на занятиях и в жизни. Ещё одним важным компонентом в группе, где проводится профилактическая программа, является использование эффектов группового взаимодействия и развития. Это означает, что процесс занятий в группе представляет собой развивающуюся систему взаимоотношений, получения и осмысления информации и жизненного опыта. Члены группы в процессе её развития действуют по отношению друг к другу в направлении взаимного понимания и поддержки. Таким образом происходит развитие наиважнейших качеств личности, способствующих повышению социальной компетентности и эффективному процессу преодоления жизненных стрессов, высокому уровню развития личности, способности воспринимать и оказывать психологическую поддержку, эмпатийных и affiliативных тенденций, способности искать, находить и получать поддержку от других, самим выбирать себе друзей и лиц, с которыми будет строиться процесс общения, то есть самому управлять своим поведением, эффективно решать социальные проблемы. Научившись развивать эти качества в себе, члены группы смогут обучить им других, например – друзей, членов семьи и т.д.

Программы профилактической работы с родителями

Целями этих программ является обеспечение родителей знаниями и навыками, способствующими развитию эффективного, развивающего поведения в семье в процессе взаимодействия с детьми. В результате их проведения становится возможным формирование групп лидеров – родителей, в дальнейшем активно участвующих в профилактической антинаркотической деятельности.

Задачами этих программ являются:

- Дать знания родителям о психологических особенностях ребёнка, подростка, эффектах психоактивных веществ, особенностях семейных взаимоотношений, семейных стрессах и поведении, направленном на их преодоление (формирование семейного проблем-преодолевающего поведения).

- Помочь осознать собственные личностные, семейные и социальные ресурсы, способствующие преодолению внутрисемейных проблем и проблем взаимоотношения с детьми в семье.

- Определить направления и стратегии развития личностных, семейных и социально-средовых ресурсов.

- Определить направления и стратегии развития личностных ресурсов у детей. (Как взаимодействовать с ребёнком, чтобы его личностные и семейные ресурсы развивались, а не подавлялись. Как сделать свою семью социально и психологически поддерживающей, а не подавляющей системой).

- Обучить навыкам социально и психологически поддерживающего и развивающего поведения в семье и в процессе взаимоотношений с детьми.

- Выявить родителей, нуждающихся в индивидуальной консультативной помощи.

- Вывить родителей, готовых осуществлять консультативную поддержку другим семьям. Обучить их основам оказания социально-психологической и консультативной помощи другим родителям.

Программы профилактической работы с учителями

Программы строятся таким образом, что существенное место в них отводится обучению педагогов установлению психологически грамотной, развивающей системы взаимоотношений со школьниками, основанной на взаимопонимании и взаимном восприятии друг друга. Учителя обучаются навыкам формирования адекватной Я-концепции, эмпатии, аффилиации, разрешения проблем, оказания психологической поддержки в процессе их взаимодействия со школьниками и коллегами.

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

Как противостоять давлению в отношении употребления психоактивных веществ.

У многих людей бывают в жизни ситуации, в которых сверстники или старшие могут предлагать им попробовать психоактивные вещества. Это может быть сигарета, алкоголь или наркотик. Что делать в этом случае? Каждый должен чётко понимать, что решение о принятии того или иного психоактивного вещества принимает прежде всего он сам. Если человек не захочет его пробовать или принимать, он этого может не делать. Для этого человек должен принять правильное для себя решение.

В жизни мы принимаем массу повседневных решений, но у нас не всегда есть время для раздумий. Однако есть такие решения, которые очень сильно влияют на нашу жизнь. Это – решения, касающиеся здоровья, взаимоотношения с разными людьми, употребления никотина, алкоголя и других наркотических и психоактивных веществ.

Как не стать наркоманом

1. Прежде, чем попробовать психоактивное вещество, хорошенько подумай – а зачем тебе это нужно?

2. Если ты всё же из-за любопытства или глупости, сгоряча приобрёл эту дрянь, не ленись отправить её в унитаз. (Пожалеешь – заплатишь гораздо дороже: здоровьем, счастьем, жизнью).

3. Каким бы заманчивым ни было предложение попробовать немного психоактивного вещества (даже если оно исходит от «лучших» друзей) – отвергни его.

4. Если попробовал психоактивное вещество, не забывай – за всё в жизни приходится платить: бесплатным бывает только сыр в мышеловке.

НИКОГДА и НИКАКИЕ наркотики не пробуй!

НЕ рискуй!

НЕ СТАНЬ ИГРУШКОЙ В ЧУЖИХ РУКАХ!

Источник:

https://admmegion.ru/gov/adm/struct_adm/kdn/metrekom/section/2703/#elements