



Центр Знаний
knowledge.org.ua

«Говорим с подростками о психоактивных веществах: Профилактика и зависимость». Часть 1

Спикер: Придатко Оксана Ростиславовна -психолог, психотерапевт Киевской городской клинической, наркологической больницы «Социотерапия», 20-летний стаж работы в области профилактики, консультирования и реабилитации людей с зависимостями от наркотиков и алкоголя, консультант по проблемам аддиктивного поведения подростков при Киевской центре Семьи и Молодежи г. Киева, национальный эксперт по вопросам профилактики.

Вебинар проводится в рамках реализации проекта «Центр Знаний».

Реализует проект Украинский институт социальных исследований имени Александра Яременко в сотрудничестве с МБФ «СПИД Фонд Восток - Запад» (AIDS Foundation East-West – AFEW-Украина) при технической поддержке Представительства Детского Фонда ООН (ЮНИСЕФ)

Цель вебинара:

Улучшить компетентность и осведомленность учителей и преподавателей в области профилактики употребления ПАВ и наркотиков среди учащейся молодёжи.

Задачи:

- ✓ Повысить уровень информированности о проблеме наркомании, наиболее распространенных в молодежной среде наркотических веществах, последствиях употребления и признаках употребления,
- ✓ Повысить информированность о психологических особенностях данной возрастной группы,
- ✓ Дать представление о специфике общения с подростками, употребляющими ПАВ.

Основные темы:

- Специфика подростковой наркомании. Наиболее опасные психоактивные вещества: опасные последствия, признаки употребления;**
- Возрастные особенности подростков и рекомендации по общению о психоактивных веществах;**
- Особенности проведения индивидуальной профилактической беседы;**
- Основные навыки, необходимые консультанту;**
- Принципы консультирования подростков, имеющих опыт употребления ПАВ;**
- Стадии процесса изменения поведения;**
- Связь этапов развития зависимости со стадиями изменений поведения.**

Основные термины

- **Психоактивное вещество (ПАВ)** любое вещество, которое при введении в организм человека способно изменить восприятие окружающего мира, настроение, способность к познанию, поведение и двигательные функции. ПАВ бывают легальные (алкоголь, кофеин, табак) и нелегальные.
- **Наркотик** – это психоактивное вещество, включённое в официальный, государственный список наркотических средств и психотропных веществ, обнаруживаемых в незаконном хранении или обороте .
- **Наркомания** - болезненное состояние, обусловленное хронической интоксикацией, в результате злоупотребления наркотиками.
- **Физическая зависимость** - проявляется в том, что организм не может нормально функционировать без психоактивного вещества – без него развивается синдром отмены (абстинентный синдром, «ломка») при резком прекращении употребления.
- **Психическая зависимость** это болезненное стремление принимать наркотический или другое ПАВ с тем, чтобы испытать определенные ощущения либо снять психический дискомфорт.
- **Первичная профилактика** – действия, цель которых предупредить первое употребление ПАВ, прекратить эпизодическое или случайное употребление.
- **Вторичная профилактика (избирательная)**, ориентирована на лиц, который имеют опыт регулярного употребления ПАВ без зависимости, но с высокой вероятностью развития наркомании.
- **Подросток**- ребенок от 12 до 19 лет.

**Главная цель профилактики
употребления ПАВ среди детей и
молодежи:**



Центр Знаний
knowledge.org.ua

- Помочь принять осознанное решение и сохранить свое здоровье.
- Избежать или отсрочить начало употребления наркотиков?
- В случае начала употребления,- избежать развития нарушений (например, зависимости).



Специфика употребления ПАВ учащимися школ и ПТУ



Центр Знаний
knowledge.org.ua

- ❖ Преимущественно эпизодическое употребление,
- ❖ Употребление малоизученных, синтетических наркотиков, «аптечная наркомания».
- ❖ Полинаркомания.
- ❖ Доступность, низкая цена.
- ❖ Многие подростки считают наркотики элементом молодежной субкультуры.
- ❖ Нарастает формирование своеобразного «наркоманского» сознания, которое рассматривает наркотический «кайф» как неотъемлемый атрибут самосовершенствования и жизненного успеха,
- ❖ Вовлечение учащихся школ и колледжей в распространение наркотиков,
- ❖ Материальное благополучие определяется в том числе и возможностью приобрести очередную дозу «престижного» наркотика.



Последствия употребления ПАВ учащимися учебных заведений:

- Распространение идеи допустимости и даже привлекательности потребления ПАВ,
- Ограничение возможности завершить обучение в школе и получить среднее или высшее специальное образование.
- Снижение посещаемости и общей успеваемости учащихся, дисциплины,
- Искажение жизненных ценностей и приоритетов,
- Возникновение криминогенной обстановки вокруг образовательного учреждения.
- Возможность исключения из образовательного учреждения, когда другие меры воздействия не дали результата и их дальнейшее пребывание в образовательном учреждении оказывает отрицательное влияние на других учащихся, нарушает их права.
- Устойчивое нарушение состояния здоровья подростков, в том числе психического, что может воспрепятствовать дальнейшей учебе.

Что толкает подростков к употреблению?



Центр Знаний
knowledge.org.ua

- Желание не отличаться от сверстников и быть ими принятым,
- Мода использовать наркотики на вечеринках и на отдыхе,
- Любопытство,
- Демонстрация независимости,
- Желание выразить свое превосходство, продемонстрировать значимость.



Наиболее распространенные и опасные наркотические вещества



Центр Знаний
knowledge.org.ua

- 1. Опиоиды:** героин, уличный метадон, «ширка», дезаморфин- «крокодил», аптечные: трамадол, кодтерпин, тропикамид;
- 2. Каннабис:** марихуана, конопля: продаются как «бошки»-соцветия женских растений конопли с повышенным содержанием ТГК тетрагидроканабинол
- 3. Синтетические психостимуляторы** амфетаминовой группы: продаются как «снежок», «магия», «мэф», «мяу», «айс»-таблетка для курения)
- 4. Эмпатогены:** экстази, МДМА
- 5. Синтетические и дизайнерские:** Спайсы (курительные смеси) и соли, продаются как 25c-NBOMe (марки), доб

Типичные варианты состояния наркотического опьянения:



Центр Знаний
knowledge.org.ua

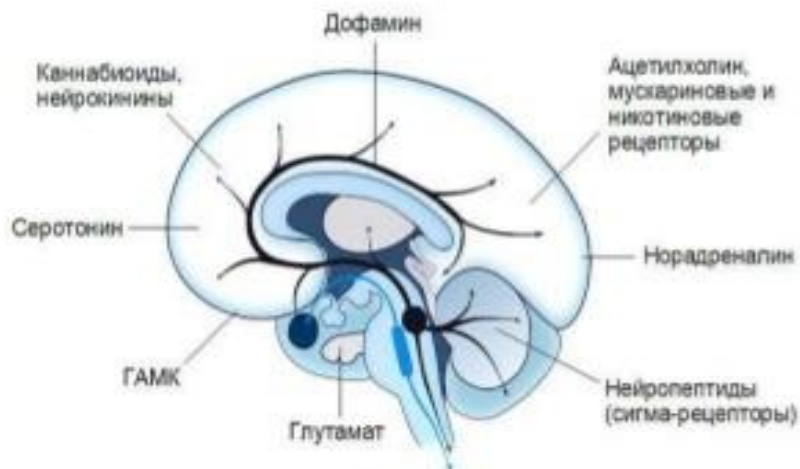
❑ С преобладанием явлений торможения центральной нервной системы (опиоиды)

При этом наблюдаются: общая вялость, малоподвижность, сонливость, неразборчивость речи, замедленность движений, нарушение координации в сочетании с приятной умиротворенностью.

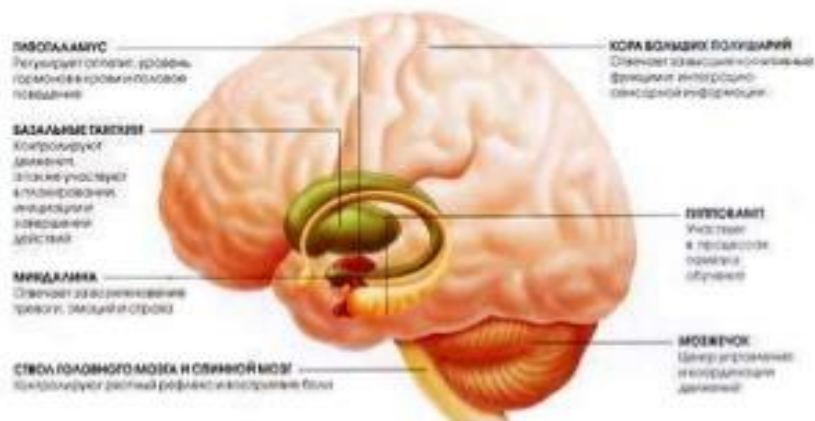
❑ С преобладанием явлений возбуждения (психостимуляторы: амфетамины, соли)

В этом случае преобладают: повышенная, а нередко избыточная активность, суетливость, затрудненная концентрация внимания, убыстренность речи, веселость, беспричинный смех, а также ощущение, что свои физические возможности резко возросли.

Механизм действия.



Практически все наркотики прямо или косвенно нацелены на «систему поощрения» мозга, увеличивая в 5-10 раз поток *нейромедиаторов*. Эти нейромедиаторы вызывают чувство удовольствия, влияют на процессы мотивации и обучения. Естественно они вырабатываются в больших количествах во время позитивного, по представлению человека, опыта — типа вкусной еды, приятных телесных ощущений.



Если подросток курит Каннабис (марихуану) сленг: шишки, бошки, план, дурь

Важно в беседе сказать об опасных последствиях:

- Сильное привыкание и психическая зависимость,
- Чувство тревоги и паники
- Снижение краткосрочной памяти и сложности с обучением,
- Неожиданно возникающее чувство паники, потери сознания, «отключенности», которым могут воспользоваться другие,
- Неминуемое нарастание конфликтов с родителями и друзьями,
- Употребление марихуаны до 16 лет оказывает особенно пагубное воздействие на организм, потому что мозг еще только находится на этапе становления.
- Возможны проблемы с законом.

Выявляется при тестировании.

Цена: 5 граммов марихуаны - 200-250 гривен



Если ребенок пробовал амфетамины



(1гр до 200-250грн, 1 доза 70-80 грн.)
кустарные («винт», первитин, «болтушка»)

Опасные последствия:

Вызывает сильную психическую зависимость, существенно нарушая прежний образ жизни.

- Нарушение сна, истощение,
- Возможны судороги, дрожь, часто развивается психоз,
- Приводит к паранойе и депрессии.
- Вызывают приступы паники.
- Неминуемо страдает спорт, отношения с близкими,
- Криминальная ответственность за распространение

Выявляется при тестировании.



Если подросток употребляет экстази (эмпатоген) «клубный» наркотик (близкородственные MDMA)

Опасное действие:

- Может привести к сильному привыканию и психической зависимости,
- Наркотик вызывает усиленный расход влаги, при этом подавляет чувство жажды.
- На дискотеках, после многочасовых потогонных плясок, человек может умереть от обезвоживания и теплового удара.
- В состоянии наркотического опьянения человек может подвергать опасности свою жизнь и жизнь других людей (при управлении автомобилем, другой техникой, в драке);
- Особая опасность от одновременного употребления других ПАВ, что усиливает их эффект.



Спайсы

(курительные смеси)



Центр Знаний
knowledge.org.ua

➤ Разновидность курительной смеси, в состав которой входят синтетические наркотики

Предупредить об опасных последствиях:

возможна смерть в случае приема в состоянии алкогольного опьянения.

- Выраженная невнимательность, резкое снижение успеваемости.
- В периоды между употреблением – сниженное настроение, жалобы на панику, суицидальные мысли.
- Может спровоцировать развитие психоза и шизофрению!
- В состоянии наркотического опьянения человек может подвергать опасности свою жизнь и жизнь других людей (при управлении автомобилем, другой техникой, в драке);
- Известны случаи неконтролируемого поведения среди подростков и случаи суицидов.

Если подросток пробовал соли: (спиды)

в состав входит синтетические аналог наркотиков,
мефедрон (действие: стимулятор +галлюциноген)

Предупредить об опасном действии:

- Полная потеря контроля за своими действиями.
- Ухудшение кратковременной памяти,
- Сильное возбуждение;
- Проявления паники;
- Опасность начала развития психических заболеваний!

Цена: за 1 грамм «соли» - от 150 до 400 гривень.

Распространители продают соли в виде подкормки для комнатных растений, либо в качестве морской соли для ванн.



Информация по профилактике наркомании должна соответствовать следующим требованиям:



Центр Знаний
knowledge.org.ua

- Каждое сообщение должно быть продумано и иметь мотивационное воздействие;
- Негативная информация должна освещать существующие и научно доказанные последствия употребления алкоголя и наркотиков;
- В используемых видео, буклетах не должны демонстрироваться сцены употребления наркотиков и алкоголя;
- Подготовку материалов должны осуществлять только специалисты – наркологи, психологи, сотрудники правоохранительных органов, социальные работники;
- Любую информацию по профилактике наркомании и алкоголизма должен одобрить специальный экспертный совет.

Признаки, по которым можно заподозрить употребление наркотиков

- ✓ Пропуски в школе по непонятным причинам;
- ✓ Странное состояние, похожее на алкогольное, но без запаха,
- ✓ Резкие, беспричинные изменения настроения,
- ✓ Вялость, заторможенность, быстрая утомляемость;
- ✓ Сбивчивая, торопливая / замедленная речь;
- ✓ Воспаление век и носа, хронический кашель;
- ✓ Безразличие к внешнему виду, неприятный запах от одежды или изо рта;
- ✓ Необоснованная раздражительность, агрессивность к вопросам;
- ✓ Систематические опоздания, потеря чувства времени;
- ✓ Появление специфического сленга,
- ✓ Апатия к тому, что раньше вызывало интерес, резкое снижение успеваемости;

Особенности реакции зрачка



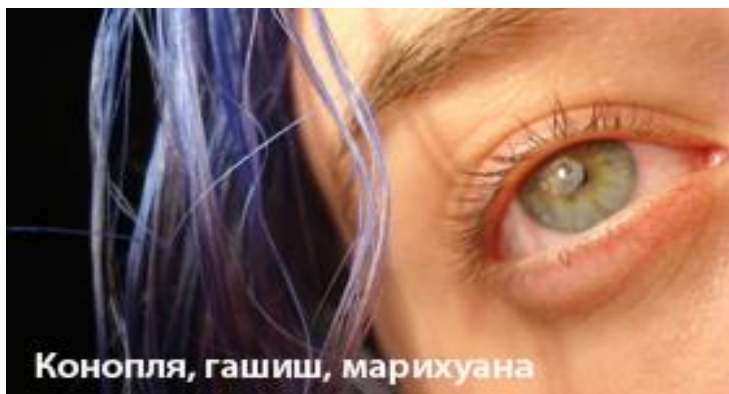
Центр Знаний
knowledge.org.ua

Кокаин, амфетамины, экстази



В норме

После приёма
героина



Конопля, гашиш, марихуана

При употреблении опиоидов

**Рекомендации о методах
помощи может дать только
врач- нарколог!**

Определить употребляет подросток наркотик или нет, поможет тест



Центр Знаний
knowledge.org.ua



На кого следует обращать внимание учителям и социальным педагогам и психологам?

- Дети из неблагополучных семей,
- Педагогически запущенные подростки, те, кому родители мало времени в силу занятости или длительного отсутствия.
- Подростки с низкой успеваемостью,
- Дети, чьи родители недавно развелись или планируют это сделать,
- Дети, которые подвергаются травле или давлению со стороны одноклассников, ровесников.
- Подростки, имеющие ранний опыт употребления алкоголя.
- Подростки, имеющие деньги на наркотики.

Характерные черты детей возраста 11-14 лет

- ❑ Гормональные и физиологические изменения.
- ❑ Стремятся принадлежать к группе сверстников;
- ❑ Конфликты с родителями из-за внешнего вида, друзей, учебы;
- ❑ Рискуют, импульсивны и спонтанны.
- ❑ Их беспокоит их внешность;
- ❑ Получают много информации, часто из соц сетей, которая не является достоверной,
- ❑ Бывают свидетелями употребления ПАВ взрослыми и все больше должны делать выбор, по собственной позиции,
- ❑ Не осознают риски последствия употребления ПАВ.



Особенности профилактических действий



Центр Знаний
knowledge.org.ua

- **Поддерживать Личность ребенка.**
- **Говорить правду о том, что ПАВ-часть нашей жизни,**
- **О риске употребления алкоголя, возможных последствиях для растущего организма и психики,**
- **Привлекать к здоровому образу жизни,**
- **Говорить с детьми о настоящей дружбе и о рисках,**
- **Предоставлять информацию относительно мест, где можно безопасно проводить время,**
- **Избегать в беседах стимулирования привлекательности наркотиков,**
- **Давать правдивую информацию о вреде, о зависимости,**
- **Делать упор на правовых последствиях употребления наркотиков, в том числе в группе.**

Характерные черты группы 14 -18 лет

- ❑ Желание примерить на себя взрослые роли и стать более независимым,
- ❑ В принятии важных решений полагаются на друзей,
- ❑ Рискуют,
- ❑ Сталкиваются с большим количеством стрессовых ситуаций,
- ❑ Могут испытывать первые разочарования, предательства, разрывы отношений,
- ❑ рассматривают употребления ПАВ как вид развлечения, или улучшение самочувствия,
- ❑ Могут иметь деньги на приобретение наркотиков или принимать участие в распространении.
- ❑ Находятся под воздействием мифов о наркотиках.



Особенности профилактических действий для данной возрастной группы

- **Предоставить информацию относительно долгосрочных последствий употребления наркотиков,**
- **Подчеркнуть риск перехода на инъекционные наркотики.**
- **Так как они могут быть свидетелями употребления, предоставить информацию относительно навыков противостоять влиянию и давлению и самоутверждению без ПАВ,**
- **Предоставить информацию относительно уголовной ответственности и о возможных последствиях для будущего,**
- **Помогать в поиске и получении доступа к психологической помощи, ресурсам лечения и реабилитации, общественных организаций,**
- **Развенчивать мифы, относительно наркотиков.**

Некоторые распространенные заблуждения и мифы



Центр Знаний
knowledge.org.ua

1. От одного раза ничего плохого не случится.
2. Это просто развлечение не более.
3. Я могу в любой момент остановиться.
4. Это модно, круто, престижно, по взрослому..
5. Курение марихуаны не страшно и т.д.
6. Я могу делать это с умом.
7. Все у меня под контролем. Как захочу, брошу.
8. Это делают все..
9. Я не колюсь, а только нюхаю.
10. Наркотики улучшают успеваемость и способствуют творчеству.

Ожидаемые результаты профилактических бесед



Центр Знаний
knowledge.org.ua

1. Сформированность у учащихся стойкого противодействия к наркотикам, курению, употреблению алкоголя
2. Обеспечение учащихся знаниями о вреде наркотиков.
3. Уменьшение количества учащихся, употребляющих ПАВ.



Есть подозрения, что учащийся употребляет наркотики:

- Наладить позитивный контакт и создать атмосферу доверия, открытости;
- Обязательно учитывать семейную ситуацию подростка;
- Проинформировать подростка о возможных последствиях дальнейшего употребления ПАВ;
- Помочь в принятии осознанного решения об изменении поведения на более безопасное;
- Проинформировать родителей или опекунов о путях медицинской и психологической помощи;
- Подчеркнуть недопустимость появления в школе состояния опьянения и втягивания в употребление других несовершеннолетних.

Основные навыки

- Навыки наблюдения,
- Умение распознать состояние подростка,
- Навык активного слушания,
- Умение задавать вопросы,
- Умение преподносить информацию в доступной манере,
- Эмпатия,
- Обращение за помощью к более опытному коллеге.

Принципы профилактической работы



Центр Знаний
knowledge.org.ua

- Уважение к личности ребенка,
- Конфиденциальность. Неразглашение -
неустановленных фактов,
- Тактичность
- Осторожность и корректность.

Обязательная работа с родителями!

ВАЖНО ПОМНИТЬ!

Необоснованные подозрения в употреблении могут стать серьезным психотравмирующим фактором и подтолкнуть к употреблению наркотиков!

Типичные ошибки консультирования



Центр Знаний
knowledge.org.ua

- 1. Начинать разговор с чтения морали или угроз.**
- 2. Вести беседу с подростком, находящимся в состоянии опьянения или при нарастании агрессии или в неадекватном состоянии.**
- 3. Поддерживать иллюзию, что он сам сможет справиться, если есть выраженная психическая зависимость.**
- 4. Поддаваться на манипуляции, шантаж и выставление условий.**



Стадии развития зависимости



Центр Знаний
knowledge.org.ua

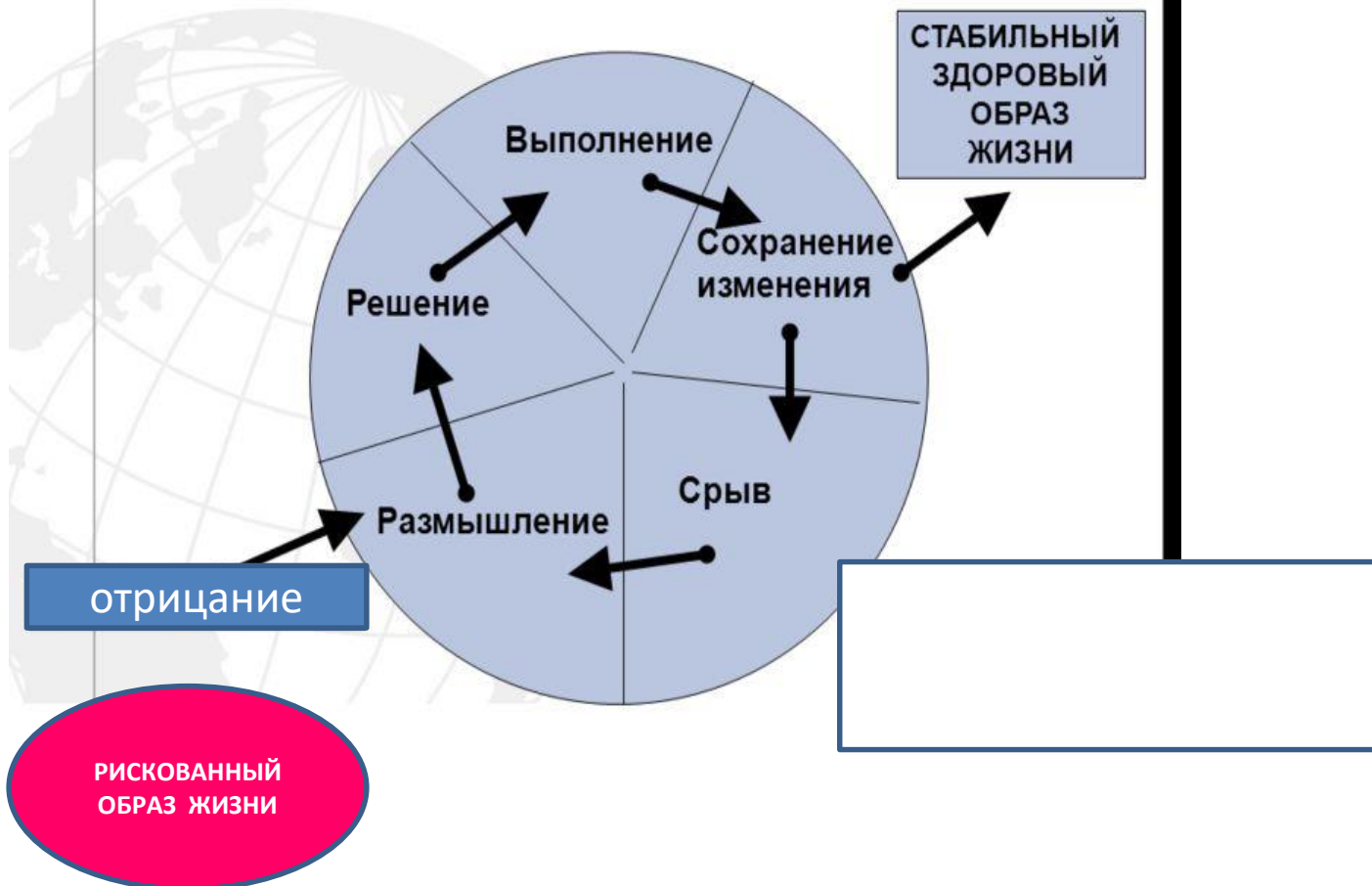
- 1) Первые пробы.
- 2) Эпизодическое употребление.
- 3) Регулярное употребление. Групповая зависимость.
- 4) Стадия неконтролируемого приема индивидуальной психологической/физической зависимости.

Стадии изменения поведения

- 1. Стадия нулевой заинтересованности (отрицание).** не признает, что существует проблема.
- 2. Стадия размышлений.** Признает, что у него проблема, но еще не готов измениться или не уверен, что хочет перемен.
- 3. Стадия подготовки, или решение.** Начинает готовиться к переменам, может быть, даже поделился с кем-нибудь своими планами.
- 4. Стадия выполнения и активных действий.** Начинает воплощать в жизнь задуманное.
- 5. Стадия сохранения изменений.** Ведет безопасный образ жизни, относительно данной привычки или поведения.
- 6. Стадия срыв.** Возвращение к прежним привычкам.



Модель процесса изменения поведения



1. Стадия нулевой заинтересованности (отрицание).



- Преимуществ употребления намного больше, чем недостатков;
- Нет желания отказываться от употребления.

2. Стадия размышлений:

- Задумывается об изменениях; чаще в результате какого внешнего фактора (прогулы, конфликты дома, задержание в состоянии опьянения);
- Взвешивает все «за» и «против».
- Часто возникает чувства сомнений и неуверенности.

3. Стадия подготовки:

- Начинает понимать и осознавать, что преимуществ в изменении образа жизни больше, чем в сохранении прежних привычек;
- Соглашается пересмотреть свои прежние привычки в общении и образ жизни;
- Соглашается с мыслью о необходимости перемен;
- Дает согласие на консультацию психолога, нарколога,

4. Стадия активных действий:

- Начинает действовать в направлении изменения поведения.

5. Стадия сохранения изменений

- Продолжает вести себя по-новому, не употребляет наркотики, старается не общаться с прежними друзьями, поддерживает контакты с помогающими службами,
- Работает над собой или в реабилитационной программе с психологом над тем, чтобы избежать срыва.

6. Стадия Срыва:

- Возврат к старым привычкам. Может случиться на любом этапе;
- Подросток нуждается в поддержке, чтобы продолжить с прерванной стадии или начать с начала.

Связь процессов изменения со стадиями развития наркомании



Укрепление и развитие защитных факторов, препятствующих потреблению наркотиков- лучшая профилактика их потребления.



Центр Знаний
knowledge.org.ua

- Доверительные отношения с родителями,
- Внимание к жизни и интересам подростка со стороны родителей;
- Совместный, интересный досуг с родителями,
- Успехи в учебе,
- Хорошо развитые жизненные навыки;
- Адекватная самооценка, уверенность в себе;
- Активная включенность подростка в общественную жизнь учебного заведения;
- Доступ к качественным медико-социальных и психологических услугам.

БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ!

Видеозапись вебинара
можно посмотреть на нашем сайте:



Центр Знаний
knowledge.org.ua