



INITIATIVE 5%
SIDA, TUBERCULOSE, PALUDISME



Le Fonds mondial
De lutte contre le sida, la tuberculose et le paludisme



ТЕМА «Фактори ризику вживання психоактивних речовин»

Спікер: Придатко Оксана Ростиславівна

18.11.2019 року

Інформація про доповідача: Придатко Оксана Ростиславівна: психолог, психотерапевт КМНКЛ «Соціотерапія», 30-річний стаж роботи в галузі залежностей та реабілітації, автор та ведучий програми «Школа для консультантів» при КМССДМ, тренер з питань профілактики та консультування людей із залежностями.

Вебінар із серії навчальних вебінарів проводиться в рамках проекту [«Підлітки поза увагою: поліпшення доступу до інтегрованих ВІЛ-сервісних послуг для вразливих підлітків в Україні»](#), який Міжнародний благодійний фонд [«СНІД Фонд Схід-Захід»](#) (AIDS Foundation East-West – AFEW-Україна) реалізує разом із [партнерами](#).

Мета:

Розвиток професійної компетентності учасників в галузі профілактики вживання психоактивних речовин (ПАР) серед молоді

Задача: підвищення рівня інформованості учасників про те, що таке залежність від ПАР, та щодо факторів ризику;

Головні питання, що розглядатимуться

- Розуміння залежності.
- Міфи, щодо виникнення залежності,
- Чому залежність від ПАР розвивається далеко не у всіх?
- Основні фактори ризику,
- Деякі інструменти оцінки факторів ризику.

Чому знати фактори ризику є важливим?

1. Щоб розвіяти міфи, та хибні твердження відносно цього,
2. Допомагає в розумінні передумов розвитку залежності,
3. Допомагає визначити рівень ризику та надати відповідну допомогу.

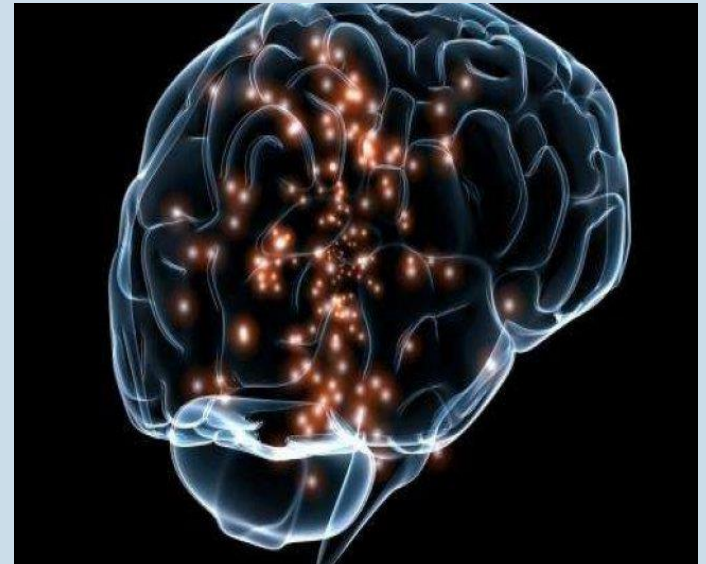
ЗАЛЕЖНІСТЬ ВІД ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН це-

хронічне захворювання, що проявляється в непереборному бажанні вживати наркотичні речовини, незважаючи на негативні соціально-медичні наслідки.

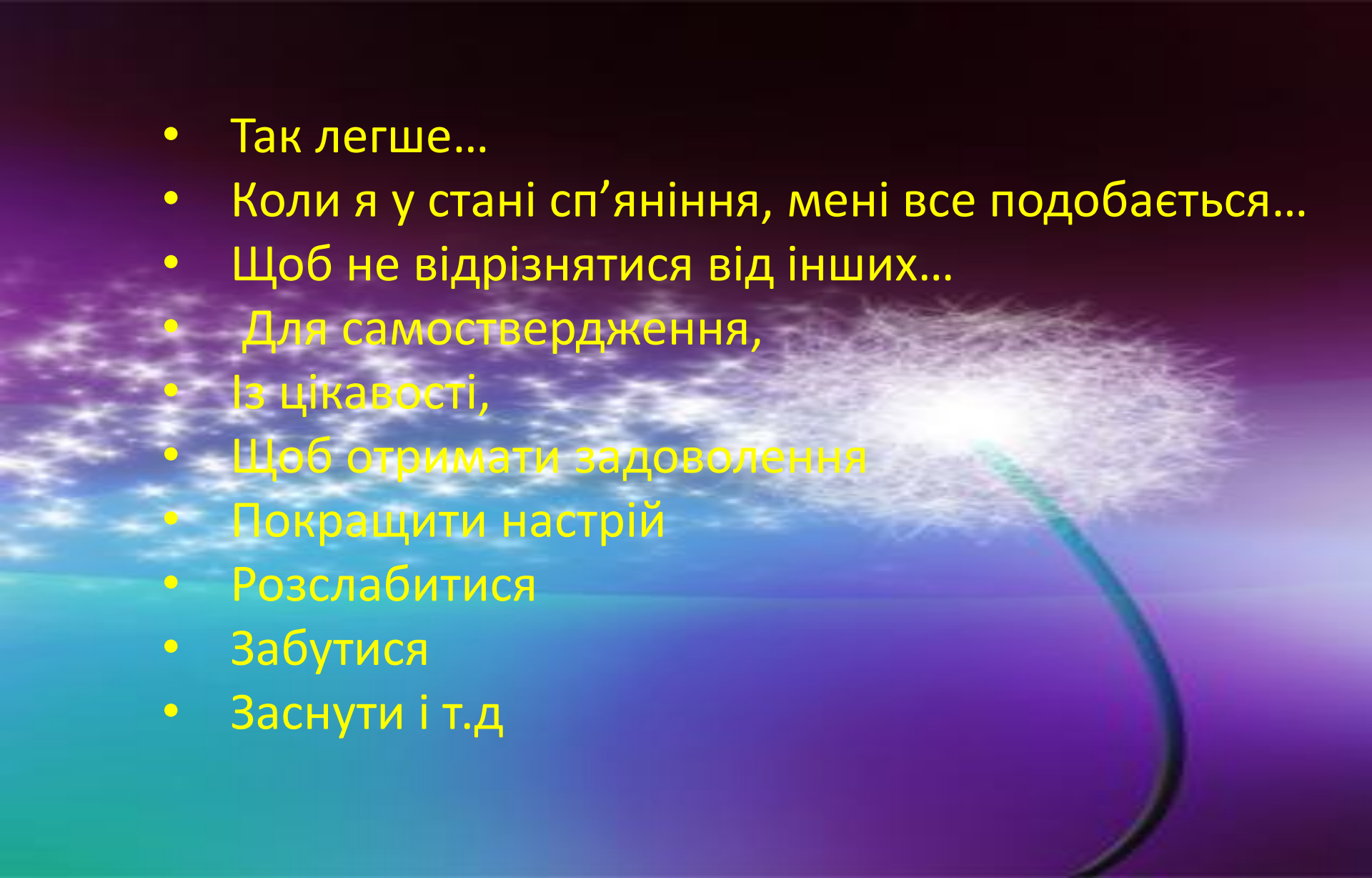
Відповідно до сучасних досліджень, залежність від ПАР є захворюванням центральної нервової системи: біохімія в активних центрах (рецепторах) мозку змінюється так, що потреба в наркотичних речовинах стає біологічно зумовленою і дуже сильною.

Важливі застереження:

- Перший раз більшість людей вживає наркотики добровільно, із різних причин,
- Повторне вживання може призвести до змін у мозку, у результаті чого людина може бути не здатною опиратися інтенсивному потягу до ПАР.



Задля отримання певних ефектів:

- Так легше...
 - Коли я у стані сп'яніння, мені все подобається...
 - Щоб не відрізнятися від інших...
 - Для самоствердження,
 - Із цікавості,
 - Щоб отримати задоволення
 - Покращити настрій
 - Розслабитися
 - Забутися
 - Заснути і т.д
- 

Міфи, щодо розвитку залежності від ПАР

1. Достатньо один раз вжити наркотик, щоб стати наркоманом,

Залежність від наркотиків - це значно складніший процес, який виникає не лише від вживання наркотичних речовин, навіть таких потужних як кокаїн і героїн. Дослідження підтвердили думку про те, що умови життя впливають на вибір наркотичної речовини.

2. Наркоманами стають через брак волі, чи дефект характеру.

3. Залежними стають люди, що мають низькі розумові здібності.

4. Це справа вибору.

5. Ті, що мають одного батька, чи матір.

6. Тільки бідні(тільки багаті) стають залежними.

- Оскільки вживання наркотиків може призводити до змін у мозку, залежність розглядають як хронічне захворювання, а не брак волі, чи прояв поганого характеру.
- Наркозалежність вважають рецидивним захворюванням — люди, які лікуються від розладів, пов'язаних із вживанням наркотиків, або пройшли таке лікування, мають підвищений ризик повернутися до вживання ПАР навіть після кількох років відмови.



Чому люди використовують ПАР?

Чому люди використовують ПАР?

- Задля отримання позитивних певних ефектів: настрої, почуття, спілкування, шляхом зміни сприйняття шляхом впливу на нейробіологічні механізми мозку.



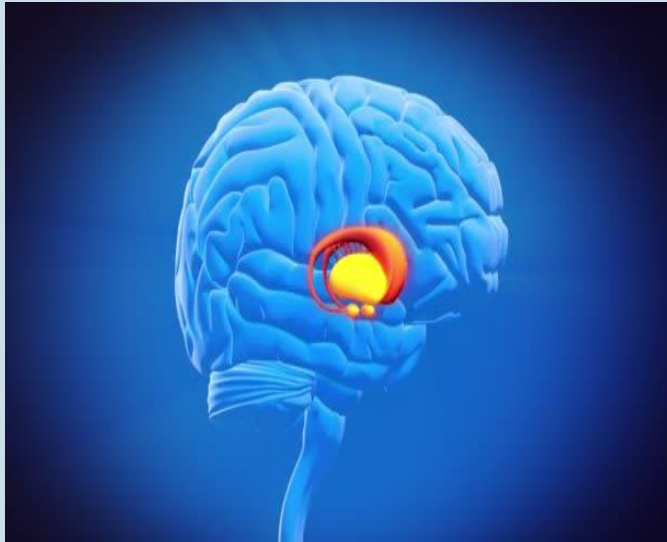
- Задля того, щоб впоратися з негативними станами



Чому одні стають
залежними, а інші
ні?

Вважається, що в популяції людей, що вживають ПАР не більше 7-10% з них, потім стають залежними.

Вживання наркотиків впливає на мозок, передусім на три його складові :



Базальні ганглії, що утворюють ключовий вузол, що називається «ланцюгом , чи центром винагороди» мозкувідіграють важливу роль у формуванні мотивації, зокрема приємних ефектів від такої діяльності, як прийом їжі, спілкування і секс, а також беруть участь у формуванні звичок і щоденної поведінки.

Наркотики надмірно активують цей ланцюг — зумовлюють ейфорію; але внаслідок багаторазової дії ПАР організм пристосовується до їхньої присутності, чутливість базальних ядер зменшується. Таким чином, людина втрачає здатність відчувати задоволення від іншої діяльності крім вживання наркотиків.

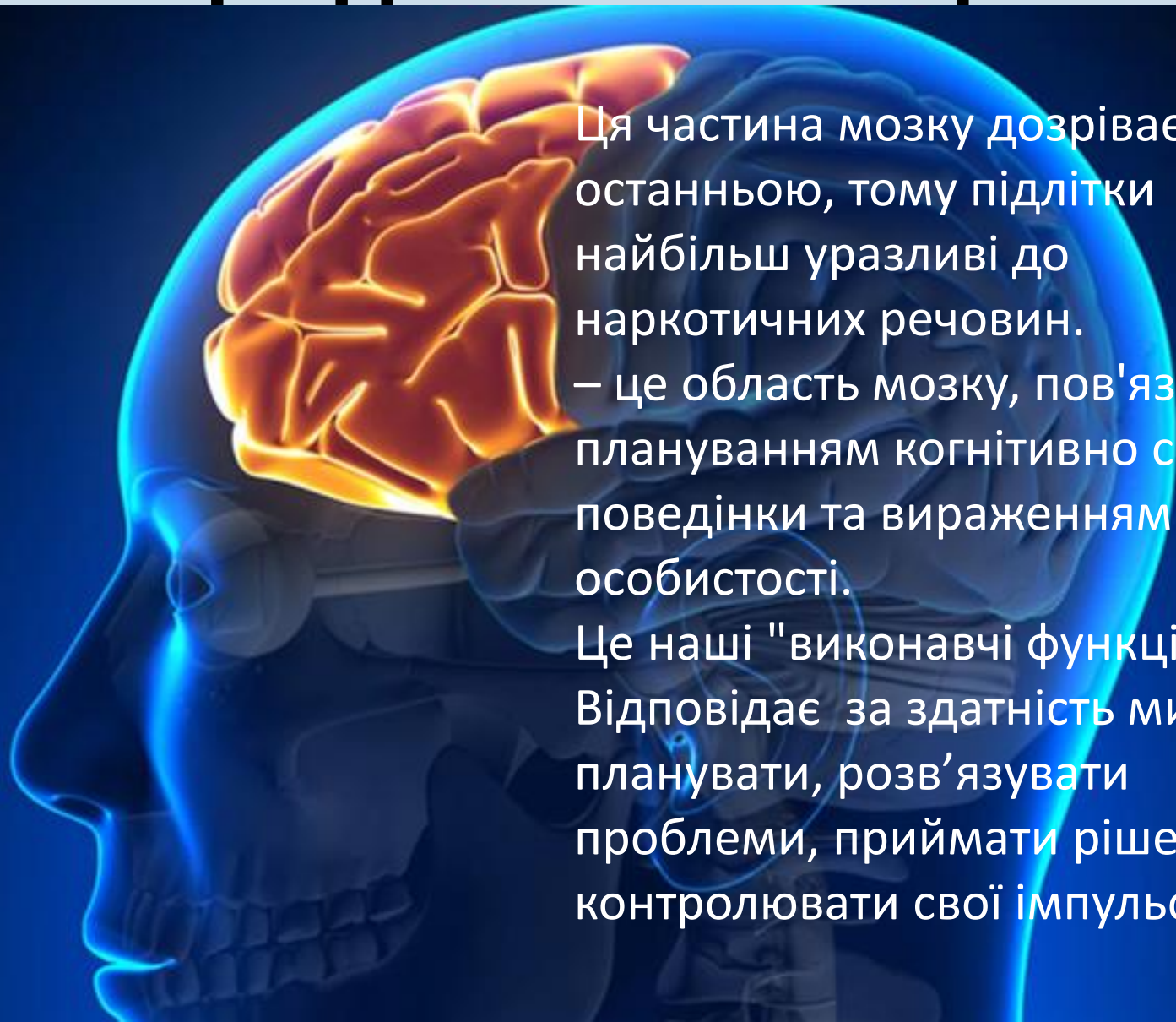
Амигдала



Частина середнього мозку, що відповідає за стресові відчуття, такі як дратівливість і неспокій, що є характерними для синдрому відміни (коли людина різко перестає вживати наркотичні речовини).

За тривалого вживання ПАР людина продовжує це робити, щоб отримати тимчасове полегшення від почуття дискомфорту, а не заради задоволення. Тобто вживання ПАР відбувається не для отримання насолоди, а щоб «привести себе у нормальний стан».

Префронтальна кора



Ця частина мозку дозріває останньою, тому підлітки найбільш уразливі до наркотичних речовин.

– це область мозку, пов'язана з плануванням когнітивно складної поведінки та вираженням особистості.

Це наші "виконавчі функції»
Відповідає за здатність мислити, планувати, розв'язувати проблеми, приймати рішення і контролювати свої імпульси.

- Деякі наркотичні речовини, наприклад опіоїди, також впливають на **стовбур головного мозку,**

що контролює основні життєво важливі функції (частоту серцевих скорочень, дихання і сон).

Фактори ризику в розвитку наркоманії

- ✓ Біологічні, чи фізичні фактори ризику,
- ✓ Соціальні, або фактори середовища,
- ✓ Індивідуальні, психологічні.

Індивідуальні біологічні :

- ❖ Спадковий фактор,
- ❖ Генетика,
- ❖ Стать,
- ❖ Етнічна приналежність ,
- ❖ Наявність супутніх психічних захворювань (депресія, тривожні розлади тощо,
- ❖ Патологія вагітності (виражені токсикози і перенесені матір'ю під час вагітності інфекційні або важкі хронічні захворювання);
- ❖ Ускладнені пологи (затяжні, з родовою травмою або з гіпоксією новонародженого);
- ❖ Струс головного мозку, особливо багаторазові;
- ❖ Будь-які важкі захворювання або травми, особливо голови, що протікали з порушеннями свідомості;
- ❖ Наявність фізичних вад;
- ❖ Перенесене фізичне або сексуальне насильство.

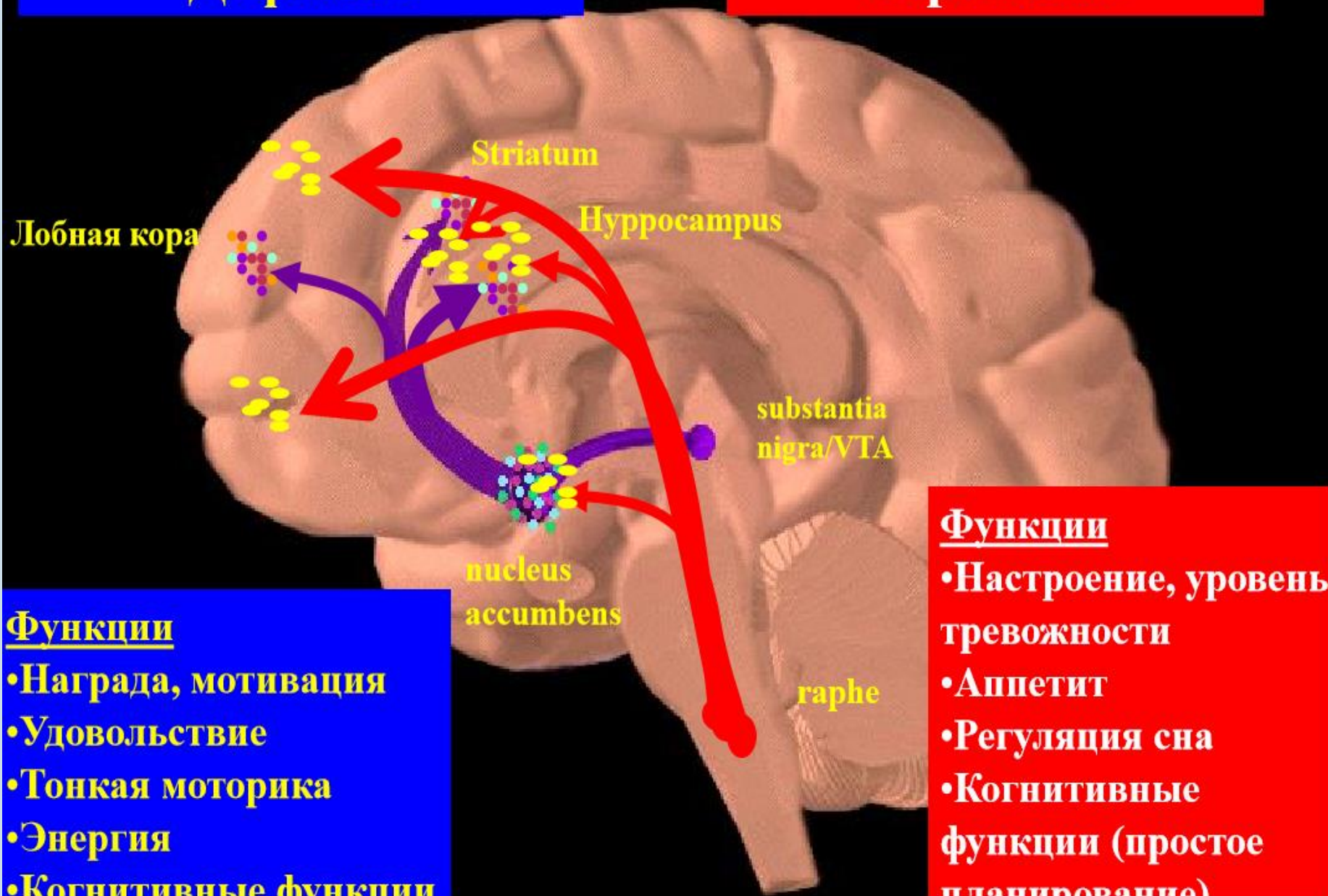
Гени, пов'язані з розвитком залежності поділяють на дві групи.



- **Перша група** - гени, які контролюють окислення етанолу, окислення етилового спирту. Ці мутації в групі генів кодують фермент (алкогольдегідрогеназу), що прискорює окислення спиртів.
- Це призводить до того, що етанол руйнується менш ефективно і має на організм токсичну дію. В результаті у людини виникає сильна непереносимість алкоголю.
- **Друга група** Гени, пов'язані з роботою системи позитивного підкріплення (переважно рецептори і транспортери нейромедіаторів).

Дофамин

Серотонин



Функции

- Награда, мотивация
- Удовольствие
- Тонкая моторика
- Энергия
- Когнитивные функции

Функции

- Настроение, уровень тревожности
- Аппетит
- Регуляция сна
- Когнитивные функции (простое планирование)

- Ген транспортеру дофаміну. Коли ви зробили щось хороше для свого організму, то система підкріплення дає сигнал, що все добре. Тобто, в лімбічній системі мозку виробляється **дофамін**, рецептор сприймає дофамін, сигнал йде далі і організм знає, що все добре. Коли дофаміновий рецептор слабо чутливий, необхідно збільшити дозу дофаміну. Наркотична залежність виникає, тому що наркотики діючи на ці рецептори безпосередньо, обманюючи організм, подаючи йому помилковий сигнал «все в порядку» навіть в тому випадку, коли людина близька до смерті.
 - До цієї ж групи генів також відноситься ген транспортер серотоніну. Серотонін - це нейромедіатор, який бере участь у передачі сигналів у мозку.
- **У ряді робіт показано, що відмінності в активності цього гена пов'язані зі схильністю до депресій.**

Індивідуальні біологічні :

- Спадковий фактор,
- Генетика,
- Стать,
- Етнічна приналежність ,
- Наявність супутніх психічних захворювань (депресія, тривожні розлади тощо), Психічні хвороби призводять до вживання/зловживання та, як наслідок, формування залежності (умовно це можна назвати «модель самолікування»).
- У зазначених випадках особи із психічними захворюваннями можуть вживати психоактивні речовини для пом'якшення чи усунення симптомів основного захворювання.
- Так, наприклад, хворі на шизофренію часто курять для пом'якшення (за їхньою оцінкою) симптомів хвороби та покращення когнітивних функцій.
- Для пом'якшення та усунення тривожності вживають алкоголь і опіоїди, а для усунення депресії — стимулятори і кокаїн.
- Соматичні хвороби,
- Ускладнені пологи (затяжні, з родовою травмою або з гіпоксією новонародженого);
- Струс головного мозку, особливо багаторазові;
- Будь-які важкі захворювання або травми, особливо голови, що протікали з порушеннями свідомості;
- Наявність фізичних вад;
- Перенесене фізичне або сексуальне насильство.

Соціальні

- Сім'я
- Оточення: школа, учбові заклади, друзі,
- Соціальні фактори (бідність, проживання у складних життєвих обставинах)
- Політика держави
- Рівень профілактики
- Інші негативні чинники навколишнього середовища.

Фактори сімейного впливу:

- Виховання, стиль виховання .
- Конфлікти, наявність суперечок, погана атмосфера в сім'ї ,
- Розлучення батьків
- Педагогічна запущеність, зайнятість,
- Прийнятне ставлення до вживання алкоголю та ПАР дітьми.

Особливе значення мають такі фактори:

- Розлучення батьків,
- Гиперопіка, / гіпо-опіка,
- Непослідовність у вихованні.



Оточення, школа

- Рівень успішності у навчанні,
- Наявність булінгу серед однолітків, та з боку вчителів, викладачів,
- Наявність друзів, що споживають наркотики,
- Лояльність навчального закладу до вживання ПАР,
- Низький рівень профілактики
- Відсутність професійної допомоги,
- Недостатня обізнаність батьків, вчителів.



Індивідуально-психологічні фактори ризику



1. На рівні особистості: стан здоров'я.

Цей чинник включає:

- ❖ хворобливість,
- ❖ психічне або фізичне виснаження,
- ❖ ослаблення імунітету, психопатичні відхилення.

а) Стан здоров'я.

Цей чинник включає:

- хворобливість,
- психічне або фізичне виснаження,
- ослаблення імунітету, психопатичні відхилення.

Діти із ослабленим станом здоров'я не витримують шкільних навантажень, не засвоюють навчальний матеріал, мають низку успішність і на цій основі у них виникають стреси й загострюються конфлікти.

Це призводить до посилення психологічної напруженості, що провокує вживання наркотиків.

Подібним є механізм завищених домагань батьків до дитини (спеціалізовані школи, різноманітні секції або студії) без врахування її реальних можливостей;

б) Психологічні параметри

– психологічні риси та особливості особистості.

З точки зору цього чинника групу ризику складають:

- ❖ Розгальмовані, гіперактивні діти, з порушеними механізмами стримування й самоконтролю,
- ❖ Діти із певними психологічними рисами: недовірливість, невпевненість у собі,
- ❖ Не здатні до самостійного прийняття рішення,
- ❖ Які часто відчують занепокоєння, тривогу, стрес, дефіцит позитивних емоцій, нудьгу.

У цих категорій дітей частіше виникає шкільна дезадаптація (проблеми із засвоєнням матеріалу й успішністю, порушення дисципліни й пропуски занять, конфлікти із учителями і т. ін.).

Це створює психологічну напруженість і, як наслідок, призводить до звертання до наркотиків як способу зняття стресу;

Важливо звертати на дефіцит:

- Навичок протистояти соціальному тиску,
- Навичок самоствердження, та впевненості,
- Навичок долати опір, та переносити стресові ситуації
- Навичок спілкування
- Навички -cope strategy



в) Вікові особливості

Генетичні чинники і фактори навколишнього середовища взаємодіють з критичними етапами розвитку в житті людини та впливають на ризик появи наркозалежності.

Вживання наркотиків у будь-якому віці може призвести до залежності, але що раніше воно починається, то більша ймовірність переростання його у залежність.

- **Особливості розвитку мозку:** недостатньо розвинена область прийняття рішень та прогнозування зон , що контролюють судження і самоконтроль,
- Гормональні зміни; поява вторинних статевих ознак,
- Прагнення випробувати нові відчуття, цікавість;
- Бажання скоріше відчувати себе дорослим,
- Підняти авторитет в очах друзів,
- Протест проти обмежень і заборон;
- Втеча від того, що пригнічує
- Некритичність у сприйнятті ризиків,
- Схильність до ризику;

Інструменти оцінки ризиків

Ризик залучення до вживання ПАР підвищують:

1. Важкі та хронічні захворювання в дитячому віці; черепно-мозкові травми (особливо численні).
2. Неповність родини_конфліктність (сюди ж можна віднести безбатьківщину при батькові, який не виконує своїх функцій).
3. Відсутність братів та сестер.
4. Проживання з вітчимою або мачухою.
5. Велика зайнятість батьків.
6. Авторитарність жорстокість(жорстокість) батька, або матері.
7. Гіперопікування з боку батьків.
8. Захворювання на алкоголізм або наркоманію когось із близьких людей або родичів.
9. Ранній початок самостійного життя (12–14 років), та передчасне звільнення від батьківської опіки.
10. Легкий та неконтрольований доступ до грошей, або ж навпаки — великі матеріальні труднощі.
11. Спотворені родинні стосунки, порушення родинної ієрархії.
12. Великий надлишок вільного часу (якщо батьки упродовж 2–3 годин не знають, де і з ким перебуває їхня дитина, її можна прирівняти до безпритульної).

Кількість балів від 1 до 6

Це середній ступінь ризику, який охоплює переважну більшість (до 90%) молодих людей. Він залежить від ситуації в суспільстві (наприклад, ціни на алкоголь та доступність магазинів спиртних напоїв). На сьогодні цей стан вважається більш загрозовим, ніж у 80-х роках! Ви можете впливати на багато елементів цієї ситуації, наприклад, на продаж алкоголю неповнолітнім. На жаль, дуже мало людей реагує на порушення в цій сфері. Ви також можете підтримати профілактичну діяльність у школі, допомагати дитині, здобувати навички виховання та зміцнювати зв'язок з дитиною.

Кількість балів від 7 до 13

Ступінь ризику підвищений, охоплює значну частину молоді, залежить від місцевого оточення, кола спілкування та від навчально-виховних умов, які створює для учнів школа (близько 50–60% учнів). Може виявитись необхідність зміни поведінки дорослих, стосунків у родині, посилення виховного впливу. Необхідна участь дітей у профілактичних заходах.

Кількість балів від 13 до 17

Ступінь ризику дуже високий, охоплює від 10 до 15% учнів середніх шкіл, які вже п'ють і завдають шкоди здоров'ю. Такий показник вимагає від дорослих, перш за все — батьків, великої уваги і співробітництва з іншими людьми, наприклад, зі шкільними педагогами, іншими батьками.

Кількість балів перевищує 17

Надзвичайно високий ступінь ризику, може означати необхідність звернення до фахівців і застосування терапії. Деякі фахівці вважають, що час потрапляння в залежність у підлітків може бути дуже коротким — менше півроку.

Але якщо навіть кількість відповідей «Так» буде дуже великою, не панікуйте. Як батьки ви можете зробити дуже багато для своєї дитини. Навіть якщо вже необхідна допомога фахівців, вони небагато зможуть допомогти без активної участі батьків.

Інші інструменти

- Опитувальник О.Г.Шмельова «Схильність до ризику»,
- Діагностика потреб пошуку відчуттів М. Цукермана,
- Анкета для вивчення рівня схильності до вживання наркотичних речовин учнів навчальних закладів, посилання на посібник

<http://lib.iitta.gov.ua/710704/1/C%D0%B8%D1%81%D0%BA%D0%BE%20%D0%9D.pdf>

Методика первинної діагностики
та виявлення дітей „групи ризику”

(М.І. Рожков, М.А. Ковальчук)

(Літ-ра: Федосенко Е.В. Психологическое сопровождение подростков:

система работы, диагностика, тренинги. Монография. – СПб.: Речь, 2008.)

Захисні фактори



- Довірливі стосунки з батьками,
- Успішний досвід навчання і спілкування у школі;
- Успішна соціалізація серед однолітків;
- Добре сформовані життєві навички;
- Поінформованість про наслідки вживання психоактивних речовин.



Цікаві експерименти канадського психолога Брюса Олександера

<http://www.stuartmcmillen.com/ru/comic/rat-park/>

Висновки: як людина відчуває своє життя:
як Парк, чи як клітка?

**Вплив і залежність від алкоголю
В Україні (Київ, Одеса)**

750 грн

Тест аналізує

Тест аналізує варіанти генів ADH1B и ALDH2, що відповідають за генетичну схильність або несхильність до алкоголізму. Саме гени визначають, як організм реагує на алкоголь — чи страждаєте ви від побічних ефектів. Відсутність побічних реакцій може свідчити про ризик залежності.

Що ви отримуєте:

Дані про те, чи є у вас генетична схильність до алкогольної залежності.

Які побічні ефекти від алкоголю у вас є і як вони проявляються.

Кількість калорій, яку ви споживаєте зі спиртним.



ДЯКУЮ ЗА УВАГУ ТА УЧАСТЬ!

Цю презентацію та відеозапис вебінару дивіться на сайті онлайн-платформи «Центр Знань» - <http://knowledge.org.ua/>

