

**Робочий зошит
до програми
профілактики вживання
психоактивних речовин
«Свідомий вибір»**



Робочий зошит
до програми
профілактики вживання
психоактивних речовин
«Свідомий вибір»



АВТОР: Наталія Строева

КОНСУЛЬТАНТИ: Оксана Придатко, Алла Шуть

МЕНЕДЖЕР ПРОЄКТУ: Наталя Двінських

РЕДАКТОР: Світлана Глущик

Робочий зошит до програми профілактики вживання психоактивних речовин «Свідомий вибір» / Н. Строева. Київ, 2020.

Програму профілактики вживання психоактивних речовин «Свідомий вибір» та робочий зошит до неї було розроблено МБФ «СНІД Фонд Схід-Захід» (*AIDS Foundation East-West – AFEW-Україна*) в рамках проєкту «Права та здоров'я уразливих груп населення: заповнюючи прогалини» за компонентом «Розвиток програм підтримки психічного здоров'я підлітків у місцях позбавлення волі» за фінансової підтримки Міністерства закордонних справ Королівства Нідерландів.

Міжнародний благодійний фонд «СНІД Фонд Схід-Захід» (*AIDS Foundation East-West – AFEW-Україна*) не несе відповідальності за точність і повноту навчальних матеріалів, а також за будь-які дії, вчинені внаслідок їх публікації. *AFEW-Україна* не несе юридичної та іншої відповідальності за можливі наслідки використання опублікованої інформації для третіх осіб. Відтворення, передача, розповсюдження чи дублювання будь-якої частини матеріалів, що містяться в публікації, допускаються за умови їх подальшого некомерційного використання. Посилання на МБФ «СНІД Фонд Схід-Захід» (*AIDS Foundation East-West – AFEW-Україна*) є обов'язковим.

© МБФ «СНІД Фонд Схід-Захід» (*AIDS Foundation East-West – AFEW-Україна*), 2020 р.

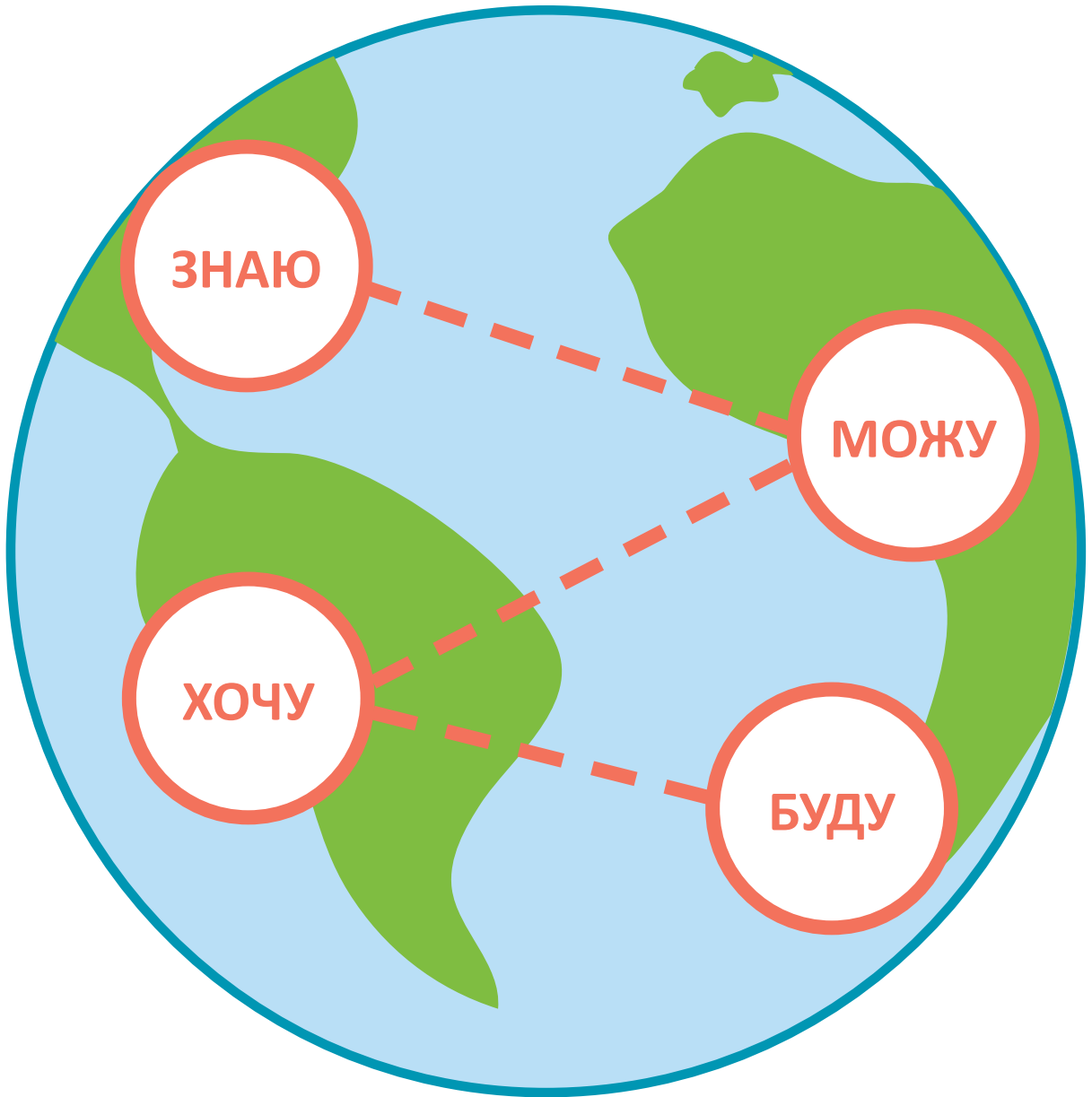
Усі права захищено.

Зміст

Заняття 1. Моє життя – мій вибір	4
Заняття 2. Що таке ПАР і як це працює	9
Заняття 3. Чому люди вживають ПАР	11
Заняття 4. Як формується залежність.....	13
Заняття 5. Як розірвати коло: планування змін	17
Заняття 6. Фактори, які провокують на вживання	21
Заняття 7. Як сказати «Ні»	27
Заняття 8. Стратегії зменшення шкоди	31
Заняття 9. Мої ресурси та цінності.....	41

Заняття 1

Моє життя – мій вибір



ПРАВИЛА



Дотримуватися регламенту: це правило означає, що на виконання певних завдань група матиме обмежений час, і його необхідно дотримуватися.



Правило піднятої руки: для того щоб кожен/кожна мав/мала можливість висловити свою думку та бути почутим/почутою іншими, ми маємо говорити по черзі, а піднята рука сигналізуватиме ведучому/ведучій, що ви хочете чимось поділитися або у вас є запитання.



Правило добровільної активності: під час обговорення ви, за бажанням, можете брати активну участь. Але це правило не стосується інших активностей, передбачених Програмою. Пам'ятайте: чим активніше ви залучаєтеся до роботи, тим більше корисного ви зможете отримати для себе, і час збігатиме швидше, коли ви зайняті справою.



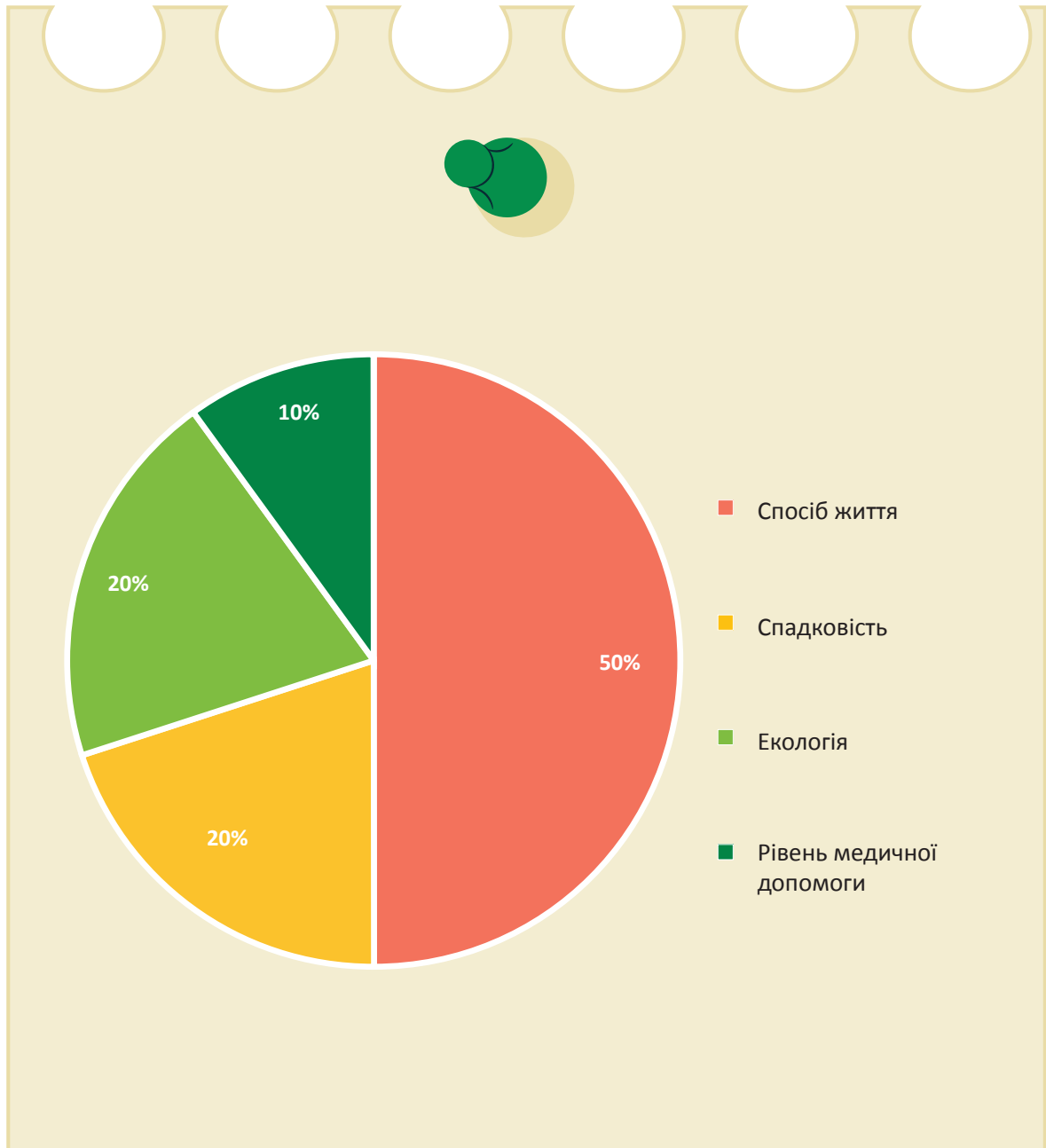
Правило «Без критики»: слід утримуватися від зауважень та вказівок. Якщо ви маєте іншу думку, то просто підніміть руку та озвучте цю думку, починаючи фразою «На мою думку...». Кожен має право висловитися, при цьому думки можуть відрізнитися, але це не означає, що хтось правий, а хтось – ні. Це означає лише те, що скільки людей, стільки думок.



Говорити від себе: говорити від свого імені, утримуватися від узагальнень. Наприклад: «Я вважаю, що це має бути так...» замість «Усі так думають».

ФАКТОРИ ВПЛИВУ НА ЗДОРОВ'Я

Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб та фізичних вад.



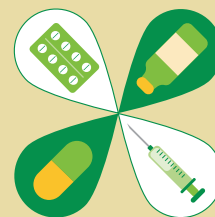
ЯК РОЗПОРЯДИТИСЯ СВОЇМ ЖИТТЯМ



Заняття 2

Що таке ПАР і як це працює

Психоактивні речовини (ПАР) – речовини, які впливають на функціонування центральної нервової системи, приводячи до змін психічного стану: змінюється мислення, сприйняття або настроїв.



Депресанти

(речовини, які пригнічують центральну нервову систему)



Стимулятори

(речовини, що стимулюють нервову систему)



Галюциногени

(речовини, здатні тією чи іншою мірою викликати галюцинації)



Психотропні засоби

(препарати для лікування розладів психіки)

**Не всі психоактивні речовини є наркотиками,
але всі наркотики є психоактивними речовинами.**

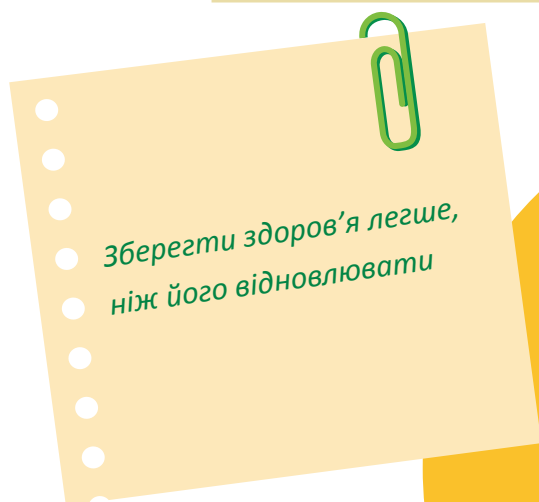
Наркотиком можна визнати речовину, яка відповідає трьом взаємопов'язаним критеріям:

- **медичний** критерій: речовина чинить специфічну дію на центральну нервову систему (седативний, стимулюючий або галюциногенний вплив), що зумовлює немедичне вживання (тобто не за призначенням лікаря);
- **соціальний** критерій: немедичне вживання речовини призводить до масштабних соціальних наслідків;
- **юридичний** критерій: речовину включено до Переліку наркотичних засобів, психотропних речовин та їх прекурсорів і заборонено для зберігання і поширення на території України.

Заняття 3

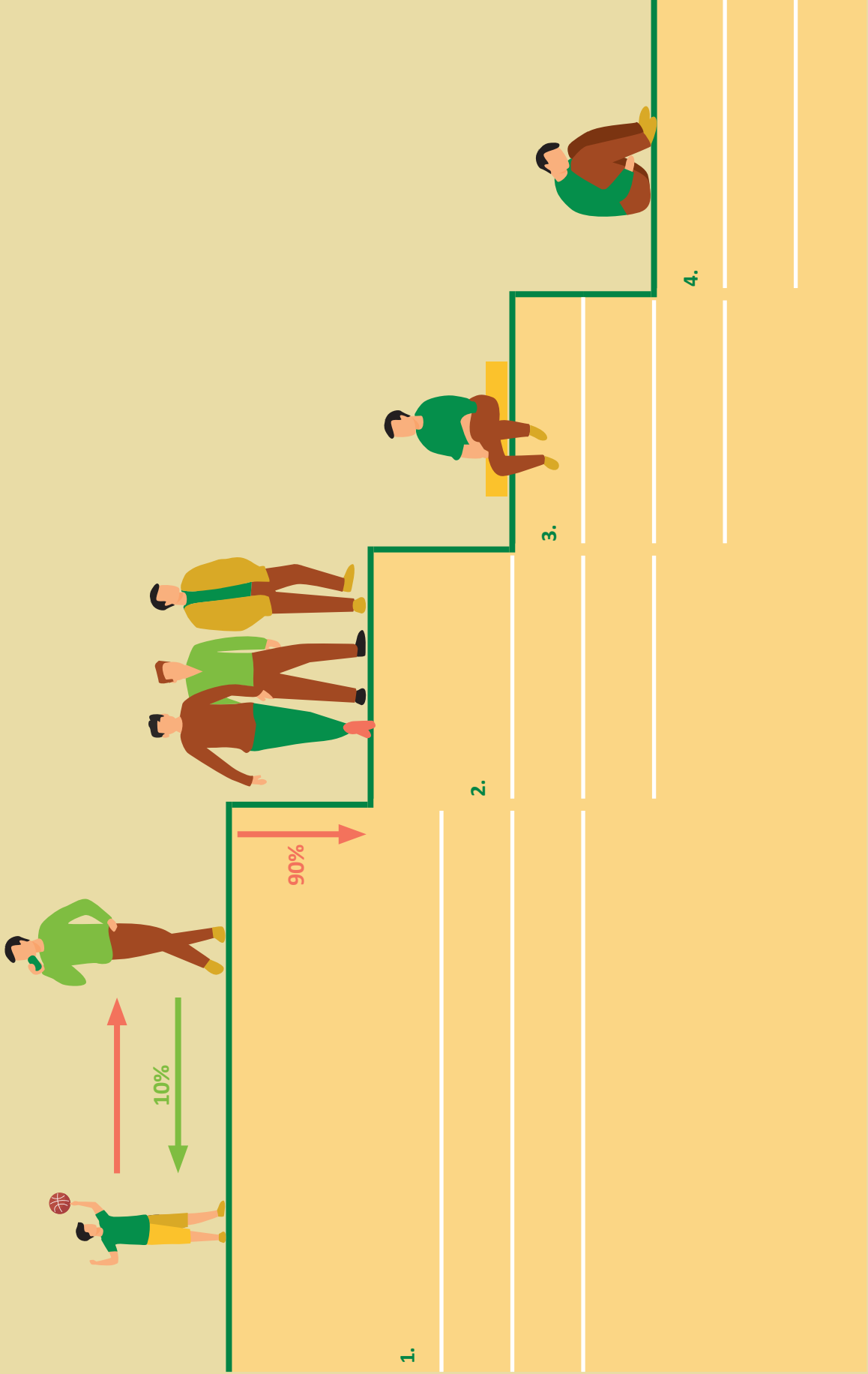
Чому люди вживають ПАР

ПРИЧИНИ ВЖИВАННЯ ПАР

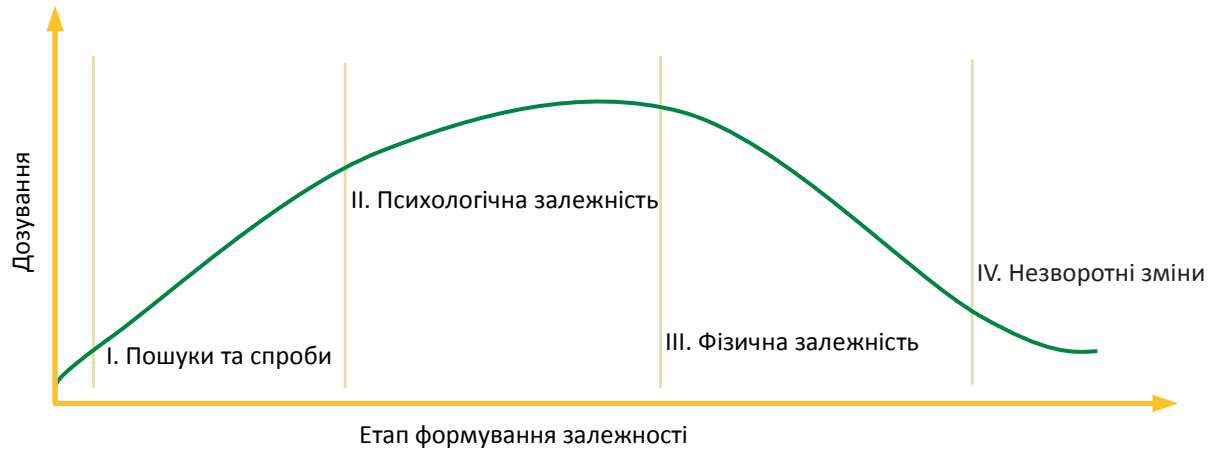


Заняття 4

Як формується залежність



ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО ПАР



Толерантність до психоактивних речовин можна охарактеризувати як зниження реакції. Іншими словами можна сказати: це процес звикання.



МІЙ ДОСВІД

	Етап формування залежності	
Психоактивна речовина	Було	Стало



Заняття 5

Як розірвати коло: планування змін

ПЕРЕВАГИ ТА НЕДОЛІКИ ВЖИВАННЯ ПАР

ТАБЛИЦЯ 1.

Переваги вживання	Недоліки вживання

ТАБЛИЦЯ 2.

Переваги вживання	Недоліки вживання

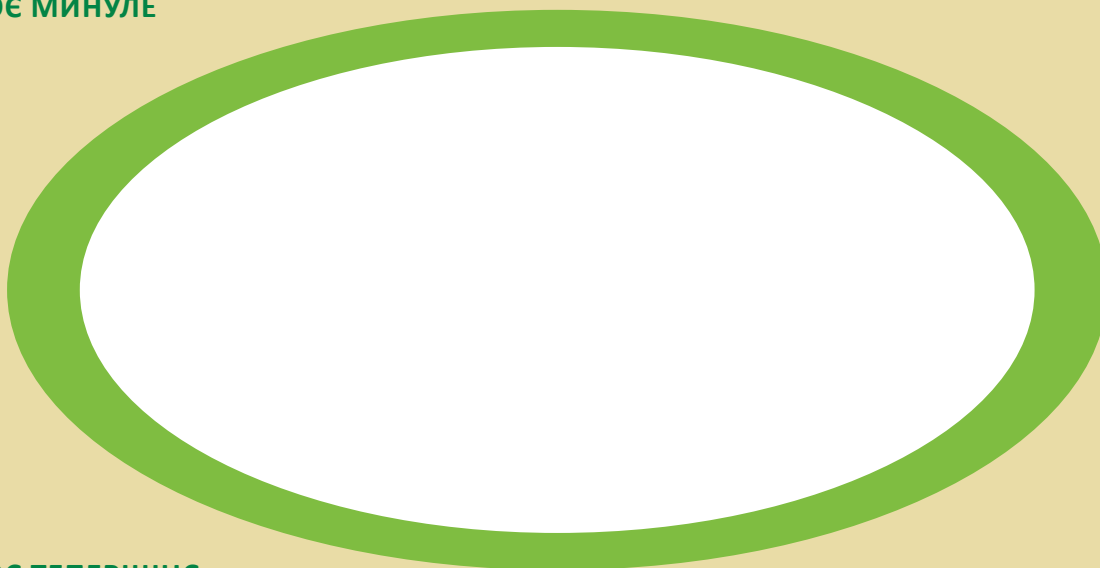
ТАБЛИЦЯ 3.

Переваги вживання	Недоліки вживання

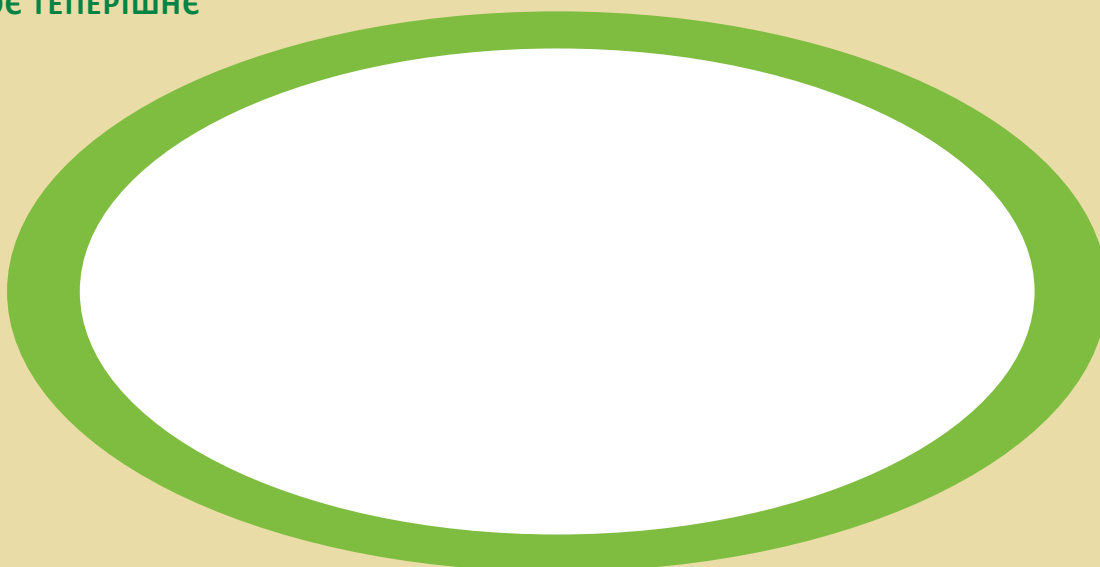


ТРИ ДЗЕРКАЛА

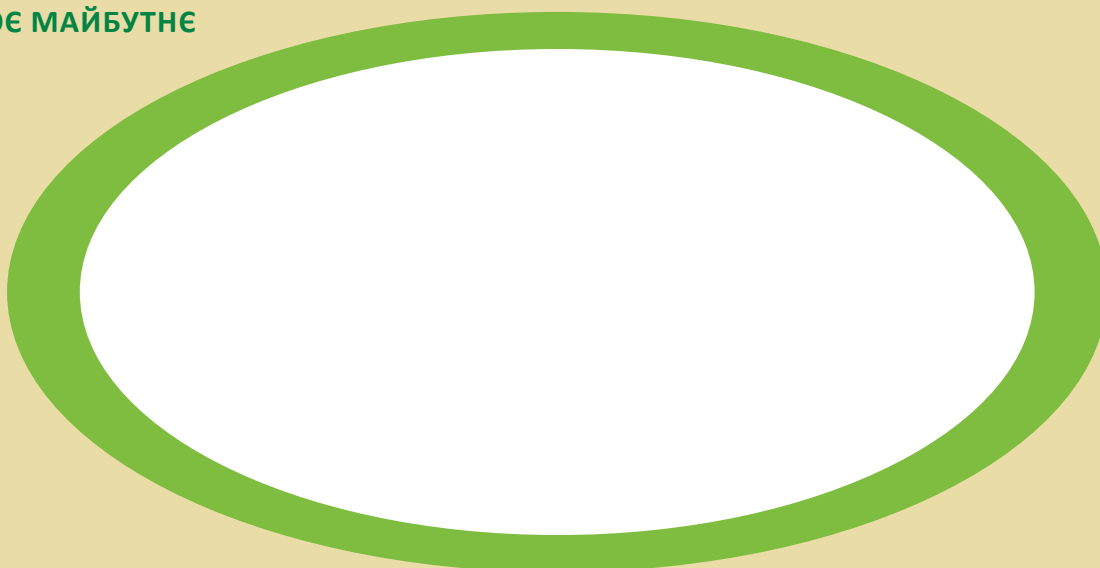
МОЄ МИНУЛЕ



МОЄ ТЕПЕРІШНЄ



МОЄ МАЙБУТНЄ



Заняття 6

Фактори, які провокують на вживання

ЗОВНІШНІ ФАКТОРИ

Люди



Blank area for notes related to the first row of icons.



Blank area for notes related to the second row of icons.



Blank area for notes related to the third row of icons.



Blank area for notes related to the fourth row of icons.



Blank area for notes related to the fifth row of icons.



Blank area for notes related to the sixth row of icons.



Blank area for notes related to the seventh row of icons.

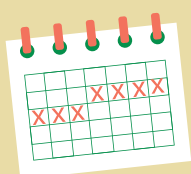
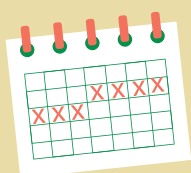
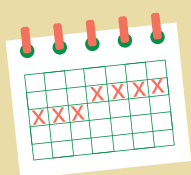
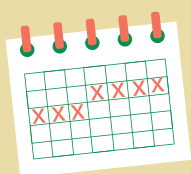
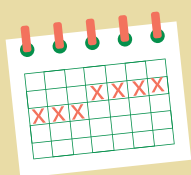
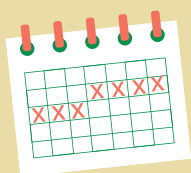
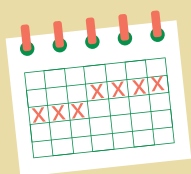
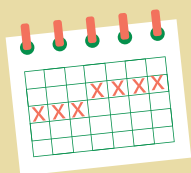


Blank area for notes related to the eighth row of icons.

Місця



Дати



Blank writing area for dates, consisting of eight horizontal white bars separated by thin gold lines, positioned below the green header.

ЖИТТЯ БЕЗ ЗАЛЕЖНОСТІ



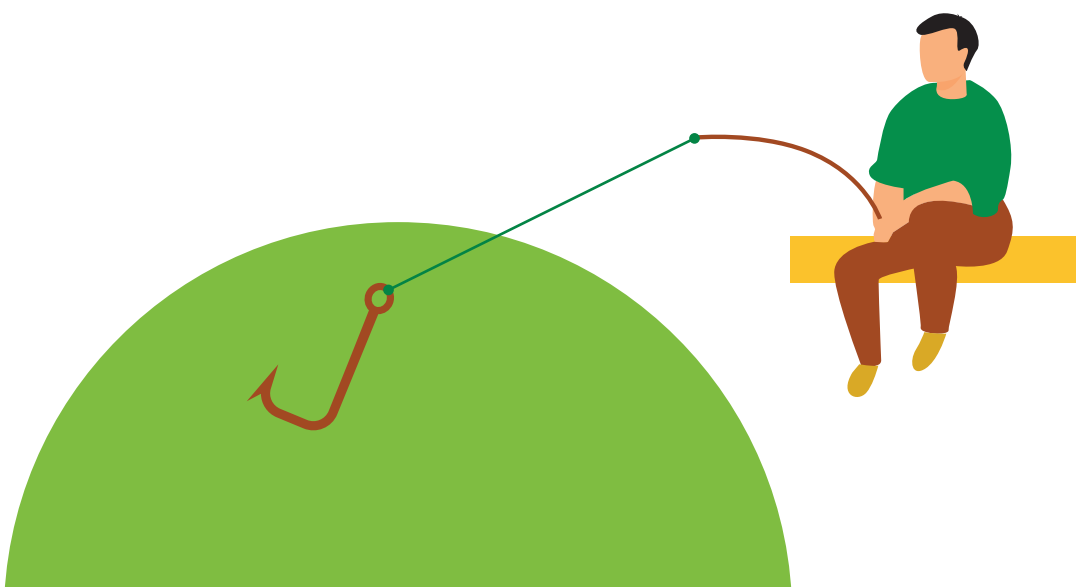
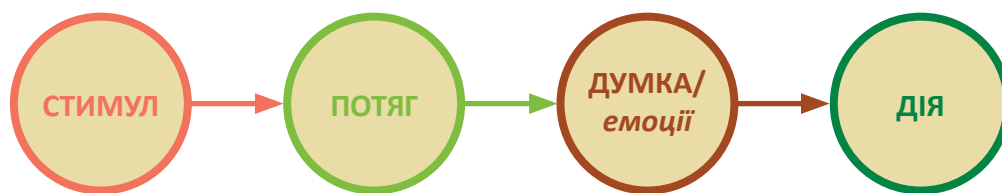
СТИМУЛ – потреба пити.

ДУМКА – треба піти на кухню та взяти води.

ДІЯ – іду на кухню та п'ю воду.



ЖИТТЯ ІЗ ЗАЛЕЖНІСТЮ

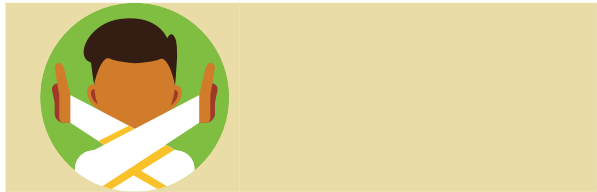
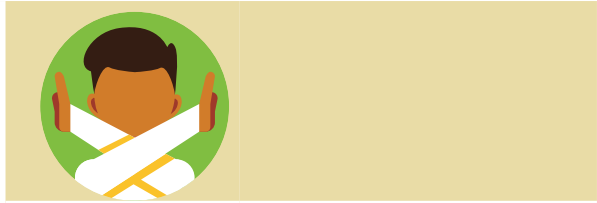


ВНУТРІШНІ ФАКТОРИ

Емоції	Думки

Заняття 7

Як сказати «Ні»



КОРИСНІ ПОРАДИ ЩОДО ВІДМОВИ

ПЕРША ПОРАДА: звертайте увагу, як часто ви використовуєте в житті слово «Ні» та що ви відчуваєте при цьому.

ДРУГА ПОРАДА: виграйте час для «Ні».



ТРЕТЯ ПОРАДА: «зіпсована платівка».



Давай сьогодні увечері на нашому місці.

Ні, мені це не цікаво.



Та чого ти, ти ж пам'ятаєш, як нам було добре?!

Ні, мені це не цікаво.



Та давай, один раз, за зустріч, і все.

Ні, мені це не цікаво.



Чого ти заладив: «Не цікаво, не цікаво»?

Тому, що мені це не цікаво.



ЧЕТВЕРТА ПОРАДА: посилайтеся на щось інше.



Я пообіцяв/пообіцяла сьогодні провести час із рідними.



Завтра у мене важливий день: я маю іти на співбесіду.



*Я пообіцяв/пообіцяла собі, що припиню вживати,
і прошу тебе підтримати мене в цьому рішенні.*



Заняття 8

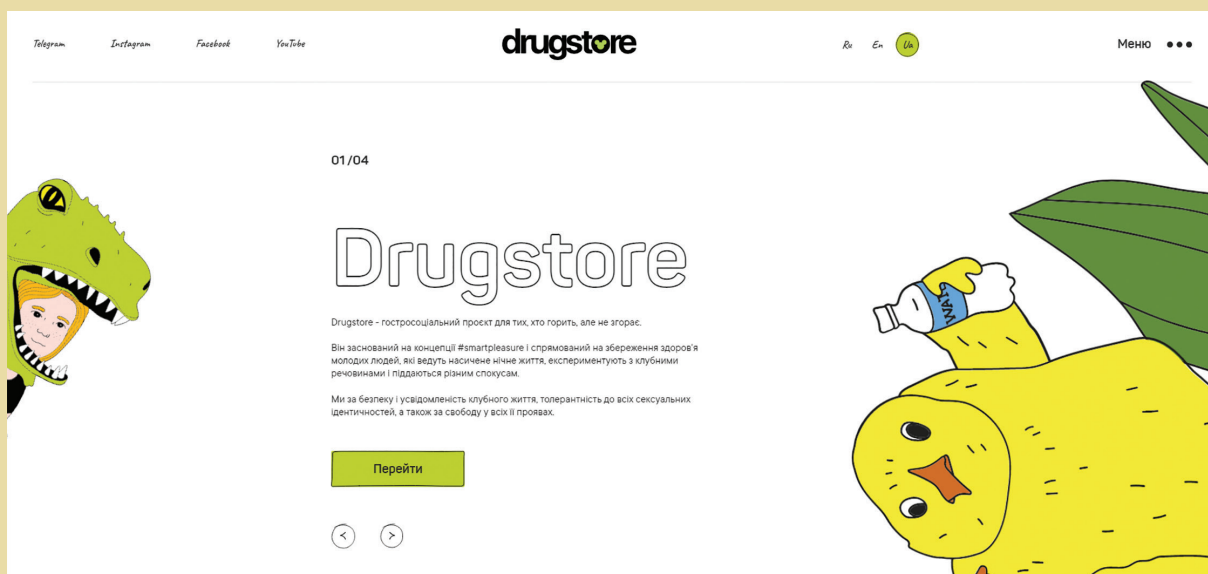
Стратегії зменшення шкоди



Зменшення шкоди включає широкий спектр послуг для споживачів наркотичних речовин:

- обмін медичного інструментарію;
- групи взаємодопомоги;
- замісна підтримувальна терапія;
- інформування з питань здоров'я та можливостей проходження реабілітації;
- направлення та консультації лікарів;
- юридична та психологічна допомога...

ОНЛАЙН-ПЛАТФОРМИ ДЛЯ СПОЖИВАЧІВ НАРКОТИЧНИХ РЕЧОВИН



<https://drugstore.org.ua/>



Перевірена (без міфів) інформація про ПАР

Онлайн-консультація лікаря, психолога, консультанта з хімічної залежності (анонімно, безкоштовно)

НЕЗАЛЕЖНИЙ ПОРТАЛ ДЛЯ ВИБОРУ ЛІКУВАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ТА ЛІКАРІВ

Лікувальні заклади Лікарі

Часті питання і допомога Контакти Вхід Реєстрація Укр -

НЕЗАЛЕЖНИЙ ПОРТАЛ ДЛЯ ВИБОРУ ЛІКУВАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ТА ЛІКАРІВ

Ви шукаєте лікувальний заклад, де Вам не лише допоможуть, але і ввічливо нададуть послуги? Можливо, Ви в пошуку кваліфікованого лікаря, який не засуджуватиме Вас і Ваш стиль життя?

ТУТ ВИ МАЄТЕ ЗМОГУ

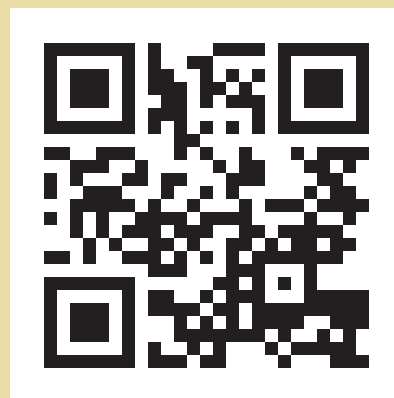
Оцінити лікувальний заклад або лікаря

Записатися на онлайн-консультацію

Оцінити

Записатися

<https://help24.org.ua/>



Запис на прийом до лікаря, дружнього до споживачів та ВІЛ+
Онлайн-консультація лікаря, психолога, юриста і консультанта з хімічної залежності
(анонімно, безкоштовно)

КОРИСНІ РЕСУРСИ



МБФ «СНІД Фонд Схід-Захід»
(*AIDS Foundation East-West – AFEW-Україна*)

Інформаційні матеріали для підлітків



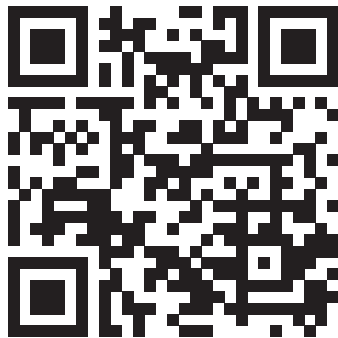
TEENERGIZER!

Консультації, цікаві статті та корисні матеріали для підлітків



teensLIVE

Портал для підлітків з порадами психологів та лікарів, відеотестами та іншими матеріалами



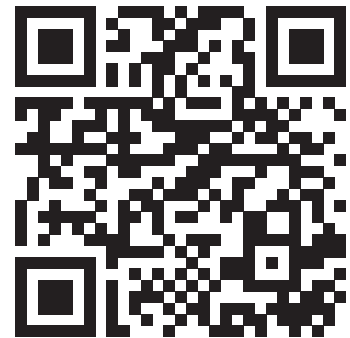
Центр знань

Інформаційна онлайн-платформа



Free2Ask

Для Android



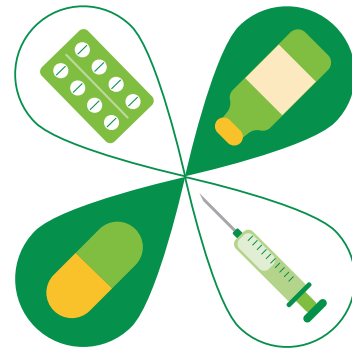
Free2Ask

Для IOS

Додаток на телефон, де можна отримати консультацію психолога, консультанта з хімічних залежностей, лікаря (анонімно)

ПРИНЦИПИ ЗМЕНШЕННЯ ШКОДИ

1. Якщо **почав/почала** вживати наркотичні речовини, то **припини** це робити.
2. Якщо **вживаєш** наркотичні речовини, то роби це **неін'єкційно**.
3. Якщо почав/почала вживати **ін'єкційно** наркотичні речовини, то кожну ін'єкцію роби новими **стерильними шприцом і голкою**.
4. Якщо в тебе **немає стерильних** інструментів, то **використовуй власні** шприц і голку повторно.
5. Якщо ти користуєшся **чужим** нестерильним ін'єкційним інструментарієм, то обов'язково **дезінфікуй** його перед використанням.



ЩО ТАКЕ ДЕЗІНФЕКЦІЯ, ЯКИМ ЧИНОМ ЦЕ РЕКОМЕНДУЮТЬ РОБИТИ

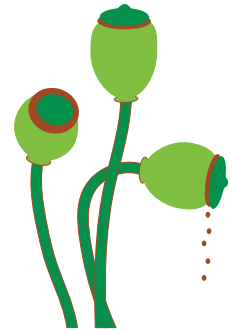
Для дезінфекції шприців та голок перед ін'єкцією використовується **схема «2х2х2»**:

- двічі промити шприц та голку **кип'яченою водою**;
- двічі промити шприц та голку **розчином антисептика** (хлоргексидин, перекис водню, фурацилін тощо);
- знову двічі промити шприц та голку **кип'яченою водою**.



ЗАМІСНА ПІДТРИМУВАЛЬНА ТЕРАПІЯ (ЗПТ)

1. ЗПТ – це метод допомоги наркозалежним людям, які вживають **опіюїди**.
2. ЗПТ вважається одним з **найбільш успішних** у світі **методів лікування** наркозалежності.
3. Зазвичай замісна терапія розглядається як варіант **для людей**, які вживають наркотичні речовини ін'єкційно (ЛВНІ) і вважають, що повне утримання від ПАР є занадто важким для них, фактично вони **не в змозі припинити вживання**, навіть якщо намагаються це зробити.
4. Ліки **знімають стан відміни**, забезпечують контроль або усувають потяг чи блокують ейфорійний ефект подальшого вживання опіюїдів.



ЧОМУ ЗПТ КРАЩА ЗА ВЖИВАННЯ НЕЛЕГАЛЬНИХ НАРКОТИЧНИХ ПРЕПАРАТІВ?

1. Замісний препарат надається безкоштовно, тим самим знімає проблему постійного пошуку коштів, а також кримінальної відповідальності за незаконні дії, пов'язані з придбанням вуличних наркотичних речовин.
2. Значно зменшується ризик інфікування ВІЛ, гепатитами В і С, пов'язаний з необхідністю робити ін'єкції в сумнівних та небезпечних умовах.
3. Людина отримує можливість повернутися до звичайного життя.

Національна гаряча лінія довіри щодо питань ЗПТ:
0 800 507 72 70 з будь-якого регіону України безкоштовно,
конфіденційно з 9:00 до 18:00.



ПЕРЕДОЗУВАННЯ СТИМУЛЯТОРАМИ

Ознаки передозування стимуляторами, які зустрічаються найчастіше:

- параноя;
- зорові галюцинації, марення;
- надмірна дратівливість, яка переходить в агресію;
- тривожність, яка переходить у паніку;
- порушення координації;
- ознаки вегето-судинної кризи (підвищення артеріального тиску, підвищене потовиділення, тремор, запаморочення, сильний головний біль, болі в грудях);
- посилене, прискорене серцебиття (сленговою мовою споживачів – «молотки»: відчуття, що «серце стукає у вухах»);
- підвищення температури тіла (сленговою мовою споживачів – «ютюги»: відчуття жару, перегріву);
- нудота, блювота, діарея;
- спазми м'язів.

Що необхідно зробити:

1. Негайно викликати швидку медичну допомогу або відвезти потерпілого до лікарні (при загрозованих для життя станах).
2. Дати потерпілому якомога більше рідини.
3. Забезпечити надходження свіжого повітря до приміщення.
4. Підтримувати потерпілого в свідомості та спокої; створити, наскільки це можливо, комфортні умови: мінімізувати фактори, які викликають роздратування (гучні звуки, світло).
5. Спробувати знизити температуру тіла. Для цього покласти прохолодну вологу пов'язку під пахви та коліна, на лоб, зняти теплий одяг.
6. Якщо станеться зупинка серця та/або ви побачите, що потерпілий не дихає, розпочати непрямий масаж серця і штучне дихання до приїзду швидкої допомоги.

Чого НЕ МОЖНА робити:

- Залишати потерпілого наодинці (за винятком тих випадків, коли необхідно шукати допомогу).
- Класти потерпілого у ванну або під душ.
- Вводити будь-які ПАР та алкоголь! Серед споживачів поширене оманливе твердження, що при передозуванні стимуляторами слід ввести опіоїди («ширку»), щоб «попустило».
- Вводити воду внутрішньовенно! Ще один поширений у середовищі споживачів наркотичних речовин міф, що введення води нібито знижує концентрацію наркотику в організмі.
- Рішення про введення потерпілому тих чи інших препаратів приймають лише медичні працівники. Самолікування в цьому випадку може призвести до негативних наслідків!

ПЕРЕДОЗУВАННЯ ОПІОЇДАМИ

Симптоми опіоїдного передозування:

- шкіра бліда або синюватого відтінку, кінчики пальців або губ посинілі, ціаноз;
- відсутність реакції (на голосно назване ім'я, струшування за плече);
- поверхневе, рідке дихання (один-два вдихи за 10 секунд) або відсутність дихання взагалі;
- блювота;
- непритомність.

Допомога при передозуванні:

1. Покласти потерпілого на підлогу, на спину.
2. Закинути голову і злегка висунути нижню щелепу так, щоб нижні різці зайшли за верхні, при цьому дихальні шляхи звільняються від западання язика. Переконайтеся, що в роті немає нічого, що завадило б диханню.
3. Попросити тих, хто є поруч, зателефонувати до швидкої допомоги і знайти, якщо можна, налоксон.

Налоксон – опіатний антагоніст, по суті – антидот при передозуванні опіоїдами!

4. Викликаючи швидку допомогу, повідомити диспетчерові адресу, стать і вік потерпілого, наявність або відсутність у нього свідомості, якість його дихання і вказати, що ви приступаєте до реанімації, даючи зрозуміти, що ви почали боротьбу за життя людини.
5. Якнайшвидше ввести внутрішньом'язово 1–2 мл налоксону. Використовувати для ін'єкції м'язи плеча або стегна, розташовані зовні.
6. Розпочати серцево-легеневу реанімацію.

Чого НЕ ТРЕБА робити при опіоїдному передозуванні:

- Робити ін'єкцію будь-якої іншої речовини, окрім налоксону (наприклад, соляного розчину, кип'яченої води, стимуляторів і т. д.).
- Закріплювати язик шпилькою: достатньо перевірити, чи не запов язик і чи відкрито дихальні шляхи.

ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА ПРОФІЛАКТИКИ ПЕРЕДОЗУВАНЬ

- Бути уважними в ситуаціях, коли толерантність може знизитися, особливо якщо людина недавно вийшла з в'язниці, була на детоксикації, а також робила перерву у вживанні.
- Не змішувати різні види наркотичних речовин, які можуть призвести до передозування.
- Вживати заходів для перевірки якості речовини. Якщо купувати наркотичні речовини у знайомого дилера, так легше контролювати якість дози. Не слід купувати їх у незнайомих осіб. Про маловідомі наркотичні речовини слід намагатися дізнатися якомога більше у тих, хто приймав їх раніше.
- Вживати меншу дозу в період будь-якої хвороби.
- При прийомі наркотичної речовини бути особливо обережним, якщо нещодавно траплялося передозування. У людини, яка мала досвід передозування в минулому, підвищуються шанси передозування в майбутньому.
- Перейти з ін'єкційного вживання на неін'єкційне – куріння, ковтання або назальне вживання (вдихання).

НЕ ВЖИВАТИ НАРКОТИКИ НАОДИНЦІ!



Заняття 9

Мої ресурси та цінності

ЯК БУТИ, ЯКЩО ПОТЯГ ДО ВЖИВАННЯ ЗАНАДТО СИЛЬНИЙ

1. ВІДВОЛІКАЙТЕСЯ!



Blank rectangular box for notes.



Blank rectangular box for notes.



Blank rectangular box for notes.



Blank rectangular box for notes.



Blank rectangular box for notes.



Blank rectangular box for notes.



Blank rectangular box for notes.



Blank rectangular box for notes.



Blank rectangular box for notes.



Blank rectangular box for notes.



Blank rectangular box for notes.



Blank rectangular box for notes.






Blank rectangular box for notes.



Blank rectangular box for notes.

2. ГОВОРІТЬ ПРО ПОТЯГ

Коли ви відчуваєте, що ваш потяг може побороти вас, важливо подумати про свою систему підтримки. Запишіть імена людей, з якими ви б могли поговорити про свій потяг і які підтримають вас у тверезості.

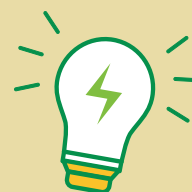
			
			
			

3. ГОВОРІТЬ САМІ З СОБОЮ

Цей діалог необхідно будувати за такими кроками:

1. Визнати, що ви відчуваєте потяг (що вам хочеться вжити ПАР).
2. Знайти причину, чому саме зараз ви відчуваєте цей потяг (можливо, місце, час, день, конкретна людина, музика, якість спогади, думки...).
3. Вирішити, що необхідно зробити, щоб заспокоїтись (мінімізувати подразник, піти з місця, що нагадує про вживання, зайнятися справою, яка може відволікти вас...).

Наприклад: Зараз я відчуваю потяг (бажання вжити).
Він виник через те, що я злюсь. Мені необхідно заспокоїтися.
Вживання ПАР не вирішить цю причину, через яку я так злюсь.



СИТУАЦІЇ УСПІХУ

Запишіть подію,
коли ви досягли успіху.

Згадайте свої дії та вчинки,
які привели до успіху.

Що ви зробили, як себе
поводили, щоб досягти
успіху, та коли його досягли?

Згадайте емоції, які ви
відчували в цій ситуації –
ситуації успіху та перемоги.

Запишіть свої переживання.
Що ви казали самому/самій
собі в той час?
Які думки у вас були?

Хто був у той час біля вас?

Як ви виглядали, сиділи,
стояли? Що робили?

Яких зусиль доклали для
того, щоб цей успіх відбувся?

Як вам було?
Що переповнювало
вашу душу?

Як почувалося ваше тіло?
Як билось серце?

Що ви казали собі?
Що думали про себе?

ВСЕ БУДЕ ДОБРЕ!



Ministry of Foreign Affairs of the
Netherlands

BRIDGING THE GAPS
Health and rights  for key populations

 AIDS Foundation East-West
СНІД Фонд Схід-Захід