



## **ОСНОВЫ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ**

### **В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ**

#### **Что нужно знать специалисту о профилактике употребления наркотиков?**

Концепция профилактики фокусируется на симптомах и заболеваниях, которых необходимо избежать. Чтобы добиться этого, необходимо устранить существующие факторы риска и усилить защитные факторы. На практике существует два подхода: один ориентирован на человека, другой - на структуру. Чтобы они оба были эффективными, их необходимо использовать оба в определенной комбинации.

Профилактические мероприятия адресуются ко всему населению, к определенным группам или даже индивидуумам, находящимся в опасности.

#### **Классификация потребителей наркотиков**

Наркоманами становятся не сразу. Много зависит от индивидуальных характеристик индивида и вида принимаемых им наркотиков. В одних случаях привыкание к растительным и химическим препаратам наступает чуть ли не с первого раза, а в других - требуются недели, месяцы и даже годы. Есть самые разные суждения о типологии личности потребителей наркотиков, каждое из которых имеет право на самостоятельное существование. Ниже приводятся выводы одной из теорий личности потребителей наркотиков, основоположниками которой являются Э.А. Бабаян и А.Н. Сергеев. Согласно этой концепции, рассматриваемая категория людей включает в себя пять условных групп, в числе которых:

1. Экспериментаторы. Самая многочисленная популяция из всех пяти групп. К ней относятся лица, не возвращавшиеся затем к этому пагубному занятию после первого знакомства с наркотиками. К примеру, кто-то из них поверил книге, посвященной "чудодейственным" свойствам ЛСД познавать Вселенную. После жестокого приступа рвоты это "высокое" стремление пропадает.

-2. Эпизодические потребители. К ним относятся в основном те, кто прибегает к наркотикам в силу сложившихся обстоятельств. Допустим, в сомнительной компании молодой человек, опасаясь прослыть за "белую ворону", смело закатывает рукав рубашки для инъекции героина или, стоически борясь с дурнотой, выкуривает закрутку с марихуаной. Вне названных или иных обстоятельств желания принимать наркотики у этих либо инфантильных, либо людей с заниженным самолюбием не возникает.

3. Систематические потребители. Принимают наркотики по определенной схеме. Например, по дням своего рождения, по случаю достижения значимого результата в работе, раз в квартал и т.п. Наивно полагают, будто бы этот самообман останется без каких-либо негативных последствий для психики и физиологии.

4. Постоянные потребители. Последовательно формируются из первых трех групп. Зачастую зависимы от наркотиков психологически и уже в силу этого вынуждены принимать препараты не только по случаю "знаменательного события", а по причине формирования негожей привычки.

5. Больные наркоманией. Последняя группа - закономерный итог приема наркотиков без предписания врача. Входящие в нее индивиды зачастую зависимы от наркотиков не только психически, но и физически. По некоторым оценкам, к больным наркоманией в России можно отнести до 0,5 млн. человек.

Классификация такого рода позволяет наглядно полемизировать с теми оппонентами, кто утверждает, будто человек, потребляющий наркотики, - больной, а, следовательно, наказывать его нельзя. Только лечить.

Подобные умозаключения, основанные на софизме (ложном выводе, построенном на неверных медицинских и правовых знаниях), вводят общественность в заблуждение, особенно когда такие алогические послышки преподносятся с экрана телевизора, станции радиовещания, в прессе или книге.

Между тем первые четыре группы - так называемые поведенческие и требуют принятия в первую очередь воспитательных мер, а вот пятая группа действительно

нуждается не только в квалифицированном лечении, но и социальной реабилитации.

Различают следующие стадии профилактики:

Первичная профилактика - этот вид профилактики действует тем лучше, чем раньше он начат. Его цель - недопущение развития рискованного поведения.

Вторичная профилактика - этот вид профилактики призван распознавать рискованное поведение и его симптомы и попытаться уменьшить их действие.

Третичная профилактика - этот вид профилактики работает на стадии проявившейся болезни, стараясь унять боль и помочь в реабилитации.

Профилактические программы должны начинаться в детстве и должны сопровождать человека на протяжении всей его жизни. Долгосрочная профилактика более эффективна, чем кратковременные программы. Следует подчеркнуть, что одноразового вмешательства недостаточно, воздействие должно продолжаться не одну неделю, а может даже несколько лет.

Нужно различать профилактику и пропаганду здорового образа жизни, которая отличается от профилактики своим глобальным пониманием здоровья. Пропаганда здорового образа жизни задействует индивидуальные и коллективные ресурсы физического, психологического и социального благополучия. Она адресуется как к здоровым людям, так и к больным.

Выполнение профилактической программы должно анализироваться и оцениваться, т. к. необходимо знать, насколько эффективно превентивное вмешательство. Программа должна быть в достаточной степени гибкой, чтобы позволить адаптировать результаты ее оценки. Даже если цель сформулирована достаточно строго, путей ее достижения может быть множество.

Факторы, содействующие злоупотреблению наркотиками

Пытаясь определить разные факторы, от умеренного употребления до полной зависимости, мы не ставим своей целью описание типичного наркомана, потому что считаем, что таковых просто не бывает. Для всех и каждого существует риск быть втянутым в наркоманию. Наркомания не может быть результатом какого-то

одного фактора - ее формирует множество факторов. Их можно разделить на внешние и внутренние.

Внутренние факторы: они связаны с личными качествами и показывают как персональные ресурсы, так и проблемные аспекты человека в целом. В отношении наркомании мы имеем в виду следующее:

- низкая самооценка подростка
- пассивная жизненная позиция,
- гиперактивность, агрессивность,
- отсутствие (нехватка) новых интересов и нежелание приобретать новые знания,
- неспособность самостоятельно принимать решения, в критических ситуациях,
- низкая любознательность,
- неспособность разобраться в своих чувствах и эмоциях,
- неспособность говорить НЕТ,
- недоразвитые навыки общения с людьми.

Внешние факторы: тесно взаимосвязаны с внешним окружением подростка (социальным, культурным, физическим и семейным), которые оказывают сильное влияние на его поведение. К ним относятся:

- давление, оказываемое группой сверстников,
- контакт с потребителями наркотиков, относящимися к разным возрастным группам,
- отсутствие удовлетворенности от учебы,
- проблемы в семейных отношениях,
- одиночество,
- стресс,
- постоянные конфликты вокруг,
- наличие в семье проблем, связанных с алкоголем или наркотиками,
- жестокость в семье или сексуальное насилие,
- отсутствие личной свободы.

Профилактика должна касаться всех факторов, приводящих к злоупотреблению наркотиками, среди которых мы перечислили только некоторые из них. Основная цель профилактики - помочь подростку развить в себе сильную социальную личность и избежать факторов риска.

### **Как уберечь подростков от наркотиков?**

Могут ли педагоги и родители предупредить распространение наркомании среди подростков?

Для того чтобы эффективно противостоять этому злу, нужно отдавать себе отчет в том, что немедицинское употребление наркотиков не только опасно для здоровья и жизни, оно противоправно и ведет человека вниз по социальной лестнице к преступлениям. Известно, что наркоману для удовлетворения своего пагубного пристрастия необходимы деньги и не малые. Где же их взять подростку? Он берет эти деньги у родителей либо добывает преступным путем: ворует и совершает другие преступления.

Если ребенок вышел из того возраста, когда на многие его вопросы можно было ответить: "Подожди, вот подрастешь...", то перед ним открывается дверь во взрослую жизнь и прежние формы общения с ним уже не годятся. Однако шаг из детства во взрослую жизнь связан с преодолением очевидных и скрытых препятствий. Естественно, их легче преодолеть, опираясь на поддержку близкого человека.

Главное - по мере взросления детей не отдаляться от них, интересоваться их проблемами, вникать в их интересы и, конечно, внимательно относиться к любому возникающему у них вопросу.

Родителям следует учитывать, что постепенное взросление детей проходит через два основных этапа.

На первом этапе - в возрасте 12-15 лет подростки начинают обретать прочные связи в своей среде, меньше бывают дома и реже обращаются к родителям. Они начинают сталкиваться с реалиями действительности, пытаются найти основные жизненные ориентиры.

На втором - в возрасте 15-18 лет наступают первые признаки взросления. Это период самоутверждения и обретения уверенности, но и в этом возрасте подростки нуждаются в родителях, в их поддержке, помощи, понимании.

Помните, что отношение подростков к проблеме наркотиков в немалой степени зависит от Ваших с ними взаимоотношений. В конечном счете, принимаемое ими решение в отношении наркотиков напрямую связано с характером Ваших повседневных взаимоотношений и во многом определяется степенью уважением к Вам. Даже у маленького ребенка бывают свои детские проблемы, а у взрослеющего подростка тем более. Постарайтесь понять эти проблемы и помочь в их решении.

Помогите подростку посмотреть на его проблемы конструктивно. Ведь употребление наркотиков не поможет сбежать от них, а только создаст новые трудности.

Подростки нуждаются в том, чтобы им обстоятельно и доходчиво объяснили, что представляют собой наркотики в действительности и как они могут повлиять на состояние человеческого организма.

Нельзя не учитывать, что мы живем в такое время, когда очень многие люди употребляют (зачастую не обоснованно) различные лекарства, в том числе и наркотические. В то же время недостаточно внимания уделяется воспитанию осторожности обращения с лекарственными препаратами. Беда в том, что мы не всегда доходчиво разъясняем подросткам общее назначение всех лекарств и необходимость осторожного отношения к ним.

Известно, что заявления, типа: "Не употребляйте наркотики, иначе погибнете!" - неэффективны. Переубедить подростков такими призывами практически невозможно.

В разговоре с подростками взрослый человек должен быть способен честно высказать свое мнение о наркотиках и наркомании, выразив свои собственные чувства в отношении этой проблемы. Заметьте, именно чувства, а не рассудочные и часто холодные суждения. Эмоциональное отношение к проблеме наркомании оказывает на молодые души более эффективное воздействие.

Быть родителями подростка - значит быть его справедливыми защитниками, мудрыми советчиками и интересными экскурсоводами по дорогам жизни, которые только-только открываются перед ним. Доброжелательность и поддержка семьи помогают воспитать в детях чувство собственного достоинства, уверенности в себе и способность отстаивать свое мнение. Эти качества необходимы, чтобы противостоять давлению употребляющих наркотики сверстников, их стремлению навязать другим свою волю.

Лучшим иммунитетом к наркотикам является оптимистическая, активная, целеустремленная и конструктивная жизненная позиция. Постарайтесь помочь своим детям выработать такую позицию.

Большое значение в воспитании негативного отношения Ваших детей к наркотикам имеет точная, подробная информация о наркотиках и их воздействии на человека. Постарайтесь, чтобы Ваши дети смотрели телевизионные передачи, посвященные этой проблеме. Наглядные кадры и живые примеры могут оказать на молодых людей сильное эмоциональное воздействие и привести к положительным результатам. Используйте в беседах с детьми на эту тему наиболее яркие и впечатляющие факты.

Начинайте обсуждать тему наркотиков, не дожидаясь первых признаков неблагополучного положения или возникновения, такой проблемы, так как может оказаться, что уже слишком поздно.

Вот перечень некоторых вопросов, которые следует обсудить в кругу семьи:

- 1) Почему некоторые люди принимают наркотики.
- 2) Существует ли безопасный способ приема наркотиков.
- 3) Причины злоупотребления наркотиками среди молодежи.
- 4) Медицинские и социально-правовые последствия употребления наркотиков.
- 5) Что необходимо предпринять, чтобы избежать втягивания в процесс употребления наркотиков.
- 6) Как отказаться от употребления наркотика.

Родителям следует всегда помнить, подростки еще только учатся быть взрослыми. Часто из-за отсутствия жизненного опыта и неумения определить

главное в том или ином явлении, они принимают за эталон в поведении взрослых поверхностные, чисто внешние признаки и пытаются их копировать. Поэтому важно знать, кому стараются подражать Ваши дети.

Помните, что Вы очень много значите для Вашего ребенка. Он замечает все, что Вы делаете, как говорите и поступаете. Ваш личный пример, своевременное и уместно сказанное слово играют огромную роль.

Помогите Вашим детям разобраться в информации о наркотиках и наркомании. Подберите соответствующую литературу, ознакомьтесь с доступной информацией и постарайтесь довести ее до сознания ребенка в непринужденной беседе, при просмотре телепередач или во время совместного чтения газет, журналов, книг.

Всегда старайтесь выслушать ребенка, стимулируйте его стремление задавать вопросы. Отвечайте на вопросы заинтересованно, размышляйте вслух, не опасаясь признать своих сомнений и даже непонимания тех или иных моментов. Учите детей вести диалог, ибо именно он поможет Вам поддерживать с ними контакт в течение всего периода взросления.

Сделайте Ваш дом открытым и радушным для друзей Ваших детей. Участвуйте, когда это возможно в обсуждении интересующих их вопросов. Поддерживайте, а по возможности и участвуйте в их увлечениях (спорт, коллекционирование, творчество и т.п.). Это укрепит Ваш авторитет, позволит поддерживать с детьми доверительные отношения.

Обсуждайте с детьми различные случаи и происшествия, касающиеся наркотиков. Предложите им решить, как бы они поступили в той или иной ситуации. Обсудите возможные и наиболее правильные варианты поведения.

Учите детей оценивать каждый свой поступок критически. Это поможет им преодолеть беспечность, которая может толкнуть их на поиски легких решений, в том числе с помощью наркотиков.

Не забывайте, что подростки могут прибегнуть к наркотику в крайне эмоциональном состоянии, например, в состоянии расстройства или депрессии. В случаях, когда они находятся в таком состоянии, особенно важно быть

внимательными к ним, сочувственно отнестись к их трудностям и попытаться отвлечь от неприятных размышлений.

Показывайте свое уважение к мнению детей, их видению мира. Если Вы не согласны с ними, пытайтесь объяснить свое понимание проблемы ненавязчиво, но аргументировано и твердо. Похвалите, покажите свое удовлетворение и гордость за их правильные и хорошие поступки. Не увлекайтесь критикой понапрасну. Пересматривайте свою тактику и характер общения с детьми по мере их взросления.

Как бы хороши и многочисленны ни были советы и рекомендации, существует универсальная и самая лучшая защита от наркотиков. Эта защита - вера в себя, здравый смысл, собственные суждения, независимый взгляд на жизнь самого юноши или девушки. Роль родителей в данном случае заключается в поддержке своих детей на пути к, взрослой жизни. Будьте внимательны к своим детям. Это поможет Вам вовремя обратить внимание на первые признаки беды.

### **Причины и условия, способствующие приобщению подростка к наркотикам**

Таких причин и условий довольно много и знание хотя бы основных из них должно помочь в целенаправленной профилактической работе. Их можно разделить на несколько категорий.

#### 1. Глобальные причины

Не совершенство антинаркотического законодательства.

Наличие значительной собственной сырьевой базы, химических препаратов, оборудования, а также специалистов для незаконного производства наркотиков.

Сверхвысокая доходность наркобизнеса.

#### 2. Частные причины

Нередко распространители наркотиков специально вовлекают в свои ряды подростков. Нередко, этого подростка могут даже насильно "посадить на иглу". Опытные преступники хорошо знают, что подросток, попавший под их влияние посредством употребления, - послушное орудие в их руках и готов совершить по их указанию любое правонарушение.

Существует еще один момент, который не следует забывать в повседневной работе. Речь идет о постоянном внимании к детям из неблагополучных семей. Именно они зачастую начинают принимать наркотики, легче вовлекаются в группы наркоманов.

Одной из главных причин, толкающих подростков на этот шаг - отчуждение между ними и родителями или учителями. Причем, надо иметь в виду, что неблагополучие и отчужденность в семьях не всегда заметны постороннему. Внешне в семье все благопристойно, а на самом деле она расколота взаимным непониманием. Фактически такая семья существует лишь формально. Способствовать такому состоянию семьи могут различные факторы: социальное положение родителей, их нравственный уровень, в разводе они или нет, количество детей в семье, степень их избалованности, "заброшенности" и т.д. Главным же является одно - каковы отношения родителей к детям и между собой в глазах ребенка.

Климат в семье подростка – важный момент, на который следует обращать внимание. Разумеется, не нужно вторгаться в семейные отношения, но вовремя и умно защитить подростка от возможных последствий воздействия неблагополучных отношений в семье - на практике означает предупреждение срывов у ребенка. Убеждайте родителей, что отсутствие повседневного контроля и истинной, мудрой родительской любви к своим детям означает только одно - попросту отсутствие заботы о ребенке.

Немаловажную роль в устойчивости или предрасположенности детей к наркотикам играет такая особенность в поведении родителей как стремление самим принимать решения за детей вопреки их желанию, прибегая сплошь и рядом к насилию над их волей (так называемая "гиперопека"). Дети из таких семей стремятся освободиться от жесткой зависимости, давящих на психику отношений и ошибочно видят в неформальных группировках молодежи, в том числе наркоманов, своего рода отдушину, возможность найти взаимопонимание со сверстниками. Компании наркоманов в силу психологических особенностей их членов всегда стремятся расширить свой круг. В таких компаниях, подчиняясь не

писаному правилу "быть как все", молодые люди начинают пробовать наркотики и втягиваются в их употребление.

### **Чем опасна наркомания?**

1. Наркомания чрезвычайно активно способствует деградации личности и разрушению организма, а это, в конечном счете, дело не только самого наркомана, который живет среди людей и зачастую неизбежно становится источником серьезной опасности для окружающих. Почти всегда человек, ставший наркоманом, становится безнравственным, циничным и жестоким. Но в первую очередь такой человек - это огромное горе для всех его родных и близких, которые на глазах теряют сына или дочь.

2. Наркомания - непосредственная причина огромного количества различных преступлений. По данным научных исследований около 2/3 несовершеннолетних наркоманов становятся преступниками. Это обусловлено тем, что они в силу своей непреодолимой тяги к наркотикам не останавливаются перед совершением преступлений (чаще всего краж), чтобы добыть очередную дозу или средства для ее приобретения.

Спрос на наркотики стимулирует их предложение на "черном рынке", подпольную индустрию выращивания наркотикосодержащих растений, контрабанду и незаконную торговлю наркотиками, их производства в подпольных лабораториях и т.п. Вследствие этого разрастаются мафиозные кланы, бандитские группировки и т. д.

Кроме того наркотики, подчас вызывая агрессивность, толкают на бессмысленные, неоправданные по своей жестокости преступления.

3. Наркомания в целом угрожает физическому и нравственному здоровью нашей нации. Здесь целый "букет" различных социальных проблем.

4. Человек в состоянии наркотического опьянения теряет способность адекватно осознавать действительность и не может в полной мере контролировать свои действия. Исчезает критическая оценка ситуации, притупляется ощущение риска, нарушается координация движений.

5. Наркомания причиняет колоссальный экономический ущерб, как прямой, так и косвенный. Сюда относятся больничные и социальные расходы, потеря квалификации и трудоспособности, социальный паразитизм (иждивенчество, бродяжничество, попрошайничество), и т. д.

6. Наибольшую опасность представляет собой то, что каждый наркоман способен вовлечь в наркоманию до 20 человек. Особенно важно то, что многие наркоманы объективно заинтересованы вовлечь как можно больше новых людей в наркотические сети.

Опасность, которую несет в себе наркомания, не может быть предотвращена без совместных усилий, и естественно требует многостороннего подхода и объединения усилий многих общественных и государственных структур, заинтересованных в решении данной проблемы. Поэтому, становится очевидным, что профилактика наркомании является наиболее приоритетной задачей для оказания противодействия распространению наркомании среди молодежи, в чем несомненную помощь могут оказать знания педагогов в области профилактики наркомании.

### **Рекомендации педагогу, проводящему профилактическую работу в подростковой среде**

1. Выделить из общей массы (группы) именно тех, кому потенциально более всего угрожает судьба наркомана, конечно трудно. Непросто выявить и начинающего наркомана. Поэтому в антинаркотической работе следует уделять внимание всем без исключения молодым людям.

2. Старая истина гласит, что лучший способ узнать особенности поведения ученика - это основательно изучить его характер и наклонности, а не превращаться в беспокойного детектива, который своими действиями может оттолкнуть подростка от себя.

3. Если Вы решили заняться проблемой наркомании среди подростков, Вам необходимо:

- как можно лучше изучить специфику проблем, связанную с наркотиками (социальных, медицинских, психологических, юридических);

- предварительно продумать наиболее рациональную форму обсуждения вопросов (то есть такую форму, которая наиболее подходит для конкретной группы подростков в смысле восприятия и активного вовлечения всех присутствующих в обсуждение);

- с учетом возрастных особенностей четко определить тему, круг и рамки вопросов, подлежащих обсуждению, с тем, чтобы оно не вылилось в попытку охватить необъятное;

- позаботиться о наглядных пособиях (видеоматериалы, слайды, аудиозаписи, плакаты и т.д.), несущих дополнительную информацию.

Необходимо помнить, что подростки нуждаются в том, чтобы им более обстоятельно и доходчиво растолковали, что же представляет собой наркотик в реальной человеческой жизни и как он может повлиять на состояние организма и судьбы человека, так как они нередко сами в этом заинтересованы. И поэтому, желательно начинать тему с азов обсуждаемой тематики.

Если Вы взялись обсуждать проблему распространения наркомании, избегайте голых утверждений и констатации и постарайтесь дать эту информацию более доступно и доходчиво или, в противном случае, это может привести к нежелательному эффекту отторжения слушателями всей последующей информации.

Не скрывайте своего отношения к наркомании, но делайте это ненавязчиво и к месту. Излишне частое подчеркивание Вашего отношения может породить мнение о предвзятости и отпугнуть слушателей. Откровенно выскажите все, что думаете по поводу злоупотребления наркотиками, но не пытайтесь резко высмеивать чужую точку зрения. Наоборот, демонстрируйте уважение к мнению других. В то же время, полезно использовать бесспорные факты и логику, объясняющие, почему Вы придерживаетесь именно такой позиции. При этом желательно избегать многочисленных ссылок на авторитеты.

Предоставьте возможность всей группе подростков активно участвовать в обсуждении, то есть высказывать свое мнение и определиться, какие поступки они намерены совершать в той или иной ситуации.

Постарайтесь, чтобы в основу были Ваших доводов положены два принципа: оригинальность и уместность.

Известно, что наибольший эффект достигается концентрацией внимания аудитории на запоминании материала с примерами из личной практики или жизни, связанной с Вашим регионом.

Если Вы не можете ответить на вопросы слушателей, не стесняйтесь признаться в этом.

### **Что может противопоставить школа распространению наркотиков?**

Главным и самым незащищенным объектом, по которому "ведет огонь" наркобизнес, является молодежь, особенно дети и подростки. А это значит, что они уже сегодня нуждаются в защите, в умелом и заботливом предостережении. Кто лучше всего может сделать это? Казалось бы, конечно, родители. Но всегда ли в семье достаточно взаимопонимания, чтобы ребенок прислушался к их совету? Наконец, все ли родители способны умело и эффективно предостеречь ребенка от беды? Конечно, семья остается главным щитом, преграждающим дорогу этому злу, но, к сожалению, не всегда может с успехом решить эту проблему. Причин тому немало и они, в общем, известны.

Поэтому нередко единственной и реальной спасительной преградой на пути молодого человека в тот иллюзорный и страшный мир, из которого мало кому удалось вернуться к полноценной и здоровой жизни, на сегодня наряду с родителями остается учитель. Именно он, как никто другой знает о немалочисленных проблемах и подводных камнях, которые угрожают юным и неопытным душам на пути познания жизни и становления личности.

В отличие от даже самого прекрасного специалиста по проблемам противодействия наркомании, имеющего, как правило, очень ограниченные и

кратковременные возможности прямого общения с молодежью, педагог может целенаправленно воздействовать на своих учеников в течение продолжительного времени. И этим преимуществом он должен умело воспользоваться во имя здоровья нации и будущего страны.

Уже давно известно, что только единицам из миллионов наркоманов удается вырваться из страшных пут. Болезнь через годы и даже десятилетия может возвратиться. Как считают специалисты, наркотик - сильнейшая из ловушек, он цепко держит свои жертвы и забыть его почти невозможно. К сожалению, наркотик способен делать человека зависимым настолько, что воля и интеллект молодых людей оказываются не способными противостоять ему.

Поэтому, наиболее реальным делом в борьбе с наркоманией является ее профилактика, а не лечение (хотя последнее тоже немаловажно). А чтобы вовремя предупреждать наркоманию, учителям необходимо постоянно проявлять внимание к своим ученикам.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ  
МБУК «ЦЕНТРАЛИЗОВАННАЯ КЛУБНАЯ СИСТЕМА» Г.О.Г.ВОРОНЕЖ  
ВОРОНЕЖ 2024