Федеральное государственное автономное учреждение
«Федеральный институт развития образования»
Негосударственное образовательное учреждение высшего
профессионального образования Московский психолого-социальный институт

Рекомендации для учащихся

По формированию здорового образа жизни, профилактике употребления психоактивных веществ, в т.ч. наркозивисимости и табакозависимости среди учащихся учреждений общего образования

Москва 2011

В последние годы в Российской Федерации, практически во всех регионах, ситуация, связанная со злоупотреблением наркотических средств, возрастает. Быстро растет число потребителей психоактивных веществ (ПАВ), включая наркотические и токсикоманомические средства, что в свою очередь определяет рост численности лиц с сформированной зависимостью от наркотиков – больных наркоманией и токсикоманией. Наркозависимые группы населения стремительно «молодеют». Возраст приобщения к употреблению табака, алкоголя, наркотиков и различных психоактивных веществ приходится в большинстве случаев на школьные годы и первые годы обучения в учреждениях профессионального образования.

Важной особенностью проведения любой профилактической активности является вовлечение школьников в процесс профилактики. Опросы показывают: многие ребята хотели бы участвовать в общественно полезном труде, но не видят такой возможности.

Ответим на вопросы школьников, которые они задают учителям и психологам.

1. В каких направлениях работы могут принимать участие школьники?

В школах реализуются различные формы профилактической работы, в которых школьники разных классов могут принять участие:

- антинаркотические диспуты,
- профилактические беседы (например, «Опасный дым», «Наркотический яд», «Дети без будущего»);
- сбор и распространение информации о работе служб социально-профилактической помощи, телефонах доверия,
- спортивные мероприятия как альтернатива употребления ПАВ (спортивные секции, дни здоровья, физкультминутки, спортивные игры, эстафеты, соревнования и др.);
- организация досуга;
- внеклассные мероприятия, классные часы (например, «Вредные привычки»);
- дни профилактики, тематические дни (например, «Мир без наркотиков»);
- тренинговые занятия;
- первичные профилактические программы (например, «Секреты здоровья», «Радуга жизни», «Антистресс», «Выбор за тобой» и др.);
- конкурсы творческих работ (например, «Я не курю, и мне это нравится», «Жизнь без наркотиков»);
- конкурс ситуаций по вопросам профилактики употребления алкоголя, наркотиков и табакокурения;
- конкурс сочинений по профилактике употребления ПАВ среди школьников;
- конкурсы рисунков, плакатов, тематических стенгазет (например, конкурсы на лучший плакат или антирекламу под девизом «Мир без наркотиков»);
- тематическая неделя (например, «Мы за здоровый образ жизни»);

- олимпиады по вопросам профилактики употребления алкоголя, наркотиков и табакокурения;

- круглые столы, мастер-классы; ролевые и маршрутные игры (например, «Спаси мир» и др.);

- агитационные бригады учащихся (например, «Мы – за здоровое будущее»), раздача листовок, памяток-предупреждений;

- театральные постановки;

- ведение рубрики «профилактическая работа» в школьной газете;

- выставки литературы по профилактике ПАВ (обзор новых журналов, книг, специальной литературы, посвященных профилактике наркомании и ПАВ);

- просмотр видеофильмов и антирекламных роликов;

- акции (например, «Никотин – яд», приуроченная к Всемирному дню отказа от курения; «Нет наркотику», посвященная Всемирному дню борьбы с наркотиками, «Мы за здоровый образ жизни», «Победи сигаретный дым», «Быть здоровым – это здорово!»; «Молодежь против наркотиков», «Анти-СПИД», «О вреде курения», «Профилактика злоупотребления ПАВ среди подростков» и др.);

- марафоны (например, «Здоровое поколение – сильная Россия!»);

- кружковая работа по интересам (спортивные секции, художественно-музыкальные студии и др.);

- волонтерская деятельность старшеклассников по профилактике ПАВ.

2. Что надо знать школьнику о здоровье?

Здоровье – это состояние полного благополучия, которое позволяет человеку жить счастливо и достигать целей, соответствующих его возможностям.

Основными показателями здоровья являются:

- умение поддерживать и укреплять собственное здоровье и строить свое поведение без ущерба для здоровья и благополучия других людей;

- высокая работоспособность и устойчивость к болезням;

- уверенность в себе, умение контролировать и управлять своими поступками, чувствами и мыслями.

Здоровье человека зависит от многих условий, но главным среди них является здоровый образ жизни. Основные условия ЗОЖ[1]:

1. Настрой на здоровый образ жизни.
2. Достаточная двигательная активность.
3. Умение регулировать свое психическое состояние.
4. Правильное питание.
5. Закаливание и тренировка иммунитета.
6. Четкий режим жизни.

[1] Дудко Т.Н., Вострокнутов Н.В., Гериш А.А. Раннее выявление детей и молодежи, злоупотребляющих психоактивными веществами (ПАВ). Методические рекомендации. – М., 2000.

8. Выполнение гигиенических требований.

9. Умение предупреждать опасные ситуации и правильно вести себя при их возникновении.

10. Отказ от вредных привычек.

11. Потребность больше узнать о своем организме, о средствах и методах поддержания и обеспечения своего здоровья.

3. Какие виды психической зависимости существуют?

К видам психической зависимости относятся[2]:

1) Групповая психическая зависимость от психоактивных веществ. Она характерна для подростков и проявляется в потребности употреблять психоактивные вещества, возникающей при попадании в группу значимых сверстников («свою компанию»). Вне пределов группы, в которой происходило групповое употребление психоактивного вещества, потребность в употреблении исчезает. Существование этой зависимости свидетельствует о наличии определенной ситуационной предрасположенности к формированию заболевания и о большей вероятности его возникновения. Если на данном этапе профилактические меры позволяют прекратить контакты со «своей компанией», то, как правило, подросток прекращает употребление психоактивного вещества.

2) Индивидуальная психическая зависимость. Это патологическая потребность в употреблении психоактивного вещества с целью достижения психического комфорта в состоянии опьянения. Психологическая зависимость от психоактивного вещества проявляется в постоянном желании употреблять ПАВ. Перерыв в употреблении психоактивного вещества вызывает чувство тревоги, напряжения, подавленного настроения.

4. Как научиться говорить «нет», если предлагают ПАВ или наркотики?

Сказать «нет» – это целая наука, которую, кстати, не всегда до конца постигают даже взрослые люди.

Отказывая, важно смотреть собеседнику в глаза. Голос должен быть твердым и уверенным. Любой школьник имеет право принимать решения, говорить «нет» и не чувствовать себя виноватым.

Некоторые примеры или сценарии отказа:

1. «Нет, я не употребляю наркотики». Это ответ, который не требует объяснения, и может звучать вслед за предложением любого вида ПАВ или наркотиков.

2. «Нет, спасибо. Мне надо идти на тренировку». Рациональное обоснование отказа не вызовет удивления у тех людей, которые предлагают попробовать

[2] Воробьева Т., Ялтонская А. Профилактика зависимости от психоактивных веществ. Подготовка и проведение тренинговых занятий по формированию жизненных навыков у подростков. Практикум. - М., 2008.

наркотик. Это так же не вызовет у них особых опасений – они убедятся, что Вы не их жертва и очень быстро потеряют интерес.

3. На вопрос «Тебе слабо?» можно ответить так: «Мне слабо сидеть на игле всю оставшуюся жизнь».

4. «Спасибо, нет. Это не в моем стиле».

5. «Отстань!»

6. «Почему ты продолжаешь давить на меня, если я уже сказал(а) «НЕТ»?»

7. «ПАВ (наркотики) меня не интересуют».

8. Если собеседник начинает подтрунивать над отказом, нужно поддержать «шутливую» форму разговора.

9. Если давление будет все настойчивее, нужно помнить, что всегда можно просто уйти.

10. Выбрать союзника: поискать, нет ли в компании человека, который согласен с вами.

11. Перевести стрелки: сказать, что вы не принуждаете никого из них что-либо делать, тогда почему же они так назойливы.

12. «Задавить» интеллектом: если они убеждают, что это безвредно, указать на то, где они врут или просто не знают последствий (для этого нужно знать, чем вредны табак, алкоголь, наркотики) или испугать: описать какие-нибудь страшные последствия, если они будут употреблять (например, случиться белая горячка, можно заразиться СПИДом, зубы сгниют и др.).

13. Обходить стороной: если есть подозрение, что в какой-то кампании в определенное время могут предложить наркотики, просто обходить ее стороной.

5. Что такое наркотики и наркомания?

Наркотики – это химические вещества, которые изменяют сознание человека и вызывают психическую и физиологическую зависимость. Наркомания – смертельное заболевание, при котором влечение к наркотику настолько сильно, что без лечения прекратить невозможно. Наркомания – особое психическое заболевание, при котором страдают не столько сознание и мышление человека, как при других психических заболеваниях, сколько сфера потребностей. Под влиянием приема того или иного наркотического вещества формируется потребность к повторным его приемам с целью по возможности постоянно находиться в состоянии вызываемого им дурмана (опьянения).

Если это вещество – алкоголь, заболевание называется алкоголизмом. Если это вещество – никотин, заболевание называется никотиноманией. Если это какое-либо иное наркогенное вещество, заболевание называется соответственно наркоманией или токсикоманией.

6. Что такое психоактивные вещества?

Психоактивные вещества (ПАВ) – химические и фармакологические средства, влияющие на физическое и психическое состояние, вызывающие болезненное

пристрастие. ПАВ – это любое вещество, которое при введении в организм человека может изменять восприятие окружающего, настроение, способность к познанию, поведение и двигательные функции. В повседневной жизни психоактивные вещества обычно именуются наркотиками. Однако к психоактивным веществам относятся не только наркотики, но и алкоголь, табак (никотин), кофеин, летучие растворители, лекарственные психотропные средства и др.

7. Чем алкоголь и никотин отличаются от наркотиков?

Зависимость от наркотиков развивается намного быстрее, чем от алкоголя и быстрее, чем от никотина. И она намного более прочная: перестать употреблять наркотики во много раз труднее, чем бросить курить или пить спиртное. К тому же наркотики – много более ядовитые вещества: дозы их измеряются миллиграммами, и лишь в некоторых случаях граммами, тогда как алкоголь «меряют» стаканами, а никотин табака – пачками.

Вследствие особой опасности наркотиков они запрещены для употребления, а их распространение преследуется законом. Наркотизм - это явление, связанное с потреблением любых веществ, изменяющих психическое состояние человека, и вызывающих зависимость[3]. Потребление алкоголя, курение, потребление наркотиков и токсических веществ – это различные по тяжести и социальной опасности проявления наркотизма. С одними из них приходится бороться всеми силами общества, включая и правоохранительные органы (наркомания), с другими – методами антиалкогольного и антиникотинового воспитания.

8. Употребление ПАВ – это личное дело каждого человека?

Нет, употребление ПАВ и наркомания – это не личное дело каждого, хотя человек сам принимает решение начинать ли ему употреблять наркотики или, опираясь на полученное воспитание и знание о наркомании, отказаться от употребления наркотиков. «Права» на потребление наркотиков нет и быть не может, и к проблеме «прав человека» наркомания отношения не имеет.

9. У наркоманов слабая воля?

Воля наркомана не слабая, а неправильно ориентированная – на потребность, которая разрушительна для психики и организма и опасна для окружающих.

10. Почему школьники начинают пробовать ПАВ, наркотики?

Причины употребления различны:

– из любопытства;

– ради удовольствия, желание испытать радость, восторг, наслаждение;

– как протест против родителей: «Я сам знаю, как распоряжаться своим здоровьем, своей жизнью»;

---

[3] Колесов Д.В., Зарецкий В.В., Цехмистренко Т.А. Методология создания и применения антинаркотических материалов для средств массовой информации с учетом особенностей восприятия детей и молодежи. – М., 2003.

– чтобы снять напряжение.

11. Как избежать негативного давления сверстников?

Чтобы преодолеть давление вы должны знать:

– кто вы и каковы ваши ценности;

– как самостоятельно принять решение;

– как поступать в различных ситуациях.

Алгоритм действия:

1. Разберитесь, что происходит на самом деле: где вы; с кем вы; что они делают; как они себя ведут; как вы относитесь к тому, что происходит?
2. Подумайте о последствиях: как вы будете относиться к себе завтра; может ли это привести к проблемам; может ли это нанести вред вашему здоровью; будут ли ваши родители разочарованы вами; какие могут быть последствия?
3. Примите свое решение.
4. Сообщите другим о вашем решении.

5. Что происходит после того, как я принял решение?

Сказав «нет», вы можете:

– хорошо к себе относиться;

– заставлять других уважать себя за то, что вы личность;

– сохранить отношения с родителями;

– сохранить здоровье;

– оградить себя от несчастья.

12. Куда можно обратиться за помощью?

Есть много людей, которые могут дать вам хороший совет:

- проверенные друзья;

- родители – попробуйте поговорить с ними, они тоже были подростками, спросите их, как они противостояли давлению сверстников, когда были молоды;

- специалисты школьной психологической службы;

- учителя.

Не бойтесь просить помощи, это признак силы, а не слабости.

13. Что такое профилактика ПАВ?

Профилактика злоупотребления психоактивными веществами представляет комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, направленных на выявление и устранение причин и условий, способствующих распространению и употреблению психоактивных веществ, предупреждение развития и ликвидацию негативных личностных, социальных и медицинских последствий злоупотребления психоактивными веществами (безнадзорность, беспризорность, преступность, рост случаев ВИЧ-инфекций, гепатита, заболеваний, распространяемых половым путем и т.д.).

Профилактика – это не только и не столько предупреждение чего-либо, сколько активный процесс создания условий и формирования личных качеств, поддерживающих благополучие.

14. Что представляет собой волонтерская деятельность по пропаганде здорового образа жизни, противодействию распространения наркомании, алкоголизма и табакокурения в молодежной среде?

Целью волонтерского движения (волонтерских отрядов) является формирование у школьников негативной установки на употребление ПАВ, как способа решения своих проблем или проведения досуга, ориентация на позитивные ценности через вовлечение учащихся в работу по профилактике наркомании.

Задачи волонтерской профилактической работы со школьниками:

- научить подростков содержательному проведению досуга, практике самопознания и самовоспитания; строить реальные жизненные планы и искать пути их реализации; осознавать негативные последствия приема наркотиков, уметь применять способы отказа от наркотиков;

- пропаганда здорового образа жизни, развитие физкультурного движения, искоренение вредных привычек.

15. Кто такой волонтер?

Волонтер – это носитель убеждений и ценностей жизни без ПАВ, наркотиков, он может доказать их значимость.

Волонтер должен быть сориентирован в собственных жизненных перспективах, обладать знаниями об основах организации профилактической работы, уметь свободно обсуждать значимые для сверстников темы, правильно определять границы своих возможностей и компетенции.

Волонтер должен не «учить» сверстников, а поддерживать их, как «равный равного», а членство в волонтерском движении - это и есть средство оказания помощи сверстникам.

Волонтер является активным участником реализации школьной программы «Здоровье».

16. Что дает участие старшеклассников в волонтерских отрядах?

1. Принадлежность ребят, проводящих занятия со сверстниками, к одному поколению, способность говорить на одном языке, их успешность и привлекательный имидж, компетентность и доступность − все это увеличивает положительный эффект профилактической работы.

2. Участие в волонтерских отрядах по противодействию злоупотреблению ПАВ и пропаганде здорового образа жизни позволяет сформировать устойчивые антиалкогольные и антинаркотические установки, как у самих волонтеров, так и у тех ребят, с кем они занимаются, развить чувство самоуважения и ответственности.

3. Добровольческий труд является одной из форм социализации, играет важную роль в процессе формирования первичных знаний, опыта, ценностей и

полномочий, необходимых для того, чтобы стать социально активными, ответственными гражданами.

17. Почему старшеклассники вступают в волонтерские отряды?

- желание изменить мир к лучшему, сделать его здоровым и безопасным;
- внутренняя психологическая потребность быть нужным;
- потребность в общении;
- подтверждение взрослости и самостоятельности;
- интерес (работа волонтера связана с нестандартными подходами и новыми возможностями);
- антураж (начинающих волонтеров больше интересует внешняя привлекательность движения (кепки, футболки, значки и т.п.), чем идея, цели или конечный результат);
- материальные соображения (волонтер работает не ради денег, но он может получать какие-либо материальные выгоды в той или иной форме);
- карьера, авторитет и самореализация;
- возможность попробовать себя в различных видах деятельности вне зависимости от возраста или от уже имеющейся профессии;
- желание победить собственные пагубные привычки или поделиться своим опытом преодоления табачной, алкогольной или наркотической зависимости;
- защита своих интересов, при отстаивании которых требуется поддержка официальных лиц, организаций или просто инициативных людей.

Лучший способ воспитать человека – не воспитывать, а привлечь его к воспитанию других. Лучший способ информировать – привлечь к информированию других. Один из самых действенных способов усвоения информации – передача ее кому-либо.

18. Что делают волонтеры?

Формы организации участия старшеклассников в волонтерских отрядах по пропаганде здорового образа жизни, противодействию распространения наркомании, алкоголизма и табакокурения среди школьников:

- проведение лекций, бесед по антинаркотической тематике, последствиях употребления ПАВ;
- проведение «круглых столов» с привлечением специалистов;
- оказание консультативной помощи, психологической поддержки;
- проведение групповых занятий со сверстниками, профилактических бесед (например, по темам «Наркотики и закон», «Скажем курению «Нет», «Влияние алкоголя на организм подростка», «Здоровый образ жизни», «В XXI век без наркотиков», «Навыки безопасного поведения»);

- проведение профилактических занятий или тренингов, направленных на привитие навыков преодоления трудных жизненных проблем и др.;

- проведение антинаркотических мероприятий (массовых акций, выставок, соревнований, игр, конкурсов плакатов, рисунков, презентаций, КВНов, театрализованных представлений, выступлений агитбригад и др.),

- распространение доступной информации о причинах, формах и последствиях употребления ПАВ (через раздачу полиграфии, расклейку плакатов, работу в своей социальной среде);

- первичное консультирование и сопровождение;

- подготовка других волонтерских команд и участников;

- работа с «закрытыми» группами (наркозависимые, дворовые тусовки, различные субкультуры и т.п.);

- творческая деятельность (разработка станционных игр, массовых акций, создание плакатов, брошюр, видеороликов), публикация статей о работе волонтерского движения в школьной газете, районной, городской;

- подготовка и выпуск тематической печатной продукции, распространение листовок;

- организация клубов общения;

- подготовка тематических радиопередач в школе, выступление волонтёров на конференциях;

- организация работы внутришкольного наркопоста;

- сбор (анкетирование, социологические опросы) и обработка информации;

- проведение и участие в районных, городских акциях и месячниках «Молодежь за здоровый образ жизни» и др.

19. Что требуется для того, чтобы стать волонтером?

Для того чтобы стать волонтером по пропаганде здорового образа жизни, противодействию распространения наркомании, алкоголизма и табакокурения в среде школьников, надо пройти специальное обучение по методу «равный обучает равного». Цель обучения: овладение знаниями и навыками, необходимыми волонтерам для ведения групповых занятий по профилактике наркомании, алкоголизма и табакокурения в молодежной среде и пропаганде здорового образа жизни.

Программа обучения включает:

1. Мотивационный блок: ориентация участников в предстоящей деятельности, углубленное изучение собственных мотиваций.

2. Профилактический блок: знакомство с темой, определение возможных путей профилактики злоупотребления ПАВ и выработка жизненных стратегий, помогающих избежать опасности приобщения к психоактивным веществам.

3. Коммуникативный блок: развитие коммуникативных навыков.

4. Практический блок: тренировка навыков самостоятельного проведения занятий, отработка приемов ведения профилактической работы на улице, в неформальных подростковых группах (лекции, игры, тренинги, консультирование по результатам «уличной» работы и т.п.).

20. Кто может стать волонтером?

Участником волонтерского движения может стать любой подросток, независимо от социального статуса, предшествующего опыта, употребления наркотиков, способностей и интересов. Основные условия для подростка:

- соблюдать принципы, сформулированные участниками волонтерского движения:

- поддерживать и развивать основную идею движения волонтеров;

- принимать активное участие в работе этого движения;

- не употреблять ПАВ, наркотики и не предлагать их другим.

Движущей силой волонтерского движения является инициатива самих подростков.

21. С кем (какими группами) работает волонтер?

Возрастные группы для профилактической работы

Возраст	Характеристика
6-9 лет	Формирование представления о здоровье, его значении, об основах здорового образа жизни; освоение навыков безопасного поведения (в том числе связанных с наркотизацией окружающих); развитие навыков самоконтроля.
9-11 лет	Формирование комплексного представления о здоровье, расширение знаний о негативном воздействии наркогенных веществ на организм человека; формирование устойчивости к негативному давлению среды.
11-13 лет	Выработка специальных навыков высокой самооценки себя как личности; необходимо заложить установку «Не делай, как другие» по отношению к ПАВ; расширение знаний о негативном воздействии наркогенных веществ на организм (свойства, механизм действия, мифы о безопасности ПАВ).
14-17 лет	Освоение навыков отказа и навыков пошагового общения в ситуациях наркогенного заражения, умения найти выход в конфликтной ситуации; «Умей сказать – НЕТ!»

22. Где волонтер осуществляет деятельность?

Волонтеры осуществляют профилактическую работу: в школе (со школьниками разных классов и по тематике, актуальной для каждой возрастной группы); в детских дошкольных учреждениях; на дискотеках и в компьютерных клубах; на игровых и спортивных площадках по месту жительства; в лагерях дневного пребывания, летних лагерях.

Распространенные мифы в молодежной среде

1. Алкоголь – это стимулирующее средство, употребление его поднимает бодрость духа?

Нет. Алкоголь – это депрессант, он угнетает деятельность головного и спинного мозга.

2. Зависимость от наркотиков – это просто состояние души.

Нет. Зависимость от наркотиков реальна, она бывает одновременно физической и эмоциональной.

3. Если, выпив, вести машину небезопасно, то, накурившись марихуаны, вести машину вполне возможно.

Нет. Исследования показывают, что навыки управления автомобилем ухудшаются на период 4-6 часов после выкуривания одной сигареты с марихуаной, есть авторы, которые утверждают, что пик нарушения приходится на момент, когда исчезают первые признаки «охмурения».

4. Если хотите протрезветь, то чашка горячего свежего кофе, свежий воздух или холодный душ помогут вам.

Нет. Ощущение, что ты протрезвел, действительно возникает, но количество алкоголя в крови не меняется, и, следовательно, скорость реакции, внимание и поведение будут, как у пьяного человека.

5. Опьянение от пива легче, чем опьянение от водки.

Нет. Пиво, вино и крепкие спиртные напитки – все содержат алкоголь, и, следовательно, эффект один и тот же.

6. Люди не умирают от алкогольного отравления.

Нет. Люди умирают от чрезмерной доли алкоголя.

7. Следы от употребления марихуаны (если ты выкурил всего одну единственную порцию) в организме человека совсем незаметны, т.е. отсутствуют.

Нет. Следы от употребления даже одной порции марихуаны обнаруживаются в организме человека в течение одной недели после выкуривания.

8. Для того, чтобы согреться, можно принять рюмку алкоголя.

Нет. Употребление рюмки алкоголя вызывает расширение кровеносных сосудов у поверхности кожи, хотя это создает ощущение тепла. Организм на самом деле быстро теряет тепло, тем самым, вызывая переохлаждение тела.