

## Профилактика ПАВ

В последние годы мы наблюдаем, значительный рост подросткового алкоголизма, наркомании и токсикомании, поэтому важность работы по их профилактике среди подростков на сегодняшний день стала уже очевидной даже для людей, далеких от наркологии.

Встает вопрос о том, где и как проводить профилактику. Не оставляет сомнений факт, что местом проведения профилактической работы должна являться, в первую очередь, средняя общеобразовательная школа. Школа предоставляет удобную возможность охватить профилактикой все возрастные группы учащихся, она служит хорошей базой для проведения мероприятий по работе со специфическими группами, имеющими повышенный риск злоупотребления психоактивными веществами (дети с отклоняющимся поведением, отстающие в учебе или с вероятностью "выпадения" из социальной среды).

Сегодня школа - это, пожалуй, одно из немногих воспитательных пространств, где сохранилась возможность воздействовать на убеждения и позицию молодежи. Именно работники системы образования - социальные педагоги, школьные психологи, классные руководители и учителя-предметники, - могут быть основными проводниками профилактических программ, реализуемых на базе школы.

Можно ли строить работу с подростками, не только повышая их образовательный уровень, прививая любовь к труду, но и формируя у них стойкую антиалкогольную и антинаркотическую позицию, способность в любой, даже самой неблагоприятной среде, принять сознательное решение и отдать предпочтение здоровому образу жизни?

Безусловно, для эффективности проводимой работы и в целях грамотного ее осуществления необходимо заручиться всесторонней методической и практической поддержкой со стороны специалистов-превентологов, врачей и психологов наркологических диспансеров, работников системы здравоохранения.

Главная проблема, от понимания которой зависит, будет ли найден ответ на вопрос о том, что делать, чтобы предотвратить рост детской и подростковой наркомании, токсикомании и алкоголизма, - это выяснение того, почему подросток начинает экспериментировать с алкоголем, наркотиками и другими веществами, и каковы факторы риска.

Согласно классификации ВОЗ, к внешним (социальным) факторам риска относятся:

- плохо организованная среда без установленных правил, четкой дисциплины, должных требований к действиям ребенка;
- слабые социальные связи (нет ощущения принадлежности к какой-либо социальной группе);
- несоблюдение семьей или друзьями норм социального поведения;
- попустительское отношение семьи и ближайшего окружения к насилию, злоупотреблению психоактивными веществами, негативному поведению и т.д.;
- приобщение в раннем возрасте к "первичным наркотикам" (алкоголь, табак), наличие друзей, злоупотребляющих психоактивными веществами или являющихся жертвами насилия в семье;
- отсутствие интереса к учебе и работе;
- употребление родителями вызывающих зависимость веществ, легкий доступ к наркотикам.

Внутренними (или психологическими) факторами риска названы следующие:

- ощущение собственной незначимости и ненужности;
- недостаточный самоконтроль, недостаточная самодисциплина;
- неспособность выражать свои чувства и реакции на себя самого, на других и на ситуацию;
- неспособность здраво рассуждать и делать здоровый выбор в жизни;
- непонимание того, что решения имеют последствия;

- непонимание и неприятие социальных норм и ценностей;
- низкая самооценка и неуверенность в себе.

ВОЗ принята классификация профилактики, предусматривающая первичную, вторичную и третичную.

Первичная профилактика направлена на предупреждение приобщения к употреблению ПАВ, вызывающих болезненную зависимость. Это работа с популяцией условно здоровых людей, а также с так называемой группой риска наркотизации. К этой группе относятся молодые люди, в ближайшем окружении которых есть потребители наркотиков. Также в группу риска входят экспериментирующие с психоактивными веществами; имеющие генетическую предрасположенность к психическим и наркологическим заболеваниям, находящиеся в неблагоприятных семейных или социальных условиях люди.

Ввиду опасности формирования зависимости даже после однократного приема ПАВ (особенно у детей и подростков), первичная профилактика приобретает приоритетное значение. При этом важно отметить, что, согласно современному пониманию природы наркотической зависимости, "воротами" приобщения к наркотикам является употребление алкоголя и курение. Поэтому ведение профилактической работы должно начинаться с профилактики употребления алкоголя и табака.

При первичной профилактике эффективность воздействия составляет 60-70%

Вторичная профилактика злоупотребления психотропными веществами направлена на предотвращение формирования зависимости от психоактивных веществ и предполагает работу с людьми, употребляющими ПАВ, но не обнаруживающими признаков наркомании как болезни. Иными словами, это работа с теми, кто злоупотребляет наркотиками, но без сформированной физической зависимости.

При вторичной профилактике эффективность воздействия составляет - 30-40%

Третичная профилактика злоупотребления ПАВ (или реабилитация наркозависимых) проводится среди больных наркоманиями и токсикоманиями и направлена на предотвращение рецидивов заболевания. То есть, реабилитация предполагает проведение комплекса мероприятий, способствующих восстановлению личного и социального статуса больного наркоманиями, включая алкоголизм, и возвращение его в семью, в ОУ, к общественно полезной деятельности.

При третичной профилактике эффективность воздействия составляет- 3-5%.

Профилактические программы в школе должны соответствовать ряду правил:

1. Просветительские программы необходимо вести на протяжении всего периода обучения ребенка в школе.
2. В ходе программ должна предоставляться точная и достаточная информация о наркотиках и их влиянии на психическое, психологическое, социальное и экономическое благополучие человека.
3. Предоставляемая информация должна быть уместной и давать знания о последствиях злоупотребления наркотиками для общества.
4. Необходимо делать акцент на пропаганде здорового образа жизни и формировании жизненных навыков, обязательных для того, чтобы противостоять желанию попробовать наркотики в моменты стресса, изоляции и жизненных неудач.

5. Информация должна предоставляться с учетом особенностей аудитории (возраст, пол, убеждения).

6. Родители и другие взрослые, играющие важную роль в жизни ребенка, должны вовлекаться в разработку стратегии антинаркотической деятельности

В антинаркотической работе следует избегать:

- использования тактики запугивания;
- искажения и преувеличения негативных последствий злоупотребления наркотиками при описании их воздействия;
- разового характера действий, направленных на профилактику, так как такой подход не дает возможности подросткам развивать навыки противостояния наркотикам;
- ложной информации, даже после однократной ее подачи вся дальнейшая информация будет отторгаться подростками, которые сегодня достаточно хорошо информированы;
- упоминаний о культурных предпосылках употребления наркотиков;
- оправдания употребления наркотиков

В настоящее время во всем мире в образовательной среде борьба с наркоманиями проводится путем использования различных профилактических моделей и методов психолого-педагогического воздействия. В самом начале проведения первичной профилактики химической зависимости необходимо выяснить степень информированности о вредных привычках, наркотиках у подростков в группе, с которой проводится работа, выяснить их отношение и наличие личного опыта. для этого можно использовать анкетирование и провести следующие анкеты:

Анкета "Что мы знаем о курении", опыт курильщика

Анкета "Личный опыт школьника относительно одурманивающих веществ"

Степень информированности подростков можно выявить и в процессе свободной беседы. Взгляды молодежи на злоупотребление психоактивными веществами и его профилактику заслуживают особого внимания.

Анализируя сегодняшнюю наркологическую ситуацию в детско-подростковой среде, можно с уверенностью сказать, что в обществе, где имеются экономические, политические, социальные, педагогические, медицинские и другие проблемы, встреча с психоактивными веществами для подростка - реальность.

Единственным выходом для него может стать обучение социально-психологическим навыкам: ответственности за свое поведение, постановке целей, критическому мышлению, положительному взаимодействию с окружающими, поведению в стрессовых ситуациях и ситуации выбора, принятия решений, развитию положительного самосознания и положительной "Я-концепции". Наличие этих жизненных навыков позволяет отказаться от употребления любых психоактивных веществ и сделать выбор в пользу здорового образа жизни.

Как же это воплотить в жизнь?

Вопрос о выборе методов и конкретных приемов психолого-педагогического воздействия является одним из центральных вопросов, связанным с проведением работы по профилактике наркозависимости с детьми разного возраста. Наибольший эффект может принести комбинированное использование элементов различных методов психологического воздействия. Методы превентивного обучения включают в себя как традиционные, так и используются активные методы обучения в группе.

В школе проводить классные часы социальными педагогами, классными руководителями, воспитателями, фельдшерами школы. Активно используются просмотры видеоматериалов

Профилактическая работа должна быть нацелена на все формы злоупотребления табаком, алкоголем, различными группами наркотических и токсических средств. Порой за опасностью, связанной с наркотиками, опасность, связанная со злоупотреблением другими веществами - алкоголем и табаком, отходит на второй план. Риск начала употребления этих веществ ничуть не ниже, чем риск увлечения наркотиками: заболевания, вызванные ими, ведут к таким же печальным последствиям. Именно поэтому в профилактическую работу должны включаться вопросы употребления всех психоактивных веществ без исключения соответственно информированности группы.

Для этого необходимо проводить конкурсы рисунков, плакатов.

Главными задачами профилактической работы являются сохранение каждой растущей и развивающейся личности в здоровом правовом поле социума и выработка нужной установки грамотной самозащиты для этого используются средства массовой информации, раздача буклетов, значков, наклеек, календарей, памяток.

В наше время целесообразно иллюстрировать лекции и беседы ссылками на конкретные факты из жизни, приводить примеры из художественной и научно- популярной литературы, художественных фильмов, из средств массовой информации, необходимо также освещать юридические и правовые аспекты окружающего социума.

К лекционной работе необходимо привлекать сотрудников ОВД, УФСНК, прокуратуры, инспектора ОДН, психиатров-наркологов, врачей -специалистов по гигиеническому воспитанию, психологов, социальных педагогов, хорошо подготовленных к работе с данным возрастным контингентом учащихся.

Кроме того, не стоит забывать, что, пытаясь оградить наших детей от употребления психоактивных веществ, мы порой не принимаем во внимание, что в противовес просьбе: "Не делай этого", любой подросток всегда пытается (сознательно или бессознательно) обратиться к нам с вопросом: "А что мне тогда делать?".

Нужно всегда принимать во внимание присущее детям и подросткам любопытство, стремление удовлетворить возникающие в различных областях жизни потребности, получить удовольствие от жизни. А это значит, что, оберегая их от употребления алкоголя и наркотиков, необходимо предоставить подрастающему поколению альтернативный способ жизни, способный раскрыть самые широкие возможности для подростка.

Решает эту задачу доступная для каждого педагога внеклассная работа, которая ведется в каждой школе с каждой возрастной группой учащихся и приносит не менее значимые результаты, чем целенаправленные занятия по предупреждению злоупотребления психоактивными веществами. Ведь суть всей воспитательной работы в школе - это создание условий, обеспечивающих физическое и духовное здоровье молодежи, а всем известно, формирование у учащихся ориентации на здоровый образ жизни во всех ее сферах является приоритетной задачей борьбы с наркотизацией и алкоголизацией. Поэтому весь спектр проводимых в школе воспитательных мероприятий можно с успехом называть альтернативной профилактикой.

Целесообразно применение в школе новой формы диалога с ребятами - формы психологического тренинга. Тренинг подразумевает использование интерактивных способов работы (например, моделирование ситуаций, ролевые игры, дискуссии, обратная связь, подкрепление, длительная практика), способных повысить уровень усвоения учащимися социальных навыков (коммуникабельности, уверенности в себе, самоуважения и эффективного

взаимодействия с окружающими - как со сверстниками, так и со взрослыми), усилить их личные убеждения против употребления наркотиков, сформировать навыки отказа от них.

Кроме того, тренинги интересны и полезны не только самим учащимся: педагоги и другие работники школы получают возможность перевести отношения с ребятами на качественно новый этап, что очень полезно для достижения высокой степени доверия между ними.

Особенно эффективными будут те тренинги, которые в своей структуре предусматривают повторные занятия по определенным темам в течение всего периода школьного обучения с повторяющимся воздействием на учащихся для укрепления первоначального профилактического эффекта. Такие повторные блоки, разработанные с учетом особенностей данного возраста и ориентированные на рассмотрение наиболее актуальных в каждом возрасте проблем, могут иметь не только значительный профилактический эффект, но и помогут учащимся в адаптации к различным периодам школьной жизни. Например, работа с учениками начальной и средней школы должна продолжаться последовательно повторяющимися модулями, помогающими критическому периоду перехода от средних классов к старшим.

Чтобы уберечь молодежь от пагубного влияния, необходимо проводить профилактические занятия.

И главным в этой работе мы считаем проведение позитивной профилактики.

Позитивная профилактика – это та форма работы, которая позволяет через развитие личности сформировать грамотные установки жизни в правовом поле социума, не "запугивая" детей. Так как, часто запугивая, мы настраиваем подростков против себя, они перестают нам доверять, считая, что мы "давим" на них и даем недостоверную информацию.

Поэтому, для достижения успеха в вопросах профилактики в работе с подростками необходимо главный упор делать на развитии личностных качеств и социальных навыков подростков, обучать детей новым формам поведения, формировать стрессоустойчивость, воспитывать личность, способную самостоятельно и ответственно строить свою жизнь. В связи с этим неотъемлемой частью профилактической работы является вовлечение подростков в досуговую деятельность, как в учебное, так и в каникулярное время. Каждый учащийся школы с пользой проводит своё свободное время. Они узнают друг друга, могут проявить себя, что отвлекает подростков от возможности оказаться в противоправной ситуации. Посещение экскурсий, выставок, участия в выступлениях агитбригад, молодежных движений, турслетах, акциях районно- городского масштаба; посещение кружков и секций школ и учреждений дополнительного образования; спортивно-оздоровительных клубов, студий, является достойной заменой дворовых компаний, подвалов и чердаков. Школьники под руководством квалифицированных педагогов и других специалистов разрабатывают проекты, организуют праздники и викторины.

При организации профилактической работы в школе не следует забывать, что работа, направленная на семью, всегда имеет больший эффект, чем направленная только на родителей или только на детей. Без привлечения родителей говорить об эффективности любых проводимых профилактических мероприятий бессмысленно.

Сформировать какую-либо привычку гораздо легче, если требуемая модель поведения принята в семье, так она закрепляется ежеминутно и постоянно. Поэтому прежде чем решать задачу формирования жизненных навыков у детей и подростков, необходимо обеспечивать их этими знаниями через родителей. Кроме того, если сами родители и обладают определенным жизненным опытом, то часто там, где нужны специальные знания, они оказываются не вполне компетентны. Так обстоит дело с употреблением психоактивных веществ (табака, алкоголя, токсических и наркотических препаратов) и профилактики начала их употребления. Для того

чтобы осознать всю сложность и опасность проблемы, чтобы удержать своего ребенка от первой пробы, родитель должен уметь говорить на языке подростка, понимать его интересы и стремления, наконец, он должен уметь донести до подростка информацию о возможной опасности некоторых его поступков.

Для повышения общего уровня родительской компетентности в деле воспитания детей и подростков в школе необходимо проводить общешкольные родительские собрания по профилактике правонарушений, преступлений, пропаганде ЗОЖ с участием специалистов КДН и ЗП, прокуратуры, ОВД, психологов, медицинских работников, социального педагога. Организовать родительский всеобуч по тематике "Здоровый ребёнок - здоровое общество" с участием медицинских работников, работников УФСКН и кинолекторий. На заседаниях общешкольного родительского комитета, Совета школы рассматривать вопросы организации ЗОЖ учащихся. Проводить индивидуальные беседы и консультации с родителями,

В заключение следует еще раз подчеркнуть, что любая работа по профилактике требует постоянного воздействия на формирующиеся представления, убеждения учащихся по отношению к определенным жизненным ценностям (например, таким, как здоровье человека и стремление его сохранить), поэтому профилактическое воздействие должно осуществляться на всем протяжении учебно-воспитательного процесса общеобразовательной школы.

#### Литература:

1. Демьянов Ю.Г. Основы психопрофилактики и психотерапии.- СПб.,1999.
2. Наркомания. Методические рекомендации по преодолению наркозависимости / Под ред. А.Н. Гаранского. - М. - СПб., 2000.
3. Оценка наркоситуации в среде детей, подростков и молодежи: доклад Министерства Образования // Образование. - 2004. № 1.
4. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании / Под ред. С.В.Березина, К.С. Лисецкого, И.Б. Орешниковой. - М., 2000.
5. Руководство по профилактике злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними и молодежью / Под науч. ред. А.М. Шипициной, Л.С. Шпилени. - СПб., 2003.