# Психопрофилактика аддиктивного поведения

Курсовая работа.

Выполнил: студент IV курса гуманитарного факультета 691 группы Буртный В.Н.

Сургутский Государственный Педагогический Институт

Кафедра психологии.

Сургут - 2000.

Осознать зло – значит немедленно начать бороться с ним.

М. Кольцов

**Методическая часть.**

**Проблемная ситуация.**

Каждому известно: причинами поступков являются желания. Среди них различают желания произвольные (собственные) и желания вынужденные, возникающие из стремления избежать неудач и наказаний за несоблюдение правил и законов природы и общества. То есть, вести себя так, а не иначе вынуждают собственные прихоти, привычки, а так же закон, мораль, совесть, традиции, страх быть наказанным, опасность потерять жизнь. К вынужденным поступкам побуждают и навязчивые советы (вас убедили) поступить так – то знакомые, друзья, молва, реклама, четвертая власть – средства массовой информации) либо шантаж, угрозы, требования других лиц и т.д.

Собственные желания возникают из инстинктов и физиологических запросов организма. Так возникают желания принять пищу или напиток, выспаться, позаботиться о продолжении рода (реализовать сексуальные надобности), удовлетворить любопытство, заслужить признание окружающих и стать значительной личностью, т.д. Если же эти желания остаются нереализованными, человек испытывает преимущественно негативные эмоции и ощущения. У него формируется состояние застойного, неприятного самочувствия, неудовлетворенность своей жизнью, неизъяснимой тоски, меланхолии (хандры), эмоциональной депрессии.

Это состояние опасно тем, что вынуждает искать способы избавления от него. Человек вынужден искать способы заглушения собственной чувствительности – способы маскировки неприятных ощущений и эмоций (это способы создания утопического благополучия и самообмана). Или же человек вынужден искать способы искусственного взбадривания и веселости. Зачастую поиск в этих направлениях приводит к формированию различных форм аддиктивного поведения. (от англ. Addiction – склонность, пагубная привычка).

Аддиктивное поведение – одна из форм деструктивного поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксацией внимания на определенных предметах или активностях, что сопровождается развитием интенсивных эмоций. Этот процесс настолько захватывает человека, что начинает управлять его жизнью. Человек становится беспомощным перед своим пристрастием. Волевые усилия ослабевают и нет возможности противостоять аддикции. Выбор аддиктивной стратегии поведения обуславливается в трудностях адаптации к проблемным жизненным ситуациям, таким как сложные эмоциональные условия, разочарование, крушение идеалов, конфликты в семье и на производстве, утрата близких, резкая смена привычных стереотипов. Аддиктивная личность, как было сказано выше, в своих попытках ищет универсальный, но односторонний способ выживания – уход от проблем. Естественная адаптация аддикта нарушена на психофизиологическом уровне. Признаком этого является ощущение психологического дискомфорта. Свойственны перепады настроения, низкая переносимость фрустрации. Для восстановления психологического комфорта выделяется аддикция, стремление к искусственному изменению психического состояния, получение субъектом приятных эмоций. Таким образом, создается иллюзия решения проблемы. Подобный способ борьбы с реальностью закрепляется в поведении и становится устойчивой стратегией взаимодействия с действительностью . Привлекательность аддикции в том, что она представляет собой путь наименьшего сопротивления. Создается субъективное впечатление, что, таким образом, обращаясь к фиксации на каких то предметах или действиях можно не думать о своих проблемах, забыть о тревогах, уйти от трудных ситуаций используя разные варианты аддиктивной реализации. Желание изменить настроение по аддиктивному механизму достигается с помощью различных аддиктивных агентов. К таким агентам относятся вещества, изменяющие психическое сознание. У аддиктов злоупотребляющих ПАВ (психоактивными веществами, наркотиками) развивается интоксикация, разные формы физической, химической зависимости. Как следствие, нарушение обмена веществ, поражение органов, возникновение психопатологий. Профилактике именно этой формы аддиктивного поведения посвящена наша работа.. Очевидно, что максимальной возможностью при проведении профилактики обладают люди, имеющие постоянный контакт с детьми и подростками, которые могут уловить те нюансы состояния и поведения, зачастую ускользающие от родителей и специалистов наркологов. Обучение педагогов основам профилактической работы, предоставление им адекватной информации о наркологических заболеваниях, вооружение их конкретными психотехническими и психотерапевтическими приемами (ролевые игры, тренинги, дискуссионная работа), способами формирования системы альтернативных наркотикам увлечений, позволит уже в ближайшем будущем оградить подрастающие поколение города от наркотической эпидемии.

Исходя из вышесказанного может быть сформулирована гипотеза нашего исследования – посредством ряда психопрофилактических мероприятий можно снизить риск употребления ПАВ молодыми людьми.

Основной целью нашей работы является проверка эффективности комплекса по психопрофилактике наркомании среди подростков и молодежи для педагогов и психологов средних школ и других образовательных учреждений г. Сургута. Объект исследования - молодые люди в возрасте 14 - 20 лет. Предмет исследования - отношение молодых людей к употреблению ПАВ.

**Задачи исследования.**

Разработка психопрофилактического комплекса «Твой Выбор».

Разработка анкеты и проведение анкетирования для выявления отношения к употреблению ПАВ.

Проведение комплекса «Твой Выбор.

Повторное анкетирование и подведение итогов.

**Анализ ситуации.**

Положение с употреблением наркотических веществ детьми и подростками в России, в настоящее время приобрело угрожающий характер. Если еще 4-5 лет назад 17-16 летние наркоманы были клинической редкостью, то сейчас это практически 30% от всех обратившихся за медицинской помощью наркоманов. Прием наркотиков стал чем обыденным, почти традиционным. Создается впечатление, что в подростковой среде сейчас не употреблять наркотические вещества стало чем-то неприличным, не современным. По данным Министерства внутренних дел 70 % от всех потребителей наркотиков подростки и лица молодого возраста. Социологические исследования, проведенные Государственным научным центром психиатрии и наркологии Минздравмедпрома РФ, показывают, что среди подростков в возрасте от 14 до 18 лет спиртные напитки потребляют 88% мальчиков и 93% девочек. Употребляли наркотические и токсикоманические вещества, хотя бы один раз в жизни 56% мальчиков и 20% девочек. Потребляют наркотики в настоящее время 45% мальчиков и 18% девочек. Наркологическая ситуация среди подростков такова, что можно говорить о наркоманической эпидемии среди молодежи.

По мнению В. Киндермана употреблению наркотиков предшествует желание попробовать наркотики, риск того, что подросток начнет употреблять наркотики. Сильнее всего риск употребления наркотиков выражен у молодежи в возрасте 12-18 лет. В это время молодые люди должны справиться с большим количеством задач развития, с гораздо большим, чем в любой другой период их последующей жизни: они должны подготовить свой уход из родительского дома, достичь признания в своей возрастной группе, завязать дружеские отношения, вступить в сексуальные отношения, завязать партнерские отношения, определить перспективу будущей профессии и создать собственную шкалу ценностей и этическое самосознание как основу собственного поведения. Риск отклоняющегося поведения (потребление наркотиков - это лишь одна из возможных форм) возникает, если молодой человек не видит этих задач или не может их принять, либо если решение этих задач является для него или кажется ему невозможным.

В современной молодежной субкультуре стремительно формируется феномен “наркоманического сознания” - жизненный успех, духовное совершенствование, секс, коммуникация начинают рассматриваться неотрывно от наркотического “кайфа”. Степень материального благополучия определяется помимо марки автомобиля, дорогой одежды, способности посещать престижные увеселительные заведения, еще и возможностью приобретения “дозы” престижного наркотика. Из философских концепций в молодежной среде наиболее модными стали те, которые основаны на описании и анализе духовного опыта приобретенного посредством употребления наркотиков, некоторые из который являются идеологическим основанием и оправданием наркотизма. Подростки читают книги Кастанеды, Гроффа, Лири, где воспевается “волшебный мир” открывающийся под влиянием галлюциногенов: ЛСД, псилобицина, мескалина.

Руководитель клинического отделения детской и подростковой наркологии ,НИИ наркологии Минздрава России, кандидат медицинских наук А.В. Надеждин беседуя, по просьбе дирекции, с учащимися старших классов одного из престижных лицеев Москвы, в который подростки попадают не в зависимости от финансового состояния родителей, а только выдержав строжайший конкурсный отбор, обратил внимание на почти феноменальную осведомленность ребят в наркологических вопросах. Они свободно давали характеристики тем или иным наркотическим веществам, ориентировались в медицинских вопросах, рассуждали о спорных вопросах наркологии, и даже несколько раз ставили его в трудное положение. Объяснение было очень простое - все школьники внимательно прочли последние руководство по наркологии, многие имели эту книгу дома. Практически все ученики имели личный опыт потребления наркотических веществ. Настораживает в этом случае, то что это не обычные дети из обычной средней школы, а как сказал директор лицея, “будущая интеллектуальная элита нации”.

В России массовое употребление кокаина наблюдалось среди беспризорных детей в 20-е годы. Это была первая вспышка массового употребления наркотиков подростками в мире. В 90-е годы ситуация повторилась, только по мимо беспризорных детей и подростков, которых сейчас, как и после гражданской войны достаточно, в наркотизацию оказались вовлечены и достаточно благополучные в социальном плане подростки. Если после гражданской войны сиротами становились после гибели родителей от голода или физического уничтожения, то сейчас в основном причиной сиротства является смерть от алкоголизма.

Следует сказать о социально- психологических предпосылках массового употребления наркотиков. Разрушение идеологической основы общества привело к тому, что большинство населения полностью потеряло духовные ориентиры жизни, оказалась деформированным миропонимание. Жизнь, даже если это прямо не осознается, потеряла для многих людей свой смысл. Оказались несостоятельными аксиомы коллективных интересов, а психология индивидуального существования практически не сформирована. Даже относительное экономическое благополучие не в состоянии заполнить образовавшийся “идеологический вакуум”. Идеологическая ситуация менялась столь быстро, что адекватная адаптация оказалась практически не возможной. Любая социальная структура, при наличии обязательных маргинальных групп, своей основой имеет средние слои населения, которые должны понимать цель и смысл своей жизни. Во многих странах, пропаганда в средствах массовой информации, литературе направлена на формирование определенной системы ценностей и взглядов. В школах существуют специальные занятия на которых отрабатываются и прививаются с ранних лет понятия об общечеловеческих ценностях. Люди радуются жизни, природе, общению, семье, детям, находят удовлетворение в профессии, хобби, осознают себя принадлежащими к определенной национальной и государственной системе. Происходит формирование обывателя, в хорошем смысле этого слова. Обывателя как хранителя социальных традиций, здравого смысла, основы общественной стабильности. По мере смены поколений происходит передача опыта, идеологии. Причем следующим поколением охотнее принимаются более радикальные взгляды на жизнь, но с сохранением основных мировозренческих постулатов. В нашей стране поколение, которое должно было бы быть источником жизненного опыта, мудрости, оказалось само наиболее уязвимым перед лицом надвигающихся перемен. Судя по росту потребления спиртных напитков предполагаемый источник жизненного опыты, мудрости оказался источником философии сиюминутного гедонизма, пассивности перед лицом социальных и экономических трудностей, основой для формирования у молодежи “наркоманического сознания”.

С подобной проблемой Западное общество столкнулось несколько десятков лет назад. Именно тогда в школах была впервые опробована система тренингов для детей и подростков. С помощью специальной системы игры, и наглядных пособий у детей формируются устойчивые стереотипы реагирования на те или иные экстремальные жизненные ситуации, в том числе и негативные реакции на уговоры употребить тот или иной наркотик. В Сургуте имеются единичные попытки наладить систему подобного образования, но в большинстве случаев для тренинга используются типовые программы предложенные Всемирной организацией здравоохранения для развитых экономических стран и совершенно не учитывают специфики нашей страны. С сожалением приходится констатировать, что подобная работа проводится достаточно формально и результаты не оправдывают экономических затрат. По нашему мнению, интересными и перспективными представляются разработки Центра Международных Контактов и Санкт – Петербургской Медицинской Академии последипломного образования.

В нашей стране практически не разработана система телевизионной пропаганды антинаркотического поведения, а учитывая степень влияния электронных средств массовой информации на сознание людей, этот путь представляется наиболее перспективным и экономически выгодным. Пока все ограничивается редкой фразой на одной из коммерческих радиостанций - “Книги наши друзья, наркотики наши враги”. С другой стороны в одной из передач Российской телерадиокомпании, долго и обстоятельно рассказывалось о том, что опаснейший наркотик “экстази” всего лишь “безобидное стимулирующие средство помогающие людям веселиться”.

Состояние наркологической службы страны оставляет желать лучшего. Недостаточное финансирование, отсутствие четкой концепции клинической деятельности, определенная правовая и организационная инертность безусловно снижает качество наркологической помощи. Система помощи детям и подросткам наркоманам практически не существует, а если и существует в виде подросткового кабинета в структуре наркодиспансера, то оказывается практически беспомощной. Жесткая централизованность наркологической службы не позволяет в полной мере учитывать специфику того региона в котором приходится работать наркологам. В перспективе трудно ожидать “волшебного” превращения региональной наркологии в адекватную, динамично развивающуюся службу способную решить актуальные проблему в том числе молодежной наркомании.

Но наряду со всеми проблемами и неурядицами существуют центры гарантирующие стопроцентное излечение от наркомании. Это трудовые «колонии». Одна из таких колоний находится недалеко от Одессы. Руководитель этой колонии – Александр Бордан, исключительной судьбы человек. Этот человек, как бог для ребят которые к нему обращаются. Свой подход основывает на Дзен – Буддизме и Библии, используя в своей практике великолепнейшие психотерапевтические приемы, как то – наблюдение за ручьем, групповая встреча рассвета и т.п. По словам ребят, когда новичок попадает в «колонию» его «кумар переходит на всех» и все помогают ему выйти из состояния абстинентного синдрома и психологической зависимости.

Но чтобы изменить нынешнюю наркоситуацию нужно несколько тысяч таких вот Борданов. Несмотря на наличие богатого мирового опыта в области профилактической наркологии, оригинальных отечественных разработок, коллективов способных реализовать профилактические программы, эта основная сфера антинаркотической деятельности остается без должного внимания заинтересованных ведомств. Основной причиной такой ситуации является межведомственная разобщенность отсутствие единой стратегической концепции профилактики.

Известно, катастрофическое положение с детским и подростковым наркотизмом в России. Ситуация осложняется экспоненциальным ростом ВИЧ - инфицированных среди несовершеннолетних потребителей наркотиков. Попытки решить проблему путем активизации деятельности наркологической службы страны не приносят должного результата. Причин этому несколько: отсутствие реального постоянного контакта наркологов с коллективами несовершеннолетних (которые являются основной средой для приобщения к наркотикам), трудность первичного выявления начальных этапов алкоголизма и наркомании, слабая материально- техническая база наркологических учреждений.

Реальным выходом из создавшейся ситуации является привлечение к профилактической работе педагогов и психологов средних школ и других учреждений системы образования. Очевидно, что максимальной возможностью при проведении профилактики обладают люди, имеющие постоянный контакт с детьми и подростками, которые могут уловить те нюансы состояния и поведения, зачастую ускользающие от родителей и специалистов наркологов.

Обучение педагогов и психологов основам профилактической работы, предоставление им адекватной информации о наркологических заболеваниях, вооружение их конкретными психотехническими и психотерапевтическими приемами (ролевые игры, тренинги, психодрама, дискуссионная работа), способами формирования системы альтернативных наркотикам увлечений, позволит уже в ближайшем будущем оградить подрастающие поколение страны от наркотической эпидемии.

**Теоретическое обоснование методов.**

У зависимости много граней и сторон. Обращаясь к теме наркотиков, общество чаще всего особенно выделяет сильные наркотики. На самом же деле они представляют собой лишь небольшую часть всего спектра зависимостей, к которому относятся алкоголизм, зависимость от медикаментов и курение, а также так называемые поведенческие зависимости, такие, например, как зависимость от телевидения, игровых автоматов и т. д.

В целом профилактика зависимости, конечно же, занимается формами зависимости, последствия которых проявляются достаточно очевидно. Но мы в своей работе стараемся побудить подростков вступить в полемику со своей жизненной ситуацией и присущими им элементами зависимого поведения. При этом речь чаще всего идет о таких зависимостях, которые не воспринимаются как таковые, которые уже стали повседневной реальностью. Поэтому мы понимаем профилактику зависимости, прежде всего, как стимулирование и поддержку обращения к своим собственным чувствам и желаниям, выработку социальной компетенции и активное участие в создании своего жизненного пространства.

Употребление наркотиков начинается по разным причинам и в разных ситуациях. Поэтому профилактика зависимости должна создавать такие жизненные условия, которые бы моделировали ситуации пропаганды наркотиков и предотвращали первое употребление и вступление в зависимость.

Профилактика зависимости должна доставлять удовольствие и давать импульсы для более активного вступления в контакт с другими и с самим собой. Необходимо помнить, что  «наркомания расползается как пожар: для его возникновения может быть достаточно  одной спички, а для прекращения недостаточно и десятков пожарных машин». Так что, «гаси искру до пожара, беду отводи до удара».

При выборе методов мы ставили следующие содержательные акценты, которые относятся к важнейшим задачам профилактики зависимости у подростков. Обращение к собственной личности и составляющим собственной личности, которые могут вести к наркотической или другим зависимостям, обуславливает необходимость обратиться к элементам зависимого поведения, а также умению справляться с конфликтами, способности к контактам и т. д. При этом обсуждаются причины зависимого поведения и пробуждается осознание того, что пристрастие и зависимость это те темы, с которыми каждый из нас сталкивается в различных формах и сферах, то есть они являются составными частями нашей жизни.

Решение конфликтов также может быть связано с употреблением наркотиков. Часто практикуемая стратегия состоит в том, чтобы путем употребления наркотических средств уйти в сторону от решения проблем и конфликтов. Говорить друг с другом, иметь возможность доверить кому-либо свои проблемы, выслушать другого и знать, где и у кого можно получить помощь - важные цели профилактики зависимости.

Восприятие и выражение чувств, одна из важных тем нашей работы. Молодые люди сами ищут ответы на такие вопросы как: Как проявляются гнев, страх, симпатия или радость? Как я веду себя, когда я печален, рассержен? Как я могу рассказать о моих эмоциях другим? Имею ли я право показать свою слабость, или другие злоупотребят моим поведением? Неумение выразить свои чувства означает, что растет внутреннее напряжение, и для того, чтобы облегчить свое состояние, могут быть использованы и наркотики. Как я провожу свое свободное время? Что доставляет мне удовольствие, а что раздражает? Как я могу изменить в своем окружении то, что мне не нравится?

Здесь важную роль играют возрастные группы. Поэтому представленные нами методы обращаются к следующим темам. Как я ощущаю себя в группе? Какую роль я беру на себя в группе? Как мы в группе ведем себя по отношению к «чужакам»? и т. д. В комплексе также представлены конструктивные формы снятия стресса и расслабления.

Представленные методы подходят к теме зависимости от наркотиков, пробуждают потребность в информации и дают представление об уровне знаний и основных интересах молодых людей.

Материалы собраны по принципу «кирпичиков», это означает, что их можно комбинировать в зависимости от педагогической ситуации и временных рамок. В комплексе представлены различные методы, при этом выделены и используемый материал, и время проведения, и процесс проведения.

**2. Методологическая часть.**

**Проект выборки.**

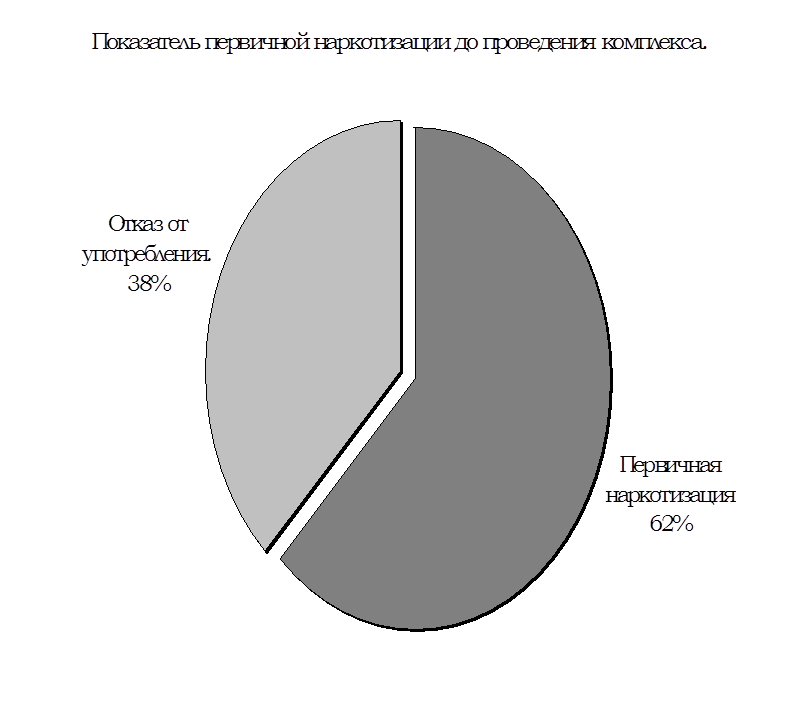
Опрос всех молодых людей, составляющих объект исследования практически невозможен так как пришлось бы опросить, только в нашем городе, несколько тысяч человек, поэтому мы прибегаем к выборочному обследованию, то есть к сбору данных путем опроса специально подобранной группы респондентов в количестве 26 человек (11 класс МОУ г.Сургута).

**Первичное анкетирование**

Согласно задач нашего исследования было проведено анкетирование. Анкета составлена в виде вопросов, утвердительный ответ на любой из которых свидетельствует о предрасположенности респондента к употреблению ПАВ.

|  |
| --- |
| Анкета.  Мы предлагаем Вам выразить свое отношение к употреблению наркотиков. Обведите кружком номера вопросов, на которые Вы можете ответить утвердительно.  Согласились бы Вы употребить наркотик, если бы Вам его предложил какай – нибудь авторитетный взрослый человек?  Употребили бы Вы наркотики после огорчений, ссор или после того, как взрослый отчитает Вас?  Когда у Вас проблемы или Вы чувствуете себя в затруднительном положении – Вы употребляете наркотики?  Бывают ли такие случаи, что без наркотиков Вы чувствуете себя дискомфортно?  Испытывали ли Вы когда-нибудь чувство вины из-за того, что употребляете наркотики?  Всегда ли у Вас есть причина, чтобы покурить марихуану или уколоться?  Пытались ли Вы что-нибудь сделать, чтобы контролировать свое употребление наркотиков?  Увеличивается ли у Вас число проблем, связанных с деньгами или работой?  Не кажется ли Вам, что все больше людей стали обращаться с Вами несправедливо без достаточных на то оснований?  Чувствуете ли Вы себя временами очень подавленно и сомневаетесь ли Вы при этом в смысле жизни?  Спасибо за участие! |

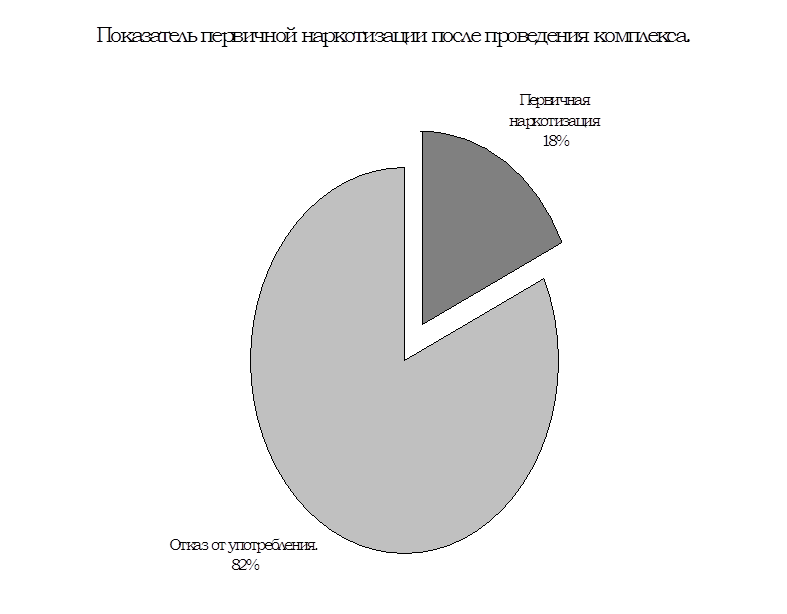
Если респондент ответил «Да» на один из этих вопросов, то у него есть симптомы «первичной наркотизации» (Алферов).



Средний показатель «первичной наркотизации» по выборке составил 56%. Этот высокий показатель свидетельствует о достаточно сильной склонности молодых людей к употреблению ПАВ.

**Повторное анкетирование**

В течение двух месяцев нами был реализован психопрофилакический комплекс «Твой Выбор» (см. Приложение). После его проведения было проведено повторное анкетирование.



Уровень первичной наркотизации составил 18 % , что свидетельствует об эффективности проведенной работы.

**Программа психопрофилактического комплекса «Твой Выбор».**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название занятия | Цель | Время |
| 1. | Вводное занятие. | Проанализировать, что толкает человека на употребление психоактивных веществ и предопределяет его встречу с наркотиками. | 60-90 мин. |
| 2. | Слова на букву имени. | При помощи слов, начинающихся с букв имени, можно обеспечить вхождение в тему семинара. Участников просят рассказать о спонтанных ассоциациях по теме «Наркомания и наркотики», «Курение и здоровье», «Алкоголизм». | 15 мин. |
| 3. | Мозговой штурм. | При помощи этого метода определяют уровень знаний и основное направление интересов участников группы. Спонтанно собранная информация служит основой для более глубокой содержательной работы и дискуссий. | 60-90 мин. |
| 4. | Незаконченный рассказ. | Выявление информированности подростков о наркотических веществах и их отношении к этим веществам. | 60 мин. |
| 5. | Упражнения с карточками, на которых написаны высказывания. | Это упражнение развивает способность аргументировать и конструктивно участи вовать в дискуссии. Участников группы побуждают высказывать собственное мнение. Кроме того, у подростков пробуждается потребность в информации. | 60 мин. |
| 6. | Личность наркомана. | При этом способе опроса выясняется, что не существует особой личности наркомана, а каждый из нас обладает свойствами, которые приписываются наркоманам. Наркомания и зависимость это тема, которая касается всех, правда, в разных проявлениях и с разными последствиями. | 60-90 мин. |
| 7. | Мешок наркомана. | Этот метод можно также использовать для вхождения в тему. «Наркомания и наркотики «. Акцент здесь делается на сенсибилизации восприятия органами чувств. Одновременно «Мешок наркомана» можно применять и в театральной работе, и в ролевых играх. Это помогает развитию творческих способностей самовыражения. | 60 мин. |
| 8. | Предложения, начинающиеся со слов «Что было бы, если…» | Этот метод можно также использовать для того, чтобы побудить подростков к обсуждению своих чувств. Участников следует поощрять к рефлексии собственного поведения, вызываемого определенными эмоциональными состояниями, а также к поиску возможных альтернатив поведения. | 90 мин. |
| 9. | Модели ролевых ситуаций. | Научиться делать выбор (принимать решения) и нести за него ответственность.  Выработать новые модели поведения в сложных ситуациях. |  |
| 10. | Путешествие в мир фантазии. | упражнение для расслабления и для пробуждения органов чувств. | 20-30 мин. |
| 11. | Мышечное расслабление | Развитие способностей снятия стресса и напряжения, обучение экспресс – приемам решения телесных и душевных проблем. |  |
|  | Дыхательные упражнения. |

**Приложение**

**Вместо предисловия…**

Нередки случаи когда педагоги округляют глаза узнав о том, что обучаемые ими дети знают о наркотиках больше них. Педагогов это приводит в ужас! Ребенку, который что то сказал о наркотиках ставится клише «наркоман». Вся беда в том, что подростки получают эту информацию, как правило, во дворе и из весьма сомнительных источников. Одним из основополагающих факторов отказа от наркотиков, по нашему мнению, является информированность подростков о том какие ощущения вызывают наркотики, каковы последствия для здоровья, как влияют на разум, на тело. В приложении приведен общий информационный список известных наркотических веществ. Ведь, как гласит народная мудрость: «Предупрежден - значит вооружен».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| АЛКОГОЛЬ | | |
| Что это  Названия: этанол, этиловый спирт, водка.  Тип: депрессант централь ной нервной системы(ЦНС). Формы: чистый спирт, разведенный и/или смешанный с вином, пивом, ликером и т. д.  Способ употребления:  глотается в виде напитка в смеси с другими спиртами или безалкогольными веществами.  Легальность: легален, закон регулирует лишь порядок приобретения и распространения.  Другие формы: в малых  дозах используется в кулинарии и медицине. | Какие ощущения вызывает Расслабление, благодушие, сменяющееся депрессией; гнев, потерю самоконтроля, сонливость. Эффект варьируется в зависимости от индивидуальности.  Как влияет  На ваш разум: понижает способность мозга контролировать поведение и двигательную активность (например, если вы за рулем).  На ваше тело потеря способности осмысленно двигаться и говорить. | Последствия для здоровья Потеря памяти.  Переохлаждение.  Снижение сексуального  влечения, импотенция, менструальные проблемы, поражения печени и почек желудочно-кишечного тракта. Потеря чувствительности к боли, кома, раздражительность, бессонница, социально нежелательное поведение. Поражение головного мозга. Нарушение походки. Истощение запасов витаминов и питательных веществ. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| АМФЕТАМИНЫ | | |
| Что это  Названия: амфетамин, дезоксин, декседрин, «кристалл», «меф», «черная красотка», «будильник» и т.д.  Тип: стимулянт ЦНС.  Формы: белый кристаллический порошок, растворимый в воде, слабо растворимый в алкоголе (метамфетамин), свободно растворимый и в воде, и в алкоголе; капсулы и таблетки разного цвета.  Комбинации: с барбитуратами, LSD и РСР, метамфетамином, кокаином или героином.  Способ употребления: проглатывание (капсулы, таблетки), введение в кровоток с помощью инъекций (растворы), вдыхание(порошок). Легальность: нелегальны, за исключением случаев лицензированного медицинского использования (нарколепсии, нарушения поведения у детей, паркинсонизм, эпилепсия, гипотензивные состояния). | Какие ощущения вызывают  Всплеск удовольствия, похожий на оргазм или электрошок (после инъекции). Снижение аппетита. Повышенная тревожность, эйфория, возбуждение, ощущение силы. Изменение сексуального поведения. Беспокойство, депрессия, раздражительность. Паранойя, галлюцинации.  Как влияют  На ваш разум: сверхстимуляция ЦНС  На ваше тело: учащение и разрегулирование сердечного ритма, дыхания. Сухость и  неприятный вкус во рту, диаррея. Снижение аппетита Импотенция. Усиление мочеотделения, потливость, лихорадка, судороги, кома, кровотечения. | Последствия для здоровья  Хроническое расстройство сна, нервозность Дефицит питательных веществ, сухость кожи, высокое кровяное давление. Паранойя, хронический  амфетаминный психоз, снижение эмоционального  контроля, тяжелая депрессия. «Шприцевые» инфекции: гепатит, СПИД, сужение и блокировка кровеносных сосудов.  Смерть через самоубийство в состоянии депрессии, от коллапса сосудов головного мозга, сердечной недостаточности, жестокой  лихорадки; насильственная смерть.  Факт  Амфетаминные наркоманы достигают плато, где удовольствие невозможно |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| БАРБИТУРАТЫ | | |
| Что это  Названия: барбитураты, амитал, бутизол, нембутал, люминал, секонал, метаквалон.  Тип: седативные, гипнотические.  Формы: белые, горькие на вкус порошки или таблетки, растворимые в воде. Комбинации: с амобарбиталом и секобарбиталом ,«туинал» с буталбиталом, аспирином или кофеином, «фионариналом», со слабым уличным героином и метамфетамином.  Способ употребления: проглатывание таблеток, капсул или растворов; ректально; внутривенно; внутримышечно или подкожно.  Легальность: легален в случае, если прописан для медицинских целей. | Какие ощущения вызывают  Расслабление, миролюбие сонливость, приятная интоксикация, снижение активности, головокружение, спутанное сознание, возбуждение, повышенная чувствительность к боли, тревожность, депрессия раздражительность, галлюцинации, повышенные сексуальная возбудимость и эмоциональность, похмельное состояние.  Как влияют  На ваш разум:  подавляет ЦНС.  На ваше тело:  Прогрессирующие колебания кровяного давления, нарушение сердечного и дыхательного ритма. Тошнота, рвота, абдоминальные боли. Потеря рефлекторного ответа. Понижение температура тела и крови. Слабый пульс. | Последствия для здоровья Раздражительность, беспокойство, депрессия. Психотические эпизоды. Ослабление памяти, социальной ответственности и мыслительных способностей. Эмоциональные расстройства. Хроническая  бессонница. Нарушение речи, координации движений, зрения. Импотенция, снижение сексуального влечения, нарушение менструального цикла, расстройство дыхания. Смерть от остановки дыхания в результате комбинации барбитуратов с другими депрессантами ЦНС (такими как алкоголь), жестоких головокружений, самоубийства.  Факт  Барбитураты - одни из самых опасных для жизни  наркотиков. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ГАЛЛЮЦИНОГЕНЫ | | |
| Что это  Названия: каннабис (марихуана), ЛСД, мескалин, метилен, диоксиамфетамин (смертельный наркотик)  Триметаксиамфетаминолко- лоиды атропина, кетамин и др.  Тип:галлюциногены,  психотомиметики, психоде- лики.  Формы: как природного, растительного происхождения, так и частично или полностью синтетические порошки, растворы, таблетки, ингалянты. Способ употребления вдыхание; инъекции (внутривенные, внутримышечные, подкожные), курение, глотание, прикладывание к мембранным поверхностям,  добавка к пище.  Легальность: нелегальны,  за исключением применения в лицензированной медицинской практике и в ритуальной практике церкви  Другие формы: кетаминовые инъекции используются как анестетики; алкалоидыатропина контролируют  спазмы,  гастроинтестинальные  проблемы, слюноотделение  и легочную секрецию,  паркинсонизм;  применяются для расширения зрачков при обследовании зрения. | Какие ощущения вызывают Непредсказуемые изменения настроения мыслей/восприятия пространства, времени и своего «Я». Резкое обострение всех чувств, с переходом от крайнего возбуждения и наслаждения к беспредельному ужасу.  Как влияют  На ваш разум:  распад мыслительного процесса.  На ваше тело:  разлад всех систем, от нарушения сердечного ритма до конвульсий. | Последствия для здоровья,  На улицах продается множество галлюциногенов нелегального производства, представляющих для покупателя непредсказуемый риск.  Эффект зависит от  индивидуальности. Психические и физические  реакции предсказать  невозможно. У одних это  может быть депрессия той  или иной степени тяжести, у других - психозы, тянущиеся иногда месяцами и чреватые возвращением вспышек в любое время. Смерть может наступить от конвульсий, отравления при передозировке причиной ее могут .быть самоубийства, вождение . «под дозой», замещение или изменение технологии производство наркотиков либо их комбинации. Дети матерей принимающих  галлюциногены, либо погибают недоношенными(выкидыш), либо рождаются с патологиями.  Факт  Все галлюциногены производят непредсказуемое, но всегда негативное действие. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ГЕРОИН | | |
| Что это  Названия: героин, «пыль», «джонка», «смак», «мексиканская глина», «черный деготь».  Тип: полисинтетический, купирующий боль наркотик, опиат.  Формы: белоснежный кристаллический порошок, растворимый в воде и горький на вкус.  Комбинации: с амфетаминами, с кокаином, с марихуаной под названием «динамит», «атомная бомба» и др.  Способ употребления:  введение (водного раствора) внутривенно, внутримышечно, подкожно; вдыхание героиновой пудры, курение, глотание (например, с хлебом)..  Легальность: в США - нелегален без каких-либо исключений. В некоторых других странах используется для снятия болей на последних стадиях рака. | Какие вызывает ощущения  Немедленное мощное оргазмическое состояние, сменяющееся благодушием, эйфорией, а затем – сонливостью, пассивностью, утратой способности концентрироваться на чем- либо, потерей аппетита, замедлением дыхания, снижением сексуальной активности, усилением  мочеотделения, тошнотой и рвотой, понижением температуры тела, потливостью.  Как влияет  На ваш разум: преобразуется в морфин и подавляет ЦНС; подавляет болевую чувствительность и провоцирует раздражительность,  На ваше тело: воздействует на гастроинтестинальную и дыхательную системы, вызывая запоры и замедление дыхания. | Последствия для  здоровья Сонливость может прогрессировать вплоть до комы. Нарушение сердечного и дыхательного ритма, замедление его, что может привести к кислородному голоданию и поражению мозга.  «Шприцевые» инфекции могут привести к закупорке вен, гепатиту, эндокардиту или СПИДу. Передозировка или  употребление  некачественного уличного  героина может привести к смерти. Зависимость формируется даже при употреблении малых доз, так как они вызывают привыкание и потребность в увеличении дозы. Воздержание уменьшает привыкание, но лишь на короткое время. Отказ от героина приводит к депрессии, бессоннице, потере аппетита, беспокойству и раздражительному состоянию, страстному  стремлению к наркотику и  укреплению психологической  зависимости от него. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ИНГАЛЯНТЫ | | |
| Что это  Названия: растворители, аэрозоли, нитриты, окись азота (веселящий газ), трихлорэтан.  Тип: седативные/гипнотические, анестетики.  Формы: гидрокарбонатные растворители (жидкости и газы).  Комбинации: антифризы, газолин, ацетон, моющие и чистящие средства, средства для чистки обуви, обувной клей, дезодоранты и др. Способы употребления: вдыхание газа или паров из баллонов, бумажного или пластмассового пакета, вдыхание паров прямо из контейнера, вдыхание разогретых паров, глотание растворов в смеси с алкоголем, инъекции, впрыскивание аэрозолей в рот.  Легальность: легальны. | Какие ощущения вызывают  Эйфория, легкость, невесомость, исчезновение окружающего мира, чувствительность к свету.  Мышечная слабость, раздвоение предметов,  звон в ушах, нарушение  речи, замедление реакций,  сонливость, потеря болевой чувствительности, депрессия, галлюцинации, бред, потеря способности к ориентации.  Как влияют  На ваш разум:  в большинстве случаев подавляют ЦНС.  Нитриты - стимулируют.  На ваше тело:  перебои сердечного и дыхательного ритмов | Последствия для здоровья  Интоксикация. Нарушение поведения. Сильная депрессия, токсические психозы. Боли в груди, мышцах, суставах, похмельное состояние, потеря памяти. Кома, поражение головного мозга, паранойя. Поражение печени, дыхательных путей. Поражение костного мозга, нарушение кровообращения, дрожание конечностей, расстройство сна. Истощение, потеря аппетита, спазм бронхов, зуд в носовых ходах и во рту. Носовые кровотечения, диаррея, глаукома, поражение кровяных телец. Смерть может наступить от удушья (в пластиковом пакете), опасного для жизни поведения, вождения автомобиля после вдыхания. Факт  Даже малые дозы  ингалянтов могут привести  к смертельному исходу. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| КОКАИН | | |
| Что это  Название: кокаин, «К», «кок», «снег», «звездная пыль», «драконова перхоть.»  Тип: стимулянт ЦНС.  Формы: лист кустарника  кока (ритуальная форма);  белый кристаллический' порошок (кокаина гидрохлорид); пары свободного кокаина, водный раствор; кокаин в комбинации с содой или аммиаком -«крэк» или «рок».  Комбинации: с героином, динамитом», морфином, с напитками (раствор). Способ употребления: же вание (листьев), курение(паста и «крэк»), вдыхание носом (порошок и пары), втирание в слизистые рта, влагалища, прямой кишки (порошок), инъекции (водный раствор).  Легальность: нелегален, за исключением лицензированного медицинского использования для местного обезболивания, используется также в коктейле Бромптона для облегчения страданий в конечной стадии рака. | Какие ощущения вызывает Оргазмический всплеск, затем – тревога, потеря всякой потребности в пище и сне, болтливость, самоуверенность, ощущение себя несчастным человеком.  Как влияет  На ваш разум:  резкая стимуляция, мощная эйфория.  На ваше тело:  замедление, затем учащение сердечного ритма, повышение кровяного давления учащение дыхания, сухость во рту, расширение зрачков, суетливость в движениях. | Последствия для  здоровья Дрожь, подергивание мышц, апоплексические приступы, тревога, навязчивые повторения одних и тех же движений. Паранойя, психоз, нарушение сердечной деятельности, тошнота, рвота. Изменение дыхания, повышение температуры тела, холодный пот, драматический настрой мыслей. Галлюцинации,  ощущение ползающих по  телу насекомых и другие  психотические эффекты. Расстройство сна, ослабление сексуального влечения, разрушение носовых тканей, «шприцевые» инфекции  (эндокардит, гепатит, СПИД). Смерть от передозировки комбинации с героином, самоубийства, неадекватного поведения.  Факт  К кокаину привыкают сильнее, чем к любому другому наркотику. |

**1 .Вводное занятие.**

Цель: Вхождение в тему. Проанализировать, что толкает человека на употребление психоактивных веществ и предопределяет его встречу с наркотиками

Организационный момент: Зал разделенный на две половины, условно - «черная» и «белая». «Эксперты», «Герои».

Материал: карточки красного, желтого и зеленого цветов.

Временные рамки: 60-90 минут.

Проведение: Добрый день, дорогие друзья! Мы собрались сегодня чтобы поговорить об одной из самых актуальных проблем нашего времени – наркомании. Мы не ставим задачей кого-либо запугивать, воспитывать или обличать, так же мы не ставим задачей решить эту проблему сиюминутно. Более важно поднять саму проблему, понять, что толкает конкретного человека на употребление наркотиков, зачем это лично ему.

Не будем же ханжами и постараемся рассмотреть эту проблему с разных точек зрения, увидеть все отрицательные и положительные стороны, если, конечно, таковые имеются. Мы думаем, что разобраться в этом можно только всем вместе.

Во всех известных культурах человек проявлял склонность к употреблению веществ, изменяющих сознание. Анализируя историю человечества, можно говорить, что человек сохранял и сохраняет потребность в употреблении психоактивных веществ вне зависимости от экономической и политической систем.

Одним из самых древних из известных нам случаев культового использования наркотиков является применение наркотических газов, выходящих из расщелин в Дельфах, для достижения так называемого транса. Даже на стадии первобытных общин существовал обычай периодической коллективной наркотизации. Не менее трех с половиной тысяч лет скульптуре головы мужчины, жующего листья коки свидетельствующей о наркотизации жителей Латинской Америки. К древности также восходит использование психоактивных средств шаманами, восточные традиции курения опия, применение наркотиков для лечения различных заболеваний.

Однако сейчас произошли значительные изменения в мотивах употребления наркотиков: вместо ритуальных, лечебных, пищевых и других практических причин приема основным мотивом стал поиск эйфории, как бы он ни был замаскирован модой, духовными исканиями или социальным протестом.

Позвольте вам представить людей, вплотную занимающихся этим вопросом (Эксперты – ребята подготовившие небольшие тематические сообщения).

Дорогие друзья! Для того чтобы наше общение было наиболее эффективным и мобильным, мы предлагаем вам выражать свое мнение с помощью цветных карточек

Красную карточку вы поднимаете в том случае, если вы не согласны с тем или иным высказыванием или утверждением.

Желтую - в случае сомнения;

Зеленую –вы согласны.

Так же позвольте познакомить вас с правилами нашего общения:

«Здесь» и «теперь».

Неправильных точек зрения не существует.

Высказываться только от своего имени.

Быть внимательным к говорящему.

Соблюдать регламент выступлений. Постарайтесь, пожалуйста, быть лаконичными в высказываниях.

Как вы видите наш зал разделен на две половины: «черную» и «белую». На черной стороне будут находиться те люди, которые считают, что употребление наркотиков не такой уж и страшный грех.

На белой, соответственно, люди которые готовы отстаивать противоположную точку зрения. Волею судьбы вы оказались на той или иной стороне. Но как и в жизни у нас всегда есть возможность выбора, поэтому вы можете сейчас выбрать для себя ту или иную сторону и пересесть туда.

А сейчас позвольте вам представить героев нашего разговора (Представление Героев которые будут отстаивать противоположные точки зрения, герои - предварительно подготовленные подростки, которые начинают обсуждение каждого вопроса и тем самым стимулируют аудиторию).

И начать наше обсуждение хотелось бы с такого вопроса

Как вы считаете дорогие друзья, влияет ли употребление наркотиков на здоровье человека?

Используйте, пожалуйста, ваши карточки.

А как считают наши герои?

Ну что ж, послушаем мнение экспертов.

Итак, почему человек обращается к наркотикам? Каковы мотивы? Где , как и при каких обстоятельствах получают первый опыт кайфа?

Своим мнением на этот счет с нами поделиться(эксперт).

Недавно нам на глаза попалось стихотворение человека, который «завязал» с иглой, написал он его когда проходил лечение от наркозависимости, мы положили эти стихи на музыку и вот что получилось…

«Хмурое утро».

Am Dm E

Хмурое утро и я как обычно,

Am Dm G

Иду за лекарством по старой привычке.

C  Am

Мимо аптеки иду не спеша:

Dm E Am

Там нету того что желает душа.

Теперь без лекарства я не могу,

Как так получилось я сам не пойму

Вроде бы ровно было всегда,

Теперь по утрам болит голова.

Но это не страшно: барыга знаком,

Он рядом живет и вот его дом.

Иду, размышляя, и вдруг понимаю,

Что вот докатился уже я до края

От мысли такой я ужаснулся,

Я дни посчитал и чуть не споткнулся.

Вот уже год как я начал колоться…

Что же мне делать? Мне надо бороться!!!

Я брошу лекарство, еще ведь не поздно.

Я попытаюсь, это серьезно!!!

Я брошу лекарство ведь жить я хочу!

И я не хочу обращаться к врачу.

Ну я загнался, чуть дом не прошел,

А вот и барыга навстречу пошел.

Ну вот, все нормально, спешу я домой,

Надо быстрее – совсем я больной.

Хмурое утро и я как обычно,

Иду за лекарством…по старой привычке…

Как вы думаете, опасен ли для общества наркоман?

Как думают на этот счет наши герои.

Перейдем к мнению наших компетентных экспертов.

Подводя итог всему вышесказанному, стоит отметить, чтобы определить причины становления того или иного человека наркоманом, нет особого смысла изучать внешние условия его жизни. В принципе, нет отличий между потребляющим наркотики учащимся ПТУ и студентом университета, за исключением того, что один покупает ханку, а другой героин или экстези, один ради дозы грабит прохожих, а второй грабит родителей. Объединяет их то , что за мнимое удовольствие они платят ценой отказа от собственной уникальности и индивидуальности.

Закончить же хочется словами великого русского писателя Н.В. Гоголя: «Молодость счастлива тем, что у нее есть будущее!»

**2. Слова на буквы имени**

Цель: При помощи слов, начинающихся с букв имени, можно обеспечить вхождение в тему семинара. Участников просят рассказать о спонтанных ассоциациях по теме «Наркомания и наркотики», «Курение и здоровье», «Алкоголизм».

Материал: бумага и карандаши.

Временные рамки: 15 минут.

Проведение: Каждый участник пишет на листе бумаги свое имя по вертикали и на каждую букву имени записывает понятия по данной теме, которые ему приходят в голову.

На примере имени ВАДИК:

Вред

Апатия

Депрессия

Иллюзия

Кончина

КАТЯ

Кара

Атрофия

Тление

Яд

**3. Мозговой штурм**

Цель: При помощи этого метода определяют уровень знаний и основное направление интересов участников группы. Спонтанно собранная информация служит основой для более глубокой содержательной работы и дискуссий.

Материал: карточки и ручки, большая доска, на которую можно прикрепить, листки кнопками, кнопки или большой лист ватмана и клей.

Временные рамки: 60-90 минут.

Проведение: Каждый член группы получает от трех до шести карточек (в зависимости от количества человек в группе). На каждой 'карточке записывается понятие, которое спонтанно ассоциируется, например, с темой «Наркомания и наркотики». Карточки раскладываются так, чтобы всем было видно, и зачитываются вслух. Теперь понятия надо сгруппировать по темам и по возможности подобрать понятие, характеризующее всю группу (например, «виды зависимостей», «причины зависимости», «последствия», «возможности помощи», «чувства», «способ приобретения», «места, где потребляют наркотики» и т. д.). Затем карточки прикрепляют к доске или на бумагу. Результат используется как основа для дальнейших дискуссий.

Вариант проведения: Возможен также вариант, когда понятия, называемые участниками, записываются на доске. Каждый участник группы выбирает несколько понятий, которые ему особенно понравились, и пишет на эту тему историю. Либо участники выбирают понятия, затрагивающие их лично, чтобы обратиться к своим собственным качествам, которые могут привести к зависимости, и, возможно, рассказать об этом

**4. Незаконченный рассказ**

Цель: Выявление информированности подростков о наркотических веществах и их отношении к этим веществам.

Материал: бумага, ручки.

Временные рамки: 60 мин.

Проведение: Каждому участнику группы дается карточка с описанием начала ситуации,

в которой подростку кто-либо предлагает попробовать наркотическое вещество. Окончание ситуации отсутствует, его необходимо дописать самому учащемуся.

Задание: Внимательно прочитайте начало рассказа и попытайтесь самостоятельно закончить его так, как если бы Вы были на месте героя.

У нас была своя компания. Мы ежедневно встречались во дворе дома и вместе проводили время. Все ребята, и я в том числе, курили сигареты. Однажды в нашей компании появился новенький. Он употреблял какое-то особое вещество, которое называл «наркотой» и предлагал нам тоже его попробовать. Он гак здорово рассказывал, как после дозы «наркоты» ловит «кайф», и что эти ощущения ни с чем не сравнить по приятности. Некоторые попробовали сразу. Я отказался. Он пытался убедить меня, что ничего не случится, если я разок попробую... «

Обсуждение: Необходимо оценить характер окончания рассказа, а также отношение - отказ или проба наркотика, используемую терминологию.

**5. Упражнение с карточками, на которых написаны высказывания :**

Цель: Это упражнение развивает способность аргументировать и конструктивно участи вовать в дискуссии. Участников группы побуждают высказывать собственное мнение. Кроме того, у подростков пробуждается потребность в информации.

Материал: набор карточек (формат 11) с высказываниями.

Временные рамки: 60 минут.

Проведение: Участники группы получают по листу с подготовленными высказываниями

(утверждениями). Разнообразие тематики высказываний дает ученикам приблизительное

представление об аспектах наркомании и ее профилактики. Другие темы: «Курение»,

«Алкоголизм».

Дается примерно 10-15 минут, чтобы подумать над отдельными утверждениями. Высказывания, с которыми участники группы согласны, должны быть помечены. Предложенные утверждения должны отражать мнения, интересы и условия жизни участников группы, чтобы они могли идентифицировать себя с этими высказываниями. Настоящая дискуссия состоится лишь в том случае, если высказывания будут содержать провоцирующие тезисы и если можно будет обсуждать спорные моменты.

При подведении итогов обсуждаются высказывания, по которым ученики затрудняются принять решение. Это касается тех высказываний, о которых участники недостаточно проинформированы, они требуют дополнительной информации, чтобы иметь возможность согласиться с высказыванием или опровергнуть его.

Возможные высказывания:

Ученики, принимающие наркотики, опасны, так как они совращают других.

Наркотики это повседневность для нас, подростков.

Алкоголь хуже, чем гашиш.

Алкоголь - это средство, от которого можно стать зависимым.

Подростки принимают лекарство, чтобы успокоиться перед контрольной, экзаменом. .

Подросткам, потребляющим алкоголь для того, чтобы решить свои проблемы, угрожает опасность стать наркоманами.

Если человек пьет или курит осознанно и в умеренных дозах, то его действия способствуют предупреждению зависимости.

Человек, убегающий от конфликтов, скорее подвергается опасности стать наркоманом.

Учитель, который курит, но запрещает это ученикам, выглядит в их глазах неубедительно.

Иметь возможность достичь состояния опьянения - одна из радостей жизни.

Ученики, принимающие наркотики, нуждаются в понимании со стороны своих друзей и взрослых.

**6. Личность наркомана**

Цель: При этом способе опроса выясняется, что не существует особой личности наркомана, а каждый из нас обладает свойствами, которые приписываются наркоманам. Наркомания и зависимость это тема, которая касается всех, правда, в разных проявлениях и с разными последствиями.

Материал: подготовленные рабочие материалы, бумага, карандаши (красные, зеленые, синие), доска или большой лист бумаги.

Временные рамки: 60-90 минут.

Проведение: Каждый участник получает по листу, где написаны различные черты  характера. Красным карандашом надо пометить крестиком шесть черт (три положительных и три отрицательных), которые характеризуют собственную личность. Листы собирают  и распределяют заново. Затем зеленым карандашом надо отметить шесть черт, которые  более всего характеризуют наркомана. Листки еще раз собирают и снова распределяют.  В третий раз синим карандашом следует отметить свойства, которые могут помочь не  стать зависимым.

Подведение итогов: Названные черты характера записываются на доске или на большом листе бумаги соответственно разным цветом для каждой рубрики, результат предлагается для обсуждения. При подведении итогов выяснится, что одни и те же черты появляются не только в одной рубрике, например, «ненадежность» можно обнаружить как при описании собственной личности, так и в рубрике «черты характера, присущие наркоману». Возникают вопросы: «Ненадежные люди являются наркоманами? Наркоманы ненадежные люди? Куда я отнесу себя самого?» По поводу третьей рубрики, где собраны свойства, защищающие от опасности стать зависимым, участники мог/т выступить с собственными представлениями о профилактике наркомании и вместе поискать пути решения проблемы.

**Подведение итогов:**

общительный

неуравновешенный

уравновешенный

осторожный

поверхностный

трусливый

угрюмый

безучастный

непосредственный

слегка удрученный

добродушный

слабовольный

импульсивный

невыносливый

эгоистичный

беспомощный

распущенный

не умеющий владеть собой

неприспособленный

умеющий владеть собой

строгий

стеснительный

открытый

чувствительный

уверенный

сдержанный

неуверенный

готовый помочь

ненадежный

обстоятельный

нервный

спокойный

замкнутый

самокритичный

боязливый

выносливый

меланхоличный

обидчивый

уступчивый

неусидчивый

агрессивный

настойчивый

мужественный

недоверчивый

легко возбудимый

самоуверенный

надежный

слабовольный

порывистый

терпеливый

**7. Мешок наркомана**

Цель: Этот метод можно также использовать для вхождения в тему. «Наркомания и наркотики «. Акцент здесь делается на сенсибилизации восприятия органами чувств. Одновременно «Мешок наркомана» можно применять и в театральной работе, и в ролевых играх. Это помогает развитию творческих способностей самовыражения.

Материал: мешок или пакет, платки для завязывания глаз, различные предметы:

солнечные очки, пивная бутылка, скакалка, тряпка, шприц, перчатки, телефон, презерватив, коробка конфет, украшение, сигареты, упаковка таблеток, плюшевый зверек, шляпа и многое другое.

Временные рамки: 60 минут.

Проведение: Участники с завязанными глазами вынимают из мешка один или несколько предметов. В больших группах можно образовывать пары. При этом один из партнеров выбирает несколько предметов. Те, у кого завязаны глаза, должны ощупать предметы. В , конце они должны рассказать о своих ассоциациях: какое отношение этот предмет может иметь к наркомании. При этом глаза также остаются закрытыми.^чтобы не отвлекаться.

Вариант проведения: Участники выбирают по одному предмету из мешка. Затем образуются малые группы по 2-3 человека. С имеющимся реквизитом в малой группе надо создать ролевую игру по данной теме.

**8. Предложения, начинающиеся со слов «Что было бы, если ...**

Цель: Этот метод можно также использовать для того, чтобы побудить подростков к обсуждению своих чувств. Участников следует поощрять к рефлексии собственного поведения, вызываемого определенными эмоциональными состояниями, а также к поиску возможных альтернатив поведения.

Материал: подготовленные листы бумаги с началом предложений «Что было бы, если.:.», бумага, ножницы, ручки, клеящие карандаши, журналы.

Временные рамки: 90 минут.

Проведение: Листы с началом предложений раскладываются на столе или на полу. Каждый участник выбирает для себя тему и делает по ней коллаж. Можно образовать также небольшие группы, которые будут вместе работать над одной темой. Готовые коллажи представляются всем и служат основой для беседы.

Вариант проведения: Другая возможность работать с предложениями: предложить участникам написать историю по данной теме или показать пантомиму. Иной, более простой, вариант выдать каждому по неоконченному предложению и услышать продолжение.

Возможное начало предложений:

Если я в ярости, то ...

Если я печален, то ...

Если я боюсь, то ...

Если у меня нет желания что-либо делать, то

Если я кого-то не выношу, то ...

Если я горжусь собой, то ...

Предложения «Что было бы, если ...»

Если я хочу с кем-то познакомиться, то ...

Если я с чем-то хорошо справился, то ...

Если я что-то преодолел, то ... ,

Если со мной случится такое несчастье, что я больше не смогу жить так, как сейчас …

Если я пойму, что в школе я больше не успеваю и, собственно, мне следовало бы уйти из нее, ...

Если я когда-нибудь серьезно заболею, ...

Если я вдруг разочаруюсь, ...

Если я потеряю свою лучшую подругу / своего лучшего друга, ...

Если я в отчаянии, ...

Если я в стрессовом состоянии, ...

Если я чувствую себя исключенным из группы, ...

Если я одинок, ...

Если я завидую, ....

Если мне скучно, ...

Если я не уверен в себе, ...

Если я ревную, ...

Если мной кто-то восхищается, ...

**9. Модели ролевых ситуаций**

В ходе исследований, проведенных в лечебно-воспитательных учреждениях для несовершеннолетних наркоманов и наркодиспансерах, выявлены ситуации, в которых подростки не смогли противостоять давлению микросреды и начали употреблять наркогенное вещество. Эти ситуации могут использоваться в качестве предостережений, а также послужить моделями для ролевых игр, где можно выработать навык противостояния наркогенному давлению. Это, прежде всего, ситуации, где приятели-наркоманы ведут разговоры о приятном состоянии после употребления наркотика и утверждают, что это безвредно. Ситуации, где торговцы наркотиками уверяют, что, приняв дозу, ты избавишься от всех проблем, где подростку внушается мысль, что наркотики помогают преодолевать жизненные трудности. Ситуации, где опытные и старшие по возрасту наркоманы вовлекают подростка в употребление наркотиков, спекулируя на его желании выглядеть мужественным, извращая это понятие («Используя наркотик, ты будешь «сексуальным гигантом»). Есть ситуации, где наркоманы или торговцы наркотиками специально угощают ребят сигаретой с «начинкой» без их ведома. Нередко наркоманы ссылаются на вековые традиции употребления наркотиков, связывая это явление с естественными законами трудной жизни. Часто рассказывают подросткам, что есть безвредные наркотики, скажем, растительного происхождения, ими можно пользоваться без потерь всю жизнь («Химия -плохо, но я тебе предлагаю чистый наркотик»).

При анализе ролевого поведения следует рассматривать следующую серию вопросов.

Почему, с какой целью обычно предлагают попробовать наркотическое вещество,  которое, как известно, можно достать только за деньги или выменять на вещи?

Потребляет ли сам предлагающий наркотическое вещество или же только угощает других? Если он сам не потребляет, то почему предлагает другим, если же он сам его употребляет, то  способен ли он без него обходиться? Если он утверждает, что способен, то как он это докажет? Ответы на эти вопросы помогут подросткам более четко сформулировать мотивированный отказ, найти наиболее подходящую причину для этого.

Цель: Научиться делать выбор (принимать решения) и нести за него ответственность.

Выработать новые модели поведения в сложных ситуациях.

Проведение: Вы находитесь во дворе или дома у одноклассника, которого Вы' уважаете. Он предлагает Вам попробовать покурить «травку». Вас никто не видит. Как Вы поступите?

Очень важно перед тем, как разыграть ситуацию, предупредить остальных участников, чтобы они отмечали в своих записях то, что помогает, и то, что мешает ученику решить эту ситуацию. Оптимальным в данном случае будет такой отказ, который позволил бы сохранить отношения с одноклассником, но не поддаться соблазну. Выбор модели поведения делается исходя из взвешивания положительных и отрицательных последствий каждого из возможных вариантов. Выбирается тот вариант, который имеет наименьшее количество отрицательных и наибольшее количество положительных сторон. Например: первый вариант - соглашусь и выкурю «косяк». Что положительного, что отрицательного? Второй вариант - скажу «нет» и уйду; третий вариант - отчитаю одноклассника и расскажу его родителям. Что положительного, что отрицательного?

**10.Путешествие в мир фантазии**

Цель: «Путешествие в мир фантазии»это упражнение для расслабления и для пробуждения органов чувств.

Материал: мягкие подстилки или удобные стулья, текст и, возможно, музыка для медитации.

Временные рамки: 20-30 минут.

Проведение: Все участники садятся или ложатся таким образом, чтобы чувствовать себя удобно и спокойно. Для того чтобы группа настроилась, вслух зачитывается «Формула покоя». Затем руководитель группы может начинать само «путешествие», он спокойным голосом медленно читает или рассказывает историю. В конце надо проговорить «Возвращение», чтобы снова стимулировать выход. Далее приводится пример из книги Э. Мюллер «Ты чувствуешь под ногами траву» (изд-во Fisher Taschenbuchverlag, 1992).

«Формула покоя»

Ты тяжело и расслабленно лежишь на полу (или на кровати, кресле, диване)

Ты совершенно осознано и интенсивно ощущаешь свое тело

Ты очень тяжелый, расслабленный и спокойный

Твои плечи и руки очень тяжелые

Твой затылок и руки очень тяжелые

Твое лицо совершенно расслабленно и спокойно

Ты расслабляешься

Ты снимаешь с себя все напряжение

Ты совершенно спокоен и расслаблен

«Путешествие на воздушном шаре»

Ты на большом широком лугу -

ты бежишь по этому лугу голыми ногами -

ступнями ты чувствуешь траву -

ты ощущаешь траву, землю теплые, как солнце -

вдали на лугу ты видишь большой воздушный шар -

ты удивленно идешь к нему -

наконец, ты дошел до него -

он большой, он легко раскачивается на ветру, удерживаемый канатом -

гондола плетеная корзина -

ты останавливаешься перед ней –

ты поднимаешься в нее -

канат развязывается, шар медленно отделяется от земли -

ты медленно поднимаешься вверх все выше -

ты ощущаешь воздух, который с шелестом обтекает тебя -

тихо здесь, наверху, совершенно тихо -

ты ощущаешь свое дыхание совершенно спокойное и ровное -

вдох и выдох вдох и выдох -

ты совершенно спокоен –

шар поднимается выше все выше и выше -

луг под тобой становится все меньше -

он кажется нарисованным разными красками -

люди машут руками, они как точки -

шар медленно, плавно летит дальше -

он парит над лесом -

ели темная зелень -

лиственные деревья густая и светлая зелень -

там внизу блестит вода, небольшая река или озеро –

деревня, как из книги сказок -

как будто собранная из игрушечною конструктора -

ты видишь животных на лугу -

белые точки утки, гуси -

далеко на горизонте поднимаются высокие большие горы -

ты двигаешься к ним -

ты подлетаешь к ним совсем близко -

ты проплываешь на своем шаре над ними –

маленький клочок, снега лежит в темной расселине -

вершины гор так близко, что тебе кажется, будто ты можешь дотронуться до них

все дышит покоем -

ты совершенно спокоен -

только нежный шелест воздуха сопровождает тебя -

твое дыхание абсолютно спокойное и ровное -

ты совершенно спокоен и расслаблен -

ты паришь, ты очень легкий -

внутри тебя покой, великий покой -

наступает вечер, опускаются сумерки -

пора снова спускаться на землю -

ты находишь место, где ты хочешь приземлиться -

затем ты медленно и осторожно опускаешься вниз -

ты снова на земле, ты хорошо себя чувствуешь -

ты совершенно спокоен и расслаблен -

«Возвращение»

Теперь глубоко вдохни

Сожми руки в кулаки, вытяни руки

Потянись всем телом и зевни

Мышечное расслабление

Расслабление в позе сидя

1 этап.

Следите за Вашим дыханием, вдохом и выдохом. При вдохе живот выпячивается, при выдохе втягивается. Закройте глаза, слегка приоткройте губы. Весь процесс дальнейшего напряжения/расслабления лучше сочетать с дыханием: на вдохе - напряжение, на выдохе - расслабление. Теперь мы сосредотачиваем свое внимание на правой руке (если Вы левша, то на левой). Сожмите руку в кулак, крепко, но не судорожно. Почувствуйте напряжение каждой мышцы руки (примерно 5 сек.), затем расслабьте мышцы. Разожмите кулак. Расслабленная рука лежит на передней поверхности бедра. Каждый палец расслабляется, становится мягким, вялым.

Теперь сосредотачиваемся на предплечье и плече: снова сожмите пальцы в кулак, согните локоть, напрягите Ваши мышцы, почувствуйте, какие они твердые (5 сек.), и снова и расслабьте. Положите руку на верхнюю поверхность бедра. Кисть руки и рука могут совершенно расслабиться. Возможно, Вы почувствуете дрожь в мышцах. Если это так напрягите их снова на один миг и расслабьте. Ваша рука, расслабленная и тяжелая, лежит на бедре. Она расслабляется все больше и больше. Ваше дыхание ровное спокойное.

Теперь сосредотачиваемся на другой руке. Сожмите пальцы руки в кулак. Почувствуйте

определенное напряжение (5 сек.), но не сжимайте пальцы до судорог, и снова расслабьте их. Рука расслабленно лежит на бедре. Вам приятно, легко, вы расслабленны. Теперь плечо и предплечье: сожмите пальцы в кулак, согните руку в локте, напрягите все мышцы, сосредоточьтесь на них (5 сек.) и снова расслабьте. Положите руку на бедре каждая мышца расслаблена. Дыхание спокойное и ровное. При каждом вдохе живо слегка выпячивается, при выдохе легко втягивается. Наслаждайтесь приятным чувством расслабления во всем теле.

Теперь сосредотачиваемся на лице: поднимите брови, наморщите лоб, отчетлива почувствуйте напряжение (5 сек.) и снова опустите брови. Напряжение уходит. Теперь сведите брови к переносице, крепко зажмурьте глаза (5 сек.) и снова расслабьте мышцы Мышцы расслабляются все больше и больше, расслабление нарастает.

Теперь сожмите зубы, но без судорог. Почувствуйте напряжение в челюсти (5 сек.) и снова отпустите мышцы. Прижмите язык крепко к небу (5 сек.) и снова отпустите. Расслабляется все лицо. Вам легко и приятно. Губы слегка приоткрыты, зубы не давят друг на друга, язык мягко лежит во рту. Вы наслаждаетесь расслаблением в лице. Расслабление нарастает во всем теле. Дышите спокойно и ровно. При дыхании живо сам по себе легко поднимается и опускается.

Теперь сосредотачиваемся на шее и затылке: потяните голову вперед, подбородок прижимается к груди. Почувствуйте напряжение в шее и затылке (5 сек.) и с облегчением опустите голову. Зафиксируйте это чувство расслабления. Теперь запрокиньте голову назад. Осознанно почувствуйте напряжение (5 сек), затем расслабьтесь, почувствуйте, как уходит напряжение. Вся сила напряжения уходит из мышц. Вы сидите, приятно расслабившись, на стуле или в кресле. Вы чувствуете, как при дыхании живот поднимаете' и опускается. С каждым выдохом расслабление все глубже и глубже.

Теперь сосредотачиваемся на плечах и животе: разведите плечи, они почти касаются друг друга, мышцы очень твердые (5 сек.), и снова расслабитесь, опустите плечи. Теперь подтяните плечи вперед к груди, отчетливо почувствуйте напряжение (5 сек.) и снова расслабьтесь. Расслабление, облегчение, покой. Теперь поднимите плечи, они почти касаются ушей, зафиксируйте напряжение в мышцах (5 сек.) и снова расслабьтесь. Плечи опускаются, висят. Вы дышите спокойно и равномерно.

Теперь немного приподнимите ноги от пола. Ноги немного приподняты, живот напрягается, Вы чувствуете напряжение в мышцах живота (5 сек.). Затем опустите ноги, живот расслабляется. Дыхание спокойное, ровное. При каждом цикле дыхания живот равномерно поднимается и опускается. С каждым выдохом расслабление все глубже и глубже. Вам легко, приятно.

Теперь сосредоточьтесь на ногах и ступнях: чтобы напрячь переднюю поверхность бедра, прижмите ноги крепко к полу. Зафиксируйте напряжение в бедрах (5 сек.) и снова расслабьте мышцы. Передняя поверхность бедра расслабляется.

Теперь вытяните ноги и тяните как можно дальше пальцы ног и ступни. Напрягите мышцы задней поверхности бедра (5 сек.), снова расслабьте спокойно, легко.

Теперь разверните пальцы ног так, как будто Вы хотите взять ими карандаш. Почувствуйте напряжение (8 сек.), но не доводите его до судорог, и снова отпустите пальцы. Потяните кончики пальцев ног к корпусу. Зафиксируйте напряжение (5 сек.) и расслабьте мышцы. Из Ваших ступней вытекает напряжение. Расслабление все глубже и глубже. Вы дышите спокойно и ровно. Ваш живот поднимается и опускается в ритме дыхания.

Теперь снова мысленно пройдитесь по всем мышцам. Если Вы где-то чувствуете напряжение, скажите сами себе: «Расслабься, освободи мышцы. Наслаждайтесь чувством расслабления. Вы сидите спокойно, Ваше тело тяжелое и расслабленное. Вы дышите спокойно и ровно. С каждым выдохом Вы все больше и больше расслабляетесь.

Сейчас вы медленно выходите из расслабления. Избегайте любых внезапных и резких движений. Вы заметите, что расслабление дает Вам свежесть и энергию, и Вы почувствуете себя лучше и приятнее.

Теперь я буду считать наоборот от 4 до 1:

4 - Вы двигаете кистями рук, даете работу вашим пальцам,

3 - Вы двигаете руками и ногами, слегка покачивая ими,

2 - Вы потягиваетесь всем корпусом во всех направлениях,

1 - Вы открываете глаза, медленно встаете.

Вы чувствуете себя приятно и обновленно, как будто только что приняли освежающий душ.

**II этап.**

Сядьте на стул, голова опущена на грудь. Положите свои руки на переднюю поверхность бедер и закройте глаза.

Наморщите лоб и сожмите губы, как будто Вы хотите сделать устрашающее лицо. Напрягите всю мускулатуру лица (5 сек.), но без судорог. Теперь расслабьте мышцы лица и тела. Они снова становятся мягкими и рыхлыми. Попытайтесь сознательно оценить чувство расслабления (10 сек.).

Следующий участок тела, за который мы возьмемся это плечи, руки и кисти рук. Сожмите пальцы рук в кулак и напрягите каждую мышцу. Вы почувствуете, как все мышцы становятся твердыми и крепкими. И теперь Вы снова возвращаетесь в состояние расслабления. Все мышцы ослабевают, напряжение уходит. Вы чувствуете себя легко, свободно (10 сек.). Повторите также  и это упражнение: напрягите плечи, руки и кисти рук. Все мышцы становятся твердыми  (5 сек.), но не до судорог, затем снова расслабьте мышцы. Плечи опускаются, руки свободно свисают, кисти рук расслабляются (10 сек.).

Теперь мы примемся за мышцы груди и живота. С силой напрягите мышцы груди и живота. Руки остаются расслабленными (5 сек.), снова расслабьте их, вернитесь в состояние покоя, насладитесь чувством покоя, которое распространяется по всему телу (10 сек.) Теперь повторите напряжение в торсе. Напрягите мышцы груди и живота, удерживайте напряжение (5 сек.). Снова расслабьтесь, напряжение уходит. Все мышцы расслаблены. Мышцы лица, плеч, груди, рук, живота. Дышите спокойно и равномерно (10 сек.).

Теперь мы переходим к ногам и ступням. Попробуйте напрячь все мышцы ног и ступней, не совершая движений. Почувствуйте напряжение до кончиков пальцев ног (10 сек.).

Повторите также следующее упражнение: напрягите мышцы бедер, мышцы ступней. Держите напряжение (5 сек.) и снова расслабьте мышцы, мышцы становятся рыхлыми. Сейчас все Ваши мышцы расслабленны, расслабление распространяется по всему телу... Вы дышите спокойно и равномерно. Оставайтесь в этом положении еще минуту. Теперь медленно выходите из расслабления. Вы двигаете пальцами рук, легко встряхиваете руками, двигаете ногами, потягиваетесь, открываете глаза и приходите в себя.

**Кратковременное расслабление всей мускулатуры.**

Если Вам удается достигнуть расслабления мышц тела во время продолжительных упражнений, можно перейти к кратковременному расслаблению, при котором все тело напрягается за один раз, а потом, в уже указанной выше последовательности, расслабляются отдельные мышечные группы.

Фаза напряжения: Сядьте, выгните спину как кошка, опустите голову на грудь. Одновременно скрестите руки перед грудью. Плечи поднимаются высоко вверх, а кисти рук лежат на предплечьях. Разверните ноги под углом, тогда ступни будут легко отрываться от пола. Сделайте вдох, напрягите живот и ягодицы. И, наконец, напрягите мышцы лица: зажмурьте глаза, наморщите нос и лоб. Усиливайте напряжение в данной выше последовательности. В конце упражнения тело еще раз сконцентрировано напрягается, а дыхание задерживается.

Фаза расслабления: Теперь расслабьте все мышцы, лягте и глубоко и свободно выдохните. Для расслабления потребуется больше времени, чем для напряжения. Полностью расслабьте мышцы в выученном порядке.

**Расслабление отдельных мышечных групп**

Все упражнения для расслабления мышц могут проводиться изолированно. Можно напрягать и расслаблять сведенные судорогой руки, например, в результате длительного письма в течение нескольких часов; напряженное лицо после длительной концентрации, напряженные мышцы затылка после длительной поездки в поезде.

**12.Дыхательные упражнения**

«Растопить узоры на стекле»

Глубоко вдохните, не поднимая плечи. Направьте воздух в живот. При выдохе губы слегка приоткрыты. Выше дыхание струится, как будто Вы собираетесь растопить' узоры на стекле или губами рассеять семена растений. Вы чувствуете, как Ваше теплое дыхание струится через губы. Повторите упражнение несколько раз.

Упражнение на дыхание для внутреннего расслабления.

Сядьте удобно, закройте глаза и расслабьтесь. Ваше волшебное слово в этом упражнении -ПОКОЙ. Когда Вы дышите, думайте только об этом волшебном слове. При вдохе думайте о слоге ПО-, при выдохе о слоге КОЙ. Вы дышите спокойно, дыхание струится само собой. Иногда оно сильнее, иногда слабее. Иногда Вы чувствуете его внизу, в области живота, иногда наверху в области носа. Вы полностью расслаблены. Обращайте внимание только на то, как Вы дышите, но не пытайтесь изменить дыхание. Когда вдыхаете, говорите про себя ПО-, когда выдыхаете КОЙ. Если Вас отвлекают другие мысли, заставьте их лопнуть, как мыльные пузыри, и снова обратитесь к волшебному слову ПОКОЙ (20 сек). Вы медленно возвращаетесь из волшебного мира, открываете глаза и чувствуете себя совершенно обновленным и отдохнувшим. К Вам вернулась бодрость и свежесть. Потянитесь или зевните.

Дыхание «0-М»

В этом упражнении главное внимание уделяется правильному выдоху и концентрации при расслаблении. Сядьте удобно, глубоко вдохните животом. Затем плавно выдохните воздух через рот. Для этого слегка приоткройте рот и вытолкните звук «О». Выпустив две трети воздуха, закройте рот и, произнеся звук «М», вытолкните оставшийся воздух. Важно, чтобы «О» и «М» звучали громко и мелодично, пропойте их. Попробуйте как можно дольше растянуть процесс выдоха. В стрессовых ситуациях, дыхание «0-М» можно проводить беззвучно.

Вздохи

Сядьте удобно, положите руки на бедра. Представьте себе, что Вы тяжело работали, может быть, Вы шли по лестнице, неся что-то тяжелое. Или сделали много физических упражнений. Теперь Вы все закончили. Наберите воздух и на какое-то время задержите его. Нагнитесь немного вперед и выпустите из себя весь воздух одним большим выдохом:«Аххххх....». Все напряжение, вся усталость вытекает из Вас. Снова сделайте вдох, повторите это упражнение несколько раз.

**Заключение**

Для восстановления психологического комфорта выделяется аддикция, стремление к искусственному изменению психического состояния, получение субъектом приятных эмоций. Таким образом, создается иллюзия решения проблемы. Привлекательность аддикции в том, что она представляет собой путь наименьшего сопротивления. Создается субъективное впечатление, что, таким образом, обращаясь к фиксации на каких то предметах или действиях можно не думать о своих проблемах, забыть о тревогах, уйти от трудных ситуаций используя разные варианты аддиктивной реализации. Желание изменить настроение по аддиктивному механизму достигается с помощью различных аддиктивных агентов. К таким агентам относятся вещества, изменяющие психическое сознание. У аддиктов злоупотребляющих ПАВ (психоактивными веществами, наркотиками) развивается интоксикация, разные формы физической, химической зависимости. Профилактике именно этой формы аддиктивного поведения была посвящена наша работа..Гипотеза нашего исследования была такова – посредством ряда психопрофилактических мероприятий можно снизить риск употребления ПАВ молодыми людьми. Основной целью работы являлась проверка эффективности комплекса по психопрофилактике наркомании среди подростков и молодежи г. Сургута. Объект исследования - молодые люди в возрасте 14 - 20 лет. Предмет исследования - отношение молодых людей к употреблению ПАВ. Мы прибегли к сбору данных путем опроса специально подобранной группы респондентов в количестве 26 человек (11 класс МОУ г.Сургута).

Согласно задач нашего исследования было проведено анкетирование. Анкета составлена в виде вопросов, утвердительный ответ на любой из которых свидетельствует о предрасположенности респондента к употреблению ПАВ. Средний показатель «первичной наркотизации» по выборке составил 56%. Этот высокий показатель свидетельствовал о достаточно сильной склонности молодых людей к употреблению ПАВ. В течение двух месяцев нами был реализован психопрофилакический комплекс «Твой Выбор» (см. Приложение). После его проведения было проведено повторное анкетирование в результате которого оказалось что Уровень первичной наркотизации составил 18 % , что свидетельствует об эффективности проведенной работы и в частности психопрофилактического комплекса «Твой Выбор». Таким образом гипотезу нашего исследования можно считать подтвержденной.

**Список литературы.**

1. Алферов В.П., Анатомо-физиологические и медико-социальные основы зоровья. Учебник. Часть 3. Наркотики и человек. Drag & Man. –М.: «Луч».-1997-263с.

Ларионов А.В., Наркомания: Мифы. Смысл. Причины.Терапия.-Екатеринбург: Изд-во Урал. Ун-та, 1997.-208 с.

Личко А.Е., Битенский Ю.Г. Подростковая наркология.

Казаков Л.Х. Профилактика наркомании и токсикомании // Ж. «Воспитание школьников» - №4, 1989

Гурски С. Внимание – наркомания! – М.,1988

Левин Б.М., Левин М.Б. Наркомания и наркоманы: Кн. Для учителя. – М.,1991.

Легальные и нелегальные наркотики. Учебное пособие под ред. В.А. Ананьева.

С.-П. «ИМАТОН»,- 1996.

Ураков Н.Г. Наркомания: мифы и действительность. – М., 1990