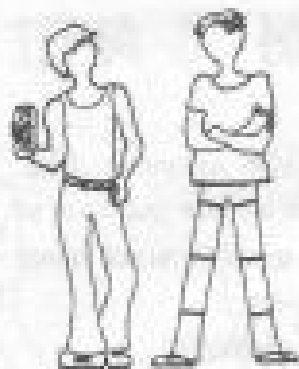


ТЕМА 3. ЗАВИСИМОСТИ



1. Двое подростков. У одного в руках бутылка (банка) пива:

☛ «А я каждый день пью пиво — и здоров». Второй:

А) ☛ Думаю, тебе уже пора обратиться к наркологу.

Б) ☛ Я тоже слышал, что пиво очень полезно.

В) ☛ Я считаю, что иногда можно, но привыкать не хочу.

2. Двое-трое подростков, у всех в руках сигареты.

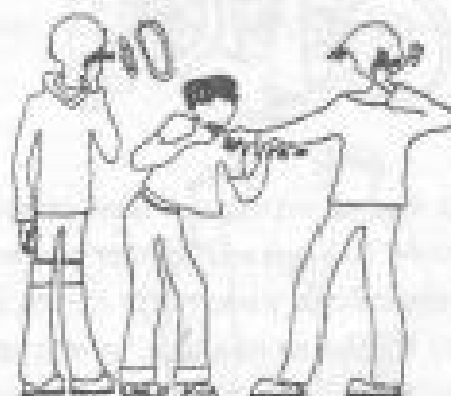
Один кашляет.

Другой: ☛ «Это только сначала. Потом понравится».

А) ☛ Нет уж, не собираюсь привыкать к такой гадости.

Б) ☛ Это я просто подавился.

В) ☛ Может, не стоит мне курить...



3. Подросток сидит в компьютерном клубе. Рядом с ним стоит другой: ☛ «Ты совсем пропал: в школу не ходишь, на улице не появляешься. С утра до ночи здесь торчишь». Первый: ☛ «Все в порядке, мне здесь нравится».

А) ☛ Ты, похоже, серьезно подсел. Тебе нужна помощь.

Б) ☛ Ну, давай, покоряй Internet.

В) ☛ Покажи, чем ты здесь занимаешься, может, мне тоже понравится?

4. Молодой человек странного вида (длинные волосы, одежда) убеждает группу ребят: ☛ «Только у нас вы найдете истину и почувствуете себя среди друзей, близких по духу».

А) ☛ Знаем мы таких друзей. К вам только попадай...

Б) ☛ Расскажи поподробнее.

В) ☛ Иди мимо. Нам и без вас хорошо.



ТЕМА: ЗАВИСИМЫЕ СОСТОЯНИЯ

СОСТОЯНИЯ зависимости оцениваются подростками как нереальные, существующие у кого-то, но не у меня, где-то, но не здесь. Подростки не воспринимают зависимые состояния как возможную часть своей жизни и не связывают их с понятием несвободы. В то же время любые ограничения, даже необходимые для их собственной безопасности, воспринимаются подростками как нарушение их прав. Данное занятие должно помочь подросткам осознать, что является свободой или несвободой, научиться правильно оценивать свои взаимоотношения с окружающим миром.

ТЕМА	ВРЕМЯ	ЦЕЛЬ И СОДЕРЖАНИЕ
«Я и мои привычки»	10 мин.	Выявление значимости полезных привычек и их характера.
«Праздник независимости»	25 мин.	Осознание своей свободы и необходимости некоторых ограничений. Работа по теме: «Что бы я делал, если бы я один день обладал неограниченными возможностями»
«Я должен»	10 мин.	Работа с иррациональными идеями, умение определять степень рациональности идеи.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗАВИСИМОСТИ

ДЕТИ среднего школьного возраста, зная о существовании наркотиков, зачастую не подозревают о возможности возникновения зависимости от них.

Данное занятие должно продемонстрировать опасность формирования зависимых состояний.

ТЕМА	ВРЕМЯ	ЦЕЛЬ И СОДЕРЖАНИЕ
«Мои привычки»	10 мин.	«Полезные» и «вредные» привычки, как трудно от них отказаться.
«Охмурение»	15 мин.	Демонстрация возможности и незаметности формирования зависимого состояния.
«Поводырь»	20 мин.	Актуализация переживания состояния зависимости от другого человека.

ПРИЧИНЫ И МЕХАНИЗМ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЗАВИСИМЫХ СОСТОЯНИЙ

ИССЛЕДОВАНИЯ УЧЕНЫХ ПОКАЗАЛИ, ЧТО СТАТЬ НАРКОМАНОМ ПОСЛЕ ОПРЕДЕЛЕННОГО ЧИСЛА ПРИЕМОВ НАРКОТИКА МОЖЕТ СТАТЬ ЛЮБОЙ ЧЕЛОВЕК, КОНЕЧНО СКОРОСТЬ РАЗВИТИЙ НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ У РАЗНЫХ ЛЮДЕЙ ВУДЕТ РАЗЛИЧНА

Специалистам, работающим в области профилактики наркомании, необходимо иметь в виду, что быстрее наркомания, развивается у лиц, которые перенесли в раннем детстве тяжелые заболевания или травмы головы, чьи родители болели алкоголизмом и наркоманиями, психическими заболеваниями. Такое неблагополучие приводит к тому, что человек плохо переносит стрессы, становится эмоционально неуравновешенным.

Влияют на человека и такие внешние факторы, как общение с наркоманами, что увеличивает его шансы также стать потребителем наркотиков. Узость круга интересов, неумение структурировать свое время, организовывать проведение досуга объединяет выбор удовольствий. Кроме того получение «химического счастья» внешне привлекательно тем, что не требует от человека приложения усилий.

ВСТРЕЧА ЧЕЛОВЕКА С НАРКОТИКАМИ ВСЕГДА ЗАКАНЧИВАЕТСЯ НЕБЛАГОПОЛУЧНО ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА. СТАТЬ ЗАВИСИМЫМ ОТ НАРКОТИКОВ МОЖЕТ ЛЮБОЙ ЧЕЛОВЕК. УСКОРЯЕТ ФОРМИРОВАНИЕ НАРКОМАНИИ ОБЩЕНИЕ С НАРКОМАНАМИ. ПОДТОЛКНУТЬ К УПОТРЕБЛЕНИЮ НАРКОТИКОВ МОЖЕТ НЕУМЕНИЕ РЕШАТЬ ЖИЗНЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ, СЛАБАЯ ВОЛЯ.

Зависимость от наркотика начинает формироваться с самого первого его приема, за счет прямого токсического (ядовитого) действия наркотика на клетки головного мозга. Даже один прием наркотика из-за его токсичности может привести к сильному отравлению с потерей сознания, остановкой дыхания и смертельным исходом. Что же касается интереса, то вряд ли следует считать интересным отравиться сильным ядом и болеть после этого. Некоторые наркотики обладают обезболивающими свойствами, поэтому их прием на какое-то короткое время, измеряемое часами, позволяет не ощущать плохое настроение, отстраниться от переживания жизненных неприятностей. Но проблемы, возникающие в жизни, не могут быть решены путем приема наркотика.

ТЕМА: ЗАВИСИМЫЕ СОСТОЯНИЯ

За то время, пока человек их не ощущает, так как его сознание искажено, затуманено действием наркотика, проблемы только растут. И чтобы снова стать «бесчувственным» к жизненным трудностям, необходимо принять уже большую, чем ранее, дозу наркотика. Так начинается формирование зависимости от наркотика (наркомании).

На скорость формирования наркотической зависимости кроме наследственных факторов и перенесенных заболеваний влияет и генетически обусловленная индивидуальная чувствительность к действию наркотиков. У детей и подростков наркомания развивается быстрее и течет злокачественно, так как у них не развиты системы, обезвреживающие наркотические яды, не сформированы воля и критика.

Скорость развития наркомании зависит, конечно, и от конкретных химических свойств самого наркотика (ПАВ), способа его введения, частоты и доз введения. Окружение также оказывает значительное влияние на вовлечение в потребление наркотиков, особенно в подростковом возрасте, когда мнение группы сверстников, в которой он проводит свой досуг, для него важнее всего на свете.

В детском возрасте *наркотическая зависимость формируется* в более короткие сроки, чем у взрослых *по следующим причинам:*

- несформированность возможностей печени обезвреживать поступающие в организм яды;
- незрелость, неразвитость личности;
- незавершенность процесса социализации.

Встреча человека с наркотиками всегда заканчивается неблагоприятно для человека. Человек умирает, а наркотик, уничтоживший его, остается. Стать зависимым от наркотиков может любой человек. Ускоряет формирование наркомании общение с наркоманами. Подтолкнуть к употреблению наркотиков может неумение решать жизненные проблемы, слабая воля.

ЕСЛИ У ЧЕЛОВЕКА НЕ РАЗВИТЫ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ, ТВОРЧЕСКИЕ ИНТЕРЕСЫ, ОН МОЖЕТ БЫСТРЕЕ ВТЯНУТЬСЯ В ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ, ТАК КАК НЕ ЗНАЕТ, ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ.

Меняют поведение человека не только ПАВ. Поведение, имеющее патологический стереотип, может поддерживаться не только приемом наркотика, но и систематическим повторением каких-либо занятий, вызывающих изменение психического состояния человека: азартные игры, компьютерные игры, общение в сети internet. Расширились с распространением игровых автоматов виды зависимости от азартных игр. В число пристрастий, вызывающих возникновение аддиктивного (зависимого) поведения, входят также переедание, просмотр телевизора. Зависимым можно стать и от работы, трудового голода рассматривается как «респектабельная» форма зависимости.

Все эти виды зависимого поведения обладают характеристиками (свойствами) наркотической зависимости — интоксикацией (состоянием измененного сознания), абстиненцией (похмельем, неблагоприятным при отрыве от занятия, вызвавшего зависимость), хроническим прогрессирующим течением, периодом трезвости (независимости), срывами и рецидивами болезни.

Повторение какого-либо одного занятия для получения удовольствия в ущерб жизненному разнообразию может привести к зависимости от этого занятия. Происходить это может незаметно. Утрачивается интерес к окружающему, все время посвящается одному занятию. Это мешает адаптации человека к жизни в обществе, требует лечения.

ТЕМА: ЗАВИСИМЫЕ СОСТОЯНИЯ

СТАДИИ ЗАВИСИМОСТИ

Аддиктивное (зависимое) поведение — стремление к уходу от реальности путем изменения психического состояния искусственным образом: при помощи приема каких-либо веществ (алкоголь, наркотики, транквилизаторы) или осуществляя какой-либо вид деятельности, активности (азартные игры, трудовголизм).

Этапы формирования зависимости:

1] *«Начало» (первая проба)* — установление в сознании связи между приемом определенного вещества и интенсивным эмоциональным переживанием измененного психического состояния.

2] *«Аддиктивный ритм» (употребление от случая к случаю)* — устанавливается определенная частота обращения к средству амикций. пока только в моменты психологического дискомфорта. Это период формирования психической зависимости.

3] *«Аддикция как часть личности»* — формируется стереотип реагирования на психологический дискомфорт. В человеке возникают две противоборствующие личности: «здоровая» и «аддиктивная». На этом этапе существует иллюзия полного контроля над своим поведением, вера в то, что в любой момент способен отказаться от зависимого поведения, убежденность в правильности или приемлемости своего поведения. В этот период зависимый человек сам активно вовлекает других в аддиктивное поведение, искренне рассказывая, как это здорово.

4] *«Доминирование зависимости»* — на этом этапе существующая аддикция становится определяющей в поведении человека, в его восприятии жизни. Зависимость начинает управлять жизнью человека, делая его беспомощным, лишает воли к противодействию аддикции. При химических аддикциях на этой стадии наблюдаются проявления физической зависимости от наркотика, так как наркотическое вещество включается в обмен веществ и требуется для поддержания уже патологического (нарушенного) уровня функционирования систем организма.

5] *«Катастрофа»* — аддикция необратимо разрушает не только психику, но и здоровье. Возвращение к прежней жизни невозможно без помощи специалистов, так как здоровая часть личности уже разрушена.

«ЛЕГКИХ» НАРКОТИКОВ НЕ БЫВАЕТ. ДАЖЕ ТБАБАК И АЛКОГОЛЬ, ВЫЗЫВАЮТ ТЯЖЕЛЫЕ ФОРМЫ НАРКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

ЕСЛИ ЗНАКОМЫЕ, ПРИЯТЕЛИ, ДРУЗЬЯ УПОТРЕБЛЯЮТ НАРКОТИКИ, НАДО ПРЕДЛОЖИТЬ ИМ ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ К ВРАЧУ ПСИХИАТРУ- НАРКОЛОГУ, А ЕСЛИ ОНИ ЭТОГО НЕ СДЕЛАЮТ, ПРЕКРАТИТЬ ОБЩЕНИЕ С НИМИ.

«ЛЕГКИЕ» И «ТЯЖЕЛЫЕ», ЛЕГАЛЬНЫЕ И НЕЛЕГАЛЬНЫЕ НАРКОТИКИ

Безусловно, на скорость формирования наркомании влияют химические свойства самого наркотика. Но конечный результат один. Даже так называемые «легальные» наркотики, как табак и алкоголь, вызывают тяжелые формы нарколологических заболеваний.

**ЧЕМ ЧАЩЕ УПОТРЕБЛЯТЬ НАРКОТИКИ,
ТЕМ БЫСТРЕЕ ФОРМИРУЕТСЯ НАРКОТИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ**

Влияет на скорость образования зависимости и способ потребления.

**САМЫМИ ОПАСНЫМИ СПОСОБАМ И ПОТРЕБЛЕНИЯ ЯВЛЯЮТСЯ
ВДЫХАНИЕ, КУРЕНИЕ, ВНУТРИВЕННОЕ ВВЕДЕНИЕ**

Детский организм слабее обезвреживает яды, поэтому дети быстрее становятся наркоманами. «Легких» наркотиков не бывает, все они являются сильнейшими ядами для центральной нервной системы, клеток головного мозга. Потребление наркотиков в конечном итоге приводит к потере памяти и слабоумию. Менее частое потребление наркотиков несколько замедляет развитие наркотической зависимости, но поддерживает тягу к потреблению.

ТЕМА: ЗАВИСИМЫЕ СОСТОЯНИЯ

Обращение к врачам поможет избежать гибели от наркотиков. Далеко не все вещества, вызывающие зависимость, официально признаны наркотиками. Но их вред для человеческого организма, с медицинской точки зрения, не становится от этого меньше.

Алкоголь и табак, называемые «легальными» наркотиками, не менее вредны и опасны, чем «нелегальные» ПАВ. Их опасность увеличивается за счет широкой распространенности, устойчивого, многовекового потребления, рекламы в средствах массовой информации, легкой доступности для детей и подростков вследствие недостаточного контроля их продажи, невысокой цены, снисходительного отношения общества к курильщикам табака и пьяницам.

Табак и алкоголь (включая пиво) так же, как и наркотики, формируют патологическую зависимость, сопровождаются поражениями внутренних органов и нервной системы. Их опасность резко увеличилась в последнее десятилетие за счет широкой рекламы в средствах массовой информации. А реклама — это средство обмана, которое утаивает от покупателей этого товара негативные последствия его потребления.

ЗАВИСИМОСТЬ ОТ НАРКОТИКОВ – ОГРАНИЧЕНИЕ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА И СВОБОДЫ

Одной из причин начала приема ПАВ является протест подростков против чрезмерного, по их мнению, давления на них со стороны окружающих взрослых. Демонстративное употребление алкогольных напитков, курение воспринимаются ими как заявки на собственную взрослость и независимость. А первые попытки употребления наркотиков имеют часто целью желание почувствовать полную свободу, освободиться от обязательств перед окружающим миром.

Перспектива попадания в более сильную наркотическую зависимость не воспринимается подростками, как нечто актуальное и возможное. Некоторые из них просто не знают об этом ничего, кто-то полагает, что это может случиться «с кем угодно, но только не со мной». Постепенно наркотики полностью захватывают человека, диктуя ему образ жизни, подчиняя себе.

Каждому важно почувствовать себя свободным человеком.

Только это чувство позволяет лично раскрыться, развить свои способности и таланты, смело ставить жизненные цели, строить планы по их достижению. Но чувство свободы не должно подменяться желанием не зависеть от общественных норм, не нести ответственности за свои поступки.

НАРКОТИКИ НА НЕЗНАЧИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ МОГУТ ДАТЬ ОЩУЩЕНИЕ ОТСУТСТВИЯ ОГРАНИЧЕНИЙ, ИХ ПРИЕМ ВЫЗЫВАЕТ РАВНОДУШИЕ, БЕСЧУВСТВЕННОСТЬ И СОЗДАЕТ ИЛЛЮЗИЮ ОТСУТСТВИЯ ПРОБЛЕМ.

НО ЕСЛИ ТЫ НЕ ВИДИШЬ ПРЕПЯТСТВИЙ, ЭТО НЕ ЗНАЧИТ, ЧТО ОНИ ПЕРЕСТАЛИ СУЩЕСТВОВАТЬ. ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ДЕЙСТВИЯ НАРКОТИКА ПРОБЛЕМЫ СТАНОВЯТСЯ ЕЩЕ БОЛЕЕ ТЯЖЕЛЫМИ И ДАЖЕ НЕРАЗРЕШИМЫМИ.

ТЕМА: ЗАВИСИМЫЕ СОСТОЯНИЯ

ЗАВИСИМЫЕ СОСТОЯНИЯ

«Я И МОИ ПРИВЫЧКИ» Продолжительность: 10 минут

ПРОЦЕДУРА: Работа по кругу: «Я привык..., потому что...» и «Я не могу отказаться от...». Участники должны осознать наличие у себя множества привычек. Обсуждается вопрос: мы зависим от наших привычек, или они от нас?

«ПРАЗДНИК НЕЗАВИСИМОСТИ» Продолжительность: 10 минут •

ЦЕЛЬ: осознание своей свободы и необходимости некоторых ограничений.

ПРОЦЕДУРА: Участники пишут на доске или ватмане список ограничений, с которыми они сталкиваются в жизни (запреты смотреть телевизор, поздно возвращаться домой и т.д.). На отдельных листках записывается, что было бы, если этого ограничения не существовало бы. После этого каждый участник вытаскивает один листок и рассказывает, что бы было, если бы это случилось в жизни. Обсуждаются возможные последствия отсутствия ограничений и причины введения таких ограничений.

..... *ДРУГОЙ ВАРИАНТ ПРОВЕДЕНИЯ*.....

ЦЕЛЬ: осознание существования свободы выбора в жизни.

ПРОЦЕДУРА: Выбирается участник, который считает, что он менее всех свободен.

ИНСТРУКЦИЯ: *«Представьте, что вы совершенно свободны: вы не обязаны выполнять все ограничения, с которыми обычно сталкиваетесь, никто не может указывать вам, что делать. Расскажите, как будет складываться ваш день».*

После рассказа группа обсуждает, к чему может привести такое поведение, что может быть конструктивным, а что нет. Важно выяснить, насколько поведение будет отличаться от обычного распорядка.

«Я ДОЛЖЕН» Продолжительность: 10 минут

ЦЕЛЬ: Выявление значимости полезных привычек и их характера.

ЦЕЛЬ: Работа с иррациональными идеями, умение определять степень рациональности идеи.

ПРОЦЕДУРА: Участникам предлагается закончить фразу: «Я должен...» (например: «Я должен учиться только на отлично»). После этого группа обсуждает, насколько это возможно в реальной жизни. Одновременно автор фразы пытается переформулировать ее, более точно выразив свое отношение к этой идее (например: «Я хотел бы учиться на отлично» или «Я прекрасно знаю, что это сложно, я просто постараюсь учиться хорошо»).

«МОИ ПРИВЫЧКИ» Продолжительность: 10 минут

ЦЕЛЬ: Осознание множества различных привычных действий, «плохие» и «хорошие» привычки.

ПРОЦЕДУРА: Работа по кругу: «Я привык... потому что...» и «Я не могу отказаться от...» Участники должны осознать наличие у себя множества привычек. Обсуждается вопрос; мы зависим от наших привычек, или они от нас?

«ОХМУРЕНИЕ» Продолжительность: 15 минут

ЦЕЛЬ: Демонстрация возможности и незаметности формирования зависимого состояния.

ПРОЦЕДУРА: Ведущий с серьезным видом говорит: «А сейчас, я могу сделать вам подарок! Я знаю три древних символа, которые действуют только сегодня! Они могут помочь кому-то мгновенно овладеть любым иностранным языком, кому-то приобрести врожденную грамотность, а кому-то — необыкновенные музыкальные способности. Но получить эти символы могут только трое участников группы — те, кто первыми выйдет из комнаты. Кто хочет?». Когда несколько человек устремляются за дверь, ведущий рисует им на руке какие-нибудь символы. Участники начинают догадываться, что над ними подшутили, Тогда ведущий комментирует: «Вы, не задумываясь, протянули мне руку. А если кто-то пообещает вам отличное настроение?»

«ПОВОДЫРЬ» Продолжительность: 20 минут

ЦЕЛЬ: Актуализация переживания состояния зависимости от другого человека.

ПРОЦЕДУРА: Участники объединяются в пары. Одному завязывают глаза, другой является поводырем. Взяв за руку «слепого», поводырь молча проводит его по определенной дистанции, которую можно усложнить препятствиями. Поводырь должен не только направлять все движения «слепого», но и оберегать его. После прохождения всей дистанции участники меняются ролями. В заключение проводится обсуждение: легко или тяжело было чувствовать себя подчиненным воле другого, хотелось ли открыть глаза, появилось ли чувство доверия к партнеру.