

ТЕМА 6. ОТКАЗ ОТ НАРКОТИКОВ

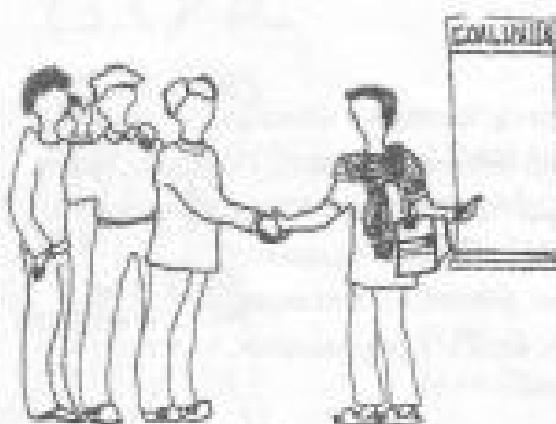


1. Двое молодых людей. Один: «Сколько раз бросал курить — ничего не получается». Другой:

- А) Попробуй обратиться к врачу. Бросить курить не так то просто.
- Б) Да и не мучайся. Зачем лишать себя удовольствия.
- В) Главное решиться. Если решил бросить, то бросай.

2. Несколько молодых людей. Один другому: «Послушай, ты же пьешь каждый день. Это плохо может для тебя кончиться».

- А) Я же пью только пиво. Это только мне на пользу.
- Б) Ничего страшного. Когда захочу, сразу же брошу.
- В) Похоже, мне нужна чья-то помощь. Самому мне тяжело бросить.

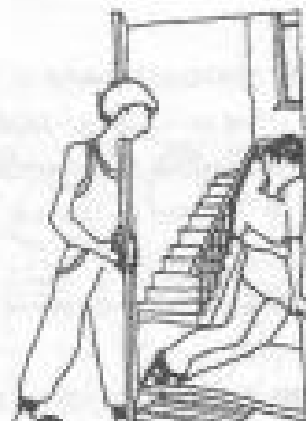


3. Компания подростков. Один подходит: «Привет, а я из больницы. Два месяца лечился от наркомании». Другой: «Так ты теперь можешь начинать все с начала».

- А) Нет, все. Больше никогда.
- Б) А то! Я только про это все два месяца и думал.
- В) Я еще подумаю.

4. Молодой человек открывает дверь. В дверях его приятель, согнувшись, привалившись к двери: «Слушай, у меня ломка. Умоляю, дай денег».

- А) У меня нет денег. Ничем не могу тебе помочь.
- Б) Тебе нужна медицинская помощь. Хочешь, вызову врача?
- В) Уходи немедленно, а то я вызову милицию.



ТЕМА: ОТКАЗ ОТ НАРКОТИКОВ

ПОПАДАЯ в сложные ситуации, подростки часто не могут определиться, что же для них по-настоящему важно, из чего следует делать выбор. А приняв какое-то решение, не всегда могут попросить помощи, если не в состоянии справиться сами. Данное занятие позволит подросткам определить, чего они хотели бы добиться в жизни (структурировать жизненные цели), понять, ради чего они будут жить и что им поможет в достижении жизненных целей.

ТЕМА	ВРЕМЯ	ЦЕЛЬ И СОДЕРЖАНИЕ
«Потери и находки»	10 мин.	Переоценка жизненных потерь и находок.
«Планирование жизни»	20 мин.	Осознание целей и ценностей своей жизни.
«Просьба о помощи»	15 мин.	Обучение навыку обращения за помощью к окружающим.

ВАЖНО дать детям понимание того, что наркозависимость, алкоголизм, табакокурение — это болезнь, с которой человеку в одиночку не справиться, которая требует вмешательства специалистов. Данное занятие поможет детям выработать ответственное отношение к тем решениям, которые они принимают в жизни.

ТЕМА	ВРЕМЯ	ЦЕЛЬ И СОДЕРЖАНИЕ
Опрос	10 мин.	Понимание того, что зависимость — это болезнь, требующая лечения.
Ценности	15 мин.	Выявление ценностей, которые могут противостоять вовлечению в наркозависимость.
«Решения»	15 мин.	Способность связать принятие решений и тех ценностей, которые они затрагивают, обсуждение возможных последствий, умение нести за них ответственность.
«Лес рук» ИЛИ «Путаница»	5 мин.	Актуализация ощущений освобождения, преодоления, снятие эмоционального напряжения.

ВОЗМОЖНОСТЬ ОТКАЗА ОТ НАРКОТИКОВ

Прекращение приема ПАВ человеком, зависимым от него, безусловно, сложно, но не смертельно. Обрыв алкоголизации, наркотизации приводит к серьезным изменениям в регуляции жизнедеятельности организма, вызывая расстройства в психической и соматической сферах, называемые синдромом абстиненции («ломками» или «похмельем»).

«Похмелье» или «ломки» возникают из-за того, что при существовании физической зависимости от ПАВ наркотик «встраивается» в естественные обменные процессы организма. При прекращении приема ПАВ организм не может мгновенно перестроиться на нормальный режим работы.

Помощь, оказываемая врачами психиатрами-наркологами, делает период прекращения приема ПАВ более коротким, а его проявления («похмелье», «ломки») менее выраженными.

Излечима ли наркомания — один из наиболее часто задаваемых вопросов.

И ответ, подтверждаемый практикой, — **однозначно положительный.**

НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОТКАЗА ОТ ПАВ

Вопрос о том, излечима ли наркомания, один из наиболее часто задаваемых родственниками данной категории больных. И ответ, подтверждаемый практикой, — **однозначно положительный.**

Однозначно положительный. Однако следует иметь в виду, что выздоровление от наркотической зависимости — это трудный и длительный процесс.

Начинать его необходимо в изоляции от наркотиков и их потребителей, не желающих лечиться.

В комплекс лечения обязательно входят реабилитационные мероприятия, в процессе которых больного наркоманией необходимо научить жить трезвой жизнью и испытывать удовольствие без приема наркотиков.

Обретение смысла и целей жизни без наркотиков очень важно. Реальная, субъективно значимая для человека жизненная цель позволяет ему планировать перспективы своей жизни, поэтапно реализовывать конкретные мероприятия, необходимые для достижения цели. Для отказа от наркотиков зависимому человеку нужно быть открытым для помощи, которую ему могут оказать врачи психиатры-наркологи, психотерапевты, медицинские психологи.

ТЕМА: ОТКАЗ ОТ НАРКОТИКОВ

НЕОБХОДИМОСТЬ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ

Обучение трезвой, здоровой жизни позволяет человеку стать независимым от наркотиков. Однако решение о начале такой жизни и отказе от наркотиков человек должен принять сам. Только в этом залог успешности лечения. Безусловно, лечение от наркомании непростое и длительное. Больному потребуется не только помощь специалистов, но и окружающих людей, родственников, друзей, которые должны поддерживать в нем желание выздороветь, подтверждать правильность принятого им решения.

Факторами, мешающими сохранять трезвость, будут контакты с прежним окружением, пребывание в местах, где торгуют наркотиками и потребляют их, чтение литературы, описывающей ощущения от приема наркотиков.

Несоблюдение дистанции с «прошлой жизнью» может спровоцировать возврат к потреблению наркотиков. Опасность связана с тем, что даже после нескольких приемов наркотика вновь развернется картина наркотической зависимости и прежде всего болезненное влечение к потреблению наркотиков. Необходимо научиться контролировать свое поведение, чтобы не идти на поводу у сиюминутных желаний.

Одним из условий освобождения от наркотической зависимости является прекращение контактов с потребителями наркотиков, смена круга общения, изоляция от прежнего круга общения.

ЧТО ПРОИСХОДИТ ПРИ ОТКАЗЕ ОТ ПАВ.

Физическая зависимость от алкоголя и наркотиков может быть преодолена в сравнительно короткий срок (около 1 месяца).

Основной целью этого этапа лечения является очищение организма от физического присутствия наркотика и исключение его из процесса обмена веществ. За счет этого прекращаются проявления абстинентного синдрома и пациент перестает испытывать физические страдания и органическую потребность в получении новой дозы наркотика.

Психическая зависимость (влечение, тяга к потреблению ПАВ), являющаяся стержневым признаком химической зависимости, длительное время (до 6 и более месяцев) остается достаточно выраженной. Преодоление этой зависимости возможно при включении больного в программы длительной реабилитации. Целью таких программ является восстановление утраченных навыков, социальных связей, налаживание разрушенных человеческих отношений.

Уточните «телефоны доверия» кризисных психологических служб, адреса молодежных и подростковых центров профилактики и лечения наркозависимости, наркологических диспансеров и сделайте эту информацию доступной для подростков.

Желание самого больного вылечиться от наркомании, стать независимым является обязательным компонентом успешности лечения. **Но вследствие того, что воля больного при наркотической зависимости подавлена, самостоятельно, без помощи врача, прекратить прием наркотиков удастся лишь в единичных случаях!** «Слабых» и «сильных» наркотиков не существует, преодолеть наркотическую зависимость трудно вне зависимости от вида потребления наркотика.

ГДЕ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПОМОЩЬ И К КОМУ ОБРАТИТЬСЯ

Потребление наркотиков в настоящее время — достаточно распространенное в обществе явление, избежать контакта с наркопотребителями вряд ли возможно. Просто отвернуться от них не гуманно. Это больные люди, нуждающиеся в психологической, медицинской, социальной помощи. Однако часто за лечение наркоманий берутся люди, не обладающие необходимой квалификацией, — экстрасенсы, целители и т.д.

Необходимо ясно понимать, что при отказе от наркотиков полноценную и эффективную помощь могут оказать только врачи, специалисты.

Человек не должен и не может полноценно жить, ни с кем не общаясь. Родные и близкие, которым не безразлична его судьба, всегда готовы оказать помощь в решении жизненных проблем, с которыми он сам не в состоянии справиться. В число значимых для больного с наркотической зависимостью лиц входят не только члены его семьи, родственники, но и любимый человек, друзья, которым он дорог. Чем больше «социальная вселенная» наркологического больного, тем увереннее он себя чувствует в процессе лечения и реабилитации.

ТЕМА: ОТКАЗ ОТ НАРКОТИКОВ

НЕОБХОДИМОСТЬ ПОМОЩИ СПЕЦИАЛИСТОВ

Родные и близкие люди помогают больному наркоманией найти свое место в трезвой жизни. Их внимание и забота являются существенным дополнением к специализированной помощи, которую оказывают профессионалы (врачи, психологи, социальные работники).

Ценным является конкретный опыт приобретения трезвости, этим опытом обладают люди, бросившие принимать наркотики.

Если ваш друг или родственник принимает наркотики, рекомендуется следующее поведение (по Речнову Д.Д.):

- ЧЕТКО И ЯСНО ОБЪЯСНИТЕ, КАК ВЫ К ЭТОМУ ОТНОСИТЕСЬ; СКАЖИТЕ, ЧТО ГОТОВЫ ПОМОГАТЬ ЕМУ ЛЕЧИТЬСЯ, НО НЕ НАМЕРЕНЫ ВЫСЛУШИВАТЬ, КАК, КОГДА И ПРИ КАКИХ УСЛОВИЯХ ОН СОГЛАСИТСЯ ЭТО ДЕЛАТЬ;
- СОБЕРИТЕ МАКСИМУМ ИНФОРМАЦИИ О СЛУЖБАХ И ФОРМАХ ПОМОЩИ И ПРЕДЛОЖИТЕ ЕМУ ВАРИАНТЫ ;
- ОПРЕДЕЛИТЕ СВОЮ РОЛЬ - ИНФОРМИРОВАТЬ И ПОДДЕРЖИВАТЬ, И ЕГО РОЛЬ - ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ;
- С САМОГО НАЧАЛА ОСТАВЬТЕ ЗА СОБОЙ ПРАВО ДЕЙСТВОВАТЬ ПО ВАШЕМУ УСМОТРЕНИЮ;
- ЕСЛИ СИТУАЦИЯ НЕ ИЗМЕНЯЕТСЯ, У ВАС ЕСТЬ ТОЛЬКО ОДИН ВЫХОД - УЙТИ И ПРЕКРАТИТЬ С НАРКОМАНОМ ВСЯКИЕ ОТНОШЕНИЯ, В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ;
- О ДЕЛОВЫХ ОТНОШЕНИЯХ С НАРКОМАНОМ НЕ МОЖЕТ БЫТЬ И РЕЧИ – НЕ ВЗДУМАЙТЕ ОДАЛЖИВАТЬ ЕМУ ДЕНЬГИ, ДАВАТЬ СВОИ ВЕЩИ, УСТРАИВАТЬ НОЧЕВКИ И Т.Д.

«КОНВЕРТ ДЛЯ ДОБРЫХ ПОЖЕЛАНИЙ» Продолжительность: 15 минут

ЦЕЛЬ: Эмоциональная разрядка, получение участниками эмоциональной поддержки от группы,

ПРОЦЕДУРА: Для каждого участника надписываются конверты.

Далее все участники пишут каждому члену группы добрые пожелания, благодарности и складывают в конверты по именам. Конверты раздаются участникам, они знакомятся с их содержимым и делятся своими впечатлениями.

«ПОТЕРИ И НАХОДКИ» Продолжительность: 10 минут

ЦЕЛЬ: Переоценка жизненных потерь и находок.

ПРОЦЕДУРА: Участники группы записывают свои «потери» и «находки» в жизни, вызвавшие самые сильные переживания. Например: ссора с другом (потеря), неожиданная помощь в сложной ситуации (находка). После этого ведущий просит оценить: что бы вы почувствовали, если бы это произошло сейчас.

«ПЛАНИРОВАНИЕ ЖИЗНИ» Продолжительность: 20 минут

ЦЕЛЬ: Осознание целей и ценностей своей жизни.

ПРОЦЕДУРА: Участникам предлагается написать план своей жизни начиная от настоящего момента и далее с пятилетними перерывами (например: 17 лет, 22 года, 27 лет и т.д.). Верхняя граница возраста не задается и не ограничивается.

Далее предлагается указать те средства и способы, с помощью которых предполагается достичь этих целей. После выполнения проводится обсуждение полученных результатов.

Ведущему следует иметь в виду, что у людей, зависимых от наркотиков, верхняя граница планируемой жизни не превышает 10-15 лет, у людей с алкогольной зависимостью 10-20 лет.

Верхний возрастной предел можно трактовать как возраст, предполагаемого окончания активной жизни.

Список предполагаемых жизненных достижений можно рассматривать как список общих ценностей, а список способов достижения — как список инструментальных ценностей. В ходе обсуждения можно оценить соответствие способов достижения поставленным целям, достаточность или избыточность жизненных целей.

ТЕМА: ОТКАЗ ОТ НАРКОТИКОВ

«ПРОСЬБА О ПОМОЩИ» Продолжительность: 15 минут

ЦЕЛЬ: обучение навыку обращения за помощью к окружающим.

ПРОЦЕДУРА: Все участники группы должны попросить помощь у кого-то из группы: «Помоги мне...».

После этого все участники обсуждают, сложно ли было просить помощь, что мешало, какие сложности подростки испытывают в жизни, когда нужно попросить помощь.

ОПРОС Продолжительность: 10 минут

ЦЕЛЬ: Понимание того, что зависимость — это болезнь, требующая лечения.

ПРОЦЕДУРА: Опрос по теме: «Кто может помочь больному человеку?» Важно показать ребенку, что помощь можно получить в разной форме и от разных людей. Зависимость — тоже болезнь, которая требует помощи специалистов, возможно, — экстренной помощи.

ЦЕННОСТИ Продолжительность: 10 минут

ЦЕЛЬ: Выявление ценностей, которые могут противостоять вовлечению в наркозависимость.

ПРОЦЕДУРА: Дети делятся на группы и получают задание написать список самого важного и ценного в жизни. Затем из этих списков составляется общий список и каждая группа объясняет, почему и как важна предложенная ими ценность.

«РЕШЕНИЯ» Продолжительность: 20 минут

ЦЕЛЬ: Связать принятие решений и тех ценностей* которые они затрагивают; обсуждение возможных последствий, умение нести за них ответственность.

ПРОЦЕДУРА: Ребятам предлагается проиграть ситуации, в которых они должны принять решение. Ведущий может выбрать ситуации, которые, по его мнению, наиболее актуальны для данной группы детей. Затем дети должны объяснить, почему они это решение приняли, ради чего.

Обсудить возможные последствия других решений.

«ЛЕС РУК» Продолжительность: 5 минут

ЦЕЛЬ: Актуализация ощущений «освобождения, преодоления», снятие эмоционального напряжения.

ПРОЦЕДУРА: Участники коридором переплетают руки и по очереди пытаются преодолеть этот коридор. При обсуждении участники делятся своими ощущениями.

•ИЛИ «ПУТАНИЦА» Продолжительность: 5 минут

ЦЕЛЬ: Актуализация ощущений «освобождения, преодоления», снятие эмоционального напряжения.

ПРОЦЕДУРА: Участники встают в круг, произвольно берутся за руки. После чего они должны «распутать» путаницу, не разъединяя рук, выстроить круг.