

Современные подходы к проблеме профилактики наркозависимости

**Врач психиатр, психиатр-нарколог
ГБУ «Республиканский клинический госпиталь
ветеранов войн»**

**К.мед.н., доцент АНОВПО «МОСИ»
Царегородцева С.А.**

г. Йошкар-Ола

Тревожная статистика

- Основной возраст первого знакомства с наркотиками – **11-14 лет (41%)** и **15-17 лет (51%)**.
- За последние 10 лет число смертей от наркотиков увеличилось в **12 раз**, среди детей и молодежи – в **42 раза**, **65%** случаев передозировка наркотиков
- Заболевания, связанные с наркозависимостью, ежегодно составляют в России **20%** всех госпитализаций и **10%** всех смертей
- К окончанию школы **19,5%** мальчиков и **13%** девочек пробовали наркотики, регулярно «сидят на игле» **9%** мальчиков и **5%** девочек. **30%** выпускников школ-интернатов и детских домов становятся алкоголиками или наркоманами
- **67%** родителей не догадываются о беде, а из тех, кто знает, **19%** бездействуют, **72%** пытаются решить проблему самостоятельно



Что подростки думают о наркотиках

- Я только попробую, это не страшно и не опасно.
- Я в любое время могу отказаться, я не наркоман.
- Употребляя наркотики я буду современным, взрослым (мотив-эмансипация), не буду «белой вороной», буду авторитетом среди сверстников.
- Если наркотик растительного происхождения – это natur продукт? А я не наркоман, а растоман

Наркотик, который принято считать слабым, для кого-то может быть сильнодействующим средством.



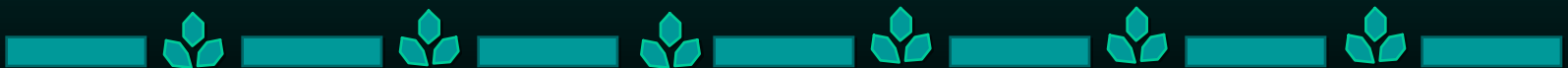
Почему?

Специалисты выделяют несколько моделей аддиктивного поведения, или пристрастия к наркотикам

- Успокаивающая модель – «Чтобы быть спокойнее»
- Коммуникативная модель – «Допинг»
- Активизирующая модель – «Выдающиеся поступки»
- Гедонистическая модель – «Делаю, потому что мне это нравится»
- Комфортная модель – «Быть принятыми»
- Манипулятивная модель – «Привлечь внимание»
- Компенсаторная модель – «Сиюминутное удовольствие»



***Психоактивные
вещества (ПАВ)*** — это
химические и
фармакологические средства,
которые «при потреблении
воздействуют на психические
процессы, например
когнитивную или
аффективную сферы»
(определение Всемирной
организации здравоохранения)



Современная ситуация с употреблением ПАВ

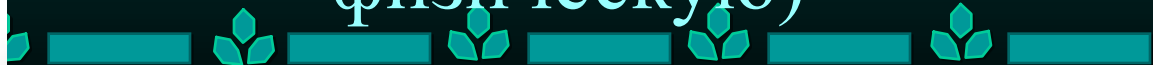
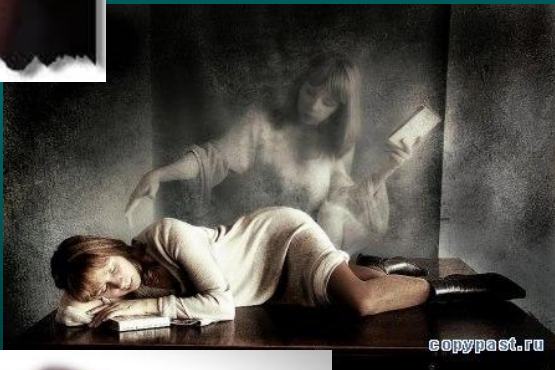
- ☹️ Сегодня средний возраст знакомства детей с алкоголем составляет 12 лет
- ☹️ Средний возраст приобщения к наркотикам по России составляет 14,5 лет
- ☹️ Сегодня 50% выпускников школ России имеют табачную зависимость



Употребление ПАВ

сопровождается:

1. изменением психического и физического состояния человека
2. способностью вызывать у потребителя «болезненное пристрастие», привыкание и зависимость (психическую и физическую)



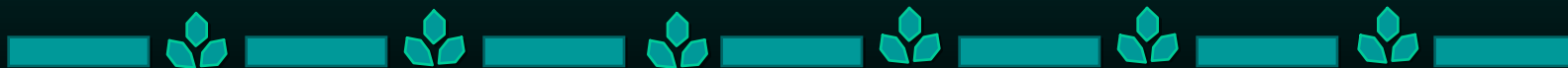
Психическая зависимость

- - состояние психического комфорта в наркотической интоксикации и болезненное влечение к употреблению психоактивного вещества с целью вновь ощутить желаемый эффект или подавить явления психического дискомфорта
- Влечение может *осознаваться* или не осознаваться, носить *навязчивый*, труднопреодолимый характер, сопровождаться *борьбой мотивов*, а также проявляться как *жажда* или голод



Физическая зависимость

- - состояние физического комфорта в наркотической интоксикации и явления абстиненции (синдром отмены) при внезапном прекращении употребления вещества
- Регулярное употребление психоактивных веществ приводит к перестройке организма. Само вещество включается в естественные обменные процессы, протекающие в организме



Классификация наркотиков

1. **Производные конопли (наркотики, изготовленные из конопли – гашиш, анаша, марихуана)**
2. **Опиатные наркотики (наркотики, изготовленные из мака или действующие сходным с ними образом: морфин, кодеин, героин, опий-сырец)**
3. **Психостимуляторы - наркотики искажающие восприятие действительности, ускоряющие темп мышления, помогают преодолеть усталость и получить заряд бодрости (экстази, кокаин, амфетамины, эфедрин, крэк, кофеин)**
4. **Галлюциногены (наркотики искажающие самоощущение и вызывающие красочные галлюцинации, способны вызвать зрительные или слуховые образы, которых на самом деле нет - ЛСД, мескалин, циклодол, димедрол, гашиш, марихуана, «волшебные грибы»- псилоцибин). Психическая зависимость выражена сильно. Физическая зависимость выражена слабо**
5. **Снотворно-седативные препараты ("седативные" - значит успокаивающие, замедляющие процессы работы мозга, оказывающие расслабляющее действие - этаминал натрия, фенobarбитал, реланиум, алкоголь**
 - **барбитураты (барбамил, нембутал, фенobarбитал). Психическая зависимость развивается очень быстро**
 - **транквилизаторы: седуксен, элениум, нитрозепам, тазепам, нозепам**
6. **Летучие вещества наркотического действия-ингалянты: бензин, клей "Момент", растворители, лаки, краски, эфир**

Вещество причисляется к

«наркотическим», если оно удовлетворяет
критериям:

1. Медицинский - вещество должно оказывать специфическое действие на ЦНС (успокаивающее, стимулирующее, галлюциногенное), которое и становится причиной его немедицинского применения и формирует болезненную зависимость
2. Социальный - немедицинское употребление средства приобретает большие масштабы и наносимый вред приобретает социальную значимость
3. Юридический критерий – средство официально признано наркотическим и включено в перечень наркотических веществ



Причины употребления ПАВ

Социальные:

- Неблагополучная и проблемная семья
- Распространённость употребления ПАВ в социуме ребёнка
- Активная пропаганда в СМИ и неадекватная молодёжная политика
- Проживание в районах с низким материальным благополучием
- Отсутствие досуга

Психологические:

- Любопытство, эмансипация
- Заниженная самооценка
- Попытка уйти от эмоциональных переживаний
- Подчинение интересам группы, чувство причастности к группе

Наследственно-биологические:

- Наследственность, отягощённая психическими заболеваниями
- Наследственность, отягощённая наркологическими заболеваниями
- Эндорфиновая концепция- мю-опиатные рецепторы-синтез эндорфинов (эндогенные опиаты)

- Дофаминовая концепция- система подкрепления в стволе мозга-выброс нейромедиатора дофамина-положительные эмоции



Типы проблемных семей

- ~~Деструктивная – изолированность членов семьи, атмосфера эмоционального напряжения~~
- Распадающаяся – назревает распад семьи, в конфликт вовлечены дети, кот. Принимают сторону обиженного
- Распавшаяся – где один родитель покинул, но поддерживает контакт с ребенком
- Неполная – отсутствует родитель (миф «трудного подростка»)
- Созависимая, аддиктивная - где один из членов злоупотребляет ПАВ(алкоголь), остальные имеют контролирующее поведение, вовлечены дети

«Созависимый человек — это тот, кто полностью поглощен тем, чтобы управлять поведением другого человека, и совершенно не заботится об удовлетворении своих собственных жизненно важных потребностей»

Созависимость (со — приставка, указывающая на совместность, сочетанность действий, состояний). Она является не только мучительным состоянием для страдающего ею, но и для членов семьи, принимающих такие правила и формы взаимоотношений, которые поддерживают семью в дисфункциональном состоянии.

Основные характеристики созависимости

- Низкая самооценка
- Компulsive желание контролировать жизнь других
- Желание заботиться о других, спасать других

Треугольник С. Карпмана

жертва

спасатель

преследователь

Социально-психологические факторы формирования зависимого поведения

- *микросоциально-педагогическая запущенность*
- *культуральная депривация (неблагоприятные условия воспитания, создающие значительный дефицит информации и эмоционального опыта)*

Типы дефектов воспитания

- Гиперпротекция-мелочная опека, лишение самостоятельности, чувства ответственности
- Гипопротекция-отсутствие внимания к переживаниям подростка, бесконтрольность
- Эмоциональное отвержение- когда появляется мачеха, сводные дети, роль лишнего в семье
- Условия жестоких взаимоотношений (психическое и физическое насилие)
- Причины формирования девиантного (отклоняющегося) поведения, в том числе **аддиктивного**

Аддиктивное поведение

- ▶ одна из форм девиантного (отклоняющегося) поведения с формированием ***стремления к уходу от реальности*** путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема ПАВ или постоянной фиксацией внимания на определенных видах деятельности (Ц.П. Короленко, Т.А.Донских)

Мотивы аддикций

- ▶ Основным мотивом личностей, склонных к аддиктивным формам поведения, является активное изменение неудовлетворяющего их психического состояния, которое рассматривается ими чаще всего как “серое”, “скучное”, “монотонное”, “апатичное”
- ▶ “бегство” от реальности

Виды аддикций

Нехимическими
(поведенческими) называются
аддикции, где объектом
зависимости становится какая-
либо форма влечения или
поведенческий акт, а не
психоактивное вещество

Нехимические аддикции: классификация (А.Ю. Егоров, 2006)

1. Патологическое влечение к азартным играм (гемблинг)
2. Эротические аддикции –киберсекс
3. Работоголизм
4. Спортивные аддикции
5. Аддикция отношений -болтаголизм
6. Аддикция к трате денег (шоппинкоголизм)
7. Религиозная аддикция

Нехимические аддикции (классификация)

8. Технологические аддикции:

8.1. Интернет-аддикции


8.2. Аддикция к мобильным телефонам

8.3. Телевизионная аддикция

9. Пищевые аддикции

9.1. Аддикция к перееданию

9.2. Аддикция к голоданию



Стадии формирования химической зависимости от ПАВ

Этап первых проб. Они возможны из любопытства, стремления «стать как все», при определённом стечении обстоятельств

Групповая зависимость. Она формируется по механизму условного рефлекса: приём вещества в определённой компании общепринято для веселья, для обострения восприятия модной музыки

Психическая зависимость. Появление потребности принимать ПАВ, чтобы вновь и вновь испытывать приятные ощущения – систематическое употребление

Физическая зависимость. Включение химических соединений, входящих в состав ПАВ в обмен веществ и вызывающих состояния тревоги, злости, агрессии при отмене ПАВ («ломка», абстиненция)

Повышение толерантности к ПАВ. Такое состояние организма, когда отмечается всё менее выраженная ожидаемая реакция организма на определённую дозу вводимого препарата





Толерантность

- - способность переносить возрастающие дозы употребляемого вещества и, одновременно, потребность в постепенном увеличении дозы для достижения желаемого эффекта
- Толерантность проявляется исчезновением защитных реакций организма, например рвоты при интоксикации алкоголем или наркотиками



Следствия употребления ПАВ

- ☹ **Высокий риск заболевания неизлечимыми болезнями**
- ☹ **Среди лиц употребляющих ПАВ высокий процент смертности**
- ☹ **Большая вероятность, что дети, родившиеся у человека имеющего зависимость, будут иметь врожденные уродства либо тоже обретут зависимость от ПАВ**

Общие признаки употребления ПАВ:

- *Снижение интереса к учёбе, обычным увлечениям*
- *Отчуждённость, скрытность и лживость*
- *Эпизоды агрессивности, раздражительности, которые сменяются периодами неестественного благодушия*
- *Компания подростка, зачастую состоит из лиц более старшего возраста и некоторые из них имеют опыт употребления ПАВ*
- *Эпизодическое наличие крупных или небольших сумм денег*
- *Изменение аппетита, тяга к сладкому. Периодически тошнота, рвота*
- *Сужение или расширение зрачков, состояние заторможенности (пьяный без запаха алкоголя)*
- *Наличие следов инъекций на коже*



- 1. первичная профилактика -
предотвращение аддиктивного
поведения**
- 2. вторичная – раннее выявление
и работа с группой риска**
- 3. третичная - реабилитация
страдающих зависимостью от
ПАВ, профилактика рецидивов
и лечение химической
зависимости**

Первичная профилактика ПАВ:

опирается в своей основе
на долгосрочную
общегосударственную
политику, направленную
на формирование в
обществе непримиримого
отношения к
употреблению ПАВ



СТРАТЕГИЯ ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ



- **Формирование личностных ресурсов, обеспечивающих развитие у подростков и молодежи социально-нормативного жизненного стиля с доминированием ценностей здорового образа жизни**
- **действенной установки на отказ от приема ПАВ**
- **внедрение в образовательной среде инновационных психолого-педагогических технологий, обеспечивающих развитие культуры здорового образа жизни и отказ от ПАВ**

В международной практике выделяют модели профилактики

- **Медицинская модель** ориентирована преимущественно на медико-социальные последствия наркомании и предусматривает в основном информирование о негативных последствиях приема психоактивных средств на физическое и психическое здоровье
- **Образовательная модель** направлена на обеспечение молодежи полной информацией о проблеме наркомании и обеспечение свободы выбора при максимальной информированности
- **Психосоциальная модель** своей главной целью утверждает необходимость развития определенных психологических навыков в противостоянии групповому давлению, в решении конфликтной ситуации, в умении сделать правильный выбор в ситуации предложения наркотиков

Правила 4 «НЕТ»



1. Постоянно вырабатывать в себе твердое «Нет!» любым психоактивным веществам (наркотическим и токсическим средствам), в любой дозе, какой бы она не была малой, в любой обстановке, в любой компании. Всегда только «Нет!».

2. Формировать у себя умения в получении удовольствий при полезной ежедневной деятельности (хорошая учеба, занятия спортом, твердое «Нет!» безделью, скучной и неинтересной жизни, праздному времяпровождению)

- 3. Умение правильно выбирать себе друзей и товарищей среди сверстников. Третье «Нет!» – тем сверстникам и той компании, где мода на прием наркотиков

- 4. Четвертое «Нет!» – своей стеснительности и неустойчивости, когда предлагают попробовать наркотик. Трагедия наркоманов заключается в том, что они добровольно попали в рабскую зависимость от химических веществ



Работа с семьей может осуществляться в нескольких формах:

- выявление групп риска наркозависимости (аддиктивного поведения) и работа с ними**
- индивидуальная работа с членами проблемных семей**
- создание родительских групп по проблеме (например созависимости) и работа в группе**

Основными направлениями профилактики наркомании являются:

- своевременное выявление причин, способствующих распространению наркозависимости
- психолого-педагогическая и медицинская диагностика зависимого поведения и своевременное выявление незаконных потребителей наркотиков и лиц, склонных к употреблению ПАВ
- повышение уровня осведомленности населения о негативных последствиях потребления ПАВ и ответственности за участие в незаконном обороте наркотиков
- формирование мотивации на лечение лиц, больных наркозависимостью, повышение эффективности и доступности медико-психологической реабилитации, развитие сети государственных реабилитационных центров
- организация мониторинга наркоситуации и осуществление постоянного контроля масштабов потребления наркотиков в РФ

- До настоящего времени акцент в профилактике делался на методе запретов и наказаний
- Современные подходы заменяют “деструктивные методы”, связанные с запугиванием, ориентируют на формирование установок и ориентации личности на здоровый образ жизни, при которых ПАВ не является ценностью (употреблять наркотики «не модно», а модно быть здоровым)

- В настоящее время в мире наибольшее распространение получили две модели обучающих программ первичной профилактики:
- программы достижения социально-психологической компетентности
- программы обучения жизненным навыкам

И та и другая программа включает в себя 3 основные задачи:

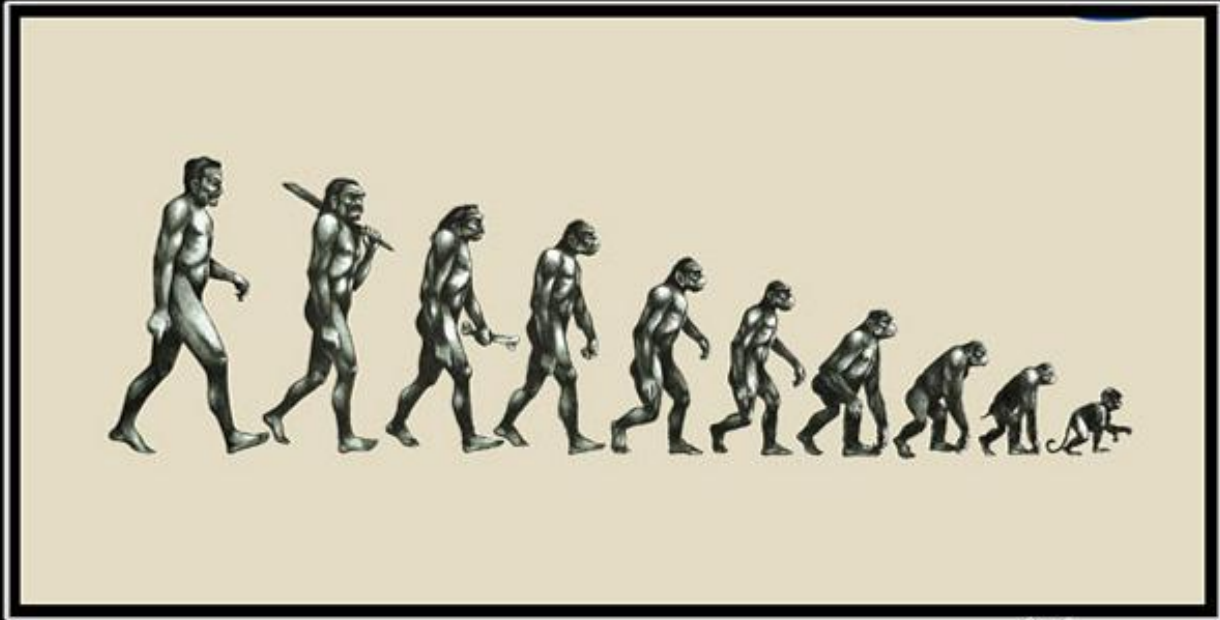
- 1) развитие личностной компетенции (грамотности)
- 2) выработка и развитие навыков психологической защиты (умение сказать нет)
- 3) предупреждение возникновения психологических внутриличностных проблем с помощью обучения методам саморегуляции



СКАЖИ НЕТ!

ORENBURG.RU

ДУМАЙТЕ О БУДУЩЕМ!



НЕ ДЕГРАДИРУЙ
Всегда имей собственное мнение