

Опыт профилактики наркомании в России

План

1. Организационный аспект и принципы профилактики
2. Особенности российских программ антинаркотической профилактики.

*На развитие наркотической зависимости
влияют три обобщенных фактора:*

- вид употребляемого наркотика;
- лица, употребляющие наркотики с их субкультурой;
- особенности окружающей среды (нелегальный рынок наркотиков, законодательство, общественное сознание).

Организационные положения, которые должны учитываться при построении наркопрофилактических программ.

□ *Виды наркотиков.* Программа профилактики не должна исчерпываться проблемой потребления нелегальных наркотиков. Предметом внимания должны быть и другие психоактивные вещества, например продаваемые в аптеках по рецептам, а также некоторые вещества, находящиеся в свободной продаже, поскольку употребление их может приводить к химической зависимости.

- *Информация.* Чисто информационный подход (данные о масштабах распространенности явления, опасности и свойствах употребляемых психоактивных веществ, негативных последствиях такого употребления) признается в настоящее время недостаточным. В профилактике необходима апелляция к личности (к эмоциям, убеждениям и поведенческим образцам).
- *Системный подход.* Не следует ограничивать профилактику наркоманий только в отношении каких-либо отдельных групп риска, хотя в первую очередь она, безусловно, должна быть направлена на подростков. Эта деятельность должна быть ориентирована на учащихся, родителей, педагогов и всех остальных заинтересованных лиц (работников здравоохранения, правоохранительных органов и др.).

- *Региональные особенности:* особенности проводимой региональными властями политики в области здравоохранения, учета и контроля за незаконным оборотом наркотиков, исходить из реальных оценок уровня их распространенности, экономико-географического расположения региона, этнического состава населения, климатических условий.
- *Участники программы.* Программа по профилактике должна осуществляться не только специалистами, профессионально связанными с наркологией, но и лицами, находящимися внутри разных социальных слоев. Каждый участвующий должен пройти специальное обучение в рамках данной программы. Некоторые участники могут оставаться пассивными, поэтому время от времени необходимы встречи для содержательного обмена мнениями и взаимной поддержки.

□ *Актуальная ситуация.* Профилактика для индивидуальных групп-объектов должна проводиться на основе знания текущей ситуации. Для этого должно быть установлено, какие наркотики употребляются в группе риска, как принимаются и осуществляются те или иные решения в данной среде.

□ *Проверка эффективности.* Существенно, чтобы властные структуры были заинтересованы в проведении программы и осуществляли постоянный контроль на каждой стадии ее выполнения.

Принципы наркопрофилактической работа (по данным Г.З. Карнаухов и Т.И. Воронкова, 2003):

1. *Принцип системности* – предполагает разработку и проведение программных профилактических мероприятий на основе системного анализа актуальной социальной и наркотической ситуации в стране;
2. *Принцип многоаспектности* — предусматривает сочетание разных аспектов профилактической деятельности: *личностно-центрированного, поведенчески-центрированного, средо-центрированного*. Личностно-центрированный аспект направлен на позитивное развитие ресурсов личности. Поведенческий аспект – целенаправленное формирование у детей и взрослых прочных навыков и стратегий стресс-преодолевающего поведения. Средо-центрированный аспект выражается в формировании систем социальной поддержки (социальных институтов, центров, направленных на профилактическую и реабилитационную работу).

3. *Принцип ситуационной адекватности профилактической деятельности* – означает соответствие профилактических действий реально сложившейся социально-экономической, социально-психологической и наркологической ситуации в стране.
4. *Принцип солидарности* — призывает к межведомственному взаимодействию, а также к взаимодействию между государственными и общественными структурами с использованием системы социальных заказов.
5. *Принцип полимодальности и максимальной дифференциации* – предполагает гибкое применение в профилактической деятельности различных подходов и методов, а не центрирование только на одном методе и подходе.

Основные направления наркопрофилактической работы с молодежью:

- Профилактика, основанная на работе в школе, создание сети «здоровых школ», включение профилактических занятий в учебные программы всех школ.
- Профилактика, основанная на работе с семьей.
- Профилактика с помощью средств массовой информации.
- Профилактика, направленная на группу риска в неорганизованных коллективах – на территориях, улицах, с безнадзорными, беспризорными детьми.
- Систематическая подготовка специалистов в области наркопрофилактики.
- Массовая мотивационная профилактическая активность.

В зависимости от времени воздействия профилактические программы делятся на три категории:

- *постоянно действующие* – это модели профилактики, действующие постоянно в каком-то определенном месте, например, на базе определенных школ, где проводятся регулярные профилактические занятия с детьми, подростками, учителями, осуществляется подготовка субспециалистов, которые будут продолжать постоянную профилактическую работу;
- *систематически действующие* – предполагают проведение регулярных профилактических мероприятий, рассчитанных на определенный промежуток времени;
- *периодически действующие* — это несистематическая периодическая профилактическая деятельность, проведение мероприятий, заставляющих задуматься о здоровом образе жизни и способных оказать для некоторых людей поворотным пунктом к началу новой жизни.

- Проблема наркомании является относительно новой для России (последние 10-15 лет). Проблема употребления психоактивных веществ подростками является результатом передачи «эстафеты» от взрослых. Дети и подростки, усваивая образцы поведения взрослых, затем сами воспроизводят их в своей жизни.
- Ориентируясь только на профилактику наркомании и только среди подростков, следует рассчитывать на ограниченный результат.
- Взрослые, желающие предупредить детей об опасности наркомании, нередко наталкиваются на недоверие с их стороны. Подростки могут отвергать любую дискуссию, касающуюся наркотиков. Преподаватели могут быть также обвинены в лицемерии, что воспринимается ими как несправедливость.

- Программа по профилактике, выполняемая в стенах школы, порождает у учащихся взгляд, что взрослые понимают наркоманию исключительно как проблему молодежи и считают, что для взрослых ее не существует. Однако, взрослые могут убедить школьников в неправильности этого впечатления, представив их вниманию в искренней манере следующие точки зрения:
 - многие взрослые нередко сталкиваются с проблемами наркотической зависимости;
 - взрослые зачастую не бывают честными перед самими собой, когда советуют другим не делать чего-либо, что они делают сами;
 - должностные лица порой не выполняют свои обязанности, особенно когда дело касается применения законов, упорядочивающих употребление и продажу алкоголя и сигарет.

- Если преподаватели не предпринимают попыток понять с уважением реакцию школьников, они не будут в состоянии создать атмосферу доверия, требуемую для проведения любой дискуссии по наркотикам. В результате к ним может быть утрачено доверие учащихся.
- Если речь идет о регионе, где параллельно с программой профилактики, выполняемой в школах, проводятся еще и другие профилактические мероприятия, то в этом случае преподаватели могут говорить и о внешних мероприятиях по профилактике. Учащиеся быстро сообразят, что проблема наркотиков касается не только их, но и существует за стенами школы. Они также поймут, что усилия по предотвращению злоупотребления наркотиками должны прилагаться на протяжении всей их жизни.

- Совокупность факторов, определяющих образ жизни человека в начале текущего столетия, направлена на подрыв его физической формы, что выражается в прогрессивном снижении уровня психофизического состояния и психосоциального здоровья населения.
- Особую актуальность приобретают поиск наиболее адекватных путей и методов укрепления психофизического состояния населения, разработка оздоровительных технологий, программ, способных обеспечить формирование устойчивых личностных установок на здоровый образ жизни.
- Физическая культура является неотъемлемой частью формирования ЗОЖ. Общество обязано реализовать принципы общедоступности физической культуры, чтобы решить проблему формирования готовности к самоорганизации ЗОЖ с использованием средств физической культуры на разных этапах образования.

- В ряду действенных средств приобщения к ЗОЖ необходимо восстановить репутацию массового спорта. Существенно, чтобы властные структуры были заинтересованы в проведении программ и осуществляли постоянный контроль.
- Показателями эффективности деятельности можно считать остановку или сокращение роста распространенности злоупотребления психоактивными веществами, сокращение численности правонарушений, возросшую компетентность населения в отношении проблемы наркоманий и ее последствий.
- Следует различать *кратковременные, отставленные и долговременные* показатели эффективности. К первым относятся результаты, полученные сразу после проведения акций, уроков или курсов. К отставленным показателям – результаты полученные спустя 1-3 и более лет после начала вмешательства. Долговременным эффектом – изменение отношения к наркотикам на границе смены поколений.

- Стоимость лечения и реабилитации лиц с химической зависимостью от наркотиков по своим затратам в несколько раз превышает затраты на профилактическую деятельность.
- Правоохранительным органам удается перехватить не более 10 % всех наркотиков, поступающих на нелегальный рынок, а 9/10 нелегального оборота по-прежнему достигают потребителей.

- Несмотря на постоянно растущий поток антинаркотических публикаций и выступлений, наркотизм продолжает оставаться одной из наиболее мифологизированных сторон не только общественного, но и профессионального сознания.
- На государственном уровне приоритет решения проблемы наркотизма и наркомании отдается правоохрнительным и медицинским органам, чьи способы реагирования обычно не выходят за рамки карательных и принудительных мер. При этом профилактике наркомании, к сожалению, отводится второстепенное место.

- Вопреки широко распространяемой версии о крайней сложности отказа от наркотиков после их относительно регулярного употребления, не менее половины общей численности всех неслучайных потребителей наркотиков составляют бывшие относительно активные потребители, чье увлечение ушло в прошлое.
- Это обстоятельство необходимо подчеркнуть *для того, чтобы поиск защиты от угроз активного наркотизма опирался на реальные факты.*

Исследования С.В.Березина и К.С. Лисицкого (2000)

подтвердили, что среда, в которой пребывает подросток, может оказать значительно более пассивное воздействие, если в жизни подростка имеют место яркие эмоциональные переживания.

К основным направлениям весьма эффективной психопрофилактической и педагогической работы с подростками относится стрессофилактика.

Причем это – не столько нейтрализация стрессфакторов, воздействующих со всех сторон на подростка, а обучение, воспитание и развитие в нем способности к самостоятельному, цивилизованному, психологически эффективному способу их преодоления, а также сознательной психологической саморегуляции.

Сегодня наблюдается рост и распространение дорогостоящих рекламных кампаний результативных программ и учреждений, претендующих на освобождение от психологической наркозависимости.

К сожалению, все они ориентированы на *количественные показатели*: сколько пролечили, сколько провели консультаций, при полном сокрытии *качественной информации* – сколько же из прошедших рекламируемую программу выздоровело.

Профилактикой должны заниматься государственные структуры. В настоящее время практически отсутствует научное обоснование программ первичной профилактики наркомании среди молодежи. Это приводит к доминированию двух основных моделей антинаркотической работы: запугивающей и информационной.

Неэффективность первого подхода очевидна – это связано с особенностями подростковой и криминальной субкультур, в которых страх перед наркотиком выступает условием его привлекательности.

Другая модель, которая основана на убеждении, что возрастание объема знаний о наркотиках является условием отказа от них, также обнаруживает свою несостоятельность, так как одной информации для изменения социальных установок подростка недостаточно.

Влечение подростка к употреблению наркотиков является признаком личностного психологического неблагополучия и отражает процесс аномального развития. В частности, выделяются следующие причины:

- неспособность подростка к продуктивному выходу из ситуации затрудненности удовлетворения актуальных жизненно важных потребностей;
- несформированность и неэффективность способов психологической защиты, позволяющей подростку справляться с эмоциональным напряжением.

*Подростки различаются по фактору
стрессоустойчивости.*

Дети, обладающие психологической способностью или умением преодолевать стрессовые ситуации, трансформировать их в различного рода поисковую активность, значительно более устойчивы к наркотикам, чем не умеющие этого делать.

Данное личностное качество может быть сформировано психологическими средствами и служить целям наркопрофилактики.

- В России в основном применяются следующие антинаркотические профилактические программы: семейные, школьные, уличные.
- Семейные программы делают акцент на существующем семейном неблагополучии, нарушениях родительско-детских отношений, наличии родственников-наркоманов или алкоголиков и предлагают различные мероприятия по улучшению отношений в семье.
- Школьные программы ориентированы на формирование альтернативного наркотизации ЗОЖ, умений противостоять негативному влиянию сверстников-одноклассников, распространяется информация о негативных последствиях злоупотребления наркотиками.
- Уличные программы делают акцент на вредном влиянии безнадзорности детей, дворовых компаний. В них предлагается организовывать свободное от школы время детей так, чтобы они были заняты под контролем взрослых.

Кроме того, программы бывают общие и специальные.

- *Общие* – проводятся со всей популяцией подростков.
- *Специальные* – проводятся по показаниям с частью подростковой популяции. Реализуются в группах риска по фактору наркомании.

Важнейшим механизмом выработки у молодого человека антинаркотической установки является не столько специальное внушение ему негативных представлений о наркотиках, сколько формирование у него позитивной установки на реализацию долговременной жизненной программы.

Наибольшую известность получили следующие антинаркотические профилактические программы:

- «В грядущий век с надеждой на здоровое будущее»;
- «Дети против наркотиков»;
- «В XXI век без наркотиков»;
- «Молодежь говорит наркотикам «Нет»;
- «Мы за здоровый образ жизни»;
- «Дети улиц»;
- «Шаг в будущее»;
- «Родители против наркотиков»;
- «Нет» - наркотикам, «Да» - здоровому образу жизни»;
- «Ты предстанешь перед законом»;
- «Наркомания и наши дети»;
- «Здоровье детей – здоровье нации»;
- «Любопытство, ведущее в ад»;
- «Спорт против наркотиков».

В последнее время в России появляются реальные альтернативы традиционным программам наркопрофилактики. Однако пути решения проблемы профилактики наркоманий в подростковой среде пока только намечены, требуется еще много работы для конкретизации ключевых положений исследовательской, методической и практической работы.

Большой интерес вызвали проведенные в 2000 г. в Смоленске, в 2002 г. в Краснодаре и в 2003 г. в Волгограде всероссийские научно-практические конференции по проблемам использования средств ФКиС в профилактике наркомании среди молодежи. Ряд докладов показал, что для профилактики наркозависимости могут быть с успехом использованы различные средства и методы физической культуры и спорта, а также организационные формы.

- Это обусловлено известными физиологическими особенностями организма. Мышечная активность способствует снижению тревожности, эмоционального напряжения, оказывает выраженный антаггистический эффект и нормализует психоэмоциональную сферу, снижает агрессивность, увеличивает уверенность в себе и улучшает самооценку, способствует снятию фрустраций.
- После физической активности возникает состояние нервно-мышечной релаксации, имеющее выражение терапевтический эффект при психоэмоциональном напряжении .
- Двигательная деятельность – незаменимое средство разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, которые вызывают хроническое нервное перенапряжение. Особенно полезны в этом отношении вечерние занятия физическими упражнениями, которые снимают отрицательные эмоции, накопившиеся за день, и «сжигают» избыток адреналина, выделяемого в результате стрессов.

- Положительное влияние физической нагрузки усиливается действием эндорфинов, которые выделяются в кровь при ее выполнении.
- При интенсивной тренировке их содержание в крови возрастает в 5 раз и удерживается в повышенной концентрации в течение нескольких часов.
- Эндорфины вызывают состояние своеобразной эйфории, ощущение радости, физического и психического благополучия, подавляют чувства голода и боли, в итоге резко улучшается настроение.

С.П. Евсеев выделяет три уровня использования средств и методов физической культуры и спорта.

- *Первый уровень* предполагает применение различных средств, методов, форм занятий по ФКиС с целью отвлечения от «вредных привычек», уменьшения вероятности приобщения к ним, формирования социально одобряемой активности и установок, повышения стрессоустойчивости, формирования оптимистического взгляда на жизнь.
- *Второй уровень* использования средств и методов физической культуры и спорта в технологиях наркопрофилактической работы среди молодежи выражается в установках на оздоровление, приобщение к ЗОЖ.

- *Третий уровень* использования средств и методов ФКиС предусматривает формирование и коррекцию при их помощи основных свойств личности молодых людей.

Между тремя уровнями использования средств и методов ФКиС в профилактике подростковой наркозависимости имеется тесная взаимосвязь.

На всех этапах осуществления наркопрофилактики приоритетное значение имеет третий уровень, когда средства ФКиС применяются для формирования жизнеспособной личности, а не только для организации здоровьесберегающей деятельности и досуга молодых людей.

В концепции формирования личности под ФК понимается сфера человеческой культуры. ФК как система, включает в себя:

- отношение ребенка к физическим способностям;
- знания, интересы, мотивы, потребности, на основе которых физические способности детей реализуются в деятельности;
- средства, с помощью которых формируется личность детей;
- идеалы, нормы, стандарты поведения, ценностные ориентации, на основе которых осуществляется этот процесс формирования;
- социальные отношения между детьми, складывающиеся в ходе реализации физических способностей и в процессе формирования указанной подсистемы личности;
- социальные институты, которые используются детьми, в ходе реализации физических способностей, в процессе их формирования, и которые управляют данными процессами.

- Физическая культура есть совокупность деятельности детей, подростков и молодежи по позитивному самопреобразованию, в ходе которой решаются задачи не только телесного, но и интеллектуального, психологического, нравственного развития, и результата этой деятельности в виде системы образуемых ею ценностей.
- Сегодня физическая культура ребенку нужна не только как фактор укрепления здоровья, повышения жизнестойкости организма, но и как фактор надежности в противостоянии наркомании и алкоголизму.

А.Т. Паршиков предлагает понимать категорию *«физическая культура личности»* как интегральное качество ребенка, характеризующее целостное единство его способностей, знаний, умений и устойчивых навыков здорового образа жизни, как важную характеристику надежности личности в противостоянии наркомании.

Физическая культура личности определяется совокупностью факторов, таких как:

- уровень физкультурной образованности;
- объем накопленного опыта;
- характер, структура и направленность мотивации к физической активности.

Уровень физкультурной образованности включает в себя знания каждого ребенка:

- о сущности и правилах физической подготовки,
- о методах организации физической активности, путях и средствах физического совершенствования,
- закономерностях функционирования своего организма в процессе двигательной деятельности.

Особое место отводится знаниям о ЗОЖ, о влиянии наркотиков, алкоголя и других психоактивных веществ на организм, последствиях их употребления для личности и общества.

К целесообразным компонентам содержания технологий профилактики наркомании средствами и методами ФКиС относят:

- креативные (художественно-музыкальные) телесноориентированные практики;
- экстремальные виды двигательной активности;
- боевые искусства;
- средства и методы двигательной рекреации (развлечения в аквапарках, игры, психологические тренинги, дыхательные упражнения и т. д.);
- самые различные игры (спортивные, подвижные и др.).