



***Психологические
технологии
профилактики
наркомании***

План

- Факторы риска употребления наркотиков.
- Факторы защиты от риска употребления наркотиков.
- Цель психологических технологий первичной профилактики.
- Цели психологических технологий вторичной профилактики.
 - Осознание и преодоление барьеров.
 - Эмоциональные барьеры
 - Когнитивные барьеры
 - Поведенческие барьеры
 - Изменение нарушенных, дезадаптивных форм поведения.
 - Развитие здоровых, адаптивных форм поведения.
- Психологические технологии третичной профилактики.
- Главные задачи реабилитации больных наркоманией.
- Направления и формы профилактической работы.
- Основные методы.
- Список литературы.

- Профилактика зависимости от наркотиков представляет собой стратегии, направленные либо на снижение факторов риска заболевания наркоманией, либо на усиление многих факторов, которые понижают восприимчивость к болезни.

Факторами риска употребления наркотиков могут быть:

- проблемы физического и психического здоровья;
- рождение и воспитание в семье больных алкоголизмом, наркоманией;
- регулярное общение со сверстниками, употребляющими наркотики, отсутствие устойчивости к давлению сверстников;
- личностные особенности (неуверенность в себе, заниженная самооценка, колебания настроения, невысокий интеллект, неприятие социальных норм, ценностей и т. д.);
- ранняя сексуальная активность, подростковая беременность;
- высокий уровень семейного стресса, семейная нестабильность, низкий уровень дохода в семье;
- неспособность освоить школьную программу, прогулы в школе;
- проблемы межличностного общения в семье, школе, со сверстниками;

Факторами защиты от риска употребления наркотиков могут быть:

- семейная стабильность и сплоченность, адекватное воспитание и теплые, близкие отношения с членами семьи;
- средний и высокий уровень дохода в семье, адекватная обеспеченность жильем;
- высокое качество медицинской помощи;
- низкий уровень преступности в регионе;
- доступность служб социальной помощи;
- высокий уровень интеллекта и устойчивости к стрессу, физическое и психическое благополучие;
- высокая самооценка, развитые навыки самостоятельного решения проблем, поиска и восприятия социальной поддержки, устойчивость к давлению сверстников, умение контролировать свое поведение;
- соблюдение норм общества в употреблении наркотиков.

Цель психологических технологий первичной профилактики:

- Адаптация к требованиям социальной среды, формирование и развитие социальной и персональной компетентности, ресурсов личности, адаптивных стратегий поведения, высоко функционального жизненного стиля.
- Их осуществлением могут заниматься специально обученные специалисты в области профилактики. В их основе лежат знания и умения, связанные с психологическими формами работы с населением (психотренинговая работа).

Цели психологических технологий вторичной профилактики

- 1. Осознание и преодоление барьеров (когнитивных, эмоциональных и поведенческих), препятствующих пониманию необходимости изменения форм собственного поведения.
- 2. Изменение нарушенных, дезадаптивных форм поведения.
- 3. Развитие здоровых, адаптивных форм поведения.

Эмоциональные барьеры

- Люди, употребляющие наркотики, обычно, не умеют осознавать свои эмоциональные проявления. Поэтому достаточно сложной задачей для них является **аффективное обучение** (обучение способности проявлять и осознавать эмоции).
- Только после того как человек сможет осознать свои истинные чувства, он приходит к мысли о том, что наркотики мешают ему нормально жить и может принимать решение о необходимости изменения своего поведения в направлении продвижения к здоровью.

Когнитивные барьеры

- Когнитивные барьеры, мешают человеку адекватно осмысливать жизненные ситуации.
- В распоряжении потребителя наркотиков имеется целый арсенал когнитивных уловок, мифов, защитных механизмов, направленных на самообман, создание иллюзорно-компенсаторной субъективной действительности.
- Человек начинает жить в несуществующем в реальности мире. Ему кажется, что он может контролировать ситуацию, управлять ею.
- На самом деле – реальность другая.
- Это – формирующаяся или уже сформировавшаяся зависимость от наркотиков.
- Поэтому столь важен процесс преодоления когнитивных барьеров, который приводит к переосмыслению ситуации, к осознанию, что выбранный путь ведет к заболеванию.

Поведенческие барьеры

- После переосмысления ситуации, человек становится способным иначе воспринимать свое поведение. Он приходит к осознанию факта, что используемые формы поведения разрушают его самого и жизнь окружающих людей.

Изменение нарушенных, дезадаптивных форм поведения.

- После того, как индивид преодолел эмоциональные и когнитивные барьеры, у него формируется мотивация на изменение своего эмоционального и когнитивного реагирования, форм своего поведения и собственной жизни.

Развитие здоровых, адаптивных форм поведения.

- Эту задачу можно осуществить при помощи психотерапевтических и психокоррекционных тренингов, направленных на развитие ресурсов личности и социальной среды, обучение навыкам преодолевающего проблемы поведения, сопротивлению к давлению наркоманической среды.

Психологические технологии третичной профилактики

- тренинг профилактики рецидивов;
- тренинг эмпатии, коммуникативной и социальной компетентности;
- тренинг когнитивного развития;
- индивидуальная и групповая психотерапия, направленная на коррекцию личностных и средовых ресурсов адаптации.

Главные задачи реабилитации больных наркоманией

- профилактика рецидивов
- психосоциальная адаптация.
- Основная цель процесса реабилитации - построение пациентом своего успешного поведения, изменение его в сторону выздоровления на основании личного опыта преодоления болезни и опыта преодоления проблемных и стрессовых ситуаций.

Одно из важнейших условий успешности реабилитации

- Осознание пациентом личностных духовных ценностей.
- После выхода из клиники пациенту вновь приходится сталкиваться с окружающим миром, со стрессами, с новыми требованиями социальной среды. Это то кризисное состояние, один из основных проблемных моментов, приводящих к срыву. На данном этапе пациенту необходимо осознание личностных духовных ценностей, в этом ему может помочь **лично-ориентированная психотерапия.**

- После преодоления пациентом физической и психической зависимости, у него неизбежно возникают мысли о смысле своего существования.
- В этот период пациенту необходима психотерапия, направленная на осознание и формирование жизненных целей и путей их достижения. Это один из очень сложных этапов реабилитации.

- Психотерапия пациентов с наркотической зависимостью — это марафон длиной в жизнь.
- Процесс реабилитации растягивается на многие годы, поскольку требования среды меняются, и невозможно обучить пациента способам поведения, эффективным при любых обстоятельствах.
- Поэтому изменение одних способов поведения на другие должно происходить постоянно.
- Также в процессе реабилитации необходима регулярная отработка навыков проблем-преодолевающего и социально-поддерживающего поведения, поскольку никогда эти навыки не бывают абсолютны.

- Психологические технологии позволяют обеспечивать социальную поддержку пациентов.
- Без оказания такой поддержки пациентам трудно справиться с жизненными проблемами, они могут снова начать употребление наркотиков.
- Психологические технологии используются в ходе реализации различных профилактических программ.
- При их разработке и осуществлении необходимо соблюдать ряд психологических требований.
- Очень важно, чтобы программы по профилактике злоупотребления наркотиками были дифференцированными по полу и возрасту, целевыми (для детей дошкольного возраста, школьников, учащихся колледжей, студентов и других групп молодежи). Они должны органически вписываться в учебно-воспитательный процесс.

- Профилактическая работа заключается в **РАЗВИТИИ ВЕРЫ ЧЕЛОВЕКА В СВОИ СИЛЫ**, поддержании положительного самоотношения, формировании коммуникативных навыков, преодолении социальной изоляции, обучении гибкости и терпимости в конфликтных ситуациях, формировании навыков выхода из стресса и конструктивного решения проблем, развитии сферы чувств и поддержки процессов самоопределения и самореализации.

Направления и формы профилактической работы:

- **разъяснительные и просветительские мероприятия** (лекции, семинары, выступления по радио, статьи в газете), направленные на информирование о разрушительных последствиях злоупотребления, причинах наркотизации, симптомах зависимости;
- **выявление** при помощи ежегодных диспансеризаций и выборочных обследований **подростков группы риска** (с наличием признаков психической дезадаптации, асоциального или рискованного поведения; неблагоприятных семейно-бытовых и экономических условий; наследственной отягощенности; объективных признаков приема наркотиков);
- **психопрофилактическая и психокоррекционная работа** с подростками, входящими в группу риска: индивидуальное динамическое наблюдение, осуществление повторных обследований, проведение индивидуальной или групповой психотерапии, фармакотерапии, а также привлечение их родственников и близких;
- **Консультативное: оказание помощи** по вопросам, связанным с нарушением состояния нервно-психического здоровья учащихся, наличием конфликтных отношений подростков с окружающими и т.д.;
- **Диагностическое: активное выявление** среди учащихся подростков, употребляющих наркотики или имеющих предрасположенность к наркомании, т.е. группа риска;
- **Коррекционное: проведение комплексных мероприятий**, направленных на профилактику и коррекцию ранней наркомании среди учащихся.

- Учитывая возрастные особенности подросткового и юношеского периодов, групповые занятия с учащимися по предупреждению употребления наркотиков являются необходимым элементом профилактики.
- Выделяются следующие методы профилактики злоупотребления наркотиками с детско-подростковым контингентом:
 - **мозговой штурм;**
 - **анализ конкретных историй жизни (случаев);**
 - **групповая дискуссия;**
 - **драматические представления; индивидуальные и групповые исследования; индивидуальные и групповые выступления;**
 - **просмотр видеоматериалов; ролевое моделирование и т.п.**

- Одним из универсальных вариантов профилактических программ является формирование адекватных жизненных навыков.
- Модель обучения жизненным навыкам носит конструктивный характер, направлена на развитие позитивных установок и эффективных поведенческих навыков в противоположность информационно-просветительской модели, которая основывается на запугивании, разрушении спонтанных социальных установок.
- Она ориентирована на все категории детей и решает задачи, совпадающие или, как минимум, соотносимые с задачами развития в конкретных возрастах, и в этом смысле носит универсальный характер.
- Наконец, отличительным признаком модели является ее превентивный характер, поскольку она призвана не исправлять последствия нарушений психосоциального развития, а предупреждать их.

Список литературы

- Сирота Н.А., Ялтонский В.М., Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения/ Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский. – М.: ООО Центр полиграфических услуг «Радуга», 2004. - 192 с.
- Володин В.Д., Иванец Н.Н., Пелипас В.Е. Профилактика наркоманий // Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. – 1999. – № 1.– С.3-7.
- Сирота Н.А., Ялтонский В.М., Зыков О.В., Терентьева А.В., Баушева И. Л. Наркомания: программа профилактики среди подростков и молодежи. /НИИ наркологии МЗРФ. – Москва, 1998.- С.81.
- Березин С.В., Лисецкий К.С. Психология ранней наркомании. Москва- Самара. - 2000.
- Латышев Г.В., Бережная М.А., Речнов Д.Д. Организация мероприятий по профилактике наркомании: Методические рекомендации для педагогических коллективов школ, работников подростковых клубов и социальных педагогов. М.: Медицина. 1991