



**НАУКА
И ОБРАЗОВАНИЕ**

Автономная некоммерческая организация
по профилактике вредных привычек
"НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ"
440062, г. Пенза, пр-т Строителей, 22
Центр «Независимость»
+7 (937) 440 70 08
nauka58@ya.ru
www.nio58.ru



**Руководство для обучения подростков.
«Важность обсуждения мифов и реальных причин употребления
наркотических веществ»**

Авторы: А.А.Панфёров,
А.А.Борисова

Пенза, 2024

Важность обсуждения мифов и реальных причин употребления наркотиков

Основная задача ведущего при обсуждении причин употребления наркотических средств с подростками заключается в том, чтобы развенчать мифы и ложные убеждения, которые часто существуют среди молодежи. Подростки могут иметь множество заблуждений на эту тему, и важно помочь им понять, что наркотики не решают ни одну из проблем, которые они могут пытаться решить с их помощью. Возможно, единственное, что наркотики могут удовлетворить – это любопытство, но это происходит за страшную цену.

Почему важно обсудить каждый ответ:

1. **Развенчание мифов:** Некоторые подростки верят, что наркотики могут решить их проблемы или улучшить их жизнь. Ведущий должен объяснить, почему это не так. Предложите подросткам подумать о том, почему, по их мнению, люди начинают употреблять наркотики. Не ограничивайте их вариантами, пусть они сами придумают как можно больше причин и обсудите каждую отдельно.

Вовлечение подростков в обсуждение и развенчание мифов о наркотиках крайне важно, так как это способствует активному обучению и самоанализу. Когда подростки участвуют в обсуждении, они не только лучше понимают материал, но и начинают критически осмысливать свои убеждения и поведение. Это помогает формировать осознанное отношение к жизни и здоровью, развивать критическое мышление и повышать личную ответственность. По этому, прежде чем ведущий начинает развенчивать миф рекомендуется предложить подросткам сделать это самостоятельно. Для этого по каждому пункту есть «рекомендуемый вопрос».

2. **Преодоление ложных ожиданий:** Разбирая каждый из ответов, ведущий помогает подросткам увидеть, что наркотики не решают их проблем, а лишь создают новые. Это способствует формированию правильного понимания и ожиданий.
3. **Формирование критического мышления:** Обсуждение мифов и реальных последствий помогает подросткам развивать критическое мышление и более осознанно подходить к принятию решений.
4. **Привлечение внимания к реальным рискам:** Ведущий должен акцентировать внимание на том, что употребление наркотиков сопряжено с огромными рисками, которые значительно превышают любые временные "выгоды".

Примеры ответов:

Любопытство: Любопытство и стремление к новым ощущениям стоит на первом месте среди причин, по которым подростки начинают употреблять наркотики. Эти результаты были получены в ходе исследования наркоманов, находящихся на реабилитации в наркологических клиниках. Однако цена такой пробы слишком велика, так как расплата за нее собственное здоровье, благополучие, а часто и жизнь.

Рекомендуемый вопрос: *Все ли любопытства стоит удовлетворять?*

Желание казаться взрослым: Наркотики не делают вас взрослым; они лишь создают иллюзию взрослости, которая быстро разрушается реальными проблемами зависимости.

Рекомендуемый вопрос: *Разве употребление наркотиков делает человека взрослее? Каким образом?*

Испытание новых ощущений: Эти ощущения кратковременны и приводят к длительным негативным последствиям.

Важное пояснение: Когда человек начинает употреблять наркотики, они постепенно вытесняют все источники положительных ощущений и эмоций из его жизни. Это происходит по нескольким причинам:

Изменение нейрохимии мозга: Из-за употребления наркотических веществ мозг снижает выработку гормонов радости и снижает чувствительность к ним, чтобы защититься от приема наркотиков. В результате человек становится неспособен испытывать удовольствие от того, что доставляет нам радость и удовольствие: еда, общение с друзьями, прогулки, физическая активность, игры и прочее.

Снижение круга интересов: По мере развития зависимости, человек все больше сосредотачивается на поиске и употреблении наркотиков. Это приводит к утрате интереса к другим аспектам жизни, таким как хобби, личные отношения, любимое дело и прочее. Наркотики становятся единственным источником смысла, что приводит к деградации личности и социальным проблемам.

Разрушение эмоциональной сферы: Наркотики вызывают апатию, депрессию и тревогу, что делает человека еще более зависимым от вещества для кратковременного облегчения. В результате эмоциональная жизнь становится бедной и однообразной, а переживания — поверхностными и искусственными.

Физические и психические последствия: Постоянное употребление наркотиков приводит к серьезным физическим и психическим заболеваниям, что еще больше ограничивает возможности человека испытывать положительные ощущения. Хронические заболевания, вызванные употреблением наркотиков, такие как болезни сердца, печени и нервной системы, усугубляют общее состояние здоровья и эмоционального благополучия.

Риск летального исхода: Человек может умереть уже во время первого употребления наркотических веществ. Например, в 2020 году число смертей в РФ, связанных с употреблением наркотиков, составило 7316 человек. Это на 60% больше по сравнению с предыдущим годом.

Снятие стресса: Наркотики не снимают стресс, они лишь кратковременно маскируют его. А затем они многократно усиливают стресс из-за проблем с психикой, здоровьем и зависимостью.

Рекомендуемый вопрос: *Почему некоторые считают, что наркотики снимают стресс? Какие здоровые способы справляться со стрессом вы знаете и применяете?*

Важное пояснение: Наркотики не снимают, а только временно маскируют стресс, а затем многократно и надолго усиливают его.

Облегчение контактов: Это ложное облегчение, так как зависимость от наркотиков ведет к изоляции и ухудшению социальных связей.

Рекомендуемый вопрос: *Как может такое изменение личности и внешности помочь установлению социальных связей?*



Стремление к подражанию: Подражание негативным примерам не приводит к положительным результатам.

Рекомендуемый вопрос: *Какие примеры для подражания вы считаете достойными и почему?*

Попробовать всё: Это ошибочное убеждение, которое игнорирует опасность и серьезные последствия.

Рекомендуемый вопрос: *Смотрите пункт «Интерес».*

Желание казаться крутым: Наркотики не делают вас крутыми. Настоящая крутость — это быть собой, иметь свое мнение, не бояться выделяться. Наркотики же, наоборот, делают людей зависимым - от вещества, от чужого мнения, от ситуации.

Рекомендуемый вопрос: *Кто из вас считают наркоманов крутыми? За что именно? Что такое «крутой»? Что действительно делает человека крутым и уважаемым среди сверстников?*

Социальные и семейные проблемы: Неблагоприятная социальная среда и кризисы в семье часто выступают в качестве спускового крючка к началу употребления.

Рекомендуемый вопрос: *Какие проблемы в семье или в школе, с друзьями могут способствовать тому, что подростки начнут употреблять наркотики?*

И когда подростки ответят: *Какие из этих проблем решает употребление наркотиков? (В ходе ответа подростки приходят к выводу, что не только никаких, но проблем становится только больше).*

Психологическая неустойчивость: Подростки с эмоционально неустойчивым характером и склонностью к саморазрушающему поведению более подвержены риску развития зависимости.

Рекомендуемый вопрос: Рекомендуется серия последовательных вопросов, которые ведущий задает, после того, как получен предыдущий ответ.

Что такое эмоциональная устойчивость?

После того, как подростки предложат свои варианты, ведущий хвалит их за участие и предлагает свое определение, выделяя мысли подростков, которые совпали с определением.

Определение эмоциональной устойчивости: Эмоциональная устойчивость - это способность человека эффективно справляться с трудностями, стрессом и изменениями, сохраняя эмоциональное равновесие и способность функционировать на высоком уровне. Это комплексная характеристика, включающая в себя несколько аспектов:

1. **Способность к адаптации:** Умение приспосабливаться к изменяющимся обстоятельствам и восстанавливаться после неудач.
2. **Управление эмоциями:** Способность контролировать и регулировать свои эмоции, особенно в стрессовых ситуациях.
3. **Позитивное мышление:** Наличие оптимистичного взгляда на жизнь, умение находить положительные аспекты в любой ситуации.
4. **Эмоциональная осознанность:** Способность распознавать и понимать свои эмоции и эмоции других людей.
5. **Социальная поддержка:** Наличие крепких социальных связей и умение искать помощь и поддержку у окружающих.

После озвучивания этих аспектов, предложите подросткам оценить себя по каждому из пунктов, присвоив баллы от 1 до 10. Раздайте им распечатанные листы с тестом (Приложение 1 данного руководства).

Объяснение пользы этого упражнения:

1. **Самоосознание:** Оценка по каждому из пунктов помогает подросткам лучше понять свои сильные и слабые стороны. Это первый шаг к

развитию эмоциональной устойчивости, так как осознание проблемы – это начало её решения.

2. **Идентификация областей для улучшения:** Подростки смогут ясно увидеть, в каких областях они нуждаются в улучшении. Например, если кто-то поставил себе низкий балл за управление эмоциями, это может быть сигналом для работы над техниками самоконтроля.
3. **Развитие критического мышления:** Подростки будут учиться анализировать свои эмоции и поведение, что способствует развитию критического мышления и самоанализа.
4. **Постановка целей:** Оценка помогает установить конкретные цели для улучшения. Например, подросток может поставить перед собой задачу увеличить свой уровень позитивного мышления с 5 до 7 баллов.
5. **Социальная поддержка:** Обсуждение результатов в группе может способствовать взаимопомощи и поддержке. Подростки могут делиться советами и стратегиями, которые помогли им повысить свои баллы в определенных областях.

Инструкция для группы:

1. **Оцените себя:** По каждому из пяти пунктов эмоциональной устойчивости поставьте себе оценку от 1 до 10, где 1 означает "очень низкий уровень", а 10 - "очень высокий уровень".
2. **Обсуждение:** Поделитесь своими оценками с группой (по желанию). Обсудите, почему вы поставили себе такие оценки и что, по вашему мнению, можно сделать для их улучшения.
3. **План действий:** Напишите один-два шага, которые вы готовы предпринять, чтобы улучшить свою оценку в каждой области.

Заключение

Эта деятельность помогает подросткам не только осознать свои текущие уровни эмоциональной устойчивости, но и активно работать над их повышением. Вовлечение подростков в этот процесс развивает их способность к самоанализу, критическому мышлению и самостоятельному улучшению своих эмоциональных навыков.

Что вы знаете о том, как можно увеличить свою эмоциональную устойчивость?

Значимость: Этот вопрос помогает подросткам задуматься о стратегиях, которые они уже используют, и узнать о новых методах повышения эмоциональной устойчивости.

Как вы понимаете термин "саморазрушающее поведение"? Приведите примеры.

Значимость: Вопрос позволяет подросткам осознать, что такое саморазрушающее поведение, и идентифицировать его проявления в своей жизни или в поведении сверстников.

После того, как подростки предложат свои варианты, ведущий хвалит их за участие и предлагает свое определение, выделяя мысли подростков, которые совпали с определением.

Определение саморазрушающего поведения: Саморазрушающее поведение включает действия, которые наносят вред физическому или психическому здоровью человека. Это могут быть такие действия, как употребление наркотиков и алкоголя, нарушение сна, переедание или голодание, самоповреждение (например, порезы), рискованное поведение (например, опасные виды развлечений без должной подготовки. Например, паркур) и другие действия, которые могут привести к негативным последствиям.

Влияние сверстников: Давление со стороны сверстников и желание соответствовать групповым нормам в «токсичной» группе, в которую входит подросток, является одной из самых распространенных причин начала употребления.

Рекомендуемый вопрос: Рекомендуется серия последовательных вопросов, которые ведущий задает, после того, как получен предыдущий ответ.

Как давление со стороны сверстников может повлиять на решение подростка начать употреблять наркотики?

Ответы подростков: Подростки могут рассказать о случаях, когда они чувствовали давление от сверстников и как это влияло на их решения.

Значимость: Этот вопрос помогает подросткам осознать, насколько сильно влияние окружения на их поведение и выбор.

Что лучше всего делать, если вы начинаете испытывать такое давление?

Значимость: Вопрос помогает подросткам задуматься о конкретных действиях, которые они могут предпринять, чтобы противостоять негативному влиянию сверстников.

А что, если решение уйти из такой группы оставит вас без друзей?

Значимость: Здесь важно, чтобы подростки увидели, что дружить «любой ценой» может быть вредным. Часто пребывание в токсичной группе может нанести больше вреда, чем временное одиночество. Уход из такой группы дает возможность найти новых друзей, которые будут поддерживать здоровые и положительные ценности. Также важно понять, что истинная дружба основана на взаимном уважении и поддержке, а не на общих вредных привычках или давлении.

Примерное обсуждение:

"Когда мы говорим о причинах употребления наркотиков, важно не просто записывать ваши ответы, но и обсудить каждый из них. Почему? Потому что существует много мифов о наркотиках. Например, кто-то может думать, что наркотики помогают снять стресс или казаться взрослым. На самом деле, наркотики не решают этих проблем, а только создают новые. Да, они могут удовлетворить ваше любопытство, но цена за это может быть очень высокой – ваше здоровье, ваши отношения и ваше будущее. Давайте обсудим каждый ответ, чтобы понять, почему наркотики не являются решением".

Такое обсуждение поможет подросткам осознать истинные последствия употребления наркотиков и принять обоснованные решения, избежав опасных мифов и заблуждений.

Примечание:

Если подростки предложили миф, который ведущий затрудняется развенчать, он должен помнить несколько важных моментов:

1. **Ответ существует:** Ведущий должен понимать, что на каждый миф есть научно обоснованный ответ, даже если он не знает его сразу.
2. **Признание ограниченности своих знаний:** Важно помнить, что не стыдно признаться в том, что у вас нет ответа прямо сейчас. Это показывает подросткам, что процесс обучения продолжается всю жизнь и что никто не знает всего.
3. **Совместное обдумывание:** Ведущий может предложить подросткам вместе обдумать этот миф и предложить возможные ответы. Это стимулирует критическое мышление и обсуждение в группе.
4. **Поиск информации:** Ведущий может предложить вернуться к этому вопросу позже, проведя дополнительное исследование. Он может также предложить подросткам самостоятельно поискать информацию и обсудить результаты на следующем занятии.
5. **Приглашение эксперта:** Если миф требует специализированного знания, ведущий может пригласить эксперта для обсуждения этого вопроса. Это может быть нарколог, психолог или другой специалист, который сможет дать квалифицированный ответ.

Пример диалога:

Ведущий: "Вы подняли очень интересный и сложный вопрос. Честно говоря, у меня сейчас нет на него готового ответа. Но это хороший повод для нас всех подумать и провести небольшое исследование. Давайте вместе подумаем, какие возможные объяснения могут быть?"»

Если подростки не упомянули в причинах пункты:

- Испытание новых ощущений
- Влияние сверстников
- Психологическая неустойчивость
- Социальные и семейные проблемы

То ведущий должен назвать их сам и инициировать обсуждение с подростками. Данные пункты входят в перечень самых распространенных причин начала употребления подростками психоактивных веществ. То есть они нуждаются в тщательном обсуждении и поисков решений, поэтому подробно описаны в данной рекомендации.

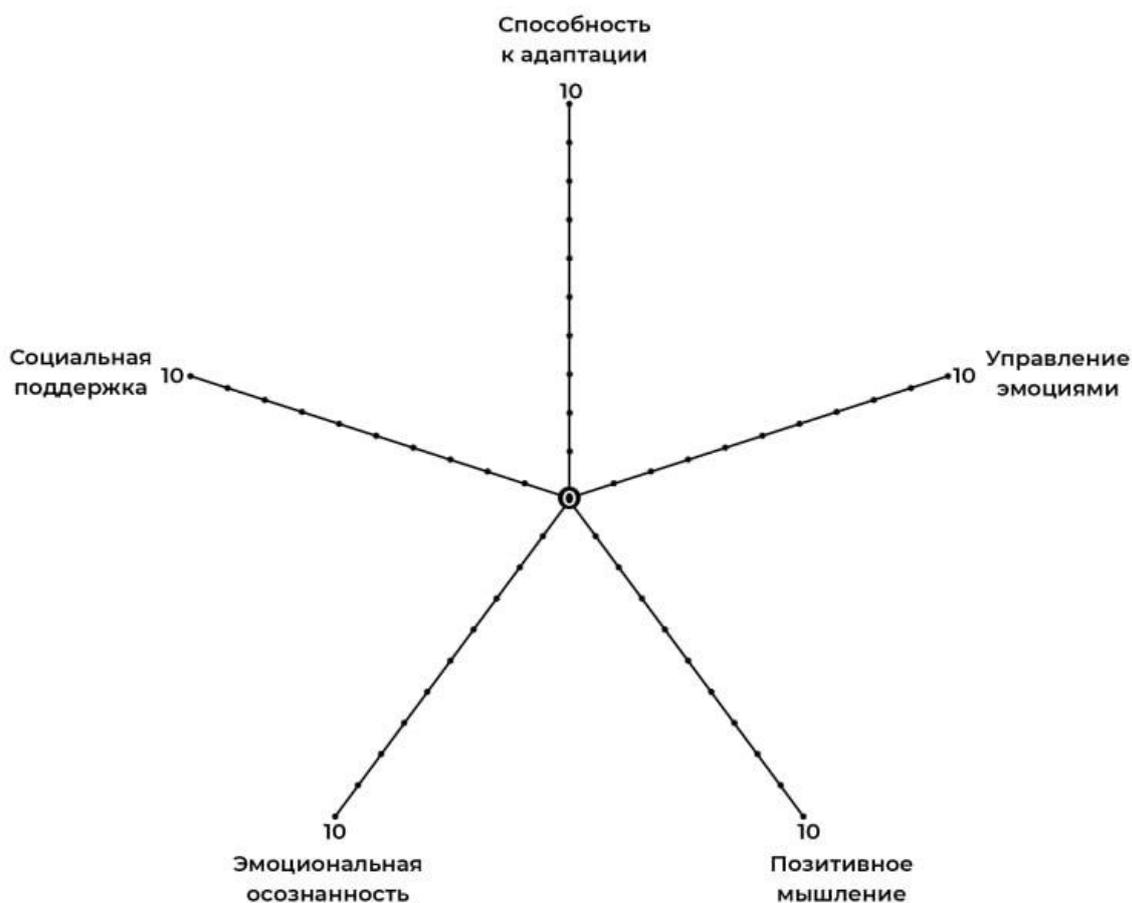
Обсуждение мифов и реальных причин употребления наркотических веществ направлено на активное вовлечение подростков в процесс формирования собственной позиции по этому вопросу и может занять несколько занятий продолжительностью 45 минут каждое. Мы рекомендуем не торопиться и дать возможность подросткам обдумать и проговорить все свои предложения, чтобы не превратить проработку такой важной темы в формальное мероприятие.

Также рекомендуем каждые 20 минут обсуждения предлагать выполнение одного упражнения с двигательной активностью, чтобы дать подросткам возможность отдохнуть, повысить концентрацию и улучшить общее самочувствие. Физическая активность способствует лучшему усвоению материала, снижает уровень стресса и усталости, а также помогает поддерживать высокий уровень энергии и внимания на протяжении всего занятия.

Примеры двигательных упражнений:

1. **Разминка:** Легкие растяжки и упражнения на гибкость, которые помогают разогреть мышцы и улучшить кровообращение.
2. **Игра на командообразование:** Простые игры, требующие совместной работы и коммуникации.

Тест
Определение эмоциональной устойчивости



1. **Способность к адаптации:** Умение приспосабливаться к изменяющимся обстоятельствам и восстанавливаться после неудач.
2. **Управление эмоциями:** Способность контролировать и регулировать свои эмоции, особенно в стрессовых ситуациях.
3. **Позитивное мышление:** Наличие оптимистичного взгляда на жизнь, умение находить положительные аспекты в любой ситуации.
4. **Эмоциональная осознанность:** Способность распознавать и понимать свои эмоции и эмоции других людей.
5. **Социальная поддержка:** Наличие крепких социальных связей и умение искать помощь и поддержку у окружающих.