

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИЧЕСКИХ И ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ

*Краснова С. Г., кандидат психологических наук,
доцент кафедры профессионального развития педагогических работников
БУ ЧР ДПО «Чувашский республиканский
институт образования» Минобразования Чувашии*

В подростковом возрасте происходит становление личности, вырабатываются черты характера, дети вступают в целую систему конфликтов: с собой и с окружающими. Противоречие, заключающееся в конфликте между потребностью быть как взрослый и невозможностью полностью соответствовать ему, вызывает чувство неудовлетворенности собой. Подросток не ребенок, но еще не взрослый. Если требования родителей не соответствуют его возрасту, то возможно возникновение протестных реакций, конфликтов на этой основе. Такое несоответствие и вызывает недовольство собой, что может явиться причиной появления желания улучшить свое психическое состояние, употребляя психоактивных вещества: алкоголь, наркотики и т. д. Вместе с тем организм в таком возрасте обладает повышенной чувствительностью к негативному воздействию алкоголя наркотических и иных токсических веществ. Вследствие употребления различных химических веществ возникают психические расстройства, на фоне которых возникают беспорядочные половые связи. Невозможность контролировать свое поведение под воздействием психоактивных веществ повышает угрозу инфицирования ВИЧ. Кроме того, употребление алкоголя, наркотических и токсических веществ приводит к органическим изменениям головного мозга и внутренних органов, что зачастую оказывается необратимым и приводит вкуче с неустойчивостью психики подростков и молодых людей к формированию трудно излечимых заболеваний: алкоголизма, наркомании, токсикомании.

Понятие алкоголизм предполагает систематическое, неумеренное употребление спиртных напитков в дозах, вызывающих алкогольное опьянение. При отсутствии необходимого лечения приводит к деградации личности. Каким образом происходит формирование алкогольной зависимости? Под воздействием алкоголя клетки мозга привыкают к специфическому «положительному» состоянию и для его поддержания необходимо постоянное поступление алкогольного вещества в организм, а затем и увеличение ее объема, в результате чего теряется дозовый контроль. Известно, что в состоянии алкогольного опьянения исчезает контроль над

поведением, ситуацией, возникают провалы памяти. Употребление алкоголя также приводит к нарушению обмена веществ, к дефициту внутреннего (эндогенного) спирта и повышению активности алкогольных ферментов организма, что проявляется в виде «похмельного» синдрома и формирования запойных состояний. Таким образом, проявляются физический и психический уровни проявления алкогольной зависимости.

Многие подростки и молодые слышали от старших, что алкоголь помогает справиться со стрессом. Это кажущееся ощущение принявшего алкоголь человека. Дело в том, что высокая доза алкоголя после временного «улучшения» психического и психофизиологического состояния вызывает новый стресс в организме. Уже небольшая доза алкоголя и продукт его переработки, уксусный альдегид, угнетают работу мозга и сердца, вызывает кислородное голодание.

Причин, приводящих к обращению подростков и молодежи к алкоголю достаточно много. Частой причиной является, социальная дезадаптация, отсутствие устойчивых интересов, состояние одиночества, скуки, затяжной стресс, невроз, сопровождающийся неуверенностью в себе, хроническая усталость, различные депрессивные состояния и др.

Считаем необходимым отметить, что популярный среди подростков и молодежи слабоалкогольный напиток, пиво, наряду с полезными веществами, содержит ряд токсических веществ. Например, трупный яд (кадаверин), негативно влияющий на сосуды головного мозга. В пиве содержатся растительные аналоги женских половых гормонов, что приводит к нежелательному изменению внешности мужчин, то есть под влиянием женских половых гормонов, мужчина начинает превращаться в женщину (начинает расти живот и груди, тазовые мышцы и т. д.). И еще, чрезмерное употребление пива способно привести к пивному алкоголизму.

Следующими видами психофизиологической зависимости являются наркомания и токсикомания. Наркомания является тяжелым и трудноизлечимым заболеванием, развивающимся в процессе употребления наркотических препаратов, основным признаком которой является пристрастие к какому-либо химическому веществу, вызывающему высокоэнергетическое психическое состояние – эйфорию, изменяющее восприятие реальности. Токсикомания рассматривается как болезненное пристрастие, возникающее при употреблении токсикологических веществ, способных вызывать приподнятое настроение, но не отнесенных юридически к наркотикам. Следует сказать, что многие токсические вещества не менее опасны для человека, чем наркотики.

Еще одной опасностью, с которой может столкнуться подростки – возможность приобщения к табакокурению. В подростковом возрасте повышена чувствительность организма и к токсическим продуктам табачного дыма. Увеличение учебной нагрузки, нарушения режима питания, отдыха, еще и курение способны спровоцировать отклонения в работе сердечно-сосудистой системы (гипотония, артериальная гипертензия, некоторые функциональные расстройства). В целях предотвращения этих проблем следует детям и подросткам, информировать о механизмах негативного воздействия табачного дыма на разные стороны жизнедеятельности человека. Для выработки адекватных представлений детей и подростков о вреде курения и исключения представления о курении как о стимуляторе физиологических систем организма следует проводить беседы и дискуссии на основе научных данных, примеров из реальных случаев из жизни. Считается неэффективным говорить о вреде курения без альтернативных предложений, например, занятие спортом, играми, занятие творчеством и т.д.

Чтобы вести эффективную работу по профилактике употребления психоактивных веществ детьми и молодёжью родителям и воспитателям необходимо знать о следующих предпосылках и причинах употребления наркотических и токсических веществ: Принято выделять: социальные, биологические, индивидуально-психологические причины и предпосылки.

К социальным относятся: неблагополучная семья (алкоголизм или наркомания родителей, низкий жизненный уровень, нарушения эмоциональных контактов), распространение злоупотребления психоактивными веществами в конкретной местности, направлений молодежной субкультуры, связанных с потреблением наркотиков и токсических веществ, скрытая пропаганда легализации наркотиков, отсутствие реальной программы досуга для подростков и молодежи.

К биологическим детерминантам принято относить наследственную предрасположенность к психическим и наркологическим заболеваниям.

К индивидуально-психологическим относят: подражание подростков более старшим или значимым сверстникам, стремление соответствовать референтной группе сверстников, желание изменить отрицательное психическое состояние, справиться с переживанием. Это могут быть и протестные реакции против взрослых, аномальные черты личности, заниженная самооценка, любопытство.

Механизм формирования у детей и подростков пристрастия к психоактивным веществам довольно прост. В этом механизме принято выделять несколько стадий.

Первые пробы возможны во дворе дома или даже в образовательной организации из-за любопытства, стремления принадлежать к референтной группе или при определенном стечении обстоятельств. Известно, что вне группы желания к употреблению психоактивных средств подросток не испытывает.

На следующей стадии вырабатывается психическая зависимость, связанная с потребностью принимать психоактивное вещество для испытания приятных ощущений. Особенно опасно это при групповом употреблении психоактивных веществ. Потому как зависимость формируется по механизму условного рефлекса, т. е. прием вещества происходит в обычных для этого условиях или в определенной знакомой компании. Далее возникает патологическая зависимость от психоактивного вещества или наркотика. Это состояние характеризуется неудержимым побуждением к немедленному введению в организм психоактивного вещества. Затем возникает физическая зависимость. Химические соединения, входящие в состав наркотика, включаются в обмен веществ и при прекращении приема препаратов, наступает абстинентный синдром (ломка), приводящий к физическим страданиям, высокоэнергетическим отрицательным состояниям агрессии, тоски, тревоги, вплоть до попыток самоубийства. На последней стадии происходит привыкание к наркотическому веществу, необходимая доза увеличивается в сотни раз, усиливая разрушающее действие на организм.

Каким же образом воспитателям, родителям, близким взрослым распознать начало употребления психоактивных веществ. Эти симптомы следующие:

- снижение успеваемости, интереса к учебе и к увлечениям;
- появляется отчужденность, скрытость, лживость;
- смена агрессии, раздражительности на состояние неестественной доброжелательности;
- временное появление денег непонятного происхождения, стремление занять деньги;
- желание общаться с употребляющими наркотики и другие психоактивные вещества лицами;
- наличие шприцев, кулечков из целлофана или фольги, пластиковых пакетов с резко пахнущими веществами;
- изменение аппетита (от отсутствия до резкого усиления);
- следы от инъекций в области локтевых сгибов, кистей рук;
- сужение и расширение зрачков.

При возникновении подозрения об употреблении наркотиков или других психоактивных веществ родителям рекомендуется предпринять следующее:

1. Корректно сообщить об имеющейся проблеме подростку, о необходимости обращения к врачу-наркологу, возможности решения проблемы. Сообщить информацию о возможности анонимного обследования и лечения.

2. Организация индивидуальных встреч подростков с врачом-наркологом и встреч совместных с родителями.

3. При подозрении на групповое потребление наркотиков необходимо поставить в известность руководство образовательной организации, работников правоохранительных органов.

Воспитателю необходимо сообщить об обнаруженной проблеме руководству образовательной организации. Нецелесообразно проведение немедленного разбирательства о причинах и обстоятельствах употребления психоактивных веществ. Следует понимать, что тактичность и осторожность в работе с подростками и молодежью в ходе профилактики употребления психоактивных веществ являются обязательным правилом, так как необоснованные подозрения в употреблении психоактивных веществ могут сами по себе оказаться психотравмирующим фактором и в свою очередь подтолкнуть подростка или молодого человека к их реальному употреблению. Недопустимо злоупотребление использованием тактики запугивания, искажения информации или преувеличения негативных последствий употребления психоактивных веществ при описании их воздействия, избегать ложной информации, поскольку даже после однократного ее использования вся дальнейшая информация будет отторгаться подростками. Любое профилактическое мероприятие включает формирование мотивации к жизнедеятельности без психоактивных веществ.

Также взрослым необходим анализ ситуации, приведший к возникновению проблемы, изменение семейной ситуации воспитания подростка, изменение взаимоотношений. Выбирая способы и приемы воздействия на подростка, упор необходимо сделать на выработку у детей самоуважения, адекватной самооценки, выработки таких сторон личности как социальная активность, гибкость, способность к рефлексии. В ходе эффективной профилактической работы молодые люди получают необходимые знания, формируют личное отношение к рассматриваемому вопросу и овладевают необходимыми защитными навыками.

Как нами было отмечено, в связи с употреблением психоактивных веществ возрастает угроза ВИЧ-инфицирования, продолжающейся все больше распространяться среди молодежи. По статистике ежегодно

заражается в мире более семи тысяч человек, включая одну тысячу детей. Противодействие ВИЧ-инфицированию может быть достигнуто только с помощью комплексных профилактических мероприятий. Родителям следует ориентировать детей на безопасное поведение с точки зрения заражения ВИЧ-инфекцией, информировать о способах получения информации ВИЧ-инфекции (интернет-порталы: www.o-spide.ru, kemspid.ru), мотивирование на тестирование на ВИЧ.

Взрослым необходимо информировать детей о возможностях заражения ВИЧ-инфекцией следующего содержания. Инфицирование может произойти только от инфицированного человека. В организме ВИЧ присутствует в различных жидкостях. Но только четыре из них содержат вирус в количестве, достаточном для инфицирования. Это: кровь, сперма, вагинальный секрет, грудное молоко. Риск заражения возникает при случайных уколах и порезах, когда инфекция может попасть через ранки, ссадины, порезы инфицированного человека. В случае кровотечения необходимо обработать резиновыми перчатками с использованием этилового спирта, йода, марганцовки и т.д. Также передача может происходить при пользовании общими шприцами, иглами, фильтрами, раствором при внутривенном употреблении наркотиков, при незащищенном половом контакте.

При попадании вируса СПИД симптомов не наблюдается. Лишь прохождение ВИЧ-теста может определить его. Первичные симптомы могут наблюдаться через некоторое время. Это небольшое повышение температуры, увеличение лимфоузлов, появление болей при глотании, красные пятна на кожных покровах, длительная диарея. По мере прогрессирования ВИЧ-инфекции происходит ослабление иммунной системы, появляются болезни, проходящие у здоровых людей, но способные привести больного СПИДом к смертельному состоянию: герпес, пневмония, цитомегаловирусная инфекция, а также сепсис, подострый энцефалит, потеря массы тела, слабоумие и т. д. Подростки и молодежь должны знать, что в целях профилактики следует избегать половых связей с малознакомыми людьми, наркоманами, не иметь групповых контактов, использовать презервативы, в кабинете стоматолога, гинеколога, косметолога настаивать на одноразовых инструментах.

Таким образом, подростковый возраст является тем периодом, когда чрезвычайно высока необходимость в проведении мероприятий по профилактике алкоголизма, наркомании, токсикомании, заражения ВИЧ-инфекцией. Такая необходимость связана социально-психологическими проблемами взросления. Из-за отсутствия большого жизненного опыта,

ощущения собственной уязвимости, высокой познавательной потребности, проявляющейся в экспериментировании с токсическими веществами, дети могут попадать в опасные для жизни ситуации. В связи с этим остра необходимость ведения профилактики употребления психоактивных веществ, ВИЧ-инфицирования, обучения навыкам безопасного поведения, сохранения психического здоровья. В этом периоде важно обсуждение тех социально-психологических проблемам, с которыми они сталкиваются. Как правило, это межличностные отношения в социуме. Главный упор в профилактической работе следует делать на выработку коммуникативной и социальной компетентности, стрессоустойчивости, выработку таких ключевых компетенций как ответственность, самостоятельность, активность.

Оптимально организованное, с учетом интересов детей, свободное время позволит детям найти актуальную для них деятельность, сферу реализации способностей, позволит приобщиться к культурным основам, получит возможность формирования первичных профессиональных навыков и их дальнейшего развития.

ЛИТЕРАТУРА ИСПОЛЬЗОВАННАЯ И РЕКОМЕНДУЕМАЯ

1. Алкогольная и наркотическая зависимость у подростков: пути преодоления / ред.: Э. Ф. Вагнер, Х. Б. Уолдрон. – М. : Академия, 2006. – 415 с.
2. Бочкарёва, Т. И. Профилактика ВИЧ-инфекции в образовательной среде / Т. И. Бочкарёва, Э. А. Ижбулатова, Р. Г. Яппаров. – Екатеринбург : Изд. Дом «Деловая пресса», 2015. – 176 с.
3. Вострокнутов Н. В. Антинаркотическая профилактическая работа с несовершеннолетними групп социального риска / Н. В. Вострокнутов. – М. : Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004. – 182 с.
4. Копинг-профилактика курения / Авт.-сост. Е. Г. Шубникова. – Чебоксары : ООО «Сувар-спорт», 2009. – 174 с.
5. Мастюкова, Е. М. Профилактика и коррекция нарушений психического развития детей при семейном алкоголизме / Е. М. Мастюкова, Г. В. Грибанова, А. Г. Московкина. – М. : ВЛАДОС, 2006. – 115 с.
6. Родионов В. А. Прививка от стресса : метод. рекомендации по профилактике негативных последствий воздействия стресса на детей / В. А. Родионов, М. А. Ступницкая, К. Р. Ступницкая. – Ярославль : Академия развития, 2006. – 272 с.

7. Предупреждение табакокурения у школьников / Под ред. Н. К. Смирнова. – М. : Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004. – 104 с

8. Профилактика злоупотребления психоактивными веществами : сб. метод. матер. / Минобразования России; ред. В. И. Фомин. – М. : АПК и ПРО, 2012. – 270 с.

9. Профилактическая работа с несовершеннолетними различных групп социального риска по злоупотреблению психоактивными веществами / Министерство образования и науки Российской Федерации; под ред. Л. М. Шипицыной, Л. С. Шпилени. – М. : Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004. – 336 с.

Российский подросток и психоактивные вещества: Технологии педагогической профилактики / Под ред. Проф. С. С. Гиля. – М. : РИТМ, 2004. – 240 с.

10. Сирота Н. А. Профилактика наркомании и алкоголизма / Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский. – М. : Академия, 2009. – 176 с.