

**Профілактика
вживання наркотиків
серед учнівської та
студентської молоді**

Методичний посібник

Київ 2014

УДК 178.8-053.6:616-084(072)

ББК 84.7я7

П84

*Рекомендовано до друку Вченою радою Інституту людини
Київського університету імені Бориса Грінченка, протокол № 11 від 11.06.2014 р.*

Автори:

Журавель Тетяна, голова виконкому Всеукраїнського громадського центру «Волонтер»; кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка

Самусь Валентина, психолог, консультант Київської міської наркологічної клінічної лікарні «Соціотерапія»

Сергеева Катерина, асистент проектів Всеукраїнського громадського центру «Волонтер»; аспірант Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка

Соловійова Олена, психолог, тренер програм для підлітків та батьків, тренер соціальної роботи з сім'ями громадської організації «Соціум ХХІ»

Строева Наталія, керівник напрямку «Діти вулиці» проекту «Профілактика інфікування ВІЛ та ПСШ серед уразливих груп міста Чернівці» ЧМБФ «Нова сім'я»

Загальна редакція: Журавель Т.В.

Рецензенти:

Безпалько О.В., доктор пед. наук, професор, директор Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка

Танцюра В.А., директор Київського міського центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді

П84 Профілактика вживання наркотиків серед учнівської та студентської молоді: методичний посібник // Журавель Т.В., Самусь В.В., Сергеева К.В., Соловійова О.Д., Строева Н.М.; за ред. Т.В. Журавель. – К.: ФО-П Буря О.Д., 2014. – 96 с.
ISBN 978-617-7018-23-9

Методичний посібник стане у нагоді організаторам просвітницько-профілактичної роботи з попередження та подолання вживання психоактивних речовин серед учнівської та студентської молоді, а саме: соціальним педагогам, соціальним працівникам, психологам професійно-технічних училищ та вищих навчальних закладів, центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, громадських організацій, а також лідерам учнівського та студентського самоврядування, які організують профілактичну роботу з однолітками у своєму навчальному закладі.

Надруковано за фінансової підтримки Управління ООН з питань наркотиків та злочинності (UNODC)

ISBN 978-617-7018-23-9

© ВГЦ «Волонтер», 2014

© ФО-П Буря О.Д., 2014

Зміст

РОЗДІЛ І. Особливості вживання наркотиків підлітками та молоддю. Мотиваційне консультування щодо зміни поведінки	4
1.1. Сутність явищ наркоманії та наркотизації	4
1.2. Фактори наркотизації підлітків/молоді і захисні механізми у профілактиці.	5
1.3. Етапи формування наркотичної залежності.	11
1.4. Фактори ін'єкційного вживання наркотиків.	13
1.5. Особливості поведінки підлітків/молоді, які вживають наркотики, у контексті специфіки надання їм соціально-медичних послуг . . .	15
1.6. Загальні наслідки вживання наркотиків ін'єкційним шляхом	16
1.7. Зовнішні ознаки вживання наркотиків	17
1.8. Оцінка на предмет вживання наркотиків	18
1.9. Стадії зміни поведінки	21
1.10. Зв'язок етапів формування залежності зі стадіями зміни поведінки .	23
1.11. Дії фахівців на стадіях зміни поведінки підлітків та молоді	24
1.12. Основи мотиваційного консультування підлітків та їх батьків . . .	26
1.13. Прийоми та алгоритм мотиваційного консультування підлітків та їх батьків	28
1.14. Підтримуючі запитання у мотиваційному консультуванні	30
1.15. Вправи та техніки для використання під час мотиваційних консультацій на різних стадіях усвідомлення проблеми та зміни поведінки	31
1.16. Роль сім'ї та найближчого оточення у подоланні наркозалежності .	36
РОЗДІЛ ІІ. Програма тренінгових занять з профілактики вживання психоактивних речовин (ПАР) підлітками та молоддю «Будь незалежним!»	39
2.1. Загальна характеристика Програми	39
2.2. Зміст Програми «Будь незалежним!»	40
Заняття 1. Здоров'я – запорука життєвого успіху	40
Заняття 2. Причини та наслідки вживання наркотиків.	53
Заняття 3. Формування наркотичної залежності	71
Заняття 4. Прихована сторона наркотиків	79
Заняття 5. Наркотики та закон	85
Використана та рекомендована література.	95

РОЗДІЛ І. Особливості вживання наркотиків підлітками та молоддю. Мотиваційне консультування щодо зміни поведінки

1.1. Сутність явищ наркоманії та наркотизації

Наркотик – це психоактивна речовина (ПАР), яка при вживанні впливає на органи сприйняття (зір, слух, смак, нюх), а також мислення, почуття і поведінку людини¹.

У спеціальній літературі вказується, що наркотик – це речовина, яка відповідає трьом критеріям:

- ◆ **медичний критерій** – речовина, яка діє на ЦНС, має седативний, стимулюючий або галюциногенний вплив і т.д.;
- ◆ **соціальний критерій** – немедичне вживання речовини має дуже великі масштаби, і наслідки цього набувають великої соціальної значимості;
- ◆ **юридичний критерій** – дана речовина законодавчо визнана наркотичною.

Основні види ПАР (за МКБ 10):

- ◆ канабіноїди (наркотики, виготовлені з коноплі);
- ◆ опіюідні наркотики (мак, його похідні чи інші наркотики, які діють подібним чином);
- ◆ психостимулятори (кокаїн, амфетаміни і т.д.);
- ◆ галюциногени (синтетичні – ЛСД, природні – гриби);
- ◆ снодійно-седативні;
- ◆ летючі розчинники (бензин, клей і т.д.);
- ◆ алкоголь;
- ◆ нікотин.

Наркотизм (або адиктивна поведінка) – на відміну від наркоманії, розглядається як зловживання рядом речовин, які змінюють свідомість, але до того, як почнуть діяти механізми психологічної та фізичної залежності. Поняття «наркотизм» також включає ряд елементів наркотичної субкультури в навколишньому середовищі.

Наркоманія – хвороба, яка викликана систематичним вживанням наркотиків, що виявляється синдромом зміни реактивності, психічною і фізичною залежністю, а також деякими іншими психотичними та соціальними феноменами.²

¹ Ориентационное пособие ВОЗ, Модуль К «Молодые люди и потребление психоактивных веществ».

² Личко А.Е. Подростковая наркология / Личко А.Е., Битецкий В.С. – М., 1999.

Синдром психічної залежності – сукупність симптомів, які вказують на те, що людина не бачить свого існування без вживання наркотиків (взаємодія із собою, життям, з іншими людьми).

Синдром фізичної залежності – сукупність симптомів, які вказують на те, що наркотик став основою процесу обміну речовин в організмі. Якщо дана речовина перестав потрапляти в організм – настає абстинентний синдром, для подолання якого знову необхідний наркотик, і доза може постійно зростати.

Наркозалежна людина – людина, яка систематично вживає наркотики.

Споживання ін'єкційних речовин (СІН) – введення наркотиків в організм людини шляхом ін'єкції (як внутрішньом'язово, так і внутрішньовенно).

1.2. Фактори наркотизації підлітків/молоді і захисні механізми у профілактиці³

Фактори ризику наркотизації підлітків/молоді можна визначити за 5-ма рівнями: особистість, сім'я, однолітки, школа, суспільство. Водночас захисні механізми на кожному з цих рівнів мають не дозволити факторам ризику «спрацювати» та підсилити особистісний потенціал людини, щоб зробити її стійкою до зовнішніх негативних впливів.

а) РІВЕНЬ «ОСОБИСТІТЬ»

ФАКТОРИ РИЗИКУ

Біологічні фактори

- ◆ Ступінь початкової толерантності (стійкості)
- ◆ Спадковість
- ◆ Стан здоров'я

Як показує клінічний досвід, підлітки, молодь з ослабленим здоров'ям та імунітетом, а також із психосоматичними відхиленнями, набагато легше піддаються наркотизації, і у них швидше формується залежність. З іншого боку, такі підлітки частіше не витримують навчального навантаження і не в змозі повністю засвоїти матеріал, мають погану успішність, що призводить до виникнення конфліктів, зростає нервово навантаження, що може спровокувати вживання наркотиків.

- ◆ Органічні ураження головного мозку

Органічні ураження головного мозку впливають на психоемоційний стан, знижують здатність індивіда переносити фізичні і психологічні навантаження, протистояти стресу і негативним впливам навколишнього середовища, що може підштовхнути до адиктивної поведінки і як наслідок – наркозалежності.

³ Використана література: 1. Профілактика наркотизма: теорія и практика // Под ред. С.В. Березина, К.С. Лисецкого. – Самара, 2005. – 273 с.; 2. Хажиліна І.І. Профілактика наркоманії: моделі, тренінги, сценарії. – М., 2002. – 228 с.; 3. Егоров А.Ю. Возрастная наркология. – СПб.: Дидактика Плюс, 2002. – 272 с.

Психологічні фактори

- ◆ Тип акцентуації особистості

За даними В.С. Бітенського, тип акцентуації характеру впливає на виникнення девіації і, більше того, визначає перевагу вибору психоактивної речовини. Так, наприклад, епілептоїдний тип проявляє особливу зацікавленість до галюциногенів та інгалянтів; підлітки з істероїдною акцентуацією надають перевагу приємному стану чи заспокоєнню, викликаному транквілізаторами; при шизоїдному типі проявляється тенденція до споживання опіоїдних препаратів і гашишу, тобто бажання викликати у себе емоційно приємний стан. Спостерігається також схильність до адиктивної поведінки підлітків з нестійкими, гіпертичними, циклоїдними типами акцентуацій характеру.

- ◆ Підлітковий вік

Цей віковий період сам по собі є ризикованим по відношенню до різних експериментів, в тому числі – з наркотиками. Підліткова реакція емансипації, незалежності від дорослих і групування із ровесниками, а також потреба в ризику часто змушують підлітка втрачати контроль над своєю поведінкою.

- ◆ Низький рівень або несформованість мотиваційної сфери
- ◆ Низька самооцінка
- ◆ Емоційна незрілість
- ◆ Розгальмування, низький рівень самоконтролю
- ◆ Низька стресостійкість
- ◆ Відсутність навиків виходу з конфліктних, психологічно складних ситуацій
- ◆ Недостатня сформованість комунікативних навиків
- ◆ Невміння прогнозувати наслідки своїх дій
- ◆ Привабливість можливих відчуттів і пререживань при вживанні наркотику.

ЗАХИСНІ МЕХАНІЗМИ

- ◆ Повна освіченість щодо наркотичних речовин та наслідків від їх вживання
- ◆ Знання своїх психологічних особливостей і вміння їх контролювати
- ◆ Духовний розвиток
- ◆ Розвиток мотиваційної сфери
- ◆ Сформованість емоційної сфери
- ◆ Активна суспільна позиція
- ◆ Ведення здорового способу життя
- ◆ Вміння та навички долати конфліктні, психологічно складні ситуації
- ◆ Надання своєчасної підтримки психологічно і фізично слабким підліткам з боку батьків і фахівців
- ◆ Задоволення потреб підлітків і молодих людей під час ризику іншими способами.

Наприклад, ризик саморозкриття відображається в особистісно-орієнтованих та соціально-психологічних тренінгах, фізичний ризик – в заняттях спортом (брейк-данс, паркур, альпінізм) та сучасними видами мистецтв (графіті).

Б) РІВЕНЬ «СІМ'Я»

ФАКТОРИ РИЗИКУ

- ◆ Вживання алкоголю і наркотиків батьками, членами сім'ї

Діти, народжені або виховані в сім'ях з традицією вживання наркотиків чи алкоголю, знаходяться у більшому ризику розпочати вживати наркотики, включаючи, звісно, і алкоголь. Чим більше членів сім'ї вживають алкоголь і наркотики, тим вищий ризик.

- ◆ Соціальна ізоляція сім'ї
- ◆ Незадовільні житлові умови
- ◆ Безробіття батьків, бідність

З іншого боку, також велика можливість наркотизації дітей із зовні благополучних, заможних сімей; заклопотаність батьків своїм соціальним положенням, напруженість, тривожність, конфлікти, що часто виникають у стосунках між бізнесменами і їх дружинами, і дітьми, створюють неблагополучну обстановку у сім'ї, що не може не відобразитися на психологічному благополуччі підлітка.

- ◆ Конфлікти в сім'ї, жорстоке ставлення до дітей
- ◆ Невміння і непослідовність у вихованні дитини

В сім'ях, де батьки не встановлюють чітких норм поведінки, і діти не виховуються, або ж, де дисциплінарна практика надмірно сурова і непослідовна, підлітки піддаються більшому ризику скоєння правопорушень і частого вживання алкоголю та наркотиків.

- ◆ Часті зміни місця проживання сім'ї

Часті зміни місця проживання негативно впливають на підлітка, оскільки постійно виникає необхідність побудови стосунків з новими друзями, сусідами, однокласниками, з якими нерідко виникають труднощі і проблеми. Чим частіше сім'я переїздить, тим вища небезпека виникнення проблем, пов'язаних із вживанням наркотиків.

ЗАХИСНІ МЕХАНІЗМИ

- ◆ Виконання сім'єю всіх своїх функцій (економічної, виховної, рекреаційної)
- ◆ Гармонічне виховання дитини, яке задовольняє її потреби
- ◆ Чіткі і зрозумілі дитині вимоги до неї
- ◆ Приклад відповідальної поведінки і здорового способу життя всіх членів сім'ї
- ◆ Взаємопідтримка в сім'ї, довірливі стосунки

Здорові, емоційно насичені стосунки в сім'ї частіше за все є факторами, які попереджують потяг дитини до алкоголю і наркотиків.

Навчання батьків і дітей способам ефективної міжособистісної взаємодії.

- ◆ Своєчасне виявлення сімей, в яких існують проблеми і робота з ними *Однією із найбільш важливих задач державних і неурядових організацій, які працюють з сім'ями, є своєчасне виявлення сімей, які опинилися в складних життєвих обставинах, та надання їм необхідної соціальної, психологічної допомоги, а в деяких випадках – часткова або повна ізоляція дітей від батьків, які сприяють вживанню дітьми наркотичних та алкогольних речовин.*

в) РІВЕНЬ «ОДНОЛІТКИ»

ФАКТОРИ РИЗИКУ

- ◆ Приклад негативної поведінки друзів і однолітків *Спілкування з однолітками, які вживають наркотики, є одним із найбільших індикаторів, який вказує на можливість вживання наркотиків підлітками, незалежно від того, мають місце чи ні інші фактори ризику. Якщо друзі випивають, це є суттєвим аргументом на користь того, що підліток, можливо, буде зловживати алкоголем.*
- ◆ Більший авторитет друзів, ніж батьків.

ЗАХИСНІ МЕХАНІЗМИ

- ◆ Приклад відповідальної поведінки і здорового способу життя з боку однолітків
- ◆ Участь підлітків, молодих людей в соціально-активних, позитивно направлених організаціях однолітків (об'єднання гайдів, скаутів, волонтерські організації)
- ◆ Обмеження спілкування з однолітками, які вживають ПАР. *Відгородити підлітка від спілкування з такими друзями – завдання не з легких, але батьки та фахівці повинні докласти максимум зусиль, щоб створити для дитини необхідні фактори захисту від можливої наркотизації. Найбільшу роль в створенні захисту відіграє зайнятість підлітка.*

г) РІВЕНЬ «ШКОЛА»

ФАКТОРИ РИЗИКУ

- ◆ Погана успішність та утиски зі сторони вчителів і однокласників, шкільна дезадаптація. *Починаючи з четвертого, п'ятого і шостого класів, невдачі у навчанні підсилюють ризик зловживання алкоголем, наркотиками і вірогідність правопорушень. В учнів молодших класів навчальної школи здатність до соціальної адаптації є більш важливим фактором, який дозволяє прогнозувати вірогідність зловживання алкоголю і наркотиків, а також схильність до правопорушень. Підлітки, які не терплять навчальний процес і не*

мають на меті продовжувати навчання, вступати до ВНЗ, мають більше шансів віддати перевагу саме алкоголю та наркотикам.

- ◆ Виникнення стресових ситуацій у школі
- ◆ Низький рівень шкільної безпеки.

ЗАХИСНІ МЕХАНІЗМИ

- ◆ Забезпечення високого рівня безпеки тих, хто навчається у школах, відсутність доступу до школи сторонніх.

В школах, де наркотики доступні, куди без перешкод може зайти наркодилер, існує великий ризик вживання наркотиків учнями. Окрім того, на вірогідність вживання наркотиків може впливати сусідство зі школою нічних клубів, ресторанів, кафе, продуктових магазинів, ринків, парків й інших місць з низьким контролем над розповсюдженням наркотиків та алкоголю.

- ◆ Здійснення контролю над поведінкою учнів з боку школи, чіткі і зрозумілі понятійні норми шкільної поведінки, які виховуються з першого класу.

На думку експертів, школа є стримуючим фактором розповсюдження вживання наркотиків, частіше за все перша спроба вживання наркотиків відбувається за стінами школи, слід зазначити, що втрата системи цінностей, слабка мотивація молоді до навчання, зменшує в їх очах авторитет школи. Саме вплив школи повинен стати протидією наркотизації молоді.

- ◆ Різноманітні шкільні заходи і залучення до них всіх дітей
- ◆ Усвідомлена участь батьків в житті школи
- ◆ Проведення систематичних комплексних профілактичних програм
- ◆ Раннє виявлення підлітків, які вживають ПАР
- ◆ Співпраця школи з кримінальною міліцією у справах дітей, неурядовими організаціями, реалізація спільних, профілактичних програм, а також організація спільної роботи з підлітками, які мають фактори ризику до споживання ПАР, які знаходяться на цьому етапі наркотизації, а також – хворих наркоманією.

Δ) РІВЕНЬ «СУСПІЛЬСТВО»

ФАКТОРИ РИЗИКУ

- ◆ Економічне/соціальне неблагополуччя, бідність

Будь-які соціально-економічні кризи в суспільстві негативно впливають на соціальну адаптацію молоді, що у свою чергу призводить до руйнування системи цінностей, а останнє проковує вживання наркотиків молодими людьми.

- ◆ Низька ступінь безпеки у суспільстві, високий рівень злочинності

Райони, що відрізняються високим рівнем злочинності, де часто змінюються жителі, не сприяють виникненню почуттів єдності та спільності

між людьми, які живуть там, що існують в більш благополучних районах з меншою щільністю заселення і низьким рівнем злочинності. Неблагополучне сусідство і суспільна необлаштованість сприяють розповсюдженню вживання ПАР серед місцевих підлітків та молоді.

- ◆ **Доступність алкоголю та наркотиків**

Не дивлячись на існуючу заборону на продаж алкоголю дітям до 21 року, більшість продавців з метою збільшення доходу продовжують постачати підлітків алкоголем і не несуть за це ніякої відповідальності. Купити наркотики сьогодні так само не складає великої проблеми, про місця продажу інформують в нічних клубах, молодіжних кафе, підлітки та молоді люди можуть вільно обговорювати питання придбання наркотиків у мережі Інтернет.

- ◆ **Реклама, популяризація ПАР, громадські заходи, спонсорами яких є підприємства тютюнової та алкогольної промисловості**

Алкогольні та тютюнові виробники рекламують відкрито. Супроводжуюча їх інформація, наприклад, «Повна свобода...», «Завжди перший...», «Свіжий погляд на речі...» і т.ін. міцно пов'язують у свідомості підлітка тютюн і алкоголь з цінностями життя: воля, досягнення, престиж, дружба. Наявність цих зв'язків можна виявити тільки за допомогою психодіагностики. Як правило, не усвідомлюється, що робить їх більш небезпечними.

- ◆ **Позитивне ставлення оточення до алкоголю та наркотиків:**

Коли діти вважають, що від паління марихуани немає шкоди, коли алкоголь асоціюється у них з «добре проведеним часом», існує дуже велика вірогідність того, що вони будуть випивати і вживати наркотики. В першу чергу те, як підлітки пояснюють свою поведінку (вживання наркотиків, алкоголю), пов'язане з існуючими міфами на кшталт «від пляшки пива не стають алкоголіками» і т.д.

- ◆ **Протиріччя і неузгодженість в законодавстві**

Ситуація із вживанням алкоголю та наркотиків напряму пов'язана з існуючими законами та правилами, які діють по відношенню до алкоголю та наркотиків, які містяться в державному та місцевому законодавстві. Окрім того, зараз склалося досить негативне ставлення до законів і законодавчої влади, тому існує небезпека ігнорування законів як вияв протесту проти існуючої політичної та економічної ситуації в країні. Також важливо, що зміни в законодавстві не завжди стають відомими суспільству, і незнання цих змін може поставити людину поза законом.

ЗАХИСНІ МЕХАНІЗМИ

- ◆ **Адекватне законодавство і розробка механізмів його реалізації, окрім того, – санкції за невиконання закону**

Покарання за продаж тютюнових та алкогольних виробів особам, які не досягли віку, визначеного законом і т.д.

Підтримка молоді зі сторони влади як на місцевому, так і на державному рівнях (спортивні заходи, організація дозвілля і т.д.)

Внутрішня політика суспільства відносно профілактики та боротьби з негативними явищами в молодіжній спільноті, турбота суспільства про здоров'я і виховання дітей, підлітків та молоді є важливим фактором впливу (стримуючим або провокуючим) на розповсюдження наркотизації молоді.

- ◆ Розробка комплексних профілактичних програм з чіткою системою моніторингу і оцінкою їх ефективності
- ◆ Підтримка державою громадських організацій і організація спільних програм
- ◆ Розповсюдження соціальної реклами
- ◆ Заборона реклами тютюнових та алкогольних виробів
- ◆ Формування в суспільстві системи цінностей, які є несумісними із вживанням ПАР.

1.3. Етапи формування наркотичної залежності⁴

Перша спроба наркотиків зазвичай починається з вживання препаратів, які містять *канабіноїди* (конопля, марихуана, драп, гашиш). Часто перша спроба відбувається в компанії однолітків, які по колу можуть «пускати косяк». Кожний підліток затягується цигаркою з речовиною, яка містить канабінол, і передає наступному, при цьому, ті підлітки, у яких виникає негативна реакція, зазвичай не визнаються в цьому колі і пристосовуються до спільного настрою учасників.

Рідше першим наркотиком, який пробує підліток, буває препарат *опію*. Зазвичай це відбувається, коли початківець-підліток потрапляє у вже сформовану компанію споживачів наркотиків або має товариша – досвідченого споживача, який вмовляє його відчутти «справжній кайф».

Формування залежності на даному етапі може і не відбуватися, але в подальшому, при повторних прийомах психоактивних речовин, формується бажання пережити все нові й нові відчуття зміни психічного стану, настає наступний етап – пошуковий полінаркотизм.

Пошуковий полінаркотизм – найбільш розповсюджена форма вживання психоактивних речовин в підлітковому віці. За даними дослідженнями експертів-наркологів, більше 46% всіх обстежених ними підлітків проходили цей етап. На цьому етапі підлітки встигають перепробувати багато різних психоактивних речовин, які можуть здобути. На цьому етапі ще немає психічної залежності від вживання психоактивних речовин. Це більше схоже на стандарт групової поведінки.

⁴ Подростки групп риска к инфицированию ВИЧ : Книга для участника : учебно-методическое пособие / [Аноприенко Е.В., Журавель Т.В., Пархоменко Ж.В.] / Под общ. ред. Т.В. Журавель. – К. : ПЦ «Фолиант», 2012. – 228 с.

Оскільки вживання психоактивних речовин частіше за все відбувається у групі, вони тісно пов'язані з певними стандартами групової поведінки.

Стадії розвитку наркозалежності		
Наркогізація	1 етап	Перша спроба – експеримент.
	2 етап	Етап характеризується епізодичним вживанням; Можливим є пошуковий / фоновий полінаркотизм.
	3 етап	Регулярне вживання; На цьому етапі часто вже існує групова психологічна залежність.
Наркоманія	4 етап	Психологічна індивідуальна залежність – патологічний (психічний, психо-фізіологічний) потяг (нав'язливий, надцінний, компульсивний).
	5 етап	Фізична залежність (абстиненція, абстинентний синдром, синдром відміни).

З часом етап пошукового полінаркотизму переходить в етап **фонового полінаркотизму**. Пробуючи безліч наркотиків, підліток знаходить той, який приносить найбільше задоволення.

На етапі **фонового полінаркотизму** підвищується толерантність до психоактивних речовин (частіше всього до пріоритетного), знижуються або зникають захисні рефлекси. Найчастіше в якості таких речовин виступають препарати опію, бензодіазепіни і снодійні препарати. Тривалість даного етапу – від трьох тижнів до півроку. Цей етап відноситься до підготовки формування першої стадії наркозалежності і вживання наркотиків ін'єкційним шляхом. У підлітків часто цей шлях стає стрімким, підлітки практикують мотивацію самозаспокоєння: «В будь-який момент можу кинути», «До вживання відношуся спокійно, але пробувати можна, нічого страшного не станеться», «Вживаю, коли є настрій» і т.д. В цей період вони часто намагаються залучити якомога більше новачків до вживання.

Наступний етап відповідає стану **групової психічної залежності**. Він характеризується наявністю особливого психічного стану – контактного (комунікативного) «кайфу» – у референтній групі. Контактний «кайф» – симпатія новачків до своїх товаришів по наркозалежності. Проявляється особливим емоційним підйомом під час групового прийому наркотиків. Готові поділитися «дозою» або купити за власні кошти товаришу, якщо підліток не працює, легко здійснюють кримінальний вчинок для того, щоб знайти для себе та групи гроші на наркотик. Підліток приймає відведену йому в групі роль.

Період, характерний появою **індивідуальної психологічної залежності**, пов'язаний з тим, що всі свої спрямованості та бажання підліток пов'язує з отриманням наступної дози наркотику.

Паралельно з цим періодом виникає звикання до певної дози наркотичної речовини – включає свої механізми **фізична залежність**. Підліток не відчуває ейфорії від звичної дози наркотику. Для досягнення ефекту він починає експериментувати з найбільш токсичними компонентами, комбінує різні види наркотиків, збільшує дозу та частоту вживання, використовує найбільш недоступні ін'єкційні шляхи вживання наркотиків.

Пізніше відбувається **усвідомлення особистісної наркозалежної орієнтації**. Виникає страх перед «ломкою». Виникає необхідність постійно «добувати» гроші для придбання дози, зникає повага до правил і норм референтної групи, бажання ділитися наркотиком зникає, розвивається егоцентризм. Споживач обманює (на жаргоні «кидає») своїх подільників, його поведінка стає демонстративно-агресивною.

У контексті епідемії ВІЛ особи, які є споживачами ін'єкційних наркотиків, складають групу найбільшого ризику. Для того, щоб визначити цю групу, рекомендується контролювати два важливих показники – тривалість вживання наркотиків (протягом року, місяці і т.д.), а також регулярність вживання наркотиків.

1.4. Фактори ін'єкційного вживання наркотиків⁵

Виходячи із вищезазначеного, підлітки і молоді люди частіше за все починають вживати ПАР за допомогою куріння або перорально і поступово переходять до ін'єкційного способу вживання наркотиків.

Важливо знати і розуміти ті фактори, які сприяють переходу підлітків і молодих людей до вживання ін'єкційних наркотиків.

Індивідуальні фактори, які впливають на ін'єкційний шлях вживання наркотиків:

- а) підлітки та молоді люди найчастіше легко піддаються впливу інших. Вплив чи тиск партнера, друзів або близьких родичів, які вживають наркотики ін'єкційним шляхом, можуть стати вирішальним фактором на користь ін'єкційного вживання наркотиків;
- б) підлітки та молоді люди полюбують експериментувати. Тому можуть спробувати «уколотися» просто через цікавість, від нудьги чи задля забави. При цьому, вони можуть не знати і не розуміти ризику, прихованого в ін'єкційному способі вживання наркотику.

Соціальні фактори, які впливають на ін'єкційний спосіб вживання наркотиків:

- а) ритуали, прийняті в компанії, тиск однолітків, бажання вважати і бути «в темі» («крутим», «як всі», «просунутим») – все це впливає на

⁵ Подростки групп риска инфицированию ВИЧ : Книга для участника : учебно-методическое пособие / [Аноприенк Е.В., Журавел Т.В., Пархоменк Ж.В.] / Под об. ре. Т.В Журавел. – К. : ПЦ «Фолиант», 2012. – 228 .

спосіб вживання наркотиків. Норми, які прийняті в компанії однолітків, мають дуже великий вплив на підлітків і молодих людей;

- б) ін'єкційні наркотики можуть бути звичайним явищем в деяких групах підлітків, тому вони не бачать нічого незвичайного в такому способі вживання;
- в) рівень знань і навичок щодо способів вживання наркотиків в групі однолітків має величезний вплив на вибір підлітків і молодих людей.

Фактори перехідного періоду:

- а) при переході від одного способу вживання наркотиків (наприклад, куріння) до іншого (наприклад, ін'єкційного) існує перехідний період. Наприклад, молода людина, яка вдихає кокаїн, може одного разу спробувати його вколоти. Це не означає, що в майбутньому вона буде тільки так його приймати. Це перехідний процес, під час якого молода людина може одночасно і курити, і робити ін'єкції. Молоді люди можуть змінювати способи вживання наркотиків через велику кількість причин, включаючи доступність наркотиків, культурні, соціальні та економічні фактори;
- б) ін'єкції можуть стати основним вибором після певного періоду часу. На тривалість цього періоду «визначення» (до того, як ін'єкційне споживання стане звичайним способом), впливає багато інших чинників.

Доступність і віддача від наркотику – це фактори, які багато в чому визначають вибір способу вживання наркотиків ін'єкційним шляхом:

- а) ін'єкції можуть бути єдиним вибором споживача, якщо ін'єкційні наркотики широко доступні в громаді, де живе цей підліток або молода людина, або якщо єдині фінансово доступні наркотики – це ті, які можна вводити тільки через ін'єкції. Найчастіше підлітки та молоді люди вживають наркотики найдешевшим способом, тому що у них зазвичай не вистачає грошей;
- б) підлітки і молоді люди можуть зупинити свій вибір на ін'єкціях, якщо ефект, отримуваний від ін'єкційного споживання наркотику, якісно відрізняється від ефекту, отриманого іншим способом. Вживаючи деякі наркотики неін'єкційним шляхом, наркозалежні скаржаться на відсутність «кайфу».

Існує величезна кількість факторів, через які підлітки та молоді люди вживають ін'єкційні наркотики. Розуміння цих факторів може допомогти спеціалістам у розбудові та реалізації ефективних профілактичних програм.

1.5. Особливості поведінки підлітків/молоді, які вживають наркотики, у контексті специфіки надання їм соціально-медичних послуг

Підлітки і молодь, які вживають наркотики, перебувають на такому віковому етапі розвитку, коли вони легко підпадають під вплив однолітків, і самотійно їм дуже складно зупинитися. Якщо група продовжує практикувати таку поведінку, підліток/молода людина, залишаючись в цій групі, швидше за все продовжуватиме вживати наркотики з групою.

Дорослий, який вживає наркотики, як правило, вживає обмежену кількість наркотиків однієї групи. Для підлітка ж характерне комбіноване вживання наркотиків різних груп і видів наркотичних речовин (найбільш доступних і/або найдешевших). Тому підліткову наркотизацію визначають як *пошукову*. Експериментування з різними групами наркотичних речовин визначає основну специфіку адиктивної поведінки підлітка.

Крім того, підлітки та молоді люди:

- 1) часто кидають школу чи ПТНЗ (інші навчальні заклади);
- 2) мають проблеми з пошуками роботи або не можуть утриматися на ній, часто взагалі нічим не зайняті – не навчаються і не працюють;
- 3) ризикують і в інших аспектах життя, включаючи небезпечний секс, або залучені в секс-бізнес;
- 4) можуть ставати жертвами насильства;
- 5) залучаються до кримінального середовища, скоюють злочини.

Основними проблемами, що перешкоджають наданню ефективних послуг підліткам та молодим людям, які вживають наркотики, також є:

Проблеми, пов'язані з усвідомленням ризику

- ◆ обмежена інформованість про безпеку наркотиків, зокрема ін'єкційних. Вони можуть не усвідомлювати небезпеки спільного використання інструментарію для ін'єкцій і навіть не підозрювати, що існує більш безпечний спосіб вживання;
- ◆ уявна переконаність у контролі над ситуацією, своїй стійкості і відсутності залежності – «зможу кинути сам і в будь-який час»;
- ◆ підтримання ризикованої поведінки і будь-яких ризиків у референтній групі (тобто групі, яка для них особливо важлива, наприклад, вони можуть дружити з однолітками і/або старшими споживачами наркотиків, які схвалюють їх ризиковану поведінку, і тому будуть продовжувати його практикувати, заслуговуючи «авторитет»).

Проблеми, пов'язані з можливостями отримання підтримки і допомоги

— Суб'єктивні проблеми:

- ◆ переконаність у тому, що вони «здорові» і «не мають проблем». Представники даної категорії рідко звертаються по допомогу, що перешкоджає ранньому виявленню вживання наркотиків і наданню ранньої допомоги;
- ◆ необізнаність про свої права на отримання будь-яких послуг, медичне обслуговування та медичну допомогу. Крім того, їм можуть відмовити в допомозі, після чого підлітки/молоді люди повторно можуть не звернутися.

— Об'єктивні проблеми:

- ◆ недостатність анонімних, конфіденційних, професійних, дружніх до підлітків та молоді послуг (зокрема, для тих представників даної вікової групи, які вживають ПАР ін'єкційним шляхом);
- ◆ відсутність реабілітаційних центрів для підлітків, які вживають ПАР;
- ◆ специфіка ставлення до підлітка, який звернувся по допомогу, з боку фахівця (засудження, залякування, глузування, грубість, роздратування замість необхідних розуміння, поваги, конфіденційності, професіоналізму, щирості).

1.6. Загальні наслідки вживання наркотиків ін'єкційним шляхом

1. Приклади фізичних наслідків споживання ін'єкційних наркотиків:

- ◆ **Передозування і залежність:** у випадку з вживанням ін'єкційних наркотиків існує більша небезпека передозування і виникнення залежності, ніж при неін'єкційному способі.
- ◆ **Інфікування крові:** ВІЛ-інфекція, гепатити В і С, сифіліс, пошкодження вен, місцеве і системне бактеріальне зараження, втрата кінцівок або втрата їх функціональності.
- ◆ **Ураження внутрішніх органів,** наприклад, печінки, нирок тощо через сильну токсичність прийнятих препаратів.
- ◆ **Захворювання, пов'язані зі способом життя та матеріальним становищем,** наприклад, часті пневмонії, відмороження, туберкульоз; проблеми з шлунково-кишковим трактом внаслідок поганого харчування; відсутність необхідних санітарних умов може викликати місцеве зараження, грибки, екземи тощо.

2. Приклади психологічних наслідків споживання ін'єкційних наркотиків:

- ◆ **Проблеми з психікою:** залежать більше від наркотику, ніж від способу його вживання. Інтелектуальне отупіння, деградація, розвиток психозів.

- ◆ **Виникнення психічної залежності** – це сукупність поведінкових, когнітивних (пов’язаних з мисленням і пам’яттю) і фізичних порушень, які можуть розвинутиися після систематичного споживання ПАР. Індивідум відчуває непереборне бажання спожити речовини і вже не здатний контролювати ні своє бажання, ні характер споживання.

3. Приклади соціальних наслідків споживання наркотиків ін’екційним шляхом:

- ◆ **Соціальні та матеріальні умови життя:** наприклад, споживач ін’екційних наркотиків може стати бездомним через свою пристрасть до наркотиків, його очікує втрата навчання, роботи.
- ◆ **Негативна репутація і дискримінація:** унаслідок неприйняття молодого наркозалежного, він може бути відкинтий сім’єю, друзями і суспільством. Наркозалежні підлітки, молоді люди можуть зіткнутися з дискримінацією, недоброзичливим ставленням при зверненні по допомогу.
- ◆ **Проблеми з законом і незахищеність при експлуатації:** в нашій країні існують закони, що забороняють зберігання ін’екційних наркотиків та торгівлю ними, зберігання засобів для ін’екцій. Це означає, що споживачі ін’екційних наркотиків часто порушують закон, що робить їх уразливими перед правоохоронними органами або кримінальними елементами, які можуть скористатися їх незахищеністю. Часто у споживачів-початківців немає досвіду придбання та вживання наркотиків, що робить їх ще більш незахищеними і залежними від досвідчених споживачів ін’екційних наркотиків.

1.7. Зовнішні ознаки вживання наркотиків

- ◆ **Обличчя:** блідість шкірних покривів, але при великому стажі вживання наркотиків з’являється жовтяничний або землистий відтінок шкіри; висипання на обличчі; гнійничкові висипи.
- ◆ **Волосся:** скуйовджене, занадто «сальне».
- ◆ **Очі:** блиск в очах; «блукаючий погляд», зіниці розширені або різко звужені, зіниці «не реагують на світло»; очі «впавші»; слезотеча (нежить); опущені повіки.
- ◆ **Губи:** сухість губ; губи можуть бути припухлими, почервонілими.
- ◆ **Зуби:** з явними ознаками нездоров’я, почорнілі; мимовільний скрегіт зубами (особливо у сні).
- ◆ **Кінцівки:** тремор; сліди від ін’екцій; набряклі, почервонілі кисті рук.
- ◆ **Мова:** скандують або невиразна, «в’язка» мова.
- ◆ **Хода:** атаксична хода (як у робота); погойдування при ходьбі.

Поведінкові ознаки вживання ПАР:

- ◆ Ейфорія, збудження.
- ◆ Агресивна поведінка, емоційні сплески, різкі коливання настрою.
- ◆ Дратівливість, тривога, паніка.

- ◆ Сум'яття, дезорієнтація в просторі, галюцинації.
- ◆ Безладна хаотична діяльність; неадекватна діяльність, особливо при вживанні стимуляторів (наприклад, підліток може розібрати всі електроприлади в квартирі або несподівано почати ремонт – переставляти меблі, здерти шпалери, розпочати справи до кінця не доводяться).
- ◆ Погіршення здатності зробити певні висновки; погіршення пам'яті, уваги.
- ◆ Порушення координації, уповільнене мислення і реакція; погойдування тулуба навіть в положенні сидячи (особливо явне при закритих очах).
- ◆ Сильне відчуття голоду або відсутнє почуття голоду довгий час.
- ◆ Порушення режиму сну і неспання; незвичайна сонливість в будь-який час.
- ◆ Уникнення відповідей на прямі запитання.
- ◆ Довгі рукава одягу завжди, незалежно від погоди і ситуації.
- ◆ Спілкування з наркозалежними.
- ◆ Вживання специфічної лексики.
- ◆ Наявність у підлітка таких речей, як закопчені ложки, фольга, капсули, пухирці невідомого походження, бляшані банки, шприци, голки і т.д.

Одна конкретна ознака, яка присутня у поведінці чи зовнішності підлітків і молодих людей, як правило, не говорить про вживання ними наркотиків. Швидше фахівець зустрине сукупність ознак. Але в кожному разі, якщо та чи інша деталь у поведінці чи зовнішності підлітка здається фахівцеві підозрілою – необхідно відзначити це і поспостерігати, якщо є така можливість.

Після виявлення факту вживання підлітком ін'єкційних наркотиків фахівець, який надає послуги, повинен обов'язково продовжити роботу з підлітком/молодою людиною або скористатися функцією переадресації, направивши клієнта за допомогою до іншого фахівця, при цьому обов'язковим є супровід такого клієнта для отримання необхідних послуг.

1.8. Оцінка на предмет вживання наркотиків

1. Оцінка підлітків і молодих людей на предмет вживання наркотиків. Як вже зазначалося, вживання наркотиків – досить поширене явище серед підлітків і молоді. Тому, працюючи з підлітками та молоддю, важливо проводити оцінку на предмет вживання наркотиків. При виявленні доказів вживання наркотиків потрібно починати діяти. І чим раніше це зробить фахівець, тим менше проблем виникне у підлітка/молодої людини в майбутньому.

Важливо пам'ятати, що підліток/молода людина може і не відчувати бажання обговорювати свою схильність до вживання наркотиків, тому

спеціалістам потрібно задавати питання обережно, показуючи підтримку і розуміння, щоб встановити довірливі відносини.

2. Визначення способу вживання наркотиків. Коли факт вживання наркотиків встановлений, перш за все, спеціалістам потрібно з'ясувати два моменти:

Перший – якому способу клієнт віддає перевагу, щоб вживати наркотики.

Другий – чи бували у нього взагалі випадки ін'єкційного вживання.

3. Спеціальні питання для уточнення фактів і специфіки ін'єкційного вживання ПАР. При виявленні факту споживання ін'єкційних наркотиків, спеціалістам необхідно задати ті питання, що стосуються ін'єкційного споживання. Ми ознайомимось з цими питаннями нижче.

4. Медичне обстеження/консультація фахівця з хімічної залежності. Якщо фахівець вважає за необхідне і можливе, він може направити підлітка/молоду людину на медичне обстеження або на консультацію до фахівця з хімічної залежності.

На кожному етапі здійснення оцінки підлітків та молоді на предмет споживання ін'єкційних наркотиків важливу роль відіграють навички консультування.

КОРОТКИЙ ОГЛЯД НАВИЧОК:

Навички проведення спостереження та аналізу даних

Зовнішні та поведінкові ознаки, які можуть допомогти фахівцеві виявити факт вживання наркотику, представлені вище. Звичайно, перелік представлених ознак не є вичерпним, в процесі своєї роботи фахівці можуть доповнювати його. Важливими навичками є навички проведення спостереження, вміння розпізнати стан підлітка/молодої людини, встановити причинно-наслідкові зв'язки між його станом і попередніми його діями.

Навички слухання

За допомогою цих навичок фахівець може з'ясувати, що відчуває підліток/молода людина, яка вживає наркотики, а також виявити необхідні факти та умови, в яких вона опинилась, для надання допомоги.

Навички задавати питання

Питання бувають двох видів: відкриті і закриті. Саме відкриті питання бажано задавати під час проведення оцінки на предмет ін'єкційного вживання ПАР.

Відкриті питання не передбачають відповіді «так» чи «ні» і починаються з питання: як? Де? Чому?

Наприклад:

- ◆ Як давно Ви вживаєте наркотики через ін'єкції?
- ◆ Як Ви ставитеся до того, що Ви вживаєте наркотики? Чому?

Закриті ж питання припускають відповіді «так» чи «ні»

Наприклад:

- ◆ Ви давно вживаєте цей наркотик?
- ◆ Ви завжди користуєтеся презервативом?

Відповідаючи на закриті питання, дуже легко сказати неправду, вони не припускають можливості дійсно з'ясувати ставлення клієнта до того чи іншого факту, події тощо. Саме тому вони не часто використовуються в бесідах з підлітками та молодими людьми.

АСПЕКТИ, ЯКІ НЕОБХІДНО З'ЯСУВАТИ З ПРИВОДУ ІН'ЕКЦІЙНОГО ВЖИВАННЯ НАРКОТИКІВ:

1. Які ін'екційні наркотики вживає підліток/молода людина?
2. Як часто і в якій кількості він їх вживає?
3. Коли він почав вживати ін'екційні наркотики?
4. Як він себе почуває, якщо не вживає наркотики (хоча б один день)?
5. Які проблеми, пов'язані з вживанням ін'екційних наркотиків, у нього вже виникали?
6. Користувався він коли-небудь загальними шприцами або іншими засобами для ін'екцій?
7. Робив він аналізи крові і як давно (можна запитати про аналізи на ВІЛ, гепатити В, С)?
8. Чи веде підліток/молода людина статеве життя?
9. Як він розуміє поняття «безпечний секс» чи користується презервативом?

У даному переліку питання, що стосуються з'ясування 1-3 аспектів, допомагають визначити форму вживання наркотиків.

Питання з приводу аспектів 4 і 5 оцінюють наслідки, в тому числі – для здоров'я.

А питання з приводу аспектів 6, 7 і 8 оцінюють ризиковану поведінку.

АСПЕКТИ, ЯКІ НЕОБХІДНО ВИЗНАЧИТИ ДЛЯ ОЦІНКИ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД НАРКОТИКІВ:

1. Що дає підлітку/молодій людині споживання наркотиків ін'екційним шляхом? Які позитиви такого споживання він для себе бачить?
2. Які негативні сторони споживання наркотиків ін'екційним шляхом виділяє підліток/молода людина?
3. Як він бачить зміни, які можуть відбутися в його житті, якщо він відмовиться від ін'екційних наркотиків або буде вживати їх рідше?

Вкрай важливо правильно, коректно формулювати питання для з'ясування вищезапропонованих блоків інформації.

1.9. Стадії зміни поведінки

Важливим є розуміння стадії зміни поведінки, на якій знаходиться підліток, для розробки подальшої стратегії роботи з ним, розуміння того, що він відчуває щодо специфіки своєї поведінки, чи усвідомлює він ризики, чи є у нього мотивація до змін, і на скільки вона сильна.

Важливо, що дії фахівців стосовно клієнта без урахування стадії зміни поведінки, на якій він знаходиться, можуть бути не тільки неефективними, а й мати зворотний результат – підштовхнути його до закріплення навичок ризикованої поведінки і ще більшої недовіри до фахівців, емансипації від них.

Модель «поетапних змін» поведінки була розроблена як загальна теорія поведінкових змін до психотерапії пацієнтів із залежністю від психоактивних речовин на початку 80-х років американськими вченими Джеймсом Прочаскою і Карлом ДіКлементе (Prochaska JO, DiClemente CC). Ці вчені проаналізували досвід реалізації різних програм зміни ризикованої поведінки людей і запропонували структуру моделі зміни поведінки. Ця модель базується на положенні про те, що **зміна поведінки має бути добровільною**, процес зміни займає певний проміжок часу і проходить кілька етапів, на кожному з яких повинна бути використана відповідна техніка роботи з клієнтом, чия поведінка змінюється. Ключовою концепцією є «готовність до змін», яка розглядається як внутрішній стан, чутливий до впливу зовнішніх факторів.

Тобто, основна ідея стадій зміни полягає в тому що, як правило, поведінка не змінюється за один день. Зазвичай у кожної людини шлях до успішного відновлення займає якийсь час і протікає поетапно.

І, звичайно ж, молоді люди повинні хотіти змінитися і відчувати в собі сили для цього. Вони також повинні взяти на себе відповідальність за втілення в життя запропонованого фахівцем плану дій.

ОТЖЕ, СТАДІЇ ЗМІНИ ПОВЕДІНКИ

1. Стадія нульової зацікавленості, або Переднамір

- ◆ Заперечення проблеми.
- ◆ Переваг обраної поведінки набагато більше, ніж недоліків.
- ◆ Немає бажання змінюватися.

На цій стадії вважається, що молоді люди відповідають за свої вчинки і тому, якщо у них немає або майже немає проблем з вживанням наркотичних речовин, навряд чи вони захочуть змінити свою поведінку.

Крім того, вони бачать в такому вживанні більше переваг, ніж недоліків (наприклад, вважають, що курити «круто», чи вірять, що з сигаретою вони здаються дорослішими).

2. Стадія зацікавленості, або Намір

- ◆ Починає думати про зміни.
- ◆ Часто поштовхом для цього служить якийсь зовнішній фактор.
- ◆ Часто виникає почуття невпевненості.

Деякі зовнішні фактори (наприклад, батьки, школа, громада) можуть змусити молоду людину змінити свою поведінку (молоду людину можуть забрати в міліцію за перебування в стані алкогольного сп'яніння або виключити зі школи за куріння марихуани).

Вони все ще не впевнені, що хочуть змінитися, але випадок, що стався, насторожує їх та примушує замислитись.

3. Стадія підготовки, або Рішення

- ◆ Все більше погоджується з думкою про необхідність змін.
- ◆ Починає розуміти, що переваг більше в зміні способу життя, ніж у збереженні колишніх звичок.
- ◆ Приймає рішення взятися за справу та змінити свою поведінку.

На цьому етапі молода людина вже готова до змін, але їй ще належить розробити план дій. Починає обговорювати свої плани і шанси на успіх з друзями, родичами, знайомими.

4. Стадія активних дій

На цьому етапі молода людина починає реально змінювати свою поведінку (наприклад, перестає купувати сигарети).

Звичайно, шанси на успіх значно зростають, якщо є добре продуманий і зважений план дій, до якого входить підтримка оточуючих.

5. Стадія утримання, або Підтримки

- ◆ Продовжує вести себе по-новому, закріплює нові моделі поведінки.
- ◆ Працює над тим, щоб уникнути рецидиву.

На цьому етапі молода людина продовжує дотримуватися свого плану дій і утримується від старих звичок (тому їй буває важко перебувати на вечірці, де всі палють).

6. Рецидив

Це повернення до старих звичок; стан, який може виникнути на кожному етапі процесу змін, що означає повернення на одну з попередніх стадій (причиною може стати одна безневинна сигарета на вечірці).

Те, на якій стадії опиниться після рецидиву молода людина, багато в чому залежить від того, як саме вона сприйме цю маленьку невдачу.

Наприклад, якщо вона повірить, що всі її зусилля були марними і їй знову потрібно починати все спочатку, то, найімовірніше, вона знову опиниться на першій стадії нульової зацікавленості.

Якщо ж людина знає, що рецидив є частиною процесу відновлення, і їй просто потрібно проаналізувати, чому цей досвід вчить, то, цілком ймовірно, вона продовжить зі стадії активних дій або навіть повернеться на стадію утримання.

Ось чому дуже важливо підготувати людину до рецидиву таким чином, щоб вона сприймала його як частину процесу і не здавалася.

1.10. Зв'язок етапів формування залежності зі стадіями зміни поведінки

Науковці, які вивчають проблему наркоманії у підлітків, вважають, що чітких поведінкових рамок і установок щодо наркотиків залежно від етапу вживання наркотику, не існує.

Підлітки/молоді люди на перших етапах вживання наркотику (*наркоти-зація*) можуть перебувати на будь-якій зі стадій зміни поведінки (залежно від життєвої ситуації, оточення, інтелектуального розвитку, психологічних особливостей). Але все ж таки при цьому, багато дослідників стверджують, що на стадії наркотизації, тобто на 1-3 етапах вживання наркотику (таблиця, розміщена в пункті 3), підлітки та молоді люди найчастіше не замислюються над тим, що їх поведінка може призвести до серйозних наслідків. Багато хто вважає, що спробують лише раз, потім думають, що від другого разу шкоди не буде, потім – що якщо вживати рідко, то в будь-який час можна кинути.

Можуть бути варіанти, коли все ж думки про шкоду наркотику з'являються, але через тиск групи, психологічні особливості підліткового віку, установки «з ким завгодно, але не зі мною» або ж через інші причини, молодь не фіксує свою увагу на можливих негативах від вживання ПАР (тобто знаходиться на першій або другій стадіях зміни поведінки). Більше того, як уже зазначалося раніше, підлітки намагаються залучити якомога більше ровесників до компанії споживачів наркотику.

Підліток починає замислюватися над вживанням наркотику і зміною своєї поведінки (тобто знаходиться на другій і третій стадії зміни поведінки) найчастіше, коли стикається з якими-небудь проблемами в ході вживання наркотику. Або ж з такими проблемами стикаються його друзі або знайомі: проблеми можуть бути як пов'язані з психологічним станом, здоров'ям, нещасним випадком під впливом наркотику, так і пов'язані з правоохоронними органами. Таке зіткнення з проблемами може статися на будь-якому етапі вживання наркотику.

У стані наркозалежності (4-5 етап – психічна та фізична залежність) дуже складно самотійно просунутися по стадіях зміни поведінки.

4-а (стадія активних дій) і 5-а (стадія утримання) стадії зміни поведінки без підтримки фахівців для наркозалежних дуже і дуже складні (і не лише для підлітків, а й для дорослих людей, які вживають наркотики).

З одного боку, людина може замислюватися над змінами, але з іншого боку, її надійно тримає на гачку існуюча наркотична залежність, яка ускладнює перспективу змін або робить її нереальною. Крім того, молоді люди відчувають сильний страх від того, що не зможуть зупинитися і не знайдуть свого місця в житті без наркотиків.

Для проведення адекватної профілактичної роботи важливо вміти правильно пов'язувати етап вживання наркотиків зі стадіями змін поведінки, а також, відповідно, формувати алгоритм своїх дій.

1.11. Дії фахівців на стадіях зміни поведінки підлітків та молоді⁶

Стадії зміни поведінки	Дії фахівців
<p>1. Нульова зацікавленість, або переднамір</p> <p>Підліток не бачить шкоди від своїх дій та не бажає змінюватись, задоволений своєю поведінкою.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • З'ясувати, чи усвідомлює підліток ризики своєї поведінки. • Бути безоціночним, не критикувати підлітка, не вдаватися до моралізаторства. • Простою та доступною мовою подати якомога повнішу інформацію про явище, його причини, наслідки. • Познайомити підлітка зі способами зменшення ризику (наприклад, за умов активного статевого життя – використання презервативу; за умови вживання алкоголю – особливості безпечного вживання) та відпрацювати відповідні навички.
<p>2. Зацікавленість, або намір</p> <p>Часто виникає почуття невпевненості у своїх діях. Підліток починає думати про зміну поведінки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Необхідно допомогти підлітку зробити правильний вибір – зважити усі «ЗА» та «ПРОТИ» способу життя та поведінки, ненав'язливо продемонструвати необхідність змін заради кращого майбутнього. • Не варто підштовхувати підлітка до висновків, акцентувати на діях, адже поспіх може спровокувати страх та зворотну реакцію. • Продовжувати інформувати про ризики та загалом – надавати інформацію про явище. • З'ясувати причини, що штовхають підлітка до ризикованої поведінки, це допоможе у розробці моделі зміни поведінки.

⁶ Журавель Т.В. Соціальна профілактика як напрям соціально-педагогічної діяльності / Т.В. Журавель // Соціальна педагогіка : навч. посібник / За заг. ред. О.В. Безпалько; Авт.-кол. О.В. Безпалько, І.Д. Зверева, Т.Г. Веретенко та ін. : – К. : Академвидав, 2013. – 312 с.; С. 85–101.

Стадії зміни поведінки	Дії фахівців
<p>3. Підготовка до змін, або рішення</p> <p>Підліток частіше думає про зміни. Починає бачити більше переваг у зміні способу життя та поведінки. <i>Приймає рішення щодо змін.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Допомогти підлітку скласти чіткий план дій (або ж перспективний план), а також сприяти розвитку навичок, завдяки яким стане можливим втілення запланованого у життя. • Важливо навчити уникати ризикованих ситуацій, відпрацювати навички протидії тиску середовища та однолітків. • Необхідно підсилювати мотивацію до змін, заохочувати, підбадьорювати, помічати успіхи. • Сприяти попередженню рецидиву (тобто поверненню до «старого» способу життя та ризикованої поведінки).
<p>4. Активні дії</p> <p>Підліток <i>починає активно діяти</i> у напрямку зміни поведінки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Продовжувати мотивувати до змін шляхом допомоги у реалізації плану, заохочення успіхів та досягнень підлітка, моральної підтримки. • Формувати навички самоконтролю, володіння почуттями; підвищувати самооцінку, впевненість у власних силах та позитивному результаті. • Продовжувати формувати навички безпечної поведінки щодо різних аспектів життя; розвивати розуміння цінності здоров'я та благополуччя, допомагати у формуванні життєвої перспективи. • Сформувати підтримуюче середовище з числа рідних, близьких або ж інших спеціалістів. Підготувати до потенційно можливого рецидиву.
<p>5. Утримання, або підтримка</p> <p>Підліток <i>продовжує активно діяти</i> у напрямку змін, <i>намагається уникнути повернення до старої моделі поведінки.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Підтримувати під час криз та сприяти збереженню позитивного результату; мотивувати щодо продовження дій та самовдосконалення. • Попереджати можливий зрив та інформувати підлітка про існування такої загрози, щоб він не втратив віру та не почувався невдахою, якщо це станеться. • Розвивати здібність до рефлексії, самоаналізу, навички відповідальної та адекватної до ситуації поведінки, навчати цікавому та новому. • На цьому етапі дуже корисні групи взаємопідтримки для тих, хто намагається подолати таку ж проблему.

Стадії зміни поведінки	Дії фахівців
<p>6. Рецидив</p> <p>Підліток <i>повертається до старої моделі поведінки</i>. Зрив може відбутися на будь-якому етапі.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Важливо пояснити, що будь-якому процесу змін властиві невдачі, однак це не означає, що все було марним. Головне – зробити правильні висновки та продовжувати діяти. Необхідно допомогти підліткові повернутися до реалізації плану, внести в нього необхідні зміни. • Підтримувати мотивацію, відновити віру в себе, створити підліткові ряд успішних ситуацій, допомогти набутти позитивного досвіду у певній справі, отримати позитивні емоції. • Переглянути, чи сприяло середовище змінам, які необхідно вчинити, якими ресурсами збагатити підлітка, щоб надалі зрив не відбувся.

1.12. Основи мотиваційного консультування підлітків та їх батьків

Що треба робити, коли підліток почав вживати наркотики, яким чином мотивувати підлітка на відмову від наркотиків, і як сім'я може бути долучена до процесу змін – саме такі питання часто постають перед практиками.

Коли в навчальному закладі до консультанта звертається сім'я, підліток якої вживає ПАР, мотиваційна робота буде спрямована на те, щоб допомогти йому:

- ◆ проаналізувати свою поведінку;
- ◆ визначитись в готовності щось змінити у своїй поведінці;
- ◆ визначитись, яким чином можна та потрібно діяти, щоб реалізувати заплановані зміни.

Мотивація – необхідна умова для руху до свободи від залежності.

В 1991 році Miller and Rollnick розробили концепцію мотиваційного консультування, яка виникла з досвіду роботи із залежними пацієнтами.

Мотиваційне консультування можна визначити, як тривалу розмову про зміни, вона спрямовується особливим стилем роботи консультанта таким чином, щоб *основна роль в цій розмові відводилась клієнту*.

Консультант заохочує клієнта говорити про сумніви та перепони, про свою мотивацію до змін для того, щоб прийняти рішення щодо своєї поведінки. Таким чином, мотиваційне консультування – це процес коли двоє чи більше людей (наприклад підліток та його сім'я) розглядають стимули, що спонукають людину до прийняття рішень і дію чи бездіяльність по відношенню до певної ситуації.

Процес формування мотивації може бути розділений на такі головні етапи:

- ◆ Усвідомлення проблеми вживання ПАР.
- ◆ Отримання і прийняття інформації (знання про проблему, яка шкода від вживання ПАР вже є, і які наслідки можуть бути в майбутньому; знання щодо варіантів змін).
- ◆ Розвиток впевненості в собі. Впевненість у собі є необхідною умовою руху, адже без неї підліток буде не готовий до отримання інформації та співпраці з консультантом.
- ◆ Поява розуміння необхідних змін та шляхів їх втілення у своє життя.
- ◆ Почуття власної компетентності на шляху до змін.

Варіантів консультування може бути стільки, скільки є різних клієнтів. Але незмінним залишається дух цього методу, який можна охарактеризувати кількома ключовими моментами:

1. *Мотивація до зміни поведінки повинна виникнути у самого клієнта, а не нав'язуватися йому ззовні.* Інші мотиваційні підходи підкреслюють важливість примусу, переконання, конструктивної конфронтації та використання зовнішніх обставин (наприклад, втрата роботи, сім'ї, виключення з учбового закладу).
2. *Саме клієнт, а не консультант, повинен сформулювати та вирішити амбівалентність.* Амбівалентність приймає форму конфлікту між двома можливими напрямками дій (наприклад, бажання змінити стиль життя і модель поведінки, яка практикується, водночас – небажання вирішувати труднощі, які вже є через вживання ПАР. Бажання сім'ї, щоб підліток був самостійним і не приймав наркотики, і прагнення сім'ї контролювати повністю життя підлітка). У багатьох підлітків, котрі вживають ПАР, та їх сім'ях ніколи не було можливості проговорити найчастіше заплутані, суперечливі та маючі виключно особистий характер елементи цього конфлікту. Задача консультанта – допомогти клієнту виразити обидві сторони амбівалентності та направити його до прийняття тих, адекватних, відповідних рішень, які можуть призвести до змін у поведінці.
3. *Пряме переконання не є ефективним методом вирішення амбівалентності.* У консультанта виникає спокуса «допомогти», переконавши клієнта в тому, що проблема потребує негайного рішення, та зміни в поведінці гарантують переваги. Але зрозуміло, що подібні тактики зазвичай збільшують супротив клієнта та знижують вірогідність змін.
4. *Стиль консультування зазвичай спокійний.* Пряме переконання, агресивна конфронтація та суперечка є концептуально протилежними мотиваційному консультуванню, і є не прийнятними при використанні даного підходу.
5. *Консультант спрямовує зусилля на надання допомоги клієнту в аналізі та вирішенні амбівалентності.* Мотиваційне консультування обмежу-

ється підведенням клієнта до прийняття рішення без вказівок, що йому робити далі. Для цього використовуються поведінкові методи. Дані методи та мотиваційне консультування не виключають один одного, а скоріше, доповнюють.

6. *Готовність клієнта до змін є не рисою характеру клієнта, а результатом міжособистої взаємодії.* Тому консультанту потрібно бути дуже уважним та сприймати різні прояви мотивації клієнта. Супротив і «заперечення» розцінюються не як риси характеру клієнта, а як зворотний зв'язок на поведінку консультанта.
7. *Взаємовідносини між консультантом та клієнтом є в більшій мірі партнерськими чи дружніми, ніж стосунки, які притаманні для ролі експерт/реципієнт⁷.*

Під час мотиваційної роботи потрібно:

- ◆ Бути емпатійним щодо підлітка або сім'ї, яка звернулась по допомогу.
- ◆ Виявляти протиріччя (коливання і сумніви щодо проблеми) та працювати над ними.
- ◆ Уникати суперечок, прямого переконання та спроб довести щось.
- ◆ Зменшувати супротив.
- ◆ Підтримувати, розвивати самостійність підлітка та сім'ї в прийнятті та реалізації рішень.

1.13. Прийоми та алгоритм мотиваційного консультування підлітків та їх батьків

Для того, щоб **спілкування було ефективним**, важливо дотримуватись наступного:

Задавати відкриті питання. Потрібно задавати такі питання, які б спонукали до більш глибокого розмірковування. Загальні питання, на які зазвичай відповідають «Так» чи «Ні», допомагають отримати конкретну інформацію. Але необхідно переходити від одного типу питань до іншого, щоб консультація не перетворилась у з'ясування подробиць. В такому випадку у клієнта не буде бажання більш глибоко розібратися у своїх проблемах. Консультанту тоді потрібно загальні питання переформулювати в питання спеціальні, наприклад, в рефлексивне слухання.

Використовувати елементи рефлексивного слухання. Слухаючи відповіді на загальні питання, консультанту потрібно демонструвати зацікавлену реакцію чи «рефлексивне слухання». Уважно слухайте, що говорить клієнт, та намагайтесь розібратись, що він/вона має на увазі. Необхідно виділяти головне. Інколи нам здається, що ми зрозуміли співрозмовника, а насправді він мав на увазі зовсім інше. Рефлексивне слухання дозволить консультанту:

- ◆ показати клієнту, що його дійсно слухають;

⁷ Miller and Rollnick, 1991.

- ◆ перевірити, чи співпадає розуміння того, що сказав клієнт, з тим, що він мав на увазі.

Заохочувати та підтримувати підлітка або сім'ю в розмові. Допомогти клієнту впевнитися в необхідності змін. Підкріплюючи та схвалюючи позитивні моменти в поведінці клієнта, консультант може підтримати його в ході тривалого консультативного процесу. Наприклад, можна похвалити за сміливість, завдяки якій він звернувся по допомогу. Можна звернути увагу на позитивні аспекти, які самому клієнту здавалися незначними.

У кінці розмови підбивати підсумок. Узагальнюючі твердження допомагають зібрати разом весь матеріал, який консультант обговорював з клієнтом та використовував для досягнення різних цілей. Варто продемонструвати клієнту, що консультант уважно слухає та узагальнює підняті ним проблеми.

Узагальнення потрібно використовувати для того, щоб:

- ◆ виділити важливі відкриття;
- ◆ сприяти більш детальному вивченню того чи іншого питання;
- ◆ для більш широкого бачення картини того, що відбувається, якщо клієнту не вдається це зробити;
- ◆ дати клієнту можливість усвідомити згадувані ним самим аргументи на користь змін в його житті;
- ◆ підкреслити амбівалентність клієнта, звертаючи увагу на негативну і позитивну сторону його позиції (наприклад: «З одного боку ви кажете, що вам подобається вживати наркотики тому, що..., а з іншого боку, ви стурбовані тим, що... Створюється враження, що ви маєте внутрішній конфлікт щодо цього...»);
- ◆ завершити розмову.

Алгоритм проведення мотиваційної консультації:

1. Почніть розмову з підлітком чи сім'єю про проблеми, стреси та спосіб життя, який вони мають на сьогоднішній день.
2. Поговоріть про стан здоров'я та моделі поведінки, які практикуються, про соціальну ситуацію (як вживання ПАР впливає на навчання чи роботу, на взаємини в сім'ї та в близькому оточенні).
3. Розгляньте разом типовий день підлітка чи сім'ї (з ранку до вечора, що за чим слідує, чим детальніше – то краще).
4. Обговоріть, що хорошого та поганого є в моделі поведінки, яка практикується.
5. Надайте необхідну інформацію, яка в майбутньому може допомогти при прийнятті рішення.
6. Обговоріть майбутнє (відновіть плани, мрії та бажання підлітка або сім'ї) та сьогоднішнє: порівняйте ці плани та реалії так, щоб з'явилися приводи для роздумів.
7. Досліджуйте разом побоювання і проблеми, що хвилюють підлітка та родину, у зв'язку зі змінами поведінки.

8. Супроводжуйте в прийнятті самостійних рішень. Основним в консультаційній роботі є цілі, які ставить сам підліток чи сім'я, тому що їх зміст відображає бажані зміни. Цілі підлітка спонукають до змін, обумовлюють мотивацію до змін.

3. Фройд стверджував: *«Первинна мотивуюча сила змін – це страждання людини та бажання змінитися, що впливає з цього страждання».*

З точки зору теорії змін, досягнення цілей є результатом взаємодії декількох факторів: роботи по досягненню цілей, здібності до змін, а також адекватності застосування двох основних методів надання психологічної/консультаційної допомоги – підтримки та супроводу.

Підтримуючі стосунки з психологом/консультантом є основною рушійною силою змін.

Коли сутність проблем підлітка чи сім'ї стає більш зрозумілою, вони можуть разом почати працювати над подоланням факторів, які заважають підлітку досягти поставлених цілей.

1.14. Підтримуючі запитання у мотиваційному консультуванні

Зразок питань, які стануть в нагоді консультанту та використовуються при мотиваційному консультуванні підлітка та його родини:

Визнання проблеми:

- ◆ Які проблеми створило для вас / вашої родини вживання наркотиків?
- ◆ З якими труднощами ви стикнулись у зв'язку з тим, що ви вживаєте наркотики?
- ◆ Які ще виникли ускладнення?

Занепокоєння:

- ◆ Що думають ваші батьки та інші члени сім'ї з приводу того, що ви часто вживаєте ПАР?
- ◆ Що ви відчуваєте при вживанні вами наркотиків?
- ◆ Як ви думаєте, що трапиться, якщо ви перестанете вживати наркотики?

Намір змінитися:

- ◆ Якщо ви припините вживати наркотики:
 - До яких змін це призведе у вашому житті?
 - Що це буде означати для людей, яким ви не байдужа (ий)?
- ◆ Що вам хотілось би змінити у власній поведінці?

Оптимізм

- ◆ Що вас заохоче продовжувати працювати над собою, щоб перестати вживати наркотики?
- ◆ Що, на вашу думку, буде ефективним для вас, якщо ви вирішите кинути вживати наркотики?

- ◆ Якщо ви вирішите кинути вживати наркотики, як би вам хотілось це зробити?

Коли підлітком/сім'єю виказуються самотивуючі твердження, то вони повинні бути розпізнані та підтримані консультантом вербально та невербально таким чином, що це передаватиме схвалення та стимулюватиме подальше пізнання самого себе.

Це вже є знаком того, що сім'я та підліток мали в минулому позитивний досвід та використання успішних стратегій, і це може надихати їх на плідну співпрацю.

1.15. Вправи та техніки для використання під час мотиваційних консультацій на різних стадіях усвідомлення проблеми та зміни поведінки

Для роботи з підлітком, якого торкнулась проблема наркотиків, на перших двох стадіях зміни поведінки (стадії «Нульова зацікавленість, або переднамір» та «Зацікавленість, або намір») можуть бути корисними такі вправи:

«Плюси та мінуси наркотиків»

Мета вправи: продемонструвати підлітку неоднозначність цього явища та підштовхнути до роздумів.

Запропонуйте підлітку подумати та записати у дві колонки:

- ◆ у *першу* – ті позитивні моменти, що приносять наркотики, власні мотиви для вживання;
- ◆ у *другу* – негативні моменти, причини їх не вживати.

Обговоріть разом отримані результати. У якій колонці виявилось більше пунктів? Допоможіть підлітку знайти аргументи за та проти.

Дана вправа є прикладом так званої роботи з амбівалентністю, тобто допомагає зрозуміти, що можна хотіти і не хотіти чогось одночасно.

«Координати Декарта»

Вправа, яка також допомагає знайти рішення в непростій ситуації.

Клієнту пропонується розділити листочок на 4 частини та записати в кожній відповідній клітинці можливі надбання та втрати від прийнятого рішення:

- ◆ Що я отримаю, якщо зроблю це?
- ◆ Що я втрачу, якщо зроблю це?
- ◆ Що я отримаю, якщо не зроблю цього?
- ◆ Що я втрачу, якщо не зроблю цього?

Питання модифікуються відповідно до теми консультації, наприклад: що я втрачу, якщо покину школу?

Для роботи з темою вживання наркотиків питання будуть виглядати наступним чином:

- ◆ *Що я отримаю, якщо припиню вживати наркотики?*
 - збережу здоров'я;
 - не матиму боргів та проблем з міліцією;
 - продовжу навчання.
- ◆ *Що я втрачу, якщо припиню вживати наркотики?*
 - втрачу друзів
 - почуватиму себе невпевнено;
 - нічого не радуватиме.
- ◆ *Що я отримаю, якщо не припиню вживати наркотики?*
 - робитиму, що захочу;
 - цікаву компанію;
 - можливість заробляти великі гроші.
- ◆ *Що я втрачу, якщо не припиню вживати наркотики?*
 - стосунки з батьками та родичами;
 - можливо, здоров'я;
 - можливості для кар'єри.

Вище вже йшлося про те, що для зміни поведінки та успішного просування по стадіях важливою є впевненість у власних силах, а також – самоефективність.

Самоефективність – це переконання людини в тому, що в складній ситуації вона зможе продемонструвати вдалу поведінку.

Поняття стійкого відчуття самоефективності особливо важливе для розуміння того, як люди мотивують себе на цілеспрямовані дії та вчинки, плоди яких можна буде пожинати в майбутньому. Переконання в самоефективності впливають на мотивацію та на успішність діяльності, а також на здатність долати проблеми та труднощі. Зрозуміло, що успіх може бути великим стимулом до активності. Якщо людина бачить, що вона в змозі контролювати один аспект свого життя, то в неї виникає бажання розширити сферу самоконтролю.

Отже, на другій, третій та четвертій стадіях («Зацікавленість, або намір», «Підготовка, або рішення») консультант ініціює обговорення теми можливостей позбавлення від залежності, при цьому з'ясовуючи, наскільки сам клієнт вірить в успіх власної реабілітації. Потрібно з'ясувати, як людина осмислює свій досвід, на що робить акценти – на успіх чи на невдачу. Тут можна використовувати техніки «Минулі успіхи», «Ресурси досягнення» та техніку «День незалежності».

«Минулі успіхи»

Потрібно намалювати сонце з промінням (7 і більше). На кожному промені необхідно написати подію, пов'язану з минулим успіхом (закономірно, що чим більше променів, тим більше успіхів). Якщо в минулому клієнт вже

припиняв вживати наркотики, то це потрібно вписати в першу чергу. Карта минулих успіхів заповнюється в два етапи. У другу чергу вписуються просто успіхи, які людина мала в минулому. Згадування цих перемог активізує ресурси, зміцнює самооцінку. Консультанту потрібно переконатися, що людина пояснює свій успіх власними зусиллями та навичками.

«Ресурси досягнення»

Карта ресурсів виконується за тим самим зразком. Необхідно знову намалювати сонце і на його проміннях написати ресурси для досягнення своєї мети. Ресурси – це запас енергії, необхідної для здійснення цілі. Ресурсом може бути джерело, що наповнює силою, енергією, дає впевненість. Це можуть бути певні люди: мама, друзі, вчитель, тренер та інші; це може бути захоплення, хобі, природа. До ресурсів можуть також належати особистісні якості людини, наприклад, завзятість, наполегливість та інше.

«День незалежності»

«Свято незалежності» – це не метафора, свято незалежності настає тоді, коли людина позбавилась проблем, звільнилась від її негараздів і стала незалежною від неї. Знову використовується малюнок сонця, на проміннях якого потрібно написати тих людей, які допомагають клієнту, на його думку, у вирішенні його проблем. Тут використовується прийом «Якби...». Якби клієнт вже вирішив проблему, то кого б він запросив на своє свято? Цих людей потрібно відмітити на проміннях сонця.

До того ж варто обговорити те, як все буде виглядати, якщо позбавитися проблеми залежності. Як клієнт буде почувати себе? Про що думати? Що робитиме?

На стадіях «Підготовка, або рішення» та «Активні дії» вкрай важливим є складання та дотримання плану, за яким рухатиметься молода людина.

Отже, на підготовчій стадії важливо скласти ефективний план змін, для чого можна заповнити відповідний *бланк*.

Процес заповнення дозволить спланувати конкретні зміни, оцінити вірогідні результати кожної стадії змін і зменшити або прибрати бар'єри, які можуть стати на заваді дій. Завдання повинні бути конкретними, невеликими, щоб можна було їх досягти в недалекому майбутньому, та одночасно досить об'ємними, щоб над ними варто було працювати, і вони дали б дієвий результат.

Результати повинні бути такими, щоб їх можна було проконтролювати та виміряти, – це допоможе усвідомити прогрес та значно підвищить мотивацію.

Консультант повинен надати конкретну допомогу в плануванні, крім того, план людини повинен підходити під стиль життя, культуру, звички та прагнення. Це дозволить клієнту укріпити віру у власні сили, що є важливим мотиваційним фактором та мобілізуватиме зусилля для змін.

План змін

Мене зовуть _____ Мій вік _____ Дата _____

Зміни, які я хочу (планую) зробити:

1.

2.

3.

4.

5.

Найважливіші причини, чому я хочу зробити ці зміни:

1.

2.

3.

4.

5.

Конкретні кроки, які я планую (повинен) зробити для змін:

1.

2.

3.

4.

5.

Люди, які можуть мені допомогти в зміні моєї поведінки:

1.

2.

3.

4.

5.

Можливі види чи способи допомоги:

1.

2.

3.

4.

5.

Я знаю, що мій план спрацює, якщо:

1.

2.

3.

4.

5.

Речі, які можуть завадити здійснитися моїм планам:

1.

2.

3.

4.

5.

Далі необхідно виділити настанови нормативного особистісного статусу щодо плану змін.

Тут можна реалізувати адаптивну техніку «Внутрішній саботажник».

«Внутрішній саботажник»

Клієнту пояснюється, що «внутрішній саботажник» може з'явитися тоді, коли він цього не очікує: *«Він може відмовити від нової справи або зруйнувати вже започатковане. Розпізнати його і зрозуміти, як його нейтралізувати – є важливими завданнями в роботі над собою. «Внутрішній саботажник» може казати: «Навіщо старатися, все рівно нічого не вийде, все даремно», «Якщо не можеш жити без наркотиків, то краще залиш цю справу». Ці та інші висловлювання можуть відмовити вас від нових започаткувань, знищити*

інтерес до будь-якої діяльності. Але ви можете протиставити йому свої вагомі аргументи і не дати можливості перемогти ваші бажання і прагнення».

Далі клієнту пропонується намалювати в уяві цей образ і спробувати взаємодіяти, а також – навести аргументи, чому клієнт не буде коритися «саботажнику». Все це можна обговорити з консультантом, який звертає увагу на те, що клієнт може використовувати ці аргументи і надалі.

Після складання плану та обговорення перепон на шляху його реалізації, а також способів нейтралізації цих перепон, здійснюється підтримка клієнта/сім'ї в реалізації плану.

Обговорюються труднощі, заохочуються успіхи та, при необхідності, переглядаються окремі пункти плану.

Для роботи з підлітками використовується як **індивідуальна робота** з психологом чи консультантом, який володіє навичками консультування та мотиваційної роботи (*ним може бути соціальний працівник чи соціальний педагог*), так і високу результативність мають і **групи** для підлітків. В групах можуть відпрацьовуватись наступні питання:

- ◆ усвідомлення цінностей особистості (самопізнання, самооцінка, самоповага...);
- ◆ зміна дезадаптивних форм поведінки на адаптивні (розвивати навички долати стрес, негативні почуття, агресію...);
- ◆ зміна стилю життя (планування свого часу, формування соціального оточення, яке б позитивно впливало на підлітка...);
- ◆ розвиток комунікативних навичок (спілкування, побудова стосунків, припинення стосунків, які негативно впливають на підлітка, критичне мислення, вміння дискутувати, бути в команді...);
- ◆ розвиток впевненості (вміння говорити «ні», аргументувати свою позицію...);
- ◆ розвиток навичок піклування про своє здоров'я;
- ◆ розвиток власних ресурсів;
- ◆ планування та втілення короткочасних та довготривалих цілей;
- ◆ відпрацювання соціальних навичок та нових моделей поведінки на практиці тощо.

1.16. Роль сім'ї та найближчого оточення у подоланні наркозалежності

Допомогти підлітку припинити вживати наркотики має також сім'я та близьке оточення, але вони у свою чергу також мають змінитися та працювати над собою.

На сьогодні для характеристики психічного стану, що розвивається у членів сім'ї залежної людини, широко використовується термін «співзалежність».

Співзалежна людина – це та, яка дозволила поведінці залежної людини надто вплинути на себе, і відповідно тепер співзалежна має надціль щодо контролю поведінки залежної людини.

Вивчення структури та динаміки реакцій батьків підлітка, який вживає наркотики, показало, що знання батьків про залежність своєї дитини призводить до формування особливого синдрому, що визначається спеціалістами як *синдром батьківської реакції на наркоманію* (СБРН), в структурі якого найбільш чітко виражені:

У матерів: фобія втрати дитини, почуття вини, сором, невпевненість у вихованні, проєкція на дитину особистих рис, що не сприймаються.

У батьків: емоційна та поведінкова нестабільність, невпевненість у вихованні, неприйняття дитини, відхилення до материнського стилю виховання.

Таким чином, співзалежність в сім'ях споживачів наркотиків – це саморуйнівна поведінка, що виникає на основі СБРН.

У матерів формується гіперпротекція оберігаюча (60%) та потураюча (30%), що виступає позитивним фактором для залежної поведінки дитини.

У консультуванні членів сім'ї, які мають проблему співзалежності, важливо розуміння фактів, що ведуть до покращення стану, серед яких:

- ◆ досягнення усвідомлення наявності проблеми в сім'ї;
- ◆ досягнення підтримуючих стосунків консультанта та підлітка, які йому допомагають, та засвоєння позитивних результатів із застосуванням їх в сімейній взаємодії.

Консультування охоплює всіх членів сім'ї, які мають потребу в допомозі щодо вирішення питань емоційної напруги, схвильованості, критичної оцінки поведінки одного чи декількох членів сім'ї та сумнівів з приводу загального благополуччя у зв'язку з проблемою в сім'ї, де підліток вживає ПАР.

Члени сім'ї також мають працювати за планом змін, який може бути розроблений сім'єю спільно з консультантом.

Запитання, які варто обговорити з підлітком та його родиною під час консультації:

- ◆ Як довго триває проблема, чи були спроби її подолати?
- ◆ З чим сім'я пов'язує початок вживання наркотиків, які побоювання ви маєте?
- ◆ Якою є ваша дитина (за характером, що можете про неї розповісти)?
- ◆ Як би ви охарактеризували стосунки кожного з членів сім'ї з підлітком?
- ◆ Чи залежить від вас вирішення проблеми, і яким чином ви можете допомогти?
- ◆ Що ви б хотіли змінити у власній поведінці та в стосунках з дитиною, хто вас може підтримати?
- ◆ Яким ви бачите свого підлітка через 5, 10 років?

З сім'єю та близьким оточенням, якщо є така можливість, потрібно скласти план, за яким вони будуть допомагати підлітку позбутися вживання наркотиків та візьмуть на себе відповідальність за втілення такого плану в життя. Не варто недооцінювати можливості сім'ї та близького оточення щодо допомоги в змінах, які можуть стати вагомими для підлітка.

Близьке оточення підлітка також потребує підтримки. Для цього можна використовувати як індивідуальну, так і групову роботу. Групова робота для сім'ї може бути ресурсом, який їх буде підтримувати на шляху змін, вони не будуть почувати себе наодинці з проблемою, зможуть ділитися своїми почуттями та розвивати свої сильні сторони.

Ось, як самі підлітки відмічають, якими вони хотіли б бачити батьків:

- «... цікавляться нами та готові допомогти, коли потрібно»;
- «... вислуховують нас та прагнуть зрозуміти»;
- «... дають відчуття, що вони люблять нас»;
- «... виказують своє схвалення»;
- «... приймають нас такими, якими ми є – з усіма нашими помилками і недоліками»;
- «... довіряють нам і чекають від нас хорошого»;
- «... ставляться до нас, як до дорослих»;
- «... спрямовують нас»;
- «... веселі, завжди в гарному настрої, мають почуття гумору, вміють створювати теплу атмосферу вдома та подають гарний приклад».

Підлітки вказують, що вони мають надію, що батьки будуть поважати та підтримувати їх. Спілкування є ключем до встановлення гармонічних відносин між підлітками та батьками. В деяких сім'ях цьому приділяється дуже мало часу. А для того, щоб говорити «по душам», потрібно разом проводити якомога більше часу. Багато батьків не мають жодної уяви про те, що думають їх діти, через ту просту причину, що не дають підліткам часу висловитись та щось пояснити.

Мотиваційне консультування та подальша робота з підлітками та їх близьким оточенням дасть можливість подолати залежність та вирішити проблеми, які раніше сприяли вживанню наркотиків.

Варто пам'ятати, що процес змін займе багато часу, і до цього потрібно бути готовими. Може так статись, що в процесі роботи виникне зрив. Це не варто розцінювати як невдачу, а скоріше як досвід, який потрібно проаналізувати, та обговорити ризики, що призвели до цього. Якомога скоріше знову спланувати роботу і надати підтримку в критичний період (це період, який минулого разу привів до зриву).

Розділ II. Програма тренінгових занять з профілактики вживання психоактивних речовин (ПАР) підлітками та молоддю «Будь незалежним!»

2.1. Загальна характеристика Програми

Рівні профілактики, на яких варто використовувати Програму:

- ◆ первинна та вторинна профілактика вживання ПАР.

Цільові групи Програми: учнівська та студентська молодь від 13 років.

Мета Програми:

Формування у підлітків і молодих людей мотивації щодо ведення здорового способу життя та стійкої позиції щодо відмови від вживання ПАР.

Завдання Програми:

1. Актуалізувати питання збереження та зміцнення власного здоров'я, сприяти формуванню в учасників ставлення до здоров'я як запоруки успішності і досягнення своїх цілей.
2. Підвищити рівень поінформованості учасників щодо сутності ПАР, причини їх вживання людиною, впливу ПАР на організм людини, етапів формування наркотичної залежності та її видів.
3. Розглянути ризики вживання наркотиків (зокрема, такі як ВІЛ-інфікування, проблеми із законом тощо), складність та довготривалість лікування залежності.
4. Відпрацювати різні варіанти відмови від пропозиції вжити наркотики.

Тривалість Програми: 10 год (5 занять по 2 години).

Зміст програми тренінгових занять:

- Заняття 1. Здоров'я – запорука життєвого успіху
- Заняття 2. Причини та наслідки вживання наркотиків
- Заняття 3. Формування наркотичної залежності
- Заняття 4. Прихована сторона наркотиків
- Заняття 5. Наркотики і закон

2.2. Зміст Програми «Будь незалежним!»

Заняття 1. Здоров'я – запорука життєвого успіху

Мета: познайомитись з учасниками та ознайомити їх з особливостями та засадами Програми, сприяти налаштуванню кожного на активну участь у Програмі, а також актуалізувати питання збереження та зміцнення власного здоров'я, сприяти формуванню ставлення до здоров'я як запоруки успішності і досягнення своїх цілей.

Загальна тривалість: 2 год 00 хв.

План:

1. Привітання та презентація програми (10 хв.)
2. Вправа на знайомство «Місто успіху» (35 хв.)
3. Вправа на визначення очікувань «Торбинка» (10 хв.)
4. Вправа на визначення правил роботи групи (10 хв.)
5. Вправа «Як розпорядитися своїм життям» (20 хв.)
6. Вправа «Фактори впливу на здоров'я» (15 хв.)
7. Вправа «Скріпка» (5 хв.)
8. Рефлексія заняття (10 хв.)
9. Ритуал прощання (5 хв.)

Хід проведення заняття

1. ПРИВІТАННЯ УЧАСНИКІВ ТА ПРЕЗЕНТАЦІЯ ПРОГРАМИ

Мета: привітати учасників, розповісти про мету, завдання та структуру тренінгової Програми.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з написаними метою та завданнями Програми, а також роздаткові матеріали зі структурою (тематикою) та графіком тренінгових занять для кожного учасника.

Хід проведення:

Тренер вітає учасників Програми, представляється та пропонує розглянути детальніше її мету та завдання.

Також тренер подає наступну інформацію:

«Наші заняття будуть відбуватися у дещо, можливо, незвичній для вас формі – у формі тренінгу. Хто знає, що таке тренінг?» (тренер надає учасникам можливість висловитися, якщо будуть бажані).

Тренінг – це така форма організації взаємодії та навчання, в умовах якої всі є рівними і однаково важливими, у тренінгу самі учасники є керманічними процесу – тобто результат нашої спільної роботи більшою мірою залежить саме від вас. Під час тренінгових занять ми з вами будемо працювати у колі, і вкрай важливою для позитивного результату наших

зустрічей буде щирість і активність у цьому колі кожного. Досвід свідчить про те, що робота над собою у напрямі особистісного зростання та самовдосконалення найбільш ефективною є саме у ході тренінгу, і я бажаю всім у цьому пересвідчитися.

Сьогодні на нас чекає перше заняття з 5-ти, присвячених проблемам попередження вживання молодими людьми наркотиків. Тож я хочу поспілкуватись з вами відверто стосовно цього. Пропоную зосередитись та серйозно поставитись до наших занять, адже якщо це явище не стосується особисто вас, то це може стосуватися ваших близьких, знайомих, однолітків, яких ви навіть не знаєте. Багато хлопців та дівчат не думають про наслідки, коли вперше пробують наркотики. У кожного були свої причини для того, щоб вжити вперше наркотик. Але, однозначно, робили вони це не для того, щоб відчутти страждання та біль. Надалі ж – вживання наркотику вже не є іграшкою або ж мрією, що дозволяє втекти від буденного життя, а навпаки – стає предметом та сенсом існування. Вже перестають хвилювати потреби, досягнення будь-яких цілей, – сім'я, здоров'я, зовнішній вигляд, стосунки та ін. Здібності людини починають працювати на здобуття дози і все!

Повірте, у світі не існує жодної щасливої людини, що пов'язала своє життя з наркотиками. Залежні від наркотиків мріють про те, щоб можна було знову відчувати себе нормально, бути незалежними, вільними. І ніхто з тих, кому вдалося вирватися, не згадує своє минуле, пов'язане із залежністю, з любов'ю чи ніжністю, ніхто не хоче повертатись у це пекельне коло.

Далі тренер запитує:

Як ви думаєте, скільки відсотків залежних людей повертаються знову до нормального життя, звільняючись від залежності? (учасники вголос коментують та пропонують варіанти).

Вислухавши відповіді учасників, тренер продовжує:

Шкода, але менше 1%! Також тут потрібно розуміти, що 10% – це ті особистості, які готові були чути, зрозуміти та докласти неймовірних зусиль, щоб подолати хворобу. Можна порівняти життя наркозалежних людей з ескалатором, який рухається вниз... Людина, яка вживає вперше наркотичну речовину, ступає на цей ескалатор і рухається однозначно вниз. Повернути назад можна у будь-якому випадку, але чим раніше, тим простіше зійти нагору.

На сьогоднішньому занятті ми розглянемо загалом питання здоров'я та способу життя, а також поговоримо про те, як може змінити життя людини наркотик».

2. ВПРАВА НА ЗНАЙОМСТВО «МІСТО УСПІХУ»

Мета: познайомитися з учасниками, налагодити позитивну атмосферу в групі, сприяти більш тісній взаємодії між учасниками семінару.

Час: 35 хв.

Ресурси: аркуші А3 або А2, набори маркерів, фломастерів (за кількістю груп).

Хід проведення:

На **першому етапі** тренер просить учасників по колу назвати своє ім'я та те, що цей учасник любить робити найбільше або це найкраще у нього виходить (якесь хобі).

На **другому етапі** тренер об'єднує учасників у групи по 4-5 осіб та дає їм завдання намалювати своє власне *місто успіху*. Для того, щоб виконати це завдання, учасникам потрібно:

- а) у новоствореній групі обговорити свої вподобання детальніше, дізнатися, хто якими талантами, якостями володіє, чим може бути корисний.
- в) намалювати місто, в якому кожен з учасників буде робити те, що у нього виходить найкраще, найуспішніше, тим самим приносячи користь місту та роблячи все місто успішним. Наприклад: в групі є Наталка, яка вміє танцювати, отже вона засновує у місті школу танців та зображує її на малюнку.

Групи отримують папір та маркери/фломастери, і на виконання цього завдання учасники мають 10 хв.

На **третьому етапі** групі необхідно зробити презентацію їх власного міста, яке має бути незвичайним, творчим та цікавим, не схожим ні на яке інше (на представлення кожного дається 2–3 хв., в залежності від кількості груп).

Запитання для обговорення:

- ◆ У чому особливість міста, в чому його успішність? *(на це запитання має відповісти кожна група).*
- ◆ Що нам дала ця вправа?

До уваги тренера!

Різноманітні вправи на знайомство доцільно проводити на початку кожного заняття, це сприяє налагодженню позитивної атмосфери у групі і налаштуванню учасників на активну взаємодію у ході заняття.

3. ВПРАВА НА ВИЗНАЧЕННЯ ОЧІКУВАНЬ «ТОРБИНКА»

Мета: визначити очікування учасників від участі у тренінгових заняттях.

Час: 10 хв.

Ресурси: стікери, аркуш фліпчарту з намальованою торбинкою.

Хід проведення:

Тренер вивішує приготований заздалегідь аркуш фліпчарту з намальованою посередині торбинкою, пояснюючи учасниками:

«У нас з вами є ось така торбинка, в якій будуть зберігатися наші очікування від Програми. Зараз кожен із вас отримає стікер певного кольору, на якому ви маєте написати свої очікування від даної програми. Будь ласка, ще раз перегляньте її структуру, яку ви отримали на самому початку заняття. Зауважте, якщо очікувань декілька, всі їх треба записати на окремих стікерах. На це завдання у вас є 5 хвилин. Далі кожен із вас має вийти до нашої уявної торбинки і причепити свої стікери з очікуваннями всередину мішечка».

Після того, як всі учасники наклеїли свої стікери з очікуваннями, тренер коментує їх відповідно до тренінгового курсу: зазначає, які теми дозволять учасникам реалізувати їх очікування, акцентує увагу на тому, що лише активність кожного дозволить очікуванням реалізуватися.

4. ВИЗНАЧЕННЯ ПРАВИЛ РОБОТИ ГРУПИ

Мета: визначити правила роботи в групі, сприяти налагодженню неформальної, однак робочої атмосфери.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуші фліпчарту з написаними правилами.

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер ініціює обговорення у великій групі, запитуючи в учасників:

1. Що таке правила?
2. Яка роль правил у нашому житті?
3. Як називаються правила, за якими функціонує, наприклад, держава? (закони) Де вони прописані?
4. Чи є якісь правила, за якими функціонують різні групи людей? (Можна навести приклад субкультур, глядачів у театрі).

Після обговорення тренер наголошує, що і наша група створена для того, щоб всім було комфортно взаємодіяти у ній, та щоб досягнення мети було безпечним і швидшим, треба розробити свої власні правила взаємодії.

На **другому етапі** вправи тренер презентує учасникам аркуш фліпчарту із заздалегідь написаними правилами та пропонує розглянути, наскільки ці правила будуть прийнятними для групи.

Тренер пояснює значення кожного правила, просить учасників прокоментувати, чи варто приймати таке правило як обов'язкове для групи? Чому? Що дасть групі та кожному учаснику прийняття цього правила?

За бажанням, учасники можуть доповнити правила, запропоновані тренером.

Символічним буде, якщо учасники закріплять своє рішення дотримуватися зазначених на аркуші правил, поставивши під правилами свій підпис.

Аркуш з погодженими групою правилами має бути прикріплений так, щоб всі учасники могли бачити його протягом усіх занять. Перед початком кожного заняття до нього варто повертатися та нагадувати присутнім про роль правил у роботі групи.

До уваги тренера!

Правила можуть бути наступними⁸:

Приходити вчасно та цінувати час

- Під час обговорення цього правила можна відмітити його важливість не лише для роботи в групі, а й в повсякденному житті, в діловому спілкуванні, спілкуванні з товаришами. Важливо говорити про пунктуальність як одну із життєвих цінностей людини, що хоче досягнути успіху в житті та бути незалежною від обставин.
- При обговоренні цього правила, можна звернутися до досвіду учасників і запропонувати їм розповісти про почуття, що у них виникають, коли хтось запізнюється на зустріч з ними, та про почуття, що у них виникають, коли вони запізнюються, та про те, як ці почуття впливають на результати зустрічі, коли вона, нарешті, відбувається.

Бути позитивними

- Запропонувати учасникам «Бути позитивними» означає домовитися про те, що під час тренінгу ми будемо не лише говорити про проблеми, але й намагатися знайти шляхи їх вирішення.
- Важливо підкреслити, що позитивне сприйняття життя допомагає людині вижити в складних умовах, знайти вихід із, здавалось би, безвихідних ситуацій.

Не критикувати

- Іноді це правило викликає неприйняття з боку групи. Тому, використовуючи техніку групового обговорення, можна домовитися, що ми вкладаємо в це поняття. Підкреслити різницю між тим, що відчуває людина, коли її критикують, а коли просто висловлюють ще одне, інше, бачення ситуації. Важливо визначитися, яким чином можна без критики висловлювати свою незгоду з думкою партнера. Після цього легко перейти до наступного правила: «Говорити від свого імені».

Говорити від свого імені або „Я” – висловлювання

- Під час обговорення цього правила можна навести приклади, як його успішного застосування: «Я знаю» (а не «Всі знають...»), «На мою думку...» (а не «Всі думають...»), «З мого досвіду...» тощо, так і важливості посилання на автора при використанні чужих ідей, думок чи текстів.

Поважати інших

- Це правило буде означати, що ми: не перебиваємо один одного; говоримо по-черзі; говоримо коротко і по-суті; слухаємо і чуємо (варто також обговорити з учасниками, як вони розуміють поняття «слухати» та «чутти», чим ці поняття різняться?)

⁸ За матеріалами: Корекційна програма для чоловіків, які вчиняють насильство або належать до групи ризику щодо його вчинення: навчально-методичний посібник / За ред. Журавель Т.В., Пилипас Ю.В. – К. : МГО «Право на здоров'я», 2013.

Дотримуватися конфіденційності

- *Таке правило дуже важливе для успішної роботи групи, формування в ній клімату довіри та відвертості. У ході обговорення варто підкреслити, наскільки важливо дотримуватись цього правила у тренінговій роботі, та нагадати, як легко зіпсувати стосунки як з близькими, так і з колегами, одногрупниками тощо, якщо не дотримуватися цього правила в повсякденному житті.*

Правило добровільної активності

Це правило необхідно проговорити для того, щоб:

- по-перше, учасники почувалися комфортно – якщо хтось буде не готовий говорити на певну тему чи ділитися своїми почуттями – примушувати ніхто не буде (зазвичай, люди рідко користуються цією можливістю, але важливо, щоб вона була);
- по-друге, варто нагадати, що всі тут присутні добровільно, і коли ми вже проводимо час разом, варто витратити його з користю – говорити і вирішувати саме те, що нас справді хвилює.

У який би спосіб ви не приймали правила, важливо пам'ятати:

- кожне правило важливо погодити з усією групою;
- якщо порушується одне чи кілька правил, можна апелювати до правил як контракту, погодженого з групою;
- кожне тренінгове заняття необхідно розпочинати з повторення (у різній формі) правил; плакат, що знаходиться на видному місці в аудиторії, допомагатиме в цьому.

5. ВПРАВА «ЯК РОЗПОРЯДИТИСЯ СВОЇМ ЖИТТЯМ»

Мета: навчити учасників визначати власні духовні цінності та вплив духовних цінностей на своє життя.

Час: 20 хв.

Ресурси: по 10 папірців розміром з гральну карту для кожного учасника групи, попередньо зроблені записи на фліпчарті; картки для кожного учасника з написами (Додаток 1.1.).

Хід проведення:

Тренер роздає кожному учаснику по 10 білих папірців та звертається до учасників:

А зараз давайте зіграємо у гру «Як розпорядитися своїм життям».

Напишіть на кожному з папірців, які ви отримали, своє ім'я. Протягом наступних кількох хвилин ці 10 папірців будуть уособлювати вас і гра-тимуть роль символічних грошей, тобто засобу, за який можна купити

певний товар. Через хвилину перед кожним постане вибір: втратити чи заощадити свої папірці, тобто себе самого, частину себе. На продаж будуть виставлені різноманітні «товари» по парі. Правила гри не дозволяють купити обидва товари одночасно, тільки щось одне з пари або нічого. Зрозуміло, що коли закінчаться ваші «гроші», то вже нічого не можна буде купити.

Всі покупки можна робити лише тоді, коли «товари» пропонуються на продаж. Не можна повернутися до попередньої пари, якщо на продаж уже виставлено наступну пару (пропонується «товар», який написаний на фліпчарті. Ціна кожного товару вказується в кількості папірців, які покупцю треба віддати за нього).

Тренер оголошує записи на фліпчарті (потрібно приготувати заздалегідь і так, щоб учасникам було видно лише ту пару товарів, які наразі оголошуються, тобто кожна пара товарів – на окремому аркуші):

- 1) • чудова квартира (1 папірець);
• новий автомобіль на вибір (1 папірець);
• можливість спробувати найдорожчий та модний наркотик (0 папірців);

!!! Якщо хтось обирає наркотик, то після кожної з подальших пар вибору той, хто обрав, зобов'язаний віддавати додатково по 1 папірцю, адже кожен наркотик має свою ціну. Цю інформацію він отримує лише після того, як зробив свій вибір.

- 2) • повністю оплачена поїздка на канікули (терміном на один місяць) у будь-яку країну світу разом з другом (2 папірці);
• гарантія того, що людина, з якою тобі хотілося б дружити, обов'язково подружиться з тобою в недалекому майбутньому (2 папірці);
- 3) • стати найпопулярнішою людиною серед своїх товаришів терміном на два роки (1 папірець);
• мати одного справжнього друга (2 папірці);
- 4) • здобути престижну вищу освіту (2 папірці);
• заснувати прибуткову компанію (2 папірці);
- 5) • мати здорову сім'ю (3 папірці);
• здобути всесвітню славу (3 папірці);

!!! Після завершення вибору з цієї пари тренер оголошує: тим, хто обрав здорову сім'ю, повертають 2 папірці назад як винагороду.

- 6) • можливість змінити якусь одну рису зовнішності (1 папірець);
• відчуття задоволення протягом усього життя (2 папірці);
• можливість спробувати найдорожчий та модний наркотик (0 папірців).

!!! Якщо хтось обирає наркотик, то він віддає всі свої папірці після наступної, сьомої, пари вибору. Ось така ціна цієї спроби... Цю інформацію він отримує лише після того, як зробив свій вибір.

- 7) • п'ять років безтурботного життя (2 папірці);
 - любов та повага людей, що є для тебе найдорожчими (2 папірці);
- !!! Ті, хто обрав п'ять років насолоди, повинні додатково сплатити один папірець (за певні речі ми маємо платити більше, ніж здається спочатку).*
- 8) • чиста совість (2 папірці);
 - здатність досягти успіху у тій сфері, де найбільше цього прагнеш (2 папірці);
- 9) • зробити диво для того, кого любиш (2 папірці);
 - можливість прожити все заново (або повторити одну подію з власного життя) (2 папірці);
- 10) • сім додаткових років життя (3 папірці);
 - безболісна смерть, коли настане час (3 папірці).

Наші торги завершені, перегляньте ще раз свої покупки і дайте відповіді на наступні запитання:

Запитання для обговорення:

1. Чи залишились у когось невикористані папірці? Як ви думаєте, що вони символізують?
2. Яка покупка подобається вам понад усе?
3. Чи шкодуєте ви, що не зробили якусь покупку?
4. Чи хотілося б вам змінити деякі правила гри?
5. Як ви вважаєте, чому наркотик пропонують безкоштовно?
6. Якщо першою покупкою був би наркотик, чи змогли б ви обирати далі інші товари? За якої умови?

До уваги тренера!

*Наприкінці важливо зробити такий висновок: **правила гри можна змінити, але життя – це не гра.** Не можна повторити вже зроблений вибір чи скасувати прийняте у минулому рішення. Не можна охопити абсолютно все чи скористатися кожною можливістю. Не можна передбачити, які можливості будуть у вас через тиждень або рік. Вам завжди бракуватиме часу, варіантів вибору, грошей, можливостей тощо. Ви повинні будете платити за кожен свій вибір у житті – і часто ця плата буде перевищувати ваші сподівання. І спробувавши один раз наркотик, ми змушені розраховуватися за нього все життя.*

6. ВПРАВА «ФАКТОРИ ВПЛИВУ НА ЗДОРОВ'Я»

Мета: визначити для підлітків, що основна відповідальність за їх здоров'я лежить на них.

Час: 15 хв.

Ресурси: діаграма з відсотками (Додаток 1.2).

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер нагадує визначення поняття «здоров'я» Всесвітньої організації охорони здоров'я: *”Здоров'я — це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб і фізичних вад”. Це визначення ще раз підкреслює, що здоров'я людини не обмежено суто медичним підходом, який визначає здоров'я, як відсутність хвороби.*

На **другому етапі** вправи тренер запитує в учасників: *«Як ви вважаєте, від чого залежить наше здоров'я?»*. Всі відповіді учасників тренер записує на аркуші фліпчарту.

На **третьому етапі**, після того як відповіді будуть вичерпаними, тренер групує всі названі учасниками фактори у 4 категорії: *спадковість, екологія, рівень медичного обслуговування, спосіб життя*. Після чого просить учасників визначити (висловити свої здогадки) у відсотках вірогідний вплив кожного з факторів на життя та здоров'я людини.

На **четвертому етапі** тренер наводить дані Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) щодо впливу визначених факторів на життя та здоров'я людини:

- ◆ від спадковості здоров'я залежить на 20%;
- ◆ від екології – на 20%;
- ◆ від рівня медичної допомоги – на 10%;
- ◆ від способу життя – на 50%.

До уваги тренера!

Тренер акцентує увагу учасників, що саме від самої людини, її ставлення до здоров'я та поведінки найбільше залежить її здоров'я та самопочуття.

Тренеру варто детально обговорити з учасниками, який саме спосіб життя та поведінка сприяють покращенню здоров'я, а що – навпаки погіршує його. Наприклад, обговорити:

Фактори, що роблять позитивний вплив на ЗСЖ: *дотримання режиму дня; раціональне харчування; загартовування; заняття фізкультурою і спортом; хороші взаємини з оточуючими людьми.*

Фактори, що роблять негативний вплив на ЗСЖ: *емоційна і психічна напруженість при спілкуванні з оточуючими; шкідливі звички (не дотримання режиму праці та відпочинку, малорухливий спосіб життя – постійне сидіння за комп'ютером, вживання алкоголю, наркотиків, а також куріння, безладне статеве життя, зміна партнерів та незахищений секс (без презервативу).*

Акцентувати увагу на звичках, що сприяють збереженню і зміцненню здоров'я:

- дотримуватися режиму рухової активності;
- дотримуватися гігієни і правил харчування;
- дотримуватися режиму праці та відпочинку;
- оптимістичний настрій, рух по шляху зміцнення здоров'я;
- уникати вживання психоактивних речовин (алкоголю, наркотиків, тютюну);
- ставити перед собою досяжні цілі, не перебільшувати невдачі;
- радіти успіхам, так як успіх породжує успіх;
- чітко формулювати мету життя і володіти психологічною стійкістю;
- прагнути бути господарем свого життя;
- щодня отримувати від життя хоча б маленькі радості;
- розвивати в собі почуття самоповаги, усвідомлення того, що ви не дарма живете, що всі завдання, що стоять перед вами, ви в змозі вирішити і знаєте, як це зробити.

7. ВПРАВА «СКРІПКА»

Мета: наочно проілюструвати незворотність змін у випадку порушення здоров'я.

Час: 5 хв.

Ресурси: скріпки для кожного учасника.

Хід проведення:

Тренер роздає кожному учаснику звичайну канцелярську скріпку та подає наступну інформацію:

«У вас у кожного в руках є по одній скріпці, і ваше завдання – розігнути її».

Коли майже вся група виконала завдання – дайте наступну установку:

«А тепер спробуйте повернути її до попереднього стану».

Запитання для обговорення:

1. Чи вдалося вам повернути скріпку до первинного стану?
2. Як ви вважаєте, чи можна скріпку порівняти зі здоров'ям? Чому?
3. Що роблять наркотики із нашою «скріпкою»?

Коли група виконає завдання, тренер підводить підсумки, проводячи паралель зі здоров'ям:

«Як видно з експерименту, відновити первинний вигляд скріпки неможливо. Так само і зі здоров'ям людини, якщо його втрачають, то, навіть користуючись найсучаснішими методами та засобами медицини, не завжди можна відновитися без будь-яких наслідків. Зберегти здоров'я легше, ніж його відновлювати».

До уваги тренера!

У декого скріпка може зламатися під час виконання вправи, не слід замінювати її, а навпаки, під час проведення підсумків наголосити, що буває експерименти, зокрема з наркотиками, приводять до летальних випадків.

8. РЕФЛЕКСІЯ ЗАНЯТТЯ

Мета: підвести підсумки заняття та обмінятися враженнями.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

Хід проведення:

Тренер задає учасникам запитання та пропонує бажаним висловитися з приводу заняття.

Запитання для обговорення:

1. Що було корисного на сьогоднішньому занятті?
2. Що найбільше запам'яталось?

9. РИТУАЛ ПРОЩАННЯ «ОПЛЕСКИ»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер дякує учасникам за увагу та говорить:

«Сьогодні ми з вами плідно попрацювали. Давайте нагородимо один одного аплодисментами, причому зробимо це так, щоб спочатку вони звучали тихо й поступово ставали все голоснішими!»

Висновок до заняття

Щодо організаційної частини, то на першому занятті учасники мають ознайомитися з метою, завданнями та структурою тренінгової програми, познайомитися з тренерами, опинитися у комфортній та позитивній атмосфері протягом заняття, у атмосфері тісної взаємодії та довіри між учасниками та тренерами, напрацювати спільні правила роботи в групі та зрозуміти їх необхідність.

Щодо змістовної частини, то у ході рефлексії учасників варто спонукати до таких висновків:

- У людини є **ресурси**, які вона накопичує та використовує впродовж життя, і ми самі обираємо, яким чином ними скористатися. Іноді єдина помилка може мати велику ціну, за яку ми змушені розплачуватися все життя. **Наркозалежні змушені витратити всі свої життєві ресурси на наркотики.**
- Існує ряд факторів, які впливають на здоров'я, проте **найбільший вплив чинить сама людина своїм способом життя та поведінкою.** Відповідно, стан здоров'я залежить в більшій мірі від власної поведінки, а не від будь-яких зовнішніх факторів.
- **Жодні «ігри» із здоров'ям не проходять без наслідків.**

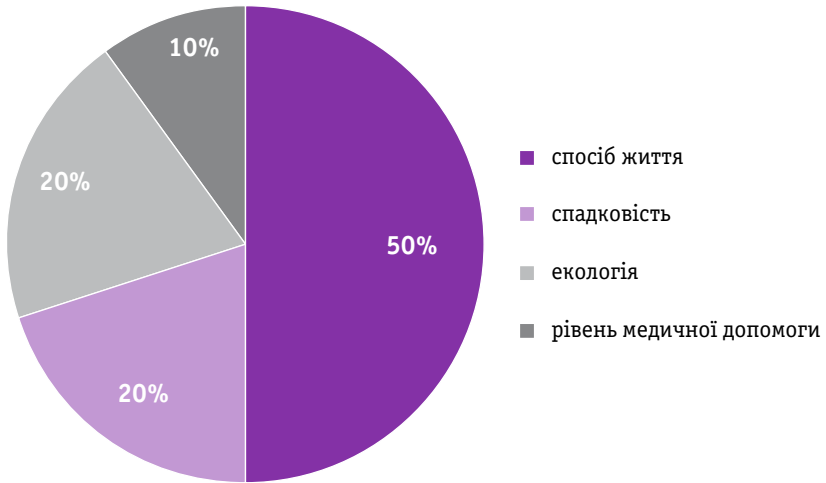
Додаток 1.1.

Картки до вправи «Як розпорядитися своїм життям»

чудова квартира	новий автомобіль на вибір
повністю оплачена поїздка на канікули (терміном на один місяць) у будь-яку країну світу разом з другом	гарантія того, що людина, з якою тобі хотілося б дружити, обов'язково подружиться з тобою в недалекому майбутньому
стати найпопулярнішою людиною серед своїх товаришів терміном на два роки	мати одного справжнього друга
заснувати прибуткову компанію	здобути престижну вищу освіту
здобути всесвітню славу	мати здорову сім'ю
відчуття задоволення протягом усього життя	можливість змінити якусь одну рису зовнішності
любов та повага людей, що є для тебе найдорожчими	п'ять років безтурботного життя
здатність досягти успіху у тій сфері, де найбільше цього прагнеш	чиста совість
можливість прожити все заново (або повторити одну подію з власного життя)	зробити диво для того, кого любиш
безболісна смерть, коли настане час	сім додаткових років життя
можливість спробувати найдорожчий та модний наркотик	можливість спробувати найдорожчий та модний наркотик

Додаток 1.2.

Фактори, що впливають на життя та здоров'я людини



Заняття 2. Причини та наслідки вживання наркотиків

Мета: надати інформацію учасникам щодо сутності ПАР, розглянути причини їх вживання людиною, а також визначити вплив ПАР на організм людини.

Загальна тривалість: 2 год 00 хв.

План:

1. Привітання учасників (5 хв.)
2. Повторення правил (5 хв.)
3. Вправа «Піаніно» (30 хв.)
4. Вправа «Щасливе життя» (25 хв.)
5. Вправа «Шкала емоційних тонів» (25 хв.)
6. Інформаційне повідомлення «Отрута» (10 хв.)
7. Опитування «Таємна скриня» (5 хв.)
8. Рефлексія заняття (10 хв.)
9. Ритуал прощання (5 хв.)

Хід проведення заняття

1. ПРИВІТАННЯ УЧАСНИКІВ

Мета: привітати учасників заняття, налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасників на роботу.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

Хід проведення:

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їх увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом сьогоdnішнього заняття, роблячи невеликий анонс зустрічі:

«Доброго дня (ранку, вечора) всім! Рада (ий) сьогодні всіх вас бачити. Дякую, що всі ви прийшли без запізнення. На сьогоднішній зустрічі ми визначимо, як можна справлятися з поганим настроєм, стресовими ситуаціями, цікаво проводити час. Розглянемо, що таке психоактивні речовини (скорочено – ПАР), коли і чому людина починає вживати їх, та як вони впливають на наш організм».

2. ПОВТОРЕННЯ ПРАВИЛ

Мета: нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

Час: 5 хв.

Ресурси: плакат «Правила» (плакат з правилами).

Хід проведення:

Тренер звертає увагу учасників на плакат з правилами, повторює та наголошує на їх важливості.

Тренеру варто обов'язково наголосити на тому, що всі правила залишаються в силі, якщо ми їх дотримуємося, адже вони допомагають нам ефективніше побудувати робочий процес.

До уваги тренера!

Правила варто повторювати кожного заняття та апелювати до них у разі необхідності для підтримання порядку та дисципліни.

Запитання для обговорення:

1. Яке правило ви, з огляду на досвід попереднього заняття, можете відзначити як найголовніше? (бажано дійти висновку, що всі правила рівнозначно важливі)
2. Із дотриманням яких правил у нашої групи не виникало проблем?
3. Дотримання якого правила/правил варто покращити?
4. Чи важко дотримуватися правил? Чому?

3. ВПРАВА «ПІАНІНО»⁹

Мета: створити можливість замислитися щодо сутності проблеми наркозалежності; підштовхнути учасників до роздумів щодо причин вживання наркотиків, а також варіативності способів саморегуляції.

Час: 30 хв.

Ресурси: вузькі довгі аркуші паперу двох кольорів (білого та червоного) задля імітування клавіш піаніно.

Хід проведення:

На **першому етапі** тренер звертається до учасників:

«Подумайте і згадайте, будь ласка, що ви робите, коли вам погано? Як ви долаєте поганий стан, стрес? Назвіть свої способи вголос».

У момент, коли учасники називають свої способи подолання поганого стану, тренер записує кожен спосіб на окремому продовгуватому аркуші паперу й викладає їх на столі (підлозі, вішає на аркуш фліпчарту), як клавіші піаніно (позитивні – на білому, негативні – на червоному).

Наприкінці тренер також пропонує варіанти відповідей, які не були названі.

⁹ Сходинки: просвітницько-профілактичні тренінгові заняття з підлітками: навч.-метод. посібник для соціальних педагогів, соціальних працівників, аутич-працівників, практичних психологів / За наук.ред. проф. І.Д. Зверевої; Авт. кол.: Журавель Т.В., Лях В.В., Лях Т.Л., Скіпальська Г.Б. – К. : Видавничий дім «Калита», 2010. – 164 с.

На **другому етапі** тренер наголошує:

«Отже, в нашій групі діють такі способи (зачитує «клавіші піаніно», роблячи особливий наголос на таких відповідях, як алкоголь, наркотики, солодощі, комп'ютер, агресія тощо).

У кожної людини є свої способи подолати погане самопочуття чи стрес. У когось їх багато, у когось мало. Як вам здається, що краще – мати багато чи мало „клавіш”? Наприклад, у одної людини десять клавіш, а в іншої всього три.

Правильно, краще, коли „клавіш” багато. Це означає, що людина знає різні способи подолати погане самопочуття, і використовує їх залежно від ситуації. Наприклад, в одній ситуації можна поплакати, в іншій – треба добряче подумати, в третій – потрібно звернутися по допомогу тощо. А якщо в людини є лише одна „клавіша”? Тоді в кожній ситуації вона діятиме однаково, інакше вона просто не вміє.

А якщо ця „клавіша” – наркотики? Тоді у людини через певний час виникає залежність. Залежність може з'явитися не тільки від наркотиків, а й, наприклад, від комп'ютера, алкоголю, їжі, азартних ігор.

Наразі розрізняють уже понад 200 видів різних залежностей. Але загальноприйнято розрізняти три етапи формування будь-якої залежності: 1. Соціальний; 2. Психологічний; 3. Фізичний. Про них ми поговоримо пізніше. Залежність виникає тоді, коли в людини «не працюють» інші «клавіші на піаніно».

Запитання для обговорення:

1. Яка кількість «клавіш» є у вас?
2. Які є думки й відчуття з цього приводу?
3. Що треба робити, щоб збільшити кількість «клавіш»?

4. ВПРАВА «ЩАСЛИВЕ ЖИТТЯ»

Мета: закріпити отримані у попередній вправі знання; сприяти усвідомленню учасниками широти поняття «щастя»; підвести до наступної вправи.

Час: 25 хв.

Ресурси: 3 аркуші розміру А2 (половина фліпчартного паперу), маркери.

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер об'єднує учасників у 3 групи і оголошує умови вправи:

«Кожна група отримає по одному аркушу паперу, і ви маєте розробити буклет «Щасливе життя». На це завдання у вас є 10 хв.».

На **другому етапі** вправи кожна група обирає одного учасника, який буде презентувати роботу (на представлення кожному дається 1,5-2 хв.).

Запитання для обговорення:

1. Чи важко вам було працювати в групі над розробкою буклету?
2. Що було схожим у презентаціях всіх груп?
3. Які елементи щасливого життя уявляє, на вашу думку, чи не кожна людина?

До уваги тренера!

Необхідно підвести учасників групи до того, що поняття «щасливе життя» є широким поняттям, яке взаємопов'язане з усіма сферами життєдіяльності людини і, як правило, люди, уявляючи щастя, не пов'язують його з алкоголем або наркотиками.

5. ВПРАВА «ЕМОЦІЙНА ШКАЛА ТА ВПЛИВ ПАР НА НЕЇ»

Мета: навчити учасників розрізняти власні емоційні стани і розуміти їх, а також розглянути вплив емоційних станів на прийняття рішення щодо вживання наркотиків.

Час: 25 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту, маркери, Додаток 2.1., Додаток 2.2.

Хід проведення:

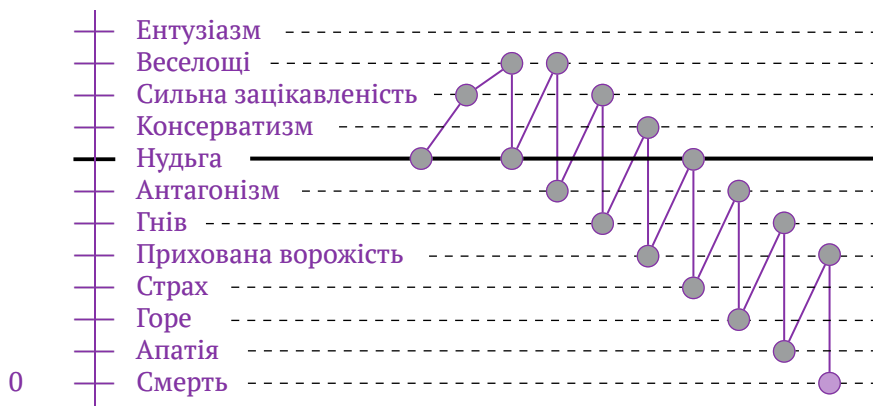
На **першому етапі** тренер подає інформаційне повідомлення, представлене у Додатку 2.1.

Наприкінці цього етапу вимальовується «шкала емоційних тонів».

4,0	—	Ентузіазм
3,5	—	Веселощі
3,3	—	Сильна зацікавленість
3,0	—	Консерватизм
2,5	—	Нудьга
2,0	—	Антагонізм
1,5	—	Гнів
1,1	—	Прихована ворожість
1,0	—	Страх
0,5	—	Горе
0,05	—	Апатія
0	—	Смерть

На **другому етапі** тренер разом із учасниками визначає, як емоції людини впливають на вибір вжити наркотик, та що відбувається з емоціями під впливом наркотиків. Матеріал інформаційного повідомлення поданий у Додатку 2.2.

По завершенню вправи вимальовується таке зображення:



До уваги тренера!

Відео із проведенням даної вправи ви можете переглянути за цим посиланням: <https://www.youtube.com/watch?v=eMfqLaxgo10>

Апатія – симптом, що виражається в байдужості щодо подій навколо, у відсутності прагнення до якоїсь діяльності. Супроводжується відсутністю зовнішніх емоційних проявів, зниженням вольової активності.

Горе – негативно забарвлений емоційний процес, пов'язаний з відчуттям об'єктивної або суб'єктивної втрати.

Страх – внутрішній стан, обумовлений загрозою реального або уявного лиха.

Прихована ворожість – непряме, завуальоване недоброчливе ставлення.

Гнів – негативно забарвлений афект, спрямований проти певної несправедливості, супроводжується бажанням усунути її.

Антагонізм – суперництво, конкуренція, боротьба, протистояння, протиріччя.

Нудьга – вид негативно забарвленої емоції чи настрою; пасивний психічний стан, що характеризується зниженням активності, відсутністю інтересу до якоїсь діяльності, навколишнього світу та інших людей. Нудьга, на відміну від апатії, супроводжується драматичністю і занепокоєнням.

Консерватизм – ідеологічна прихильність до традиційних цінностей і порядків, соціальних або релігійних доктрин. У політиці – напрям, що відстоює цінність державного і громадського порядку, неприйняття «радикальних» реформ та екстремізму.

Радість – одна з основних позитивних емоцій людини, внутрішнє відчуття задоволення і щастя.

Ентузіазм – позитивно забарвлена емоція, стан наснаги, а також, під впливом цього настрою, бажання та вчинення активних дій із досягнення певних цілей.

6. ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ОТРУТИ»

Мета: надати учасникам інформацію про те, що будь-яка психоактивна речовина – отрута, а також про реакцію організму на таку отруту.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту, маркер.

Хід проведення:

Тренер подає інформацію учасникам:

«Люди вважають, що сигарети, алкоголь, марихуана та інші наркотики приносять задоволення. Щодо наркотиків ми з вами розібрались.»

Сигарети. Перша сигарета огидна. Кажуть, що вона заспокоює. Люди, які не палять, набагато спокійніші за тих, хто палить, і це факт.

Алкоголь розслаблює та знімає стрес? Якщо випити чистий спирт, який додають у всі алкогольні напої, комусь буде добре? Горілка несмачна. Люди пов'язують алкоголь з друзями, приємними подіями у своєму житті. А якщо взяти чарку горілки і наодинці з самим собою спробувати насолодитися смаком цього напою? Чи вийде? А якщо хтось хоче сказати, що алкоголь приносить радість, може поглянути на тих, хто вже є алкозалежним. Як вважаєте, чи радісно їм живеться?

Всі ці «задоволення» досить сумнівні, починаючи від наркотиків і завершуючи алкоголем та сигаретами. Насправді задоволення немає. Всі ці речовини змінюють нашу свідомість, тому їх і називають психоактивними речовинами, але є простіше узагальнення – «отрута». Як отруєння може принести задоволення?

Про це ми зараз з вами і поговоримо.

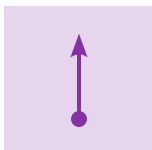
Давайте на прикладі горілки розглянемо, як наше тіло реагує на отруту. Адже наркотики, у тому числі і горілка, – це ніщо інакше, як отрута.

Отже, ви колись бачили людину, яка випила 50 грамів горілки? Що з нею відбувається? Вона стає більш активною, на дискотеці перша йде танцювати.

Запитання до групи:

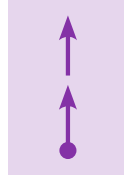
- ◆ *Чому відбувається саме це? (тренер вистуковує всі варіанти відповідей). Коли отрута потрапляє до нашого організму у незначній кількості, він відчуває, що цю речовину необхідно вивести, і активізується (так би мовити – прискорюється).*

Тренер малює на фліпчарті відповідну схему:



Пам'ятаєте з минулої вправи: поки людині добре, вона думає: «О! Класно, треба ще додати, адже мені так весело». І випиває наступні 50 грамів. Що з нею відбувається? Вона стає ще більш жвавішою, оскільки організму треба активізуватися вдвічі більше, щоб вивести з людини цю отруту.

Тренер домальовує другу стрілочку, націлену вгору.

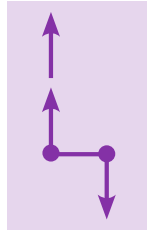


Якщо людина буде «прискорюватись» постійно, що з організмом може статися? Візьміть і швидко потріть долоні одна об одну.

Тренер разом з групою починають швидко терти долоні, до тих пір, поки не відчуге, що вони стали теплішими.

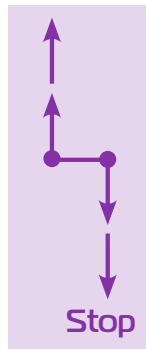
Які вони стали? Так, вони нагрілися, те саме відбувається з нашим організмом – він нагрівається і може перегртися. Для того, щоб цього не сталося, тіло приймає рішення пригальмовувати, щоб не згоріти.

Тренер малює стрілочку вниз і цим самим показує гальмування дії організму.



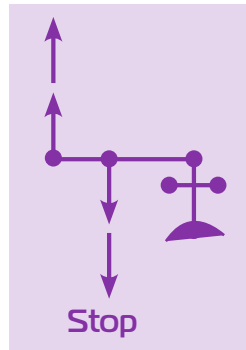
Чи ви колись бачили людину, у якої організм починає «гальмувати»?

Але людина продовжує пити,... і що робить її тіло? Воно «дає наказ» відключитися, перейти у «безпечний режим».



Як можна назвати такий стан? «Відключка». А що б сталося, якби до нашого організму продовжувала потрапляти отрута (горілка)?

Тренер домальовує в кінці схеми хрест.



Правильно, це смерть. Отже, коли людина відключилася, це означає, що вона знаходиться за крок до смерті. Звісно, бувають випадки, коли організм стрімко очищає шлунок, таким чином зменшує концентрацію алкоголю в організмі, але якщо це – наркотик, то у нас не має такої можливості, оскільки він дуже стрімко потрапляє у кров і там накопичується».

Запитання для обговорення:

1. Що необхідно зробити, щоб заспокоїтися?
2. Як можна весело провести час?
3. Якщо людина вирішила вживати алкоголь, про що їй потрібно пам'ятати? (про наслідки, зокрема формування залежності, та про можливість отруєння)
4. Що таке міра? (в контексті алкоголю)

До уваги тренера!

Отрута – речовина, що призводить в дозах, навіть невеликих відносно маси тіла, до порушення життєдіяльності організму: до отруєння, інтоксикації, захворювань і патологічних станів, а також до смертельних наслідків. У промисловості отрути називають токсикантами.

Отрута – це та речовина, якої не існує у нашому організмі.

7. ВПРАВА «ТАЄМНА СКРИНЯ»

Мета: зібрати інформацію про знання назв психоактивних речовини, щоб підготуватися до наступного заняття.

Час: 5 хв.

Ресурси: саморобна скринька з отвором; стікери або маленькі аркушки паперу по 3 на кожного учасника, ручки.

Хід проведення:

Тренер звертається до учасників:

«Зараз у мене в руках є темна скриня. Вона призначена для наступного завдання. Ви, мабуть, знаєте, якщо з'являється подібний атрибут, це значить, що має відбутися щось анонімне, тобто людина, яка буде вкидати у цю скриню щось, не має вказувати своє ім'я та інші дані про себе.

*Зараз всі ви отримаєте по стікеру і маєте на них протягом п'яти хвилин записати **три** різні психоактивні речовини, які **ви** або **ваші найближчі друзі** вживали хоча б один раз у житті. Одразу скажу, що ця інформація є анонімною, ніхто не дізнається про те, що саме написано на цих аркушах, окрім мене. Це потрібно для того, щоб я могла (міг) підготуватися до наступного заняття, і ми розглянули лише актуальні для вас питання. Отже, якщо завдання зрозуміле, то у вас є 5 хвилин на його виконання».*

До уваги тренера!

Дана вправа допоможе тренеру підготуватися до наступного заняття – вибрати для обговорення 5-7 психоактивних речовин, які є дійсно актуальними у цьому колі учасників, тобто найчастіше зустрінуться під час процедури підрахунку згадування певних ПАР на картках, та про які варто поговорити детальніше.

Сама процедура аналізу карток, на яких робили записи учасники, та підрахунку має відбуватися без присутності учасників, наприклад, в офісі чи на робочому місці.

З групою, в якій існує високий рівень довіри до тренера та яка не є великою за кількістю учасників (до 10 осіб), питання щодо досвіду вживання можна спробувати обговорити у широкому колі. Так, тренер пропонує запитання для обговорення:

- Чи був у когось досвід вживання психоактивних речовин?*
- Пригадайте та розкажіть обставини, які спонукали до вживання наркотичних речовин?*
- Чи спостерігали ви за тим, що відбувалось далі з людьми, які почали вживати наркотичні речовини?*

Учасники, за бажанням, мають розповісти про ситуації з їх життєвої практики або з практики знайомих чи друзів про досвід та обставини, які спонукали до початку вживання наркотичних речовин.

Звісно, щоб таке обговорення відбулось, тренеру необхідно викликати в учасників якомога більше довіри для того, щоб інформація, яку вони озвучать (або ж, як у запропонованому у вправі варіанті, запишуть на стікерах), була правдивою.

8. РЕФЛЕКСІЯ ЗАНЯТТЯ

Мета: підвести підсумки заняття та обмінятися враженнями.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

Хід проведення:

Тренер задає учасникам запитання та пропонує бажаним висловити свою думку з приводу заняття.

Запитання для обговорення:

1. Що було корисного на сьогоднішньому занятті?
2. Що найбільше запам'яталось?

9. РИТУАЛ ПРОЩАННЯ «ОПЛЕСКИ»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер дякує учасникам за роботу та пропонує винагородити один одного аплодисментами.

Висновок до заняття

На занятті учасники мають ознайомитися із варіативністю саморегуляції – способами, за допомогою яких дійсно можна покращити свій настрій та самопочуття, та дізнатися про згубні наслідки того, якщо такими способами є алкоголь чи наркотики.

У ході рефлексії учасників варто спонукати до таких висновків:

- поняття «щастя» має не тільки матеріальний аспект, а і нематеріальний (духовний, соціальний); **наркотики та алкоголь – це складові, які зазвичай не поєднуються зі щасливим життям;**
- **наші стани/настрій можуть вплинути на прийняття рішення щодо вживання наркотиків, якщо ми не володіємо іншими способами саморегуляції та вирішення проблем. Отже, чим краще я знаю себе та володію своїми почуттями, тим більш безпеченим від наркотиків я є;**
- **алкоголь та наркотики – це отрути, які є згубними для організму і вживання яких може призвести не лише до психологічної, духовної деградації, а й до смерті.**

Якщо у тренера є можливість запросити підліткового консультанта з питань хімічної залежності для проведення заняття з групою, то це можна зробити на наступне заняття, під час якого обговорюватимуться питання наслідків впливу тієї чи іншої психоактивної речовини на організм молодшої людини (у ході проведення гри «Що я знаю про наркотики?»).

Шкала емоційних тонів

Інформаційне повідомлення тренера:

Я хочу вас запитати: люди колись помиляються? (тренер вислуховує відповіді групи).

*Знаєте, навіть директор вашого начального закладу іноді помиляється. Тому що він – людина. Будь-хто помиляється. Але кожен здатен зробити так, щоб помилятися якомога рідше. Є всього **дві причини**, через які людина помиляється або приймає неправильні рішення, унаслідок яких може захворіти чи, наприклад, стати залежною.*

***Перша причина:** брак інформації чи досвіду (людина може чогось не знати).*

***Друга причина:** певний емоційний, душевний стан людини, її настрої.*

Виявляється, що є стани, в яких людина робить помилки, а є стани, коли людина припускається помилок менше, або не робить їх, відповідно до своїх знань. Людина може мати 2 - 3 вищі освіти, прочитати велику кількість книжок, сидіти весь час у бібліотеці і при цьому може вийти на вулицю і там потрапити у якусь прикру пригоду. Хтось про неї може сказати – не поталанило. Не буває такого, що не таланить, просто всі люди знаходяться у різних емоційних станах, простіше – у різному настрої. І зараз про ці стани/настрої ми поговоримо детальніше.

Зараз я намалюю своєрідну шкалу (на фліпчарті або на дошці тренер малює горизонтальну лінію).

Слово «шкала» всім зрозуміле? Одним із прикладів шкали є термометр, щоб вимірювати температуру. А у нас міряти ця шкала буде наш настрої. Ось тут у нас буде мінус, а тут буде плюс (тренер внизу малює знак «-», в горі – «+»).

*Починаємо знизу. Тут – нуль. Тобто гірше не буває. Що це може бути? (приймаються відповіді, доки не назвуть **«Смерть»**, якщо група не може дати відповідь, тренер самостійно називає і пояснює: «нічого людина не відчуває тільки тоді, коли померла». На самому низу прописує слово «Смерть»).*

*Наступний тон називається **«Апатія»** (записує вище по шкалі) «Апатія» – це повна, абсолютна байдужість до всього. Людина не хоче ні їсти, ні спати, ні спілкуватися, нічого взагалі не хоче і не може. Людина в цей стан може потрапити з різних причин, наприклад, на її очах відбулося щось жахливе, або ж інший варіант: ви йдете ввечері додому і біля магазину, у парку чи на лавках бачите таку картину, коли лежать люди в стані сп'яніння? Ось вони – в повній «відключці» – в повній апатії.*

Запитання до групи:

- ◆ Як ви вважаєте, людина у цьому стані добре оцінює ситуацію?
- ◆ Швидко приймає рішення?

У наступному емоційному тоні ми всі буваємо з дитинства. Тон називається «**Горе**» (запишіть назву вище по шкалі). У тон горя людина потрапляє з однієї єдиної причини – коли втрачає щось важливе для себе.

Запитання до групи:

- ◆ Наведіть приклади, коли людина потрапляла в цей тон?
- ◆ Якщо людина знаходиться у стані горя, як у неї із швидкістю реакції?

Наступний тон спостерігати цікаво, бути в ньому – ні. Тон називається «**Страх**» (запишіть назву вище по шкалі). У тоні «страху» людина найчастіше робить дві основні речі:

- Намагається залишити місце, що їй налякало, або де її налякали, якомога скоріше. Якщо вона не може втекти, починають «бігати» її очі.
- Коли не може говорити правду – бреше.

Наприклад, учень прогуляв уроки, і наступного дня його викликають до директора, а там вже батьки в кабінеті.

Запитання до групи:

- ◆ Що він відчуває?
- ◆ Як він буде поводитися в цій ситуації?

Дехто, почувши таке пояснення, посміхнеться і подумає: «Ось я коли брешу, я дивлюся прямо в очі, мені це навіть подобається. Я довго придумовую, що я скажу...». Цей емоційний тон також має свою назву – «**Прихована ворожість**». Слово «ворожість» зрозуміле всім?

«Ти мені не подобаєшся. Ненавиджу!» – це «відкрита ворожість». Якщо людина мені не подобається, я не можу її терпіти поруч, але мені не хочеться, щоб вона мою ворожість помітила, то, відповідно, я буду її приховувати. Наприклад: «Щось у тебе взуття старомодне. Час нове купувати». Що криється за таким висловлюванням? Насправді одна людина іншій не подобається, і вона хоче її образити. До речі, це тон злодія. Всі злодії знаходяться саме в цьому тоні. Чи можна собі уявити людину, яка звертається до вас: «Можна, я у тебе гаманець вкраду?»

Наступний тон (найяскравішим прикладом цього тону буде гра тренера – почати криком робити зауваження щодо дисципліни учасникам групи: Я не зрозумів (-ла), що це за шум? Ось ця група весь час заважає мені й заважає!!! Скільки можна?! (потім знижує голос до звичайного). Дякую вам, за те, що ви це зробили. На кого б я підвищив (-ла) голос тоді? Тон називається «**Гнів**» (запишіть назву на шкалі вище).

Запитання до групи:

- ◆ Ви колись спостерігали такий стан?
- ◆ А самі ви в такому стані перебували?
- ◆ Може хтось когось навіть бив?

Ви колись спілкувалися з людиною, яка перебувала в цьому стані? Уявіть: іде людина у стані «гніву», а ви її запитуєте: «Котра година?», а у відповідь: «Відчепись!!!». Людина навіть запитання не чує, вона знаходиться у стані напруги. Але ви помітили, що цей тон вже активніший?

Наступний тон називається **«Антагонізм»** (дане слово необхідно проговорити по складам, щоб уникнути перепитувань в групі, та паралельно записати його на фліпчарті). Це слово означає непогодження з усім запропонованим. Наприклад: «Ідемо гуляти? – Ні!»; «Давай телевизор подивимось? – Який телевизор! Оцей?! Там нічого цікавого немає!»; «Доню, допоможи мамі помити посуд. – Ти що, мама, у мене завтра сім... ні, вісім уроків! Коли я маю мити посуд?!». У стані «прихованої ворожості» відповідь би звучала так: «Може ти сама помий?» (проговорюючи цю фразу, необхідно супроводжувати її «натягнутою посмішкою»).

Запитання до групи:

- ◆ Коли людина не погоджується з усім, що їй пропонують, чи може вона обрати правильне рішення? (НІ).

У будь-якому з перерахованих станів людина може знаходитися в певний момент свого життя. Було би ненормальним, якщо людину, наприклад, кривдять, а вона посміхається та радіє. Але у цих тонах не можна знаходитися постійно.

Наступний тон ви самі мені назвете. У ньому людина не плаче (вказіть рукою на «горе»), вона не бігає, не боїться (вказіть на «страх»), вона не робить прикростей іншим (вказіть на «приховану ворожість»), не кричить ні на кого, не б'є (вказіть на «гнів»), вона ні з ким не сперечається (вказіть на «антагонізм»), вона взагалі нічого не робить в цьому тоні.

Наприклад: «Ідемо телевизор подивимось» – «Ходім, але ж треба вставати».

(Група перераховує лінощі, байдужість ...). Все вірно. За нашою шкалою цей тон називається **«Нудьга»** (запишіть на шкалі вище). Це середина шкали. Все, що знаходиться нижче нудьги, називають **«не виживання»**. Тут ми не можемо приймати правильне рішення. Ми не можемо адекватно спілкуватися з іншими, відповідно – мати нормальних друзів. Не можемо мати нормальне життя.

Наступний тон – перший вище «нудьги». Це ще не дуже весело і не дуже круто, але він кращий за попередні. Він називається **«Консерватизм»** (запишіть назву). У цьому тоні людина не хоче нічого змінювати. Цей тон не є поганим. Його можна використовувати, коли ми приходимо на іспит або відповідаємо на парі/уроці. Тут ми не кричимо, не сміємося. Ми офіційно

про щось говоримо. Тобто є місця та умови, де ми маємо перебувати саме в цьому тоні. Але в житті в консерватизмі краще не бути. Оскільки життя вже пішло вперед, а ви залишилися десь далеко позаду.

Наступний тон «Сильна зацікавленість». Приклад абсолютно простий – інтереси у всіх різні, але я впевнений (-на), що бувають такі фільми, які цікаво подивитися всім. Є такі? Отже, уявіть, прийшли додому, включили кіно, яке вам дуже подобається, а мама в цей час прийшла додому і приготувала поїсти. Кличе вас, а ви: – «Мамо, давай пізніше!», або «Мамо, а можна я тут буду їсти?». Ви не можете «відірватися» від екрану, адже ви дуже зацікавлені тим, що відбувається на екрані.

Наступний приклад: ви граєте у комп'ютері, проходите складний рівень і нічого навколо не помічаєте. Буває таке? Я маю надію, що серед вас є люди, які перебувають у такому ж стані, коли читають книжки.

Тепер я опишу ситуацію, а ви визначите, в якому тоні знаходиться людина. Уявіть: в школу закупили нові парти, ... а одному учневі днями батьки зробили скромний подарунок – маркер. І ось він сідає за останню парту, нову парту (!), і цілий урок обмальовує її так, як йому подобається.

Запитання до групи:

- ◆ В якому тоні він знаходиться? (діти зазвичай кажуть, що це сильна зацікавленість).
- ◆ Невже це сильна зацікавленість? Невже він не знає, що робить шкоду майну?
- ◆ Він може на уроці підняти руку і покликати вчителя, щоб він подивився, як гарно він (вона) гарно намалював (-ла)?
- ◆ То який це емоційний тон? (приймає відповіді учасників до тих пір, поки вони не назвуть «Прихована ворожість»).

Наступний тон називається **«Радість»**. Вам знайомий цей стан? Щоб не було зайвих запитань надаю вам маленький приклад: ідуть дві дівчини зимою на високих підборах, одна підвертає ногу і каже «ай-яй-яй, боляче», а друга в цей час починає сміятися. То що це за стан? (зазвичай діти називають «радість»), але це не радість, це знову тут (вказує на «приховану ворожість»). «Радість» – це коли весело двом.

Ми дійшли до верху нашої шкали – **«Ентузіазм»** (запишіть вгорі назву). З «ентузіазмом» все просто – це коли у людини найвищий підйом. Наприклад: хтось з вас вигравав колись командні спортивні змагання? Згадуємо, що ми відчували? Або ви цілу годину витратили на розв'язання складної задачі і, ось, нарешті, вам вдалося. Самостійно. Або ви отримали на день народження ті подарунки, які дуже хотіли? Це і називається «ентузіазм».

Запитання до групи:

- ◆ Чи зрозумілі вам всі названі мною емоційні тони?
- ◆ Подумайте та скажіть, в якому емоційному тоні саме ви перебуваєте найчастіше?

Вплив наркотиків на емоції

А тепер давайте поговоримо про те, як наші емоційні стани можуть бути пов'язані з рішенням щодо вживання наркотиків.

Які є думки з цього приводу?

Тренер вислуховує відповіді учасників та продовжує:

Скажіть мені, чи може людина у стані «ентузіазм» подумати: «Мені треба почати вживати наркотики»? (якщо в групі хтось сказав «так», не пропускайте це повз вашої уваги. Запитайте, що мав на думці учасник, коли давав таку відповідь. Може бути, що учасник пожартував або подумав про варіант святкування якогось успіху (традиційне «обмити» перемогу), у такому випадку наведіть приклад: Уявіть собі, що дитина грається у пісочниці, у неї не виходить, вона звісно починає засмучуватися. Ви бачили ображених дітей? І тут мама відкриває таємницю «пасочки», що необхідно до пісочку додати води, і тоді вони ліпляться. Дитина сідає, робить у такий спосіб, і в неї виходить. ВАУ! «Обмити!». Ви собі уявляєте, що дитина 2-х років думає про «обмити»? Яка наступна дія? (почекати на відповіді групи). Так, вона захоче зробити ще одну і ще одну, а потім почне ускладнювати завдання. Буде викладати одну пасочку на другу і т.д. Ставитиме собі нові цілі.

Якщо у вас перша думка «обмити», то ви не в «ентузіазмі», ви незрозуміло де... (покажіть рукою нижню частину шкали).

Наступне. «Радість». Ви дивитися кінокомедію, у вас вже навіть живіт болить від сміху, вам весело. У цей момент може з'явитися бажання почати приймати наркотики?

«Сильна зацікавленість». Ви зацікавлені комп'ютерною грою, книгою, спортом, чим завгодно, в цей момент виникає така думка?

«Консерватизм». Ви нічого не хочете змінювати, все буде як учора. Людина почне вживати?

«Нудьга». Людині немає що робити, вона не знає, куди себе подіти. Вона може почати вживати наркотики? (дочекайтеся відповіді «Так»).

Зараз я вам розкажу історію-триллер про Васю та Петю. Готові? Хлопчик Вася, не ваш не наш, просто Василь, перебуває в стані нудьги (поставте навпроти цього тону крапочку, як вихідну точку). Він сидить дома, спостерігає, як повзуть дві мухи на вікні. Ну, знаєте, йому дуже нудно, і він не знає чим зайнятися. А тут йому телефонує хлопчик Петя. І дуже загадковим голосом каже: «Васька, у мене є така крута річ, супер!!!! Тільки тобі залишилося, трішки, безкоштовне море кайфу». Вася не

має, що робити, а тут йому щось пропонують та ще й безкоштовно. Уявляєте, БЕЗКОШТОВНО! І він питає «ДЕ?», і Вася підіймається до якої емоції? До «сильної зацікавленості» (навпроти позиції на шкалі «сильна зацікавленість» малює таку саму крапку і з'єднує із крапкою навпроти «нудьги»). Петя каже: «Біжи скоріше, а то запізнишся». Вася прибігає до Петі, а той пропонує йому спробувати наркотики. Для прикладу візьмемо те, що зараз найбільш поширене – травку (марихуану, коноплю, косяк) (перерахуйте різні назви, до тих пір, поки не побачите, що всі члени групи розуміють, про що йде мова). Петро пропонує Василеві «косяк», а той дивиться на Петю і пам'ятає це з дитячого садка, що наркотики – це погано і каже: «Ти що, це ж небезпечно, мені в школі розказували, що це дуже погано!». Петя: «Ха-ха, нормально, я вже два роки приймаю, і все в порядку, ти кому віриш!?! Мамі?! Коли мама казала щось корисне, тільки забороняє», і Вася змінюється в обличчі. А Петя бачить, що він змінюється і продовжує «працювати»: «Ну чого ти тут «ламаєшся», давай!». Вася починає «переминатися» з ноги на ногу: «Ну, я подумаю і прийду завтра». – «Ти що, куди завтра???» – продовжує «тиснути» на нього Петро. Якщо Вася спустився в «антагонізм» (ні, я прийду завтра), то далі у нього починають зростати сумніви, він спускається нижче. Якщо він зразу би сказав «ні», то Петя б залишився ні з чим (але за умови, якщо «НІ» буде сказано впевнено та чітко). Але Вася не каже «ні», він замислився. Тому Петя продовжує на нього тиснути: «Ні, я не зрозумів, ти що, лох?! Ти мені в очі скажи, ти будеш пробувати, ти що, маму боїшся? Ти що, онімів, відповідай мені швидко. Будеш пробувати? Сьогодні є, а завтра немає!»

Питання до групи:

- ◆ В якому тоні перебуває Петя? Який його хронічний тон? (учасники можуть проговорити, що це гнів). Насправді він знаходиться у стані «прихованої ворожості», не забувайте, це тон злочинця. Розповсюджувати наркотики – це злочин, чим саме і займається Петя.

Знаєте, коли він вам продасть? Коли ви купите? Коли йому вдасться вас опустити нижче по шкалі. Ось тут (показуєте на «нудьгу»), ви не будете купувати і тут (показуєте на «гнів»), не будете цього робити. А коли ви будете тут (показуєте на тони нижче «прихованої ворожості»), тут він вам продасть.

У цієї шкали є маленький секрет, коли ви знаходитесь вище по шкалі (показуєте на верхню половину), ніж той, з ким ви спілкуєтесь, ви можете керувати ним, контролювати його.

Отже, Вася вирішив спробувати наркотик, спробував... Куди він пересувається по шкалі? Вгору чи вниз? Звісно – вгору (малюєте крапку навпроти «ентузіазму» і з'єднуєте з попередньою). Він приходить на дискотеку. Дівчата, вам подобаються хлопці, які приходять на дискотеку, щоб постояти в кутку, яким нудно? Їм так само не подобається. Єдиний спосіб не бути таким – просто не бути таким. Якщо

ви не вмієте танцювати, потренуйтеся вдома перед дзеркалом. У нас є хлопчик Вася, який на дискотеці поводить себе саме так. Він нудьгує, він нічого не може в собі тренувати, в нього сили волі немає А тут... він вжив наркотики і такий: «Ваааууу!!! Можу без сорому танцювати та до дівчат загравати!», а дівчата на нього: «Вауууу, який прикольний!». Дівчата, відкриваю вам секрет, він як знаходився у стані нудьги, так у ньому і залишився, тільки з «батареями», які тимчасово дав йому наркотик, щоб потім забрати назавжди...

Отож, тепер Вася у стані «ентузіазму», але все рано чи пізно закінчується. Куди він подінеться по шкалі? Знову – до «нудьги» (малюєте нову лінію вниз - до «нудьги»), і це найгірше – він побував «під наркотиками» вгору і повернувся до попереднього стану... Ось якщо б він під дією наркотиків опинився десь унизу, я не знаю, коли вдруге він повторить свою спробу,... бо йому не сподобалось би те, що він відчув... А так він піднявся вгору, відчув тимчасові зміни і повернувся в попередній стан. Перша думка яка? Хочу ЩЕ! Петя був правий: «Шкоди ж ніякої, живий! А кайфу багато!». Та ще й безкоштовно.

Вася йде до Петі: «Петя, дай ще!», і що Петя йому відповідь? «Плати!». І тепер Вася вже платить гроші і думає: «Кожного дня мені батьки дають кишенькові гроші, я буду економити і через тиждень, місяць наберу необхідну суму і зможу купити собі ще, класно відпочину по повній. Ура, я знайшов спосіб!».

Я вас засмучу, коли людина знайшла спосіб підняти свій настрій завдяки тому, що вона щось вип'є, з'їсть, покурить, – це означає: «Я – лузер! Здатності в мене бути щасливим немає і навряд чи буде колись».

Але Вася думає інакше: «Відтепер в мене є чарівна паличка», він йде, купує, приймає, підіймається в «ентузіазм» і каже: «Ой, супер, все правильно, як я думав, так і виходить» (знову малюєте пряму, яка з'єднує «нудьгу» з «ентузіазмом»). Але наступного разу він «падає» трохи нижче, ніж попереднього разу (опускаєте лінію до «антагонізму»). Це вже його хронічний тон. Це дуже швидко стається. Тепер у нього життя: «туди-сюди» (продемонструйте на шкалі рухи вниз і вгору), туди-сюди, туди-сюди... «Дістало вже все!» Ось вам і «антагонізм!» У нього вже не «нудьга», у нього «антагонізм»: «Дістали вже, неможливо ні з ким спілкуватися!»; «Вася, ти уроки зробив?» – «Ні, не зробив, відчепіться, зрозуміло?!»; «Вася, піди віднеси відро!» – «Ні, я піду уроки робити, зрозуміло?»; «Васю, в тебе проблеми?» – «Це в тебе, мамо, проблеми!». Він в своїх очах на такого «крутого» перетворюється. Його всі драбують, і він знову йде до Петі. «Петя, прикинь?!» – «Та чого ти переживаєш? Давай поправимо здоров'я!». Вони йдуть «поправляють здоров'я». Бах – знову «веселість» з'являється та висока зацікавленість до всього, що навколо (проводите лінію, яка з'єднує «антагонізм» з «сильною зацікавленістю»). Наприклад: косяк викури, на шматок крейди дивиться, сміється три години. Називається «на хі-хі пробило». Ось він раз сміється, два

сміється, десять, двадцять... Я не знаю скільки разів він буде сміятися, як здоров'я йому дозволить,... але тон-то його незмінно кожного разу все нижче й нижче! (на шкалі з'єднуєте вже «сильну зацікавленість» з «гнівом»), і тепер, коли дія наркотику закінчилася, хлопчик Вася у «гніві». Його все дратує. Його вже все конкретно дратує, дуже сильно: «Я учора, як нормальний пацан, прийшов о третій ночі, а мені мати каже – пізно! Я ж не о п'ятій прийшов, я о третій! Вона мені каже – не спала. Я що заважав? Мене там не було, а вона каже – не спала! Учора прийшов на хімію. Ні, ти послухай, ти послухай, що вона мені каже – давай зошит!!! Звідки у людини в десятому класі зошит?!»

Насправді, йому-то гірше стало, а що він відчуває? – Всі стали гіршими, а він залишився таким самим, як був. Скажіть будь-ласка, він зараз вживає наркотики раз на місяць чи частіше? Чого ж би «корисну річ» не вживати частіше? От частіше, звичайно, і вживає. А на «частіше» потрібно більше чого? Грошей. А підіймається він вже у «консерватизм» і почувається краще, ніж у «гніві» (з'єднайте ці два тони на фліпчарті). Він викурює «косяк», і тепер у нього може бути такий вигляд, ніби він вивчає молекулярну структуру маркера (тренер може наочно зобразити, уважно роздивляючись маркер), як кажуть «випав на умняк», «втикає». Він може креслити рисочку на одному місці при абсолютній зосередженості протягом 2-3 годин. Там вже дірка у зошиті, а він все далі креслить. Але тон продовжує падати, і він потрапляє у «приховану ворожість» (**наступна крива, з'єднує тон «консерватизму» з «прихованою ворожістю»**).

Якщо людина приймає наркотики часто, кожен день, то їй потрібно грошей значно більше? Вася працювати не піде – ви розумієте, що в у «прихованій ворожості» люди не працюють. Їм же потрібно легко і швидко дістати гроші, тому красти почне, щонайменш. Звичайно, він вважає, що він не краде, він просто у мами «бере своє»: «А чого вона не дає? Вона мені зобов'язана. Не дає, я сам візьму», але тихо. Тепер він може сам продавати наркотики: у нього приємне обличчя з усмішкою: «Хочеш спробувати?», і так людина спускається все нижче і нижче (креслить далі спуски і підйоми до тих пір, доки не дійдете до «смерті») поки не припинить (зупиняє похилу на останньому тоні і ставить крапку).

Але є ті, хто так не завершує, ті, хто зміг зупинитися і перестати вживати наркотик, їх, від сили 10% з усіх споживачів, про це ми поговоримо на наступних заняттях.

Заняття 3. Формування наркотичної залежності

Мета: надати інформацію учасникам про формування наркотичної залежності та її види; поглибити знання про наслідки вживання психоактивних речовин.

Загальна тривалість: 2 год 00 хв.

План:

1. Привітання учасників (5 хв.)
2. Повторення правил (5 хв.)
3. Тест «Чи є у вас залежність?» (10 хв.)
4. Інформаційне повідомлення «Як формується залежність?» (20 хв.)
5. Робота в групах «Наслідки залежності» (25 хв.)
6. Настільна гра «Що я знаю про наркотики?» (40 хв.)
7. Рефлексія заняття (10 хв.)
8. Ритуал прощання (5 хв.)

Хід проведення заняття

1. ПРИВІТАННЯ УЧАСНИКІВ

Мета: привітати учасників заняття, налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасників на роботу.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

Хід проведення:

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їх увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом сьогоdnішнього заняття, роблячи невеликий анонс зустрічі:

«Доброго дня (ранку, вечора) всім! Рада (ий) сьогодні всіх вас бачити. Дякую, що всі ви прийшли без запізнення. На сьогоднішній зустрічі ми з вами поговоримо про залежність, як вона формується, і які наслідки вживання психоактивних речовин/наркотиків».

2. ПОВТОРЕННЯ ПРАВИЛ

Мета: нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

Час: 5 хв.

Ресурси: плакат «Правила» (плакат з правилами).

Хід проведення:

Тренер звертає увагу учасників на плакат з правилами, повторює та наголошує на їх важливості.

Тренеру варто обов'язково наголосити на тому, що всі правила залишаються в силі, що ми їх дотримуємося, адже вони допомагають нам ефективніше побудувати робочий процес.

3. ТЕСТУВАННЯ «ЧИ Є У МЕНЕ ЗАЛЕЖНІСТЬ?»

Мета: актуалізувати тему, дати змогу кожному з учасників індивідуально оцінити наявність/відсутність/стан власної залежності від певної психоактивної речовини.

Час: 10 хв.

Ресурси: бланк тесту «Визнач, чи є у тебе залежність?» за кількістю учасників (Додаток 3.1).

Хід проведення:

Тренер зачитує питання тесту, по ходу пояснюючи та уточнюючи їх для учасників. Кожен індивідуально відмічає власні відповіді, підраховує їх та порівнює з ключами тесту.

До уваги тренера!

Важливо зазначити учасникам перед тестуванням, що питання можуть стосуватись не лише хімічної залежності, адже деякі підлітки взагалі можуть не вживати жодних наркотичних речовин. Потрібно пояснити, що під цей тест можуть підпадати всі види залежностей.

У результаті варто акцентувати увагу на тому, що у випадку існування залежності або ж, якщо необхідно уточнити ряд запитань щодо попередження її формування, варто вчасно звернутися до професіоналів: психологів або консультантів з питань хімічної залежності.

Якщо у тренера є можливість поширити буклети з інформацією про приймальні, де консультують з питань хімічної залежності, контакти ЦСССДМ або громадських організацій, варто це зробити вже на даному етапі.

4. ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ЯК ФОРМУЄТЬСЯ ЗАЛЕЖНІСТЬ?»

Мета: повідомити про етапи формування залежності.

Час: 20 хв.

Ресурси: аркуші фліпчарту, маркери.

Хід проведення:

На першому етапі тренер звертається до учасників і малює відповідний схематичний малюнок на фліпчарті:

«Отже, що це таке наркотики? Це хімічні речовини, більшість із яких належить до токсинів, тобто отрут, і, спричиняючи отруєння, вони доводять людину до стану сп'яніння. Під час сп'яніння виникає велика кількість нових відчуттів. Наркотики вживають усіма можливими способами: від куріння до ін'єкцій. Наркотики спричиняють надзвичайно сильну фізичну та психологічну залежність, і людина, яка спробувала наркотик, відчуває бажання вживати їх знову й знову, вона ні про інше, крім наркотику, не може думати. Наркотики спричиняють безліч хвороб і часто стають причиною нещасних випадків. Практично всі дії з наркотиками тягнуть за собою кримінальне покарання.

Спробуймо з'ясувати, як виникає залежність (тренер малює людину, рис. 1). Процес формування залежності завжди має однаковий перебіг, і неважливо, від чого вона формується – від наркотичних речовин чи, наприклад, від комп'ютера...

Коли ми з вами приходимо у цей світ, ми ще не вживали ніяких ліків, наркотиків, алкоголю. У такому стані ми проживаємо до деякого періоду – до першої спроби, яка зазвичай диктується нашим середовищем – батьками, друзями, суспільством в цілому. Це і є та соціальна залежність, про яку ми з вами говорили раніше, вона і є найголовнішим чинником того, що людина починає вживати речовини, що абсолютно несумісні з її біологічною природою. Зазвичай це трапляється у вашому віці або трохи раніше.

Тут є різні варіанти розвитку подій:

- а) підлітку може не сподобатись та психоактивна речовина, яку він спробував, і він більше не вживатиме даної речовини, а спробує іншу;
- б) підліток припинить вживати будь-які речовини;
- в) зупиниться на тій речовині, яку спробував, і буде продовжувати вживати її все частіше.

Цей етап називається **етапом пошуку і спроб**, закінчується він саме тоді, коли підліток зупиняється на одній або декількох речовинах і вживає їх постійно.

Через деякий час такого постійного вживання настає **етап психологічної залежності**. Цей етап характеризується тим, що в людини, на відміну від попереднього етапу, виникає потреба постійно вживати деяку речовину. Ця потреба спостерігається виключно на емоційному рівні – людина не зможе досягти бажаного для неї настрою, якщо не отримає вчасно дозу наркотику.

Проте, кожна наступна доза вже не така приємна, як перша, і з кожним разом для досягнення потрібного стану людина вживає все більше і більше. Це поступово призводить до переходу на третій етап – **етап фізичної залежності**. Людина не може нормально спати, нормально їсти, працювати, думати чи навіть пересуватись, якщо вона не отрим-

мує відповідну дозу. Ця доза вже не зростає, а тримається на одному рівні – так зване «**плато толерантності**».

Плато толерантності – це період часу протягом якого у людини, що вживає психоактивні речовини, відмічається максимальна висока витривалість до цих речовин. Тобто, попередня доза психоактивної речовини, що задовольняла потреби раніше, вже не буде діяти, і її необхідно буде постійно збільшувати для досягнення бажаного ефекту. На цьому етапі гине більшість наркозалежних – від відмови внутрішніх органів або від «передозу».

Толерантність в даному випадку розуміється не як терпимість до індивідуальних особливостей інших чи терпиме, безоціночне ставлення до явищ та подій, а як **здатність організму людини не реагувати на вплив тієї чи іншої психоактивної речовини**.

Останнім етапом, до якого більшість наркозалежних фізично не доживає, – є **повна деградація**. На цьому етапі відбувається повна розумова, емоційна та фізична деформація, внаслідок чого зменшується толерантність – організм вже не здатен взагалі боротись з речовиною, тому для сп'яніння на цій стадії потрібна досить невелика доза. Відсоток тих, хто виліковується на цій стадії, фактично нульовий. **Залежність, як повноцінна хвороба викрадає усе, що було в житті людини, і призводить до смерті**».

На **другому етапі** тренер відповідає на питання, що виникли після проведення лекції.

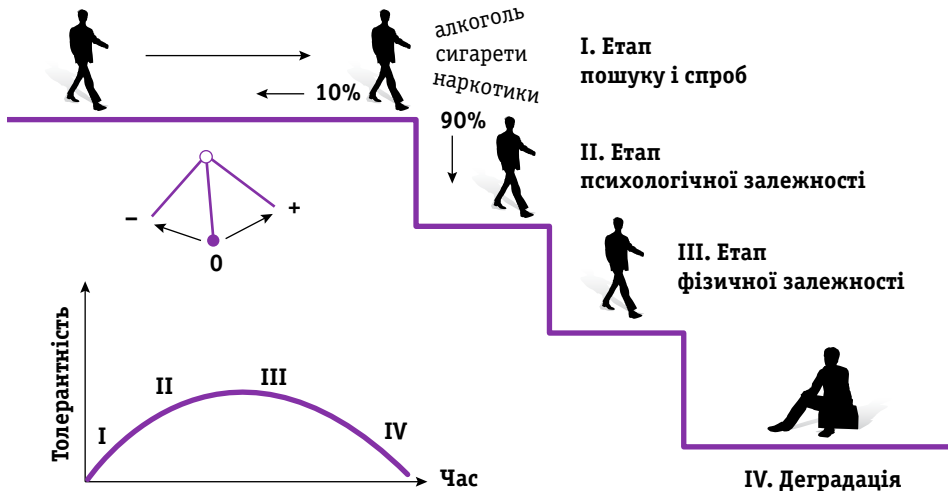


Рис. 1. Процес формування залежності

Запитання для обговорення:

1. Як ви вважаєте, від чого залежить, чи буде вживати людина психоактивні речовини, чи ні?
2. Яким чином можна не піддаватися на вплив оточуючого середовища, що підштовхує спробувати психоактивні речовини?
3. Що потрібно робити, щоб у підлітків не виникало бажання пробувати психоактивні речовини?

5. РОБОТА В ГРУПАХ «НАСЛІДКИ ЗАЛЕЖНОСТІ»

Мета: обговорити причини та наслідки вживання наркотичних речовин підлітками та молоддю.

Час: 25 хв.

Ресурси: саморобна скринька з отвором; стікери або маленькі аркушки паперу по 3 на кожного учасника, аркуші фліпчарту, маркери.

Хід проведення:

На **першому етапі тренер** об'єднує учасників у декілька груп (число груп має бути: 2, 4 або 6). Далі тренер наголошує, що протягом 5-7 хв.:

- ◆ група № 1 записує на аркуші якомога більше причин, що спонукають підлітків до вживання наркотиків;
- ◆ група № 2 – якомога більше наслідків, до яких призводить вживання.

Якщо груп більше, ніж 2, то завдання повторюється для інших груп (група № 3 – причини, № 4 – наслідки тощо).

На **другому етапі** групи презентують свої роботи.

На **третьому етапі** тренер підводить підсумки та зазначає, що причин, які призводять до вживання ПАР, може бути багато, і цей список можна продовжувати, адже у кожного вони свої, а ось наслідки – майже у всіх людей однакові. То ж чи варте задоволення своїх бажань та інших причин, що підбурили до вживання, отримання величезної купи наслідків для свого тіла, здоров'я, сім'ї, друзів...

До уваги тренера!

Обговорюючи причини вживання підлітками та молоддю наркотиків, варто також пригадати з учасниками шкалу емоційних тонів, що була представлена на попередньому занятті, та те, як впливають наші емоції та настрої на прийняття важливих у житті рішень.

Важливо донести до учасників, що вживання наркотичних речовин несе за собою руйнування усіх сфер і аспектів життя.

6. НАСТІЛЬНА ГРА «ЩО Я ЗНАЮ ПРО НАРКОТИКИ?»

Мета: розглянути вплив різних видів психоактивних речовин на організм людини.

Час: 40 хв.

Ресурси: настільна гра «Що я знаю про наркотики?»

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер нагадує про те, що на минулому занятті учасники записували психоактивні речовини, які вони вживали або вживають (із вправи 7 заняття 2 «Причини та наслідки вживання психоактивних речовин»).

На **другому етапі** тренер проводить гру відповідно до інструкції.

Запитання для обговорення:

1. Чи вдалося одразу та безпомилково скласти картки?
2. Що нового ви дізналися? Яка інформація вразила найбільше?
3. Чи потрібна підліткам, вашим одноліткам та інформація, яку ви отримали? Якщо так, то для чого?

7. РЕФЛЕКСІЯ ЗАНЯТТЯ

Мета: підвести підсумки заняття та обмінятися враженнями.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

Хід проведення:

Тренер задає учасникам запитання та пропонує бажаним висловитися з приводу заняття.

Запитання для обговорення:

1. Що було корисного на сьогоднішньому занятті?
2. Що найбільше запам'яталось?

8. РИТУАЛ ПРОЩАННЯ «ОПЛЕСКИ»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер дякує учасникам за роботу та пропонує винагородити один одного аплодисментами.

Висновок до заняття

У ході третього заняття учасники мають ознайомитися з сутністю залежності від психоактивних речовин, видами залежності, механізмом її формування та проявів. Під час заняття тренер має спонукати учасників замислитися над сутністю проблеми наркозалежності, закріпити знання учасників щодо причин вживання наркотиків та різних шляхів альтернативного проведення часу, сприяти розумінню наслідків вживання психоактивних речовин для молодшої людини та надати інформацію щодо закладів, куди можна звернутися по допомогу.

У результаті заняття учасників варто спонукати до таких висновків:

- *Якщо людина вживає наркотики – **залежність у неї сформується неминуче**. У різних людей, які вживають однакові або різні наркотики, на формування залежності йде різна кількість часу.*
- *Залежність буває **соціальна, психологічна і фізична** (варто, щоб учасники прокоментували, що означає кожен з видів залежності).*
- *Може бути багато причин, які спонукають людей до вживання наркотиків, адже у кожного вони свої, а ось **наслідки – майже у всіх людей однакові – залежність та деградація**.*
- *У разі існування питань щодо попередження залежності або її подолання, **варто вчасно звернутися до професіоналів**: психологів або консультантів з питань хімічної залежності.*

ТЕСТ

Визнач, чи є у тебе залежність?

Визначись та підкресли відповідь «так» чи «ні» щодо кожного з представлених нижче запитань:

- ТАК НІ** Ти коли-небудь вживав наркотики (або алкоголь) в більшій кількості, ніж збирався?
- ТАК НІ** Ти коли-небудь вживав наркотики (або алкоголь) довше, ніж збирався?
- ТАК НІ** Чи є у тебе зараз (або чи було в минулому) завзяте бажання зменшити або контролювати прийом наркотиків (або алкоголю)?
- ТАК НІ** Чи йде у тебе занадто багато часу на підготовку до вживання, вживання і відновлення сил після вживання наркотиків (або алкоголю)?
- ТАК НІ** Чи доводилося тобі коли-небудь пропускати важливі справи через те, що ти був у стані наркотичного сп'яніння, «ломки» або похмілля?
- ТАК НІ** Чи пропускав ти коли-небудь роботу, чи відмовлявся від планів щось зробити або відпочити заради вживання наркотиків або алкоголю (самостійно або у компанії)?
- ТАК НІ** Чи були у тебе якісь фізичні, психологічні чи соціальні проблеми (пов'язані зі спілкуванням з оточенням, навчанням, роботою), які з'явилися або посилилися через прийом наркотиків (або алкоголю)?
- ТАК НІ** Чи продовжував ти вживати наркотики (або алкоголь), незважаючи на те, що вони викликали або погіршували фізичні, психологічні чи соціальні проблеми?
- ТАК НІ** Чи зроста твоя толерантність (можливість вживати більшу кількість наркотиків (або алкоголю), не відчуваючи сп'яніння) з часу початку вживання?
- ТАК НІ** Чи відчував ти коли-небудь фізичний дискомфорт або нездужання на наступний день після вживання наркотиків (або алкоголю)?
- ТАК НІ** Чи доводилося тобі коли-небудь вживати наркотики (або алкоголь), щоб уникнути нездужання або зняти «ломку»?

Якщо ти відповів «ТАК» на три або більше з цих питань, у тебе, можливо, є ознаки залежності. Якщо ти відповів «ТАК» на шість і більше питань, ти, безумовно, залежний. Якщо ти відповів «ТАК» на дев'ять і більше питань, ти знаходишся на розвиненій стадії залежності.

* розроблено на основі керівництва за ознаками хімічної залежності DSM-III-R.

Заняття 4. Прихована сторона наркотиків

Мета: показати ризики вживання наркотиків, складність та довготривалість лікування залежності.

Загальна тривалість: 2 год 00 хв.

План:

1. Привітання учасників (5 хв.)
2. Повторення правил (5 хв.)
3. Перегляд фільму «Обійми мене» (65 хв.)
4. Інформаційне повідомлення «Лікування наркозалежності» (30 хв.)
5. Рефлексія заняття (10 хв.)
6. Ритуал прощання (5 хв.)

Хід проведення:

1. ПРИВІТАННЯ УЧАСНИКІВ

Мета: привітати учасників заняття, налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасників на роботу.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

Хід проведення:

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їх увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом сьогоdnішнього заняття, роблячи невеликий анонс зустрічі:

«Доброго дня (ранку, вечора) всім! Рада (ий) сьогодні всіх вас бачити. Дякую, що всі ви прийшли без запізнення. На сьогоднішній зустрічі ми з вами дізнаємося про приховані наслідки вживання наркотичних речовин та процес лікування.»

2. ПОВТОРЕННЯ ПРАВИЛ

Мета: нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

Час: 5 хв.

Ресурси: плакат «Правила» (плакат з правилами).

Хід проведення:

Тренер звертає увагу учасників на плакат з правилами, повторює та наголошує на їх важливості.

Тренеру варто обов'язково наголосити на тому, що всі правила залишаються в силі, що ми їх дотримуємося, адже вони допомагають нам ефективніше побудувати робочий процес.

3. ПЕРЕГЛЯД ФІЛЬМУ «ОБІЙМИ МЕНЕ»

Мета: розглянути ризики, які несе у собі вживання та розповсюдження психоактивних речовин, незахищені статеві стосунки зі зміною партнерів.

Час: 65 хв.

Ресурси: фільм «Обійми мене» (знято MTV спільно з UNICEF, посилання – <http://www.youtube.com/watch?v=-ROT8YuN5LQ>) та листівки для кожного учасника з інформацією, куди можна звернутися підлітку/молодій людині по допомогу у вашому місті, якщо у неї виникли проблеми із вживанням наркотиків.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам подивитися фільм «Обійми мене» та наголошує:

«Зараз ми з вами переглянемо фільм під назвою «Обійми мене», але протягом перегляду я буду зупиняти його на певних моментах для того, щоб ми могли детально обговорити ту чи іншу ситуацію, тобто будемо дивитися фільм епізодами».

Епізод I. «Молодіжні вечірки»

Пауза після 10 хв. 55 сек. (5 хв.)

Мета: обговорити з учасниками можливі ризики, які можуть траплятися під час молодіжних вечірок.

Хід проведення:

Перегляд фільму. Пауза після епізоду, коли Лера та головний герой фільму, перебуваючи на задньому сидінні автомобіля, одночасно дістали контрацептиви (на 10 хв. 55 сек. перегляду фільму).

Після паузи тренер ставить учасникам наступні запитання:

- ◆ *Що ви побачили у фільмі? Що робили люди? Про що вони думали? Що говорили?*
- ◆ *Яким чином відбуваються вечірки у вашому колі друзів?*
- ◆ *Які ризики несуть у собі подібного роду вечірки?*
- ◆ *До чого можуть призводити алкоголь, наркотики та випадкові незахищені статеві контакти під дією цих речовин?*
- ◆ *Як насправді відбуваються статеві контакти на дискотеках? Чи часто при таких контактах молоді люди використовують презерватив?*

Епізод II. «Ризиковані вмовляння»

Пауза після 17 хв. 57 сек. (5 хв.)

Мета: розглянути з учасниками питання відповідальності за незаконне виготовлення, збереження та розповсюдження наркотиків.

Хід проведення:

Перегляд фільму. Пауза після епізоду, коли Макс потрапив у бійку (17 хв. 57 сек. перегляду фільму).

Після паузи тренер ставить підліткам наступні запитання:

- ◆ *Що ви побачили у фільмі? Що робили люди? Про що вони думали? Що говорили?*
- ◆ *Як зазвичай вмовляють людей робити те, що вони не хочуть?*
- ◆ *Чи траплялися у вас подібні ситуації? Якщо так, чи вдалося вам відмовитися, і яким чином ви це робили?*
- ◆ *До чого може призвести незаконне виготовлення, зберігання та розповсюдження наркотиків?*

Епізод III. «Ризики вживання»

Пауза після 19 хв. 34 сек. (5 хв.)

Мета: обговорити з учасниками ризики, які несе у собі вживання ін'єкційних наркотиків.

Хід проведення:

Перегляд фільму. Пауза після епізоду, коли масажистка йде від свого наркозалежного чоловіка (19 хв. 34 сек. перегляду фільму).

Після паузи тренер ставить підліткам наступні запитання:

- ◆ *Що ви побачили у фільмі? Що робили люди? Про що вони думали? Що говорили?*
- ◆ *Чи правильно вчинила героїня стосовно свого чоловіка? Якщо так, то чому саме ви вважаєте її вибір правильним? Якщо ні, поясніть, щоб ви зробили у подібній ситуації?*
- ◆ *До чого може призвести вживання ін'єкційних наркотиків, окрім залежності?*
- ◆ *Як часто треба здавати тест на ВІЛ людям, які вживають ін'єкційні наркотики, та їх статевим партнерам? Чому?*

Епізод IV. Перегляд фільму до кінця

По завершенню фільму тренер проводить з учасниками обговорення.

Запитання для обговорення:

- ◆ *Чи сподобався вам фільм?*
- ◆ *Які проблемні моменти можна в ньому виокремити?*
- ◆ *Як пов'язані наркотики та ВІЛ-інфекція?*
- ◆ *Як саме проходить процедура тестування на ВІЛ?*
- ◆ *Чи можуть вимагати довідку на ВІЛ за місцем роботи?*
- ◆ *До яких наслідків могло призвести Хіміка його незаконне виготовлення наркотиків? Яку відповідальність поніс би Макс у разі викриття їх махінацій?*

- ◆ *Що необхідно робити людині, якщо вона дізналася про свій ВІЛ-позитивний статус?*
- ◆ *Куди можна звернутися, коли відчуваєш, що в тебе є труднощі з наркотиками? (необхідно перелічити всі заклади: державні і недержавні, які займаються питанням наркозалежності у вашому місті, краще за все підготувати інформаційні листівки і роздати кожному учаснику)*

4. ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ЛІКУВАННЯ НАРКОЗАЛЕЖНОСТІ»

Мета: поінформувати учасників про особливості лікування наркотичної залежності.

Час: 20 хв.

Хід проведення:

Тренер звертається до групи: *Ми з вами вже дізналися про причини початку вживання, наслідки на всіх рівнях, мали змогу переглянути відео, де все це яскраво зображено. Але жодного слова не говорили про лікування. Головне – необхідно зрозуміти, що можна вилікуватися. Це дуже складно і довго, але можливо. Пригадайте вправу «Скріпка». Саме так наркотик чинить з нашим здоров'ям, і ми за допомогою спеціалістів будемо намагатися відновити його, але є незворотні зміни, з якими ми змушені будемо боротися впродовж всього життя.*

Отже, лікування наркозалежності проходить у три етапи:

1. *Детоксикація – виведення з організму наркотичних речовин. Детоксикацію проводять у наркологічному відділенні чи в клініці. Людині допоможуть пережити синдром відміни („ломку“) за допомогою лікарських препаратів. Триває це близько трьох тижнів.*
2. *Наркологічна реабілітація. Пройти детоксикацію і припинити вживати наркотики недостатньо для одужання. Наркозалежність – хронічне захворювання, яке прогресує. Тому лікувати доведеться його ціле життя. Наступний етап після детоксикації – це реабілітаційний центр. У такому центрі людині треба буде навчитися, як жити без наркотиків. Їй допоможуть відновити втрачені цінності, знайти нові „клавіші“, відновити стосунки. Без усього цього одужати неможливо. Людина помиляється, якщо вважає, що коли вона просто припинила вживати, то відразу стала здоровою. Такий спосіб мислення, найімовірніше, свідчить про очікуваний зрив – повернення до вживання. Тривалість такого етапу лікування сягає від року до півтора.*
3. *Лікування після реабілітації. Після того, як людина рік чи півтора пробула в реабілітаційному центрі, їй двічі-тричі на тиждень слід відвідувати групи взаємодопомоги, наприклад, „Анонімні наркомани“ (АН). У цих групах людина вчитиметься жити без наркотиків і будувати нові*

відносини з людьми, які не вживають. У ці групи наркозалежна людина може прийти і до того, як пройдуть перші два етапи, – достатньо лише її бажання одужувати.

Як бачите, процес лікування наркозалежності дуже довгий, він охоплює появу бажання вилікувати наркозалежність, подолання бажання вжити наркотик, відновити втрачені та побудувати нові стосунки з родичами та друзями, навчитися жити та вирішувати складні життєві обставини без вживання наркотиків».

Чому люди, навіть після довготривалого утримання від вживання, починають знову? Де цей «спусковий механізм»? Відповідь криється в нашому організмі. Наркотик – це така речовина, яка не розчинюється у воді, і тому вона осідає в наших жирових прошарках, які є абсолютно у всіх людей. Чим більше часу людина вживає, тим більша концентрація зберігається у нас в організмі, незалежно від маси тіла. А тепер уявіть: світить сонечко, на вулиці тепло, і людина вирішує пограти у футбол. Що відбувається? Жири спалюються, і ті «залишки» наркотиків потрапляють у кров. До мозку поступає імпульс про наявність наркотичної речовини, і перша думка: «Ще!». Людина згадує, як класно було, коли вона починала вживати, і вже не дуже пам'ятає про наслідки, в неї перед очима: «ХОЧУ». Навіть не треба бігати, можна пішки піднятися на 5 поверх або просто на вулиці спека, ... що завгодно. І тому їй завжди необхідно боротися з цим бажанням.

Запитання для обговорення:

1. Чи все з того, що обговорювалося, зрозуміло? Чи не залишилося більше запитань?
2. Давайте ще раз пригадаємо, куди можна звернутися у нашому місті за консультацією з питань попередження або подолання наркотичної залежності? (варто повернутися до листівок, які були роздані на попередньому етапі і ще раз прокоментувати їх).

5. РЕФЛЕКСІЯ ЗАНЯТТЯ

Мета: підвести підсумки заняття.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

Хід проведення:

Тренер задає учасникам запитання та пропонує бажаним висловитися з приводу заняття.

Запитання для обговорення:

1. Що корисного ви дізналися на цьому занятті?
2. Що найбільше запам'яталось?

6. РИТУАЛ ПРОЩАННЯ «ОПЛЕСКИ»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер дякує учасникам за роботу та пропонує винагородити один одного аплодисментами.

Висновок до заняття

На цьому занятті тренер має надати інформацію учасникам щодо негативного впливу психоактивних речовин на організм та наголосити на негативних ефектах від вживання тієї чи іншої речовини. Сприяти формуванню установки щодо відмови від вживання ПАР підлітками.

Також на даному занятті підлітки мають бути ознайомлені з ризиками, які несе у собі вживання та розповсюдження психоактивних речовин (у тому числі – відповідальністю з боку закону); зв'язок ВІЛ-інфекції з вживанням наркотиків; ризиками незахищених статевих стосунків зі зміною партнерів під дією ПАР; чітко усвідомити можливі ризики, які можуть траплятися під час молодіжних вечірок, які так люблять підлітки.

Також молоді люди мають знати про заклади, агенції та професіоналів, які надають послуги неповнолітнім споживачам психоактивних речовин. Та як відбувається лікування залежності.

У ході рефлексії учасників варто спонукати до таких висновків:

- **Вживання всіх психоактивних речовин має психологічні, фізичні та соціальні наслідки** для людини.
- **Залежність** формується на підґрунті вживання будь-яких психоактивних речовин.
- **ВІЛ-інфекція** може бути наслідком вживання ін'єкційних наркотиків.
- **Ризик інфікування ВІЛ та іншими ІПСШ зростає, якщо людина вживає будь-які ПАР**, адже вона перестає контролювати свою поведінку.
- **Варто знати, куди можна звернутися за допомогою** з питань попередження та подолання наркозалежності, та вчасно звертатися (як щодо власних проблем, так і проблем родичів або друзів, яким ти бажаєш допомогти попередити або подолати залежність).

Заняття 5. Наркотики та закон

Мета: поінформувати учасників стосовно законних та незаконних дій у ситуаціях, де мають місце психоактивні речовини, надати різні варіанти відмови від пропозиції вжити наркотики.

Загальна тривалість: 2 год 00 хв.

План:

1. Привітання учасників (5 хв.)
2. Повторення правил (5 хв.)
3. Інформаційне повідомлення «Підлітки-наркотики-закон» (15 хв.)
4. Перегляд мультиту «Історія Жеки» (20 хв.)
5. Вправа «Пошук фактів» (25 хв.)
6. Вправа «Контраргумент» (30 хв.)
7. Рефлексія заняття та програми (15 хв.)
8. Ритуал прощання (5 хв.)

Хід проведення

1. ПРИВІТАННЯ УЧАСНИКІВ

Мета: привітати учасників заняття, налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасників на роботу.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

Хід проведення:

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їх увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом сьогоденішнього заняття, роблячи невеликий анонс зустрічі:

«Доброго дня (ранку, вечора) всім! Рада (ий) сьогодні всіх вас бачити. Дякую, що всі ви прийшли без запізнення. Сьогодні у нас остання зустріч, на якій ми з вами розглянемо наркотики і закон, та навчимося відмовляти на пропозицію спробувати наркотик.»

2. ПОВТОРЕННЯ ПРАВИЛ

Мета: нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

Час: 5 хв.

Ресурси: плакат «Правила» (плакат з правилами).

Хід проведення:

Тренер звертає увагу учасників на плакат з правилами, повторює та наголошує на їх важливості.

Тренеру варто обов'язково наголосити на тому, що всі правила залишаються в силі, що ми їх дотримуємося, адже вони допомагають нам ефективніше побудувати робочий процес.

3. ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ПІДЛІТКИ-НАРКОТИКИ-ЗАКОН»

Мета: надати інформацію про те, що таке закон, та нагадати, що, навіть не досягнувши повноліття, ми несемо відповідальність за свої дії.

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту, маркер.

Хід проведення:

На **першому етапі** тренер розпочинає заняття з пропозиції подумати і пояснити:

- ◆ Що таке «закон»?
- ◆ Які закони ви знаєте, чули?
- ◆ Чи знаєте ви, що існують закони, які захищають кожного громадянина України?
- ◆ Як ви розумієте термін «діяти в межах закону»?

До уваги тренера!

Тренер має врахувати під час підготовки до цього заняття, що учасники можуть мати труднощі з відповідями на вищезгадані запитання, тому йому необхідно пояснити незрозумілі терміни, які будуть згадуватись надалі, зокрема, "закон", "відповідальність", "діяти в межах закону" та ін.

На **другому етапі** вправи тренер звертається до учасників і запитує:

Якщо я запитаю вас про зв'язок підлітків, наркотиків та закону, які асоціації у вас виникнуть?

До уваги тренера!

Зафіксуйте ваше запитання у вигляді трикутника-схеми на аркуші фліпчарту або ж дошці (підлітки – наркотики – закон). Це дозволить підліткам краще зрозуміти питання та зосередитись на його суті.

Далі тренер фіксує навколо трикутної схеми асоціації учасників, які мають спробувати пояснити, чому виникає саме така думка.

Ведучий підсумовує сказане учасниками та наголошує, що наркотики в Україні знаходяться поза законом, вони – заборонені, отже, усі маніпуляції людини з наркотичними речовинами можуть бути покарані незалежно від того, чи досягли ви повноліття.

4. ПЕРЕГЛЯД МУЛЬТФІЛЬМУ «ІСТОРІЯ ЖЕКИ»

Мета: обговорити законодавчі акти небезпеки вживання підлітками психоактивних речовин.

Час: 20 хв.

Ресурси: відеомагнітофон чи комп'ютер, мультфільм «Історія Жеки»

Хід проведення:

На **першому етапі** відбувається перегляд мультфільму. Пауза після епізоду, коли підлітки кепкують з Жеки (на 2 хв. 50 сек. перегляду мультфільму).

Запитання для обговорення:

1. Що відбувалося у даному епізоді? Що робили підлітки?
2. Чому підлітки не хотіли «бачити» «ментів»?
3. Які дії героїв у даному сюжеті можна вважати протиправними (починаючи з початку мультфільму)?
4. Що може чекати на особу, якщо у її кишені знаходиться «травичка»?
5. Які обмеження існують стосовно вживання алкоголю? Чому?
6. Чи несе загрозу для оточуючих людина у стані сп'яніння?

На **другому етапі** переглядаємо мультфільм до кінця.

Запитання для обговорення:

1. Які ризики існують, якщо поряд з вами знаходиться людина в стані наркотичного сп'яніння?
2. Чи можна вважати, що вживання наркотичних речовин не має відношення до обмеження свободи, «грат»?
3. Чи присутній ризик у сюжеті даного мультфільму стосовно відповідальності перед законом? Якщо так, то для кого саме?

До уваги тренера!

В Україні вживання наркотиків не карається законом. Однак протиправним є зберігання, перевезення, пересилка наркотичних речовин. Окрім того, наголосить, що 75% правопорушень та злочинів скоюється підлітками саме у стані алкогольного та наркотичного сп'яніння. Тобто, саме алкоголь та наркотики дуже часто приводять підлітка за ґрати.

Варто згадати старших підлітків, які залучають до вживання наркотиків молодших; людину, що продає підліткам у печері алкоголь (чи то – обмінює на матеріальні цінності) тощо.

5. ВПРАВА «ПОШУК ФАКТІВ»

Мета: поінформувати учасників стосовно міфів та фактів про деякі законодавчі обмеження стосовно наркотичних речовин.

Час: 25 хв.

Ресурси: анкета із запитаннями.

Хід заняття:

Тренер пропонує учасникам обговорити ряд запитань. Він зачитує запитання та варіанти відповідей з анкети, підлітки мають коротко обговорити та визначитися з правильною відповіддю. Після чого тренер подає коментарі.

1. Назвіть, що з нижчеперерахованого суперечить законам України:

- ◆ виготовлення наркотиків;
- ◆ залучення до вживання;
- ◆ розповсюдження наркотиків;
- ◆ вживання наркотиків;
- ◆ організація місця для виготовлення наркотиків (наприклад, варки);
- ◆ вирощування у себе на городі коноплі (марихуани);
- ◆ вирощування у себе на городі маку.

Коментар тренера:

Нормативно-правовими актами, що спрямовані на попередження поширення наркотиків в Україні та попередження наркоманії, є Закон України “Про обіг в Україні наркотичних засобів, психотропних речовин, їх аналогів і прекурсорів”, Кримінальний кодекс України (КК), Кодекс України про адміністративні правопорушення. Цими документами передбачено також контроль немедичного вживання наркотичних і психотропних речовин. Деякі з них легально використовуються в медицині, але тільки за призначенням лікаря (наприклад, морфін, бупренорфін, транквілізатори).*

Кримінальна відповідальність настає за:

- незаконне зберігання наркотиків, психотропних речовин чи їх аналогів
- незаконне виробництво чи виготовлення наркотиків, психотропних речовин чи їх аналогів
- незаконне перевезення чи пересилання наркотиків, психотропних речовин чи їх аналогів
- незаконний збут наркотиків, психотропних речовин чи їх аналогів
- посів або вирощування снотворного маку чи конопель
- схиляння до вживання наркотиків, психотропних речовин чи їх аналогів
- схиляння неповнолітніх до вживання одурманюючих засобів, що не є наркотиками, психотропними речовинами чи їх аналогами
- незаконне публічне вживання наркотиків
- незаконне введення наркотиків, психотропних речовин чи їх аналогів в організм іншої особи проти її волі
- незаконне виготовлення, виробництво, придбання, зберігання, перевезення чи пересилання прекурсорів з метою їх використання для виробництва або виготовлення наркотичних чи психотропних речовин

- організацію або утримання місць для незаконного вживання, виробництва чи виготовлення наркотиків, психотропних речовин чи їх аналогів

Отже, лише безпосереднє вживання наркотику не карається законом. Однак, якщо людина не зможе довести, що знайдені у неї наркотики призначені тільки для її особистого споживання, її можуть притягнути до відповідальності (за зберігання).¹⁰

2. Чи знаєте ви, яке покарання загрожує особі за зберігання, перевезення, пересилку, виготовлення наркотику:

- ◆ штраф;
- ◆ публічне вибачення;
- ◆ позбавлення волі (в'язниця) на 5 років.

Коментар тренера:

Види покарання за правопорушення, пов'язані з наркотиками, часто є суворими. Вони різняться в залежності від типу правопорушення (наприклад, відповідальність за незаконне виготовлення, виробництво, придбання, зберігання, перевезення чи пересилання речовин без мети збуту менша, ніж за те ж саме з метою збуту), від виду та розмірів цих речовин, а також від повторності правопорушення чи попередньої змови групи осіб (покарання підсилюється).

Приклади строків позбавлення волі:

- незаконне виготовлення, виробництво, придбання, зберігання, перевезення чи пересилання речовин без мети збуту – до 3 років (повторно – від 2 до 5 років) – стаття 309 КК
- незаконне виготовлення, виробництво, придбання, зберігання, перевезення чи пересилання речовин з метою збуту – від 3 до 8 років (повторно – від 5 до 10 років з конфіскацією майна) – стаття 307 КК

У деяких випадках особа, яка добровільно здала наркотики, психотропні речовини або їх аналоги, і вказала джерело їх придбання або сприяла розкриттю злочинів, пов'язаних з їх незаконним обігом, звільняється від кримінальної відповідальності за незаконне їх виготовлення, виробництво, придбання, зберігання, перевезення чи пересилання – статті 307 і 309 КК.

Вчинення злочину особою, яка перебуває у стані алкогольного сп'яніння або у стані, викликаному вживанням наркотичних або інших одурманюючих засобів, обтяжує покарання – стаття 67 КК.

3. З якого віку дозволено купувати алкогольні напої?

- ◆ з 14 років;
- ◆ з 21 року;
- ◆ з 18 років.

¹⁰ Настільна гра «Що я знаю про наркотики?». – К.: ВГЦ «Волонтер», ЮНІСЕФ, 2009.

- ◆ хлопцям з 18, дівчатам з 21;
- ◆ з дозволу батьків можна у будь-якому віці.

Коментар тренера:

Купувати алкогольні напої можна з 21 року.

4. До речовин, за зберігання яких може настати кримінальна відповідальність, відносять:

- ◆ марихуану (коноплю);
- ◆ нікотин;
- ◆ кокаїн;
- ◆ каву;
- ◆ чай;
- ◆ алкоголь;
- ◆ героїн;
- ◆ клей.

Коментар тренера:

Марихуану (конопля), кокаїн, героїн. Наприклад, за незаконне вирощування, придбання, зберігання, перевезення чи пересилання марихуани без мети збуту може загрожувати 3 роки (повторно – 5 років) позбавлення волі, а з метою збуту – 5 років (повторно – 10 років з конфіскацією майна).

5. Чи можна потрапити за ґрати, якщо залучити до вживання наркотиків дитину?

- ◆ Так.
- ◆ Ні.

Коментар тренера:

Так, відповідальність настає за схилення будь-якої людини до вживання наркотиків, психотропних речовин чи їх аналогів, а особливо – неповнолітньої людини. Окрім того, відповідальність також настає за схилення неповнолітніх до вживання одурманюючих засобів, що не є наркотиками, психотропними речовинами чи їх аналогами.

6. Спиртні напої продаються в магазинах, тому їх вживання не обмежене законом:

- ◆ Так;
- ◆ Ні.

Коментар тренера:

Ні, це не так. Купувати алкоголь можна лише особам, яким виповнилося 21 рік і лише у ліцензованих закладах.

Вживати алкоголь (в тому числі – пиво, слабоалкогольні напої, міцні напої) в громадських містах (на вулицях, на стадіонах, у скверах, парках, у всіх видах громадського транспорту тощо) заборонено законом (ст. 178 Ко-

дексу України про адміністративні правопорушення). Такі дії тягнуть за собою попередження або накладення штрафу.

Водіям з ознаками вживання алкоголю заборонено керувати транспортними засобами. Їх можуть оштрафувати та позбавити права керування всіма видами транспортних засобів на строк від одного до двох років (ст. 130 Кодексу України про адміністративні правопорушення).

Продаж алкогольних напоїв, виготовлених вдома, заборонено.

Збут, а також придбання, зберігання та транспортування з метою збуту незаконно виготовлених напоїв є кримінальним правопорушенням.

Доведення неповнолітнього до стану сп'яніння батьками неповнолітнього або іншими особами тягне за собою адміністративне покарання (ст. 180 Кодексу України про адміністративні правопорушення)¹¹.

7. Кримінальна відповідальність перед законом настає з:

- ◆ 18 років;
- ◆ 14 років;
- ◆ 16 років;
- ◆ 21 року;
- ◆ коли людина отримує паспорт.

Коментар тренера:

Кримінальна відповідальність настає з 16 років, а у особливо тяжких випадках – з 14-ти років.

6. ВПРАВА «КОНТРАРГУМЕНТ»

Мета: сприяти формуванню у підлітків навичок відмов у ситуаціях «тиску».

Час: 30 хв.

Ресурси: «Протистояння тиску середовища – в умінні відмовитися» (Додаток 5.1) та алгоритм «Як відмовити?» (Додаток 5.2)

Хід проведення:

Тренер разом з групою моделює ситуацію, коли один з підлітків пропонує іншому спробувати наркотик. Завдання підлітка, який отримує пропозицію, – твердо відмовитись від спроби наркотику. Завдання для інших учасників – спостерігати за перебігом діалогу та у будь-який час, за бажанням, зайняти позицію одного з підлітків, які грають ролі, та притримуватись надалі його позиції (пропонувати або ж – відмовлятися).

Розгляньте якомога більше таких ситуацій та варіантів відмови від вживання наркотичної речовини. Діалог може розгортатись по-різному, тут варто спостерігати за перебігом діалогу та під час обговорення пригадати різні моделі поведінки учасників.

¹¹ Настільна гра «Що я знаю про наркотики?». – К.: ВГЦ «Волонтер», ЮНІСЕФ, 2009.

Запитання для обговорення:

1. Які враження є в учасників, які мали переконати у чомусь співрозмовника? Чи легко переконувати? Що допомагало? Що заважало?
2. Які враження є у учасників, які мали знайти вихід з ситуації та відмовити співрозмовнику? Чи легко відмовляти? Що допомагало? Що заважало?
3. Якщо ви впевнені, що хочете відмовити, що потрібно зробити?
4. Які варіанти відмов можна пригадати або ж вигадати, якщо пропонують спробувати будь-яку наркотичну речовину? Учасники мають пропонувати приклади відмов.

Наприкінці тренер пропонує до уваги учасників схему щодо варіантів тактик відмов. Ведучий пропонує обговорити та продовжити список запропонованих відмов «Протистояння тиску середовища – в умінні відмовитися» (Додаток 5.1), після чого зачитує алгоритм «Як відмовитися?» (Додаток 5.2) та обговорює його з учасниками, з'ясовує, чи все зрозуміло.

7. РЕФЛЕКСІЯ ЗАНЯТТЯ

Мета: підвести підсумки заняття та обмінятися враженнями.

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

Хід проведення:

Тренер задає учасникам запитання та пропонує бажаним висловитися з приводу заняття та програми в цілому.

Запитання для обговорення:

1. Що корисного ви дізналися на наших заняттях?
2. Що найбільше запам'яталось?
3. Про що ви хотіли б дізнатися більше інформації?
4. Чи змінились у когось переконання стосовно наркотичних речовин? Які саме?

8. РИТУАЛ ПРОЩАННЯ «ОПЛЕСКИ»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер дякує учасникам за увагу та говорить:

«Сьогодні ми з вами плідно попрацювали. Давайте нагородимо один одного аплодисментами, причому зробимо це так, щоб спочатку вони звучали тихо й поступово ставали все голоснішими!»

Висновок до заняття

Учасники заняття мають чітко усвідомлювати проблему вживання психоактивних речовин; бути поінформовані стосовно законодавчої бази з попередження вживання, обігу та будь-яких маніпуляцій з психоактивними речовинами; мати можливість попрактикуватися у відмові від пропозиції спробувати наркотик.

У ході рефлексії учасників варто спонукати до таких висновків:

- **Будь-які** наркотичні речовини рано чи пізно **можуть призвести до конфлікту із законом;**
- Потрібно **уникати будь-яких справ із будь-якими психоактивними речовинами**, якщо хочеш бути живим та здоровим, **та загалом не мати клопоту;**
- **Відмовлятися від пропозицій** щодо вживання наркотику **треба твердо та чітко**, так, щоб було зрозуміло – це ваша **виважена та непохитна позиція.**

Додаток 5.1

ПРОТИСТОЯННЯ ТИСКУ СЕРЕДОВИЩА – В УМІННІ ВІДМОВИТИСЯ		
Тактика відмови	Тиск	Приклади відповідей
1. Ввічливо відмовитися	Хочеш спробувати?	Ні, дякую
2. Пояснити причину відмови	Чому не хочеш?	Не можу, потрібно здати аналізи
3. Змінити тему	Давай «покайфуємо»	А ти чув, що ...
4. Натиснути зі свого боку	Якби ти був крутий, ти б спробував	Якби ти був крутим, ти б припинив грати у дитинство
5. Не проявляти зацікавленості	Вам пропонують наркотик	Не звертати на це уваги і піти геть
6. Уникати ситуацій	Місця, де можливий тиск	Уникати таких місць
7. Сила у чисельності	Якщо доводиться відвідувати такі місця	Йти з тим, хто також не вживає наркотики
8. ...		
9. ...		

Додаток 5.2

Алгоритм «Як відмовити?»:

1. *Оберіть чітку позицію, не вигадуйте причин (коли починають виправдовуватись, тоді на цю тему більше розмов і більше шансів збити з пантелику).*
2. *Відмову починайте завжди зі слова «НІ», «НІ! Це моє рішення. Я не повинен вам пояснювати, чому НІ».*
3. *Якщо відчуєте посилення тиску, відмовтесь продовжувати розмову: «Я не хочу про це більше говорити».*
4. *Якщо тиск продовжується, бажано покинути цю компанію й це місце.*

Використана та рекомендована література

1. Активні методи просвітницької діяльності у профілактиці ВІЛ/СНІДу та ризикованої поведінки : посіб. для спец. приймальників-розподільників, притулків для неповнолітніх та виховних колоній / [О.В. Безпалько, Н.В. Зимівець, Т.В. Журавель, В.П. Лютий] ; за заг. ред. Р.Х. Вайноли, Т.Л. Лях. – К. : ТОВ „ДКБ „РОТЕКС”, 2007. – 190 с.
2. Воробьева Т.В. Профилактика зависимости от психоактивных веществ : руководство по разработке и внедрению программ формирования жизненных навыков у подростков группы риска / Т.В. Воробьева, А.В. Ялтонская. – М. : УНП ООН, 2008. – 70 с.
3. Галагузов А.Н. Социально-педагогическая профилактика алкоголизма несовершеннолетних : дис. канд. пед. наук : 13.00.01 / Галагузов Алексей Николаевич. – Нижний Новгород, 2001. – 140 с.
4. Гусева Н.А. Тренинг предупреждения вредных привычек у детей. Программа профилактики злоупотребления психоактивными веществами / Гусева Н.А. ; под ред. Л.М. Шипицыной. – СПб. : Речь, 2003. – 256 с.
5. Журавель Т.В. Соціальна профілактика як напрям соціально-педагогічної діяльності / Т.В. Журавель // Соціальна педагогіка : навч. посібник / За заг. ред. О.В. Безпалько; Авт.-кол. О.В. Безпалько, І.Д. Зверева, Т.Г. Веретенко та ін. : – К. : Академвидав, 2013. – 312 с.;
6. Збереження та зміцнення репродуктивного здоров'я підлітків та молоді: потенціал громади : метод. матеріали до тренінгу / авт.-упоряд. Н.В. Зимівець ; за заг. ред. Г.М. Лактіонової. – К. : Наук. світ, 2004. – 205 с.
7. Концепція профілактики вживання психоактивних речовин в освітньому середовищі (затв. Міністерством освіти і науки РФ від 5.09.11 р.)
8. Максимова Н.Ю. Психологія девіантної поведінки / Н.Ю. Максимова. – К. : «Либідь», 2011. – 520 с.
9. Менделевич В.Д. Психология девиантного поведения : учеб. пособ. / Менделевич В.Д. – М. : МЕДпресс, 2001. – 432 с.
10. Методичний посібник з профілактики наркоманії та ВІЛ/СНІДу у шкільному та молодіжному середовищі / [Ю.В. Калашников, С.М. Корецький, І.М. Пінчук та ін.] ; за ред. Б.П. Лазоренко, І.М. Пінчук. – К. : ДЦССМ, 2002. – 144 с.
11. Національний звіт щодо наркотичної ситуації 2012 (дані 2011 року) для Європейського моніторингового центру з наркотиків та наркотичної залежності. Україна. Тенденції розвитку, поглиблений огляд з обраних тем / Авт. кол. : Вієвський А.М., Жданова М.П., Сидяк С.В. та ін. – К., 2012.

12. Орієнтаційний посібник ВОЗ. – Модуль К: Молодь і вживання психоактивних речовин.
13. Подростки групп риска к инфицированию ВИЧ : Книга для участника : учебно-методическое пособие / [Аноприенко Е. В., Журавель Т.В., Пархоменко Ж.В.] / Под общ. ред. Т.В Журавель. – К. : ПЦ «Фолиант», 2012. – 228 с.
14. Подростки групп риска к инфицированию ВИЧ : Книга для тренера : учебно-методическое пособие / [Аноприенко Е.В., Журавель Т.В., Пархоменко Ж.В.] / Под общ. ред. Т.В Журавель. – К. : ПЦ «Фолиант», 2012. – 252 с.
15. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании / Под ред. С.В. Березина, К.С. Лисецкого. – Самара : Изд-во «Самарский университет», 2002. – 206 с.
16. Профилактика наркомании у подростков: от теории к практике : [метод. реком. / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский, И.И. Хажиллина, Н.С. Видерман]. – М. : Генезис, 2001. – 216 с.
17. Профилактика наркотизма: теория и практика // Под ред. С.В. Березина, К.С. Лисецкого. – Самара, 2005. – 273 с.
18. Профилактика патологических форм зависимого поведения / Под общей редакцией О.В. Зыкова / Том I. Позитивное большинство: технологии влияния на личный выбор (первичная профилактика). – М. : РБФ НАН, 2010. – 342 с.
19. Психология наркотической зависимости и созависимости. Монография / Березин С.В., Лисецкий К.С., Назаров Е.А. – М. : МПА, 2001.
20. Психология подростка : учебник / под ред. А.А. Реана. – СПб. : ЕВРО-ЗНАК, 2003. – 480 с.
21. Психология человека от рождения до смерти / под общ. ред. А.А. Реана. – СПб. : ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2002. – 656 с.
22. Пятницкая И. Н. Общая и частная наркология. Руководство для врачей. – М. : Медицина, 2008. – 84 с.
23. Руководство по аддиктологии / Под ред. проф. В.Д. Менделевича. – СПб. : Речь, 2007. – 768 с.
24. Самые опасные наркотики /А. Баландин, Л. Баландина, В. Джанибеков. – М. : Авторское издание, 2008. – 105 с.
25. Хажиллина И.И. Профилактика наркомании: модели, тренинги, сценарии / Хажиллина И.И. – М. : Изд-во Института психотерапии, 2002. – 228 с.
26. Prochaska D. Towards a comprehensive model of change. / D. Prochaska, C. DiClemente. – In. Millir, W. R. & Heather, N. (Eds.), Treating Addictive Behaviours – Processes of Change. – 1986.