РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ

ПОДРОСТКОВОЙ НАРКОМАНИИ.

В периоде профилактики можно выделить три этапа:

Запретительный этап – приемы профилактики сводятся к распространению представлений о риске, связанном с употреблением наркотических веществ, выработке у молодого человека страха, и таким образом – отрицательных установок по отношению к наркотикам. Страх и запреты – вот ключевые слова для понимания смысла этого этапа. Такая профилактика действует на 10-15% подростков.

Информационный этап – заключается в обращении к логике и здравому смыслу человека. Многочисленная информация о наркотиках, их воздействии на человека, статистические данные и суждения ученных, становились основой профилактической программой, в надежде на то, что знающие беды пожжет человеку не поддаться ее влиянию. Как и любая ограниченная политика, она тоже не дает желаемого успеха – 20-30%.

Воспитательный этап – воспитывающая и обучающая технология может быть эффективной только в случае ее направленности на три ключевые сферы становления личности: когнитивная, аффективная и деятельностно-практическая. Знания о наркотиках и негативное отношение к ним должны подкрепляться опытом отказа от наркотического пути решения актуальных проблем. В этом и состоит смысл третьего этапа развития борьбы с распространением наркотиков.

Профилактика наркомании приобретает особое значение в том случае, когда мы имеем дело с подростком. В подростковом периоде происходит формирование характера. Который представляет собой главный стержень личности. Развиваются познавательные процессы, формируются потребности и ценностные ориентации личности, и если в этот момент в структуру личности вторгается наркотик, то его последствия становятся более разрушительными и необратимыми, и сам процесс разрушения протекает значительно быстрее. В ходе развития подростка наблюдаются некоторые изменения в его поведении по отношению к наркотикам:

С возрастом уменьшается общение с родителями по обсуждению влияния наркотиков и увеличивается с друзьями.

В качестве источника информации о наркотиках – почти полностью отсутствуют педагоги в школах.

С возрастом уменьшается число подростков, считающих, что срок жизни наркомана не может продолжаться более 5 лет.

С возрастом отмечается снижение страха перед наркотиком, число тех, кто считает все наркотики опасными в равной степени, снижается.

С возрастом у подростков усиливается критическое отношение к наркомании, и только около 10% подростков считают употребление наркотиков признаком самостоятельности.

Большинство подростков, независимо от возраста, неадекватно оценивают проблему наркомании, не понимают всей глубины и серьезности, считают возможными справиться с ней собственными усилиями.

С возрастом среди подростков увеличивается число тех, для кого наркотик связан с приятными ощущениями и комфортным состоянием.

Вызывает тревогу рост почти в 8 раз числа учащихся, попробовавших наркотик в 11 классе по сравнению с пятиклассниками и восьмиклассниками.

При негативном несформированном отношении к наркотикам и отсутствии устойчивой мотивации отказа от них, особенности психологического развития подростка и связанные с этим проблемы толкают подростков к употреблению наркотиков. Высокий риск приобщения к наркотикам может быть связан с несформированностью навыка самостоятельного решения проблем, неумение работать над собой. Поэтому при возникновении собственных проблем, подростки начинают употреблять наркотики, как одно из доступных средств решения проблем.

 Наркоманская субкультура со своими специфическими образом жизни, системой ценностей, языком, установками, понятиями, мифами втягивает в свою орбиту молодежь, выступает как мощный фактор приобщения к наркотикам. Она является специфической реакцией на отношение общества к наркомании. Усугубляют ситуацию и, в общем, то, объективная информация об инфекционных заболеваниях наркоманов. Все это приводит к резкой социальной реакции со стороны общества. К тому на общественность очень сильно действует, высказывания авторитетных ученых, о том, что наркомания практически неизлечима. Именно здесь берет начало свое и позиция многих специалистов по поводу целесообразности и, даже, необходимости сосредоточить все внимание работников физической культуры и спорта только на первичной профилактике, когда ребенок или подросток еще не употребляет наркотики. В цивилизованном, и гуманном обществе не вызывает сомнения целесообразность и необходимость оказания помощи всем: и инвалидам, и наркоманам, и, вообще, всем, кто в ней нуждается. Причем независимо от того приведет ли эта помощь к полному или частичному излечению человека или продлит его полноценное существование без зависимости в течение какого-либо времени. Применительно к физической культуре этот вывод означает, что ее средства и методы целесообразно и необходимо использовать. Во всей антинаркотической работе, на всех ее этапах следует, основное внимание уделять не на морализацию и давление, тиражируя известные до банальности «нет» (нет наркотикам, спорт против наркотиков, наркоману нет места в обществе и т.п.). А на поиск необходимых и понятных детям, подросткам, молодежи «да», учитывающих их возрастные биологические и психологические особенности, реальную ценностную концепцию их жизни. Другими словами, нужно найти такие «да», которые были бы интересны молодежи, входили бы в их ценности и приводили к деятельности, в которой вообще нет места наркотикам.

Профилактику можно разделить, как деятельность:

первичная профилактика (на ранней стадии, когда этиология неопределенна, «ранняя иммунизация»);

вторичная профилактика (сократить продолжительность воздействия избранной проблемы и ограничить степень вреда);

третичная профилактика (достижение и сохранение повышенного уровня индивидуального функционирования и реабилитации).

В поисках этиологии наркомании надо меньше придавать значения химическим эффектам наркотика, а больше на символическое значение, которое наркотик имеет для наркомана. Наркомания это своеобразное выражение непорядочности личности и неприспособленности ее к окружающему миру. Принимая наркотик человек, пытается «убежать» либо от неприятных переживаний и отрицательных эмоций (нет наркотика, подавлен проблемами), либо стремится получить приятные ощущения от приема (воспринимает действительность «серой» недостаточно живой и динамичной). Особой проблемой является показатель распространенности СПИДа среди наркоманов.

Цель профилактических мероприятий: чтобы члены какой-то группы населения не злоупотребляли психоактивными веществами и, следовательно, не подвергались бы риску сами и не представляли опасности для общества. Другая цель – борьба со специфическими последствиями, а не с употреблением психоактивных веществ самих по себе. Профилактика требует четкого определения контингента, на который рассчитана. Выбирается «целевая группа»:

По степени риска приобщения к употреблению наркотических веществ.

По степени неблагоприятных последствий при употреблении наркотиков.

Наиболее перспективными программами профилактики считаются те, которые направлены на помощь в решении психологических задач взросления подростка. Правильное понимание причин наркотизации позволяет специалистам экономично использовать свои профессиональные ресурсы. И следует отметить, что профилактика наркомании будет эффективней, если:

Подросткам и взрослым будет предоставлена объективная информация о наркотиках, их воздействии на человека и последствия.

Поток информации, ее источники будут строиться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей подростка.

Осознание сущности наркомании будет идти параллельно с формированием устойчиво-негативного личностного отношения к наркотическим веществам, умения общаться с другими, правильно организовывать свое время и жизнь, справляется с конфликтами, управлять эмоциями и чувствами.

Подросток станет активным противником наркотиков: приобретет опыт решения своих проблем без их помощи, научиться бороться с наркотическими увлечениями близких друзей.

В борьбе с наркотиком подросток, родители, педагоги, специалисты будут едины.

Но главное, если мы будем помогать подростку отказаться (или захотеть отказаться) от наркотика самому.

 ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА.

 Цели первичной профилактики:

Специальное обучение и воспитание

Четкая деятельность правоохранительных органов

Создание положительных жизненных альтернатив злоупотреблению наркотиков.

 Наркомания практически не поддается лечению. Отсюда можно сделать вывод, что лучше предупредить проблему, чем потом ее решать. В этом и состоит главная задача первичной профилактики. Применяя различные средства, методы, формы занятий физическими упражнениями с цель отвлечения подростков и молодежи от вредных привычек, тем самым, уменьшая вероятность приобщения к психоактивным веществам. Это происходит за счет целесообразной организации их досуга, заполнение «вакуума» свободного времени, формирование оптимистического взгляда на жизнь. Безусловно, работа на этом этапе профилактики имеет огромное значение, и сама по себе требует своего возможного максимального расширения. Ученые отмечают, что в настоящее время наибольшее распространение получили две модели обучающих программ первичной профилактике для детей, которые необходимо внедрять и в систему дополнительного образования спортивно-физкультурной направленности. Это программы достижения социально-психологической компетенции и программа обучения жизненным навыкам. Приоритетная цель первых (больше распространены в Европе) – выработать у детей навыки эффективного общения; вторых (США) – обучать навыкам ответственного принятия решений. Обязательная направленность всех программ:

развитие социальной и личностной компетенции (обучение навыкам эффективного общения, критического мышления, принятия ответственных решений, выработка адекватной самооценки);

выработка навыков самозащиты (обучение умению постоять за себя, избегать неоправданного риска, делать правильный здоровый выбор);

предупреждение возникновения проблем (формирование навыков регуляции эмоций, избегания стрессов, разрешение конфликтов, сопротивления давлению из вне).

 Одним из важнейших направлений работы по приобщению детей и подростков к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и по осуществлению профилактики наркомании является внедрение в общеобразовательные организациях обязательных адаптированных уроков физической культуры. С каждым годом растет количество детей, освобожденных от уроков физической культуры и лишенных какой-либо возможности приобщиться к этому контингенту детей, среди которых оказываются много потенциальных наркоманов, занятия физической активностью нужны более чем кому бы то ни было. Подчеркнем что польза от введения трех уроков физкультуры в неделю, о чем сейчас так много говорят в прессе, если параллельно не будет узаконены обязательные занятия по адаптированной физической культуре для всех без исключения детей, может оказаться небольшой. Поскольку при сохранении существующих статических закономерностей роста количества детей с отклонениями в состоянии здоровья в общеобразовательных организациях вскоре может оказаться так, что три раза в неделю заниматься физической культурой просто будет некому.