

*Третичная профилактика наркомании у  
подростков*

{

В России проблема употребления наркотиков подростками на сегодня приобрела ужасающие размеры. Еще лет пять назад 16-летний наркоман был клинической редкостью, сейчас же подростки составляют третью часть наркозависимых, обратившихся за медицинской помощью. В субкультуре современной молодежи нарастает формирование своеобразного «наркоманического» сознания, которое рассматривает наркотический «кайф» как неотъемлемый атрибут самосовершенствования и жизненного успеха. Материальное благополучие определяется теперь не только маркой автомобиля и посещением дорогих развлекательных заведений, а еще и возможностью приобрести очередную дозу самого «престижного» наркотика.

Во многих случаях наркомания в подростковом возрасте начинается из-за личных проблем, например, отсутствия радости жизни. Если подросток не находит в своей жизни ничего хорошего, он не доволен всем, что его окружает, он решается попробовать смертельное зелье как спасительное средство. Видя в наркотиках дорогу в мир наслаждений и радостной жизни, он не понимает, что выйти из этой иллюзии очень трудно, а порой даже невозможно.

Часто причиной развития наркомании у подростка является его дружба с ровесниками, имеющими опыт «наркоманской» жизни. Подростку, имеющему трудности в общении с родными, кажется, что друзья-наркоманы их отлично понимают, и вместе с наркотиками могут заменить ему семью и школу. Специфика подростковой наркомании в том, что причиной ее развития может быть и совершенно противоположная ситуация. Подросток общается с очень благополучной компанией друзей, но стремится быть в ней лидером. Для этого он начинает демонстрировать сверстникам свои различные способности, среди которых оказываются курение, употребление спиртного и наркотиков как признаки «взрослости».

*Третичная профилактика* — это комплекс лечебных и реабилитационных мероприятий различного характера. Третичная профилактика зависимости касается больных, страдающих химической зависимостью. Стратегическим приоритетом её является остановка развития болезни химической зависимости и реабилитации пациента в основных сферах его жизнедеятельности

## *Задачи третичной профилактики:*

состоят в создании поддерживающей и развивающей среды (социально-поддерживающие и терапевтические сообщества, локальные и территориальные программы, программы на рабочих местах, социальные программы, альтернативные употреблению наркотиков).

## *Этапы третичной реабилитации:*

- Создание специальным образом организованной психотерапевтической среды (наркологический стационар, диспансерное лечение, терапевтическое сообщество, клубы для выздоравливающих больных и их родственников)
- Обеспечение диагностики состояния и степени снижения личностного уровня, физического и психологического здоровья
- Разработка и проведение индивидуальных и групповых программ реабилитации выздоравливающих и их родственников.

Диагностироваться при третичной профилактики у подростков будут следующие сферы:

1. Мотивационный компонент
2. Эмпатия
3. Коммуникативный компонент
4. Когнитивные компоненты

Для диагностики мотивационного компонента мы используем:

- Диагностика мотивационной структуры личности (В.Э.Мильман)

Шкалы: жизнеобеспечение, комфорт, общение, общая активность, творческая активность, социальная полезность

Назначение теста

Методика позволяет диагностировать мотивационный (МП) и эмоциональный (ЭП) профили личности.

- Тест юмористических фраз (А.Г. Шмелев и В.С. Бабина.)

Исследование мотивационной сферы личности проведено с помощью теста юмористических фраз (ТЮФ), представляющего собой оригинальную методику, соединяющую достоинства стандартизированного теста и индивидуализированной проективной техники. В основе методики лежит прием свободной тематической классификации многозначных стимулов – юмористических фраз. Появление крупного класса свидетельствует о наличии доминирующей мотивации. Стимульный материал состоит из 100 юмористических фраз, 40 из которых являются многозначными, т.е. испытуемые, в зависимости от собственной интерпретации усматривают в них то одну, то другую из 10 основных тем.

Для диагностики уровня эмпатии используется:

- Методика «Диагностика уровня эмпатии» И.М.Юсупова
- Методика диагностики уровня эмпатических способностей В. В. Бойко

Для диагностики коммуникативного компонента используется:

- Методика диагностики «препятствий» в установлении эмоциональных контактов по В. В. Бойко. (дает возможность исследовать эмоциональные препятствия в установлении эмоциональных контактов - неумение управлять эмоциями, дозировать их, неумение выражать эмоции, доминирование негативных эмоций, нежелание сблизиться с людьми на эмоциональной основе.
- Методика диагностики доминирующей стратегии психологической защиты в общении В.В. Бойко. (позволяет определить доминирование одной из стратегий психологической защиты в общении (миролюбия, избегания, агрессии) или присутствие их в равной мере-в поведении респондента)
- Методика диагностики коммуникативной установки по В. В. Бойко (определение общей коммуникативной толерантности).

## *Коррекция мотивационной сферы.*

Упражнение на самомотивацию

1. Идентификация с любимым животным.

Цель-отождествляясь (идентифицируясь) с кем-то или с чем-то, можно ускорить мотивационные превращения своей личности.

Когда мы отождествляемся с героем, когда, стремясь наследовать его, воображаем ситуации, в которых мы осуществляем социально желаемые действия, то это имеет определённое влияние на нашу личность.

Соответствующие изменения наблюдаются и при идентификации с любимым животным (которое, преодолевая препятствия, стремится достичь своего).

Отождествляясь с таким животным, вы способны актуализировать свою настойчивость и повысить мотивацию достижения.

Упражнение на самомотивацию

Анализ своих оправданий.

Цель

Большинство причин неудач являются внутренними, т.е. вы сами виновны в том, что недостаточно работали и не достигли успеха. Но и на внешние факторы (например, когда вы оправдываетесь тем, что никто не помогал) можно влиять. Ведь, вполне вероятно, вы и не обращались ни к кому за помощью, не искали людей, которые могли бы помочь. В этом случае вам следует поразмышлять над тем, что можно обратиться за помощью к конкретным людям и получить её.

## *Упражнения на коррекцию эмпатии:*

### Упражнение №1

Цель: развитие умения распознавать эмоции выраженные пантомимикой .

Участники группы разбиваются на пары.

Инструкция: «Один из участников пары будет „зеркалом“, а второй – "обезьяной". "Обезьяна", оказавшись перед «зеркалом», ведет себя достаточно свободно: ее мимика, пантомимика, жестикуляция очень разнообразны. "Зеркало" повторяет как можно точнее все движения, выражения лица "обезьяны"». Через три - четыре минуты тренер предлагает партнерам поменяться ролями. После завершения упражнения можно задать группе такие вопросы: «Какие трудности у вас возникали в процессе выполнения упражнения?», «Насколько точно вам удавалось распознавать чувства и эмоции вашего партнера и воспроизводить их?»»

Упражнение №2 . «Сильные стороны».

Участники делятся на пары. Первый член пары в течение двух минут рассказывает партнеру о своем затруднении в профессиональной практике. Второй, выслушав, должен проанализировать сложившуюся ситуацию таким образом, чтобы найти сильные стороны в поведении партнера и подробно рассказать о них ему. Потом партнеры меняются местами. По итогам данного упражнения происходит обсуждение того, что вызвало затруднение со стороны участников тренинга. В ходе общего анализа проведенного занятия ведущий обращает внимание на осознание потребностей, жизненных целей и профессиональных мотивов участников тренинга.

## *Упражнения на коррекцию коммуникативного компонента:*

### 1. Упражнение «Молчанка»

Цель: выработка навыков невербального поведения.

#### Вариант 1

Инструкция. «Нам предстоит совместно решить одну задачу: как можно быстрее всем одновременно, не договариваясь и не произнося ни слова, выбросить одинаковое количество пальцев на обеих руках. Решать эту задачу мы будем следующим образом: я буду считать – раз, два, три – и на счёт три все одновременно выбрасывают пальцы. Какое-то время, достаточное для того, чтобы понять, справились ли мы с задачей, не отпускаем руки. Если задача не решена, мы делаем очередную попытку».

## 2. Упражнение «Слепое слушание»

Цель: продемонстрировать неэффективность передачи информации без обратной связи.

Инструкция. Выбираются 5 человек из членов группы – непосредственных участников упражнения. Им сообщается, что в группе будет зачитан текст, который они должны будут передавать друг другу по памяти, не делая никаких записей и пометок. После этого в кругу остаётся только один из пятерых, а четверо выходят за дверь. Ему зачитывают текст. Потом приглашается второй участник. Первый сообщает всё, что запомнил. Затем приглашается следующий и так далее, пока текст не повторит последний пятый участник.

Часто в результате такой передачи смысл текста искажается до противоположного. Наблюдатели фиксируют ошибки искажения смысла, появляющиеся у каждого из передающих. В процессе обсуждения наблюдатели высказывают свои соображения по поводу причин возникновения ошибок. После того, как группа приходит к выводу, что умение слушать необходимо тренировать, ведущий переходит к введению техник активного слушания

# Психотерапия

*Арт-терапия* – выражение своих мыслей и переживаний через различные образы. При этом пациент делится своими чувствами, не причиняя ущерба ни себе, ни окружающим. Психотерапевт дает обратную эмоциональную связь, которая может скорректировать поведение наркомана в будущем.

*Терапевтическое сообщество* – методика, направленное на создание группы зависимых людей, которые осознают свою проблему. Они самостоятельно принимают для себя определенные правила поведения и стараются их придерживаться, тем самым учась брать ответственность;

*Духовный рост наркомана и развитие личности* – работа, направленная на получение определенных навыков. В процессе их освоения у пациента появляется стойкое желание добиваться новых высот, оставить после себя след. По окончании программы человек избавляется от навязчивой идеи употреблять и живет полноценной жизнью.

*Телесно-ориентированная психотерапия* – метод, который позволяет установить связь между чувствами и телесным состоянием. Обычно зависимые люди закрепощены в физическом плане, а воздействие на тело позволяет минимизировать психологические расстройства и активизировать жизненно важную энергию.

В последние годы самой эффективной считается гештальт-терапия. Больной заново переживает различные ситуации, которые он не может отпустить (обиды на родителей, страхи, незавершенные любовные отношения и т.д.). Психотерапевт играет роль родительской фигуры для клиента. Но этого недостаточно. Важно одновременно вести соответствующую работу с семьей наркомана. Они должны знать, как вести себя в присутствии зависимого, чтобы не обострить болезнь и поспособствовать выздоровлению.

*Спасибо за внимание*