

**Зависимость** — следствие воздействия нескольких факторов. Согласно био-психо-социо-духовной модели зависимости, эффективная профилактика употребления психоактивных веществ должна быть комплексной и охватывать все жизненные сферы человека: биологическую, психологическую, социальную и духовную.



Степень заболевания определяется тем, насколько разрушены жизненные сферы человека, а качество выздоровления определяется тем, насколько они восстановлены



**Наш адрес:**

г. Архангельск, ул. Попова, д.43

Телефон: (8182) 65-98-66

e-mail: [centr\\_nadejda@mail.ru](mailto:centr_nadejda@mail.ru)

Сайт: <https://nadejdaarh.ru>

Составлено педагогом-психологом отделения формирования здорового жизненного стиля Юдиной К.Н.

ГБУ АО «Центр «Надежда»

## *Профилактика употребления психоактивных веществ*



**Зависимость** - это расстройство, поражающее все стороны личности, включая тело, мышление, психику, поведение, внутренний мир, моральные и ценностные основы, мировоззрение, социальные связи и т.д. С точки зрения столь всеобъемлющего воздействия на человека, данная болезнь уникальна.

## Симптомы зависимости:

- 1) Непреодолимая потребность в веществе;
- 2) Падение (отсутствие) способности к контролю;
- 3) Наличие абстинентного синдрома (синдрома отмены);
- 4) Употребление вещества для облегчения абстиненции;
- 5) Откладывание или перенос важных дел в связи с употреблением;
- 6) Продолжение употребления, несмотря на наличие значительных проблем в любой сфере жизни (семья, здоровье, финансы, личностный рост, окружение, карьера и т.д.);
- 7) Рост толерантности к эффектам вещества;
- 8) Настойчивое желание или неудачные попытки сократить или контролировать употребление;
- 9) Трата значительного времени на то, чтобы совершить действие или достать вещество/прийти в себя после употребления;
- 10) Употребление в больших количествах или в течение более длительного времени, чем предполагалось.

Если в результате поведения у человека возникают проблемы в какой-то из сфер жизни, и при этом человек не способен перестать делать это, или прекращает, а после начинает снова — это **зависимость**.

## Профилактика зависимости:

**Профилактика** — это система мер и действий, направленных на предотвращение какого-либо нежелательного явления. Применительно к зависимости выделяются три уровня профилактики.

**Первичная профилактика.** Мероприятия направлены на осознанный отказ молодежи от первой пробы психоактивных веществ. Основа — пропаганда здорового образа жизни и формирование негативного отношения к употреблению психоактивных веществ.

**Вторичная профилактика.** Мероприятия направлены на работу с теми, у кого есть склонность к зависимости. Цель — изменение моделей поведения и развитие личностных ресурсов, препятствующих заболеванию. Целевая аудитория — молодежь из так называемой «группы риска», уже имеющая опыт употребления.

**Третичная профилактика.** Третичный уровень профилактики направлен на тех, кто является зависимым и находится в процессе реабилитации. **Цель профилактики** — предупреждение рецидива, то есть возврата к поведению, ведущему к употреблению.

### Задачи профилактики:

- 1) Предоставить учащимся объективную информацию о действии химических веществ на организм
- 2) Сориентировать детей и подростков на их способность сделать свой собственный выбор и нести за него ответственность
- 3) Помочь учащимся овладеть определенными поведенческими навыками, облегчающими следование здоровому образу жизни.

Соответственно задачам профилактической работа должна включать в себя три компонента:

### 1. Образовательный компонент

А) Специфический — знание о действии психоактивных веществ на организм, о механизмах и динамике развития зависимости, понимание последствий, к которым приводит злоупотребление.

**Цель:** формирование понимания, как человек становится зависимым, и что с ним происходит в процессе.

Б) Неспецифический — знание о себе, понимание своих чувств, эмоций, знание о возможных способах работы с ними, забота о себе

**Цель:** формирование развитой концепции самосознания у подростка.

### 2. Психологический компонент

Работа с особенностями личности, способствующими развитию зависимости от психоактивных веществ. Создание благоприятного климата в коллективе.

**Цель:** психологическая поддержка подростка, формирование: адекватной самооценки, навыков принятия решений, умения сказать «нет», умения защищать свои границы и нести ответственность за себя, свои действия и выбор, а также умения просить о помощи.

### 3. Социальный компонент

Помощь в социальной адаптации подростка, формирование навыков общения, социальной зрелости, решение проблемы занятости.

**Цель:** формирование социальных навыков, необходимых для полноценной жизни.