

Муниципальное бюджетное учреждение культуры
муниципального образования Павловский район
«Межпоселенческая библиотека»

*Методические рекомендации библиотекам по
профилактике наркомании среди подростков
и молодежи*



***Человек обязан быть счастливым. Если он несчастлив, то он виноват.
И обязан до тех пор хлопотать над собой, пока не устранит этого
неудобства или недоразумения.
Л.Н. Толстой***

Наркоманию справедливо считают преимущественно молодежным явлением: вследствие недостатка жизненного опыта дети и подростки неустойчивы к наркотическому давлению среды и наркотическому соблазну. Поэтому приобщение к наркотикам происходит именно в подростково-юношеском возрасте и значительно реже - в более старшем. Наркомания - наша общая беда. Работники библиотек могут помочь подросткам и молодежи не допустить роковой ошибки через различные формы библиотечной работы: создавая молодежные клубы и любительские объединения, проводя различные мероприятия, направленные на профилактику наркомании.

Что такое наркомания?

Наркомания — это заболевание, обусловленное зависимостью от наркотического средства или психотропного вещества. Попробуем объяснить это доходчивее.

Наркомания или наркотическая зависимость в обыденном понимании — это употребление наркотиков без назначения врача при условии, что такое употребление становится невольной и постоянной потребностью человека.

Наркомания — это тяжелая, трудноизлечимая, а зачастую и неизлечимая болезнь, разрушающая мозг, психику, физическое здоровье человека и оканчивающаяся преждевременной смертью. Эта болезнь характеризуется жесткой зависимостью состояния человека, его физического и психического самочувствия от наркотика.

Становление, формирование наркомании характеризуется развитием трех основных признаков: психической зависимости, физической зависимости и толерантности.

Психическая зависимость — это болезненное стремление (влечение) непрерывно или периодически принимать наркотики с тем, чтобы вновь и вновь испытывать определенные ощущения либо снимать явления психического дискомфорта. Такая зависимость возникает во всех случаях систематического употребления наркотиков, причем нередко, даже после однократного их приема.

Физическая зависимость — это состояние особой перестройки всей жизнедеятельности организма человека в связи с хроническим употреблением наркотика. Она проявляется интенсивными физическими и психическими расстройствами, болевыми ощущениями, которые развиваются сразу, как только действие наркотика прекращается. Эти

расстройства, обозначаемые медиками как "синдром отмены" или "абстинентный синдром" (абстиненция — воздержание), облегчаются или полностью снимаются только новым введением конкретного наркотика либо вещества со сходным фармакологическим действием. Физическая зависимость, как и психическая, делает необходимым непрерывное употребление наркотика или постоянный возврат к нему.

Основные задачи библиотек в рамках профилактической деятельности:

- организация массовых мероприятий, направленных на противодействие распространению пагубных привычек;
- создание в библиотеках клубных формирований, способствующих переключению внимания подростков и предоставляющих им возможность самореализации;
- обучение работников культурно-досуговой сферы новым приемам и технологиям работы по профилактике наркомании в молодежной среде.

Пропаганда здорового образа жизни



Всем хорошо понятно – алкоголик, а тем более наркоман в библиотеку не придут. Для работы с ними нужны другие знания и методы, другие специалисты и учреждения.

Одним из направлений профилактической деятельности библиотек является **пропаганда здорового образа жизни**, физкультуры и спорта. Своей деятельностью библиотеки призваны способствовать тому, чтобы в общественном сознании прочно утвердилось убеждение о том, что физическая культура общества в целом и каждого человека в отдельности представляет собою базовое условие формирования и осуществления здорового образа жизни. Здоровый образ жизни, в свою очередь, не только является основой хорошего самочувствия и бодрого настроения, но и путем к оздоровлению нации, к решению многих социальных проблем современной России. Решение проблем ЗОЖ в значительной мере и весьма тесно связано с использованием людьми, в частности молодежью своего свободного времени. В поведении человека в свободное время сказываются социально-психологические явления традиций и конформизм в принятии норм

поведения непосредственно окружающей общественной среды. Увеличение свободного времени, расширение досуга может сопровождаться (и сопровождается) растущим распространением пассивных форм деятельности, потреблением материальных благ информации и сокращением активной деятельности. Одной из задач библиотек в этой связи является замена (хотя бы частичная) бесполезных (а тем более вредных) для развития человека видов досуга, наполняя его полезным и приятным содержанием, подчеркивая, что ЗОЖ открывает широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей.

Возможности библиотек по профилактике наркомании среди подростков и молодёжи

На решение проблем профилактики наркомании направлена деятельность ряда общественных институтов – учреждений здравоохранения, образования, социокультурной сферы. Особую роль здесь играют библиотеки, которые располагают информационным потенциалом, способным оказать профилактическое и оздоровительное влияние. Воздействуя как посредством книг, так и специфических форм и методов библиотечной работы, библиотекарь способствует формированию у читателя установки на здоровый образ жизни. Большой успех имеют мероприятия, направленные в комплексе как на поступление информации о вреде наркомании, так и на осознанное принятие решения о том, стоит ли вообще это делать. Деятельность по профилактике наркомании среди читателей ведется по следующим направлениям:

1. Информационная деятельность: организация книжных выставок, выставок плакатов, стендов по пропаганде здорового образа жизни.
2. Рекламно-издательская деятельность: выпуск тематических дайджестов, рекомендательных списков литературы; разработка буклетов и памяток; оформление тематических папок.
3. Проведение массовых мероприятий: дни информации, презентации, круглые столы, читательские конференции, семинары, беседы, обсуждение в небольших группах.

Необходимым условием эффективности профилактических мероприятий в библиотеке является дифференциация целей, задач, средств и планируемых результатов. С учетом возрастных особенностей целесообразным будет выделение группы детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет), младшего школьного возраста (7-10 лет), среднего школьного возраста (11-14 лет), старшего школьного возраста (15-16 лет), юношества (17-18 лет) и молодежи (от 18 лет). Значимо и выделение групп в соответствии со степенью их вовлеченности в наркогенную ситуацию. Это дети, подростки и молодежь:

-не вовлеченные в наркогенную ситуацию, но относящиеся к «группе риска» (воспитывающиеся в неблагополучных семьях, лишенные родительского попечения, безнадзорные и т.п.);

-имеющие различные проблемы в развитии и поведении («трудные» и «проблемные»);

-имеющие опыт употребления наркосодержащих веществ (начавшие употреблять наркотики);

-больные наркоманией.

Большой успех имеют мероприятия, направленные в комплексе как на поступление информации о вреде наркомании, так и на осознанное принятие решения о том, стоит ли вообще это делать. Болезнь легче предупредить, чем лечить. При этом профилактика необходима не только социальная, но и информационная. Многих бед молодые люди могут избежать, если у них будет сформирована стойкая психологическая установка на здоровый, а не на саморазрушающий образ жизни. Лечить наркотическую зависимость библиотека не умеет, бороться с наркобизнесом тем более, но зато имеет огромную информационную базу, большой опыт массовой и индивидуальной работы по проведению профилактических, предупреждающих, лечебных и образовательных мероприятий. И это необходимо использовать в полной мере. Как показывает практика, вести разъяснительную работу о вреде употребления наркотиков целесообразно с читателями разного возраста: детьми, подростками, их родителями, с молодежью; оказывать информационную помощь учителям, медикам, работникам правоохранительных органов.

Говоря о массовой работе, следует отметить необходимость более активного внедрения в практику работы библиотек традиционных формы психологической помощи - консультаций, тренингов, занятий по развитию уверенного поведения и общения, а также интегрированных уроков. Формы интегрированных уроков могут быть самыми разнообразными - от «шоу» до камерных бесед - в зависимости от его темы и цели. При проведении подобных уроков используются элементы музыкотерапии, сказкотерапии, арттерапии, психотерапевтические метафоры, тренинговые упражнения, ролевые игры. Специально подбираются афоризмы, притчи, стихи, описания различных интересных психологических экспериментов.

Работники библиотек могут помочь подросткам и молодежи не допустить роковой ошибки через различные формы библиотечной работы, в том числе создавая детские, подростковые и молодежные клубы и любительские объединения. Главной их задачей должна стать организация содержательного досуга, интересная и продуктивная деятельность (будь то организация спектаклей, краеведческие изыскания или что-либо иное), а также сплочение подростков, ориентированных на здоровый образ жизни.

Методика профилактической работы по наркомании в библиотеках.

Обсуждение в составе небольших групп – обсуждение, которое проводится в группах, состоящих из 2–10 человек или более. Как правило, чем более личностный характер носит обсуждаемый вопрос, тем малочисленной должна быть группа. Например, в небольшой группе

обсуждаются самые важные аспекты поведения, с которыми связан риск распространения наркотиков.

Ролевые игры – методика обучения, которая предполагает отведение участникам конкретных ролей и описание ситуации, в которой им предстоит действовать. Группа обсуждает и анализирует характер взаимодействия. В конце занятия важно выслушать мнение всех участников. Ролевые игры проводят в больших и малых группах. Участники, не получившие ролей, выступают в качестве наблюдателей.

Анкетирование: листки с вопросами, на которые нельзя дать однозначный ответ – участников поощряют к анализу собственных принципов. Анализ конкретных случаев может использоваться для сбора информации, для демонстрации тех или иных навыков или ознакомления с целым спектром моральных ценностей. Анализ конкретных случаев, как правило, проводится для развития навыков мышления и обсуждения.

«Мозговая атака»– дискуссия по заданной теме с участием учащих, где все свободно выражают свое мнение. Выводы оформляются в письменном виде.

Дебаты – обсуждение вопроса, при котором участники занимают противоположные позиции.

Выставки. «Жизни - да, наркотикам – нет!», «Не привыкай к плохому», «Молодая Россия на игле смерти», «Любопытство ценою в жизнь»; «SOS! Наркотики!», «Наркомании - нет!», «Мир без наркотиков», а также «Как прекрасен этот мир!», «Среди тысячи дорог выбери свою».

Бесспорно, не стоит отказываться от традиционных, проверенных временем, форм и методов работы, таких, как книжные выставки, беседы, обзоры книг. Однако, и они, в соответствии с реалиями сегодняшнего дня, должны видоизменяться. С этой целью все чаще используются новые технологии (например, «звучащие» выставки). Традиционные выставки также рекомендуется дополнять и обогащать электронными ресурсами.

Электронные выставки-презентации особенно привлекательны для подростков, молодых читателей, которые родились в информационную эпоху. К тому же информация на электронной выставке воспринимается и визуально, и на слух, что повышает ее воздействие, облегчает восприятие. В тех библиотеках, где возможность организации подобных выставок отсутствует, рекомендуется шире использовать иллюстративный материал, различные листовки, оригинально оформленные буклеты и списки литературы. Целесообразно использовать такие формы книжных выставок, как выставка-диалог, выставка-размышление.

Кинолектории, видеочасы, видеоуроки. Если библиотека имеет соответствующее техническое обеспечение, рекомендуется рассмотреть возможность организации видеолектория. Видеобеседы, фильмы, видеосюжеты демонстрируемые в рамках работы видеолектория призваны способствовать осознанию юными ценности человеческой жизни, ее уникальности, подчеркнуть богатство и многообразие окружающего мира,

расширить круг интересов. Рассказы о спортивных состязаниях, путешествиях, увлеченных людях, силе и мужестве, любви и счастливых семьях должны предстать перед зрителями как противопоставление образу человека, постепенно перестающего быть таковым. Задача видеолектория – показать всю трагедию наркомании и алкоголизма: - деградацию, внутреннее опустошение, болезни, преступления, боль родных, потеря семьи и друзей и семьи, растраченные впустую годы, загубленную жизнь и раннюю смерть.

Беседы, информационные часы, уроки нравственности, уроки здоровья. При организации мероприятий не следует забывать, что профилактические сведения должны содержать установку на выявление лиц, потребляющих наркотики, необходимость раннего обращения к врачу по поводу данного заболевания. Обязательно следует указать, что большое значение имеет ликвидация источников изготовления и сбыта наркотических веществ. В занятия можно включать беседы об общественных и юридических последствиях злоупотребления алкоголем и наркотиками.

Рекламно-издательская деятельность библиотек по профилактике наркомании. О малых формах издательской продукции – памятках, буклетах, рекомендательных списках – необходимо сказать отдельно. В принципе, эти издания очень эффективны в работе по профилактике наркомании, наглядно освещая возможности библиотек, раскрывая фонды по самым различным темам. Практически все библиотеки могут сегодня подготовить и издать подобные издания: рекомендательные списки: «Горькие плоды сладкой жизни», «Нет - наркотикам!», «Скажи наркотикам-нет!», «Скажи жизни – да!», «Право на жизнь»; памятки: «Как не стать жертвой наркомании», «Не дайте стать вашему ребенку мишенью», «Мифы и факты о наркотиках», «Остановись перед 9 пропастью», информационный листок «Ты можешь и должен противостоять наркотикам!» и др. Среди детей и подростков в библиотеках очень популярны тематические конкурсы рисунков. Например, в библиотеках рекомендуем провести конкурс рисунков «Путь к беде – наркомания!», конкурс рисунков и плакатов «За здоровый образ жизни», «Всеми цветами радуги – за здоровый образ жизни». Итоги таких конкурсов могут быть озвучены на совместных мероприятиях библиотек со школами, колледжем, родителями. Дети – участники конкурса рисунков – могут представить свои работы, подробно рассказать, какой смысл они вкладывали в свои работы. Одним из направлений издательской деятельности библиотек является ведение, разработка и оформление буклетов, библиографических рекомендательных списков литературы, тематических папок, методических материалов, создание листков информации, книжных закладок, памяток. Материалы можно активно использовать при проведении массовых мероприятий.

Путеводитель Интернет-ресурсов, посвященных проблеме противодействия и профилактики наркомании

Профилактика наркомании, алкоголизма, табакокурения среди детей в настоящее время является одной из основных задач в сохранении и оздоровлении современного поколения.

Путеводитель предназначен всем, кто нуждается в информации о преодолении наркозависимости, противодействии незаконному обороту наркотических средств и о профилактике их немедицинского потребления.



Международный комитет по контролю за наркотиками [Электронный ресурс] : [официальный сайт] / МККН. – Электрон. дан. – Москва, 1995-2015 – . – Режим доступа : <http://www.incb.org/>, своб. – Загл. с экрана.

Международный комитет по контролю за наркотиками (МККН) является специализированным учреждением ООН. Его состав, права и обязанности определяются соответствующими положениями Единой конвенции о наркотических средствах 1961 г. и Конвенции о психотропных веществах 1971 г. Основные разделы сайта, которые отражают направления деятельности комитета, можно найти в меню справа. Основными функциями МККН являются: контроль за законным оборотом наркотиков и психотропных веществ в мире для поддержания равновесия между производством и потреблением наркотиков в медицинских и научных целях; предотвращение утечки наркотиков в незаконный оборот; контроль за выполнением государствами-участниками соответствующих международных соглашений своих обязательств, вытекающих из этих соглашений; оказание помощи странам и регионам в решении проблем, связанных с контролем над наркотиками и борьбой с незаконным их оборотом. Через активные ссылки пользователи сайта имеют доступ к другим антинаркотическим Интернет-ресурсам ООН.

В борьбу с наркозависимостью населения мира включились и международные неправительственные общественные организации.

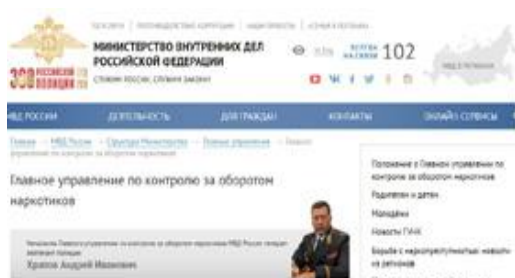


Неправительственная общественная организация «Всемирная лига «Разум вне наркотика»» [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – World League, 2015 – . – Режим доступа : <http://outofdrug.org/>, своб. – Загл. с экрана.

Всемирная Лига «Разум вне наркотика» является общественной членской антинаркотической организацией. Официально зарегистрирована в г. Бишкеке (Кыргызская Республика) в октябре 2001 г. Инициатор и создатель Лиги всемирно известный психиатр-нарколог профессор Ж.

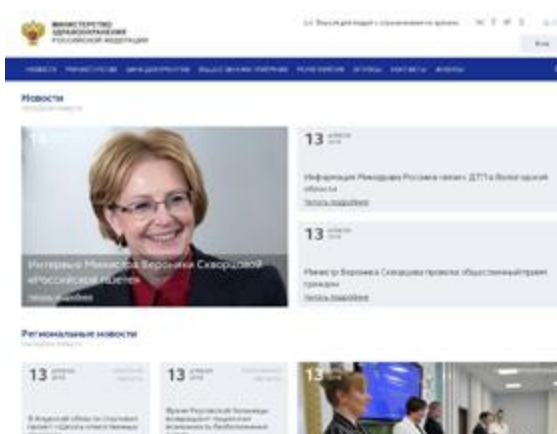
Назаралиев. По словам создателя организации: «Ключевая задача Лиги – формирование социальной матрицы отторжения наркотиков: пропаганда здорового образа жизни, лекции о вреде наркотиков, просветительство, радио, газеты, телевидение, спортивные секции, проведение форумов, молодежные мероприятия, всевозможные антинаркотические акции». Основные рубрики ресурса знакомят пользователя с деятельностью Лиги. В разделе «Проекты» достаточно подробно описаны действующие, завершённые и будущие акции. На главной странице сайта работает новостная лента «Хроника событий».

Деятельность органов государственной власти Российской Федерации и Оренбургской области по предотвращению распространения наркотиков освещаются на их официальных сайтах.



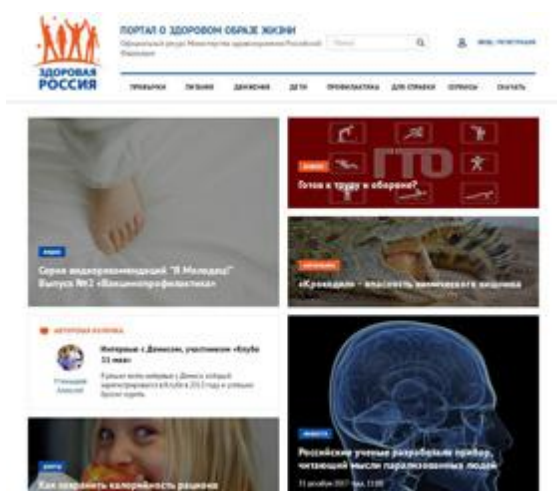
Главное управление по контролю за оборотом наркотиков [Электронный ресурс] : [официальный сайт] / МВД РФ. – Электрон. дан. – Москва, 2018 – . – Режим доступа : https://мвд.рф/мвд/structure1/Glavnie_upravlenija/gunk, своб. – Загл. с экрана.

Официальный сайт Главного управления по контролю за оборотом наркотиков при МВД РФ содержит информацию о регламентации деятельности службы. Главные разделы ресурса посвящены вопросам реализации Стратегии государственной антинаркотической политики. Для адресной работы с отдельными категориями посетителей созданы тематические разделы профилактической направленности: «Родителям и детям», «Молодежи», в которых имеются сведения для данных целевых аудиторий. Это необходимая справочная информация, полезные советы, в том числе профессиональных психологов, специалистов наркологических служб, педагогов и общественных деятелей. Пристальное внимание уделено вопросам обратной связи с посетителями и работе с обращениями граждан.



Министерство здравоохранения Российской Федерации [Электронный ресурс] : [официальный сайт]. – Электрон. дан. – Москва, 2018 - . – Режим доступа : <https://www.rosminzdrav.ru/>, своб. – Загл. с экрана.

Официальный сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации. Содержит раздел «Телевизионные видеоролики о вреде табака для размещения на телеканалах». На сайте размещены правовые документы, регламентирующие профилактику наркомании, алкоголизма и табакокурения. Содержит информацию и прошедших и предстоящих мероприятиях данной направленности.



Здоровая Россия [Электронный ресурс] / Министерство здравоохранения РФ. – Электрон. дан. – Москва, 2018 - . – Режим доступа : <http://www.takzdorovo.ru/>, своб. – Загл. с экрана.

Официальный ресурс Министерства здравоохранения Российской Федерации. Материалы сайта проходят проверку ведущих специалистов российского здравоохранения и экспертов в области здорового образа жизни. Опубликованные на сайте сведения подтверждены исследованиями и содержат достоверную информацию. Размещены ссылки на проекты «Независимость» и «Клуб никотиновой независимости». Проекты содержат справочную и правовую информацию о преодолении зависимостей и здоровом образе жизни.



«Россия за жизнь!» [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – [Б. м. : Б. и.]. – Режим доступа : <http://www.antinarko.com>, своб. – Загл. с экрана.

Проект направлен на освещение проблемы наркомании в России. На сайте представлены статистические данные за текущий год, актуальные новости, социальные ролики, тематические статьи, помогающие предотвратить и побороть наркозависимость, мнения экспертов касательно нынешней ситуации в стране и о том, как побороть зависимость. На сайте собрана коллекция реальных историй бывших наркозависимых людей. Они рассказывают о том, как тяжело отказаться от наркотических средств и что для этого необходимо сделать.

Профилактика, лечение и освобождение от наркотической зависимости – это целый комплекс медицинских и социальных мероприятий. В ежегодной резолюции Генеральной Ассамблеи ООН о международном сотрудничестве в решении мировой проблемы наркотиков говорится: «...борьба с мировой проблемой наркотиков является общей и совместной задачей, которую необходимо решать в многостороннем контексте, требует комплексного и

сбалансированного подхода». В нашей стране существует система медицинских организаций, осуществляющих профилактику, диагностику, лечение и медицинскую реабилитацию больных наркоманией.

При организации профилактической работы, следует учитывать и определенные календарные даты, так или иначе отражающие данную тематику:

- 1 марта (Международный день борьбы с наркоманией и наркобизнесом),
- 11 марта (День работников наркоконтроля),
- 7 апреля (Всемирный день здоровья),
- 23 апреля (День здоровья детей),
- третье воскресенье мая (Всемирный день памяти жертв СПИДа),
- 31 мая (Международный день без курения),
- 26 июня (Международный день борьбы со злоупотреблением наркотиками и их незаконным оборотом),
- вторая суббота августа (День физкультурника),
- 2 октября (День детского здоровья),
- третий четверг ноября (Международный день отказа от курения),
- 1 декабря (Международный день борьбы со СПИДом).

Выставочная деятельность библиотек по профилактике наркомании среди детей и подростков.

Профилактика потребления наркотиков среди подростков — достаточно непростой в психологическом, правовом и организационном отношении процесс. Ее необходимо строить не только на основе воспитательного процесса, психотерапевтического или медицинского вмешательства. При ее организационном построении важно помнить о законодательной и правовой регламентации антинаркотической деятельности. Здесь следует использовать положения административного, уголовного и других законодательств, а также нормы международного права и рекомендации мирового сообщества.

Нам бы хотелось обратить внимание на то, что вся профилактическая работа с детьми должна быть тщательно продуманной, осторожной, максимально тактичной.

Таким образом, профилактическая работа в подростковой среде требует от библиотекарей ответственного, вдумчивого и профессионального подхода, наличия определенных познаний и их постоянного расширения, чему в определенной степени и призвана помочь данная работа.

Муниципальное бюджетное учреждение культуры
муниципального образования Павловский район
«Межпоселенческая библиотека»

*Методические рекомендации библиотекам по
профилактике наркомании среди подростков
и молодежи*



Подготовила:
методист Пузырная О.А.

ст. Павловская, 2020