



UNODC

United Nations Office on Drugs and Crime



Молодежная инициатива ЮНОДК

РУКОВОДСТВО ДЛЯ ДИСКУССИИ

Руководство для дискуссии Молодежной инициативы ЮНОДК

Содержание

| | <i>Стр.</i> |
|---|-------------|
| I. Представления о злоупотреблении наркотиками | 4 |
| II. Что такое уязвимость? | 9 |
| III. Непосредственные последствия злоупотребления наркотиками | 14 |
| IV. Злоупотребление лекарственными средствами рецептурного отпуска..... | 16 |
| V. Последствия злоупотребления наркотиками и связанные с этим опасности | 19 |
| VI. Предупреждение злоупотребления наркотиками | 23 |
| VII. Лечение наркотической зависимости..... | 27 |
| VIII. Роль молодежи в глобальной деятельности по предупреждению злоупотребления наркотиками | 30 |

Приложения

| | |
|---|----|
| I. Идеи для установления контакта между участниками | 33 |
| II. Руководящие указания по планированию видов деятельности | 35 |
| III. Перечень полезных для молодежи сайтов, содержащих информацию о злоупотреблении наркотиками | 37 |
| IV. Форум Молодежной инициативы в сети Facebook: руководящие указания | 40 |

I. Представления о злоупотреблении наркотиками

Вследствие распространенности материалов, касающихся злоупотребления наркотиками, на телевидении, в новостных средствах массовой информации и в местных сообществах злоупотребление наркотиками стало походить на широкомасштабную эпидемию, которая обычно ассоциируется с негативными стереотипами. В итоге лиц, употребляющих наркотики, часто воспринимают как плохих и опасных людей или как преступников. Иногда СМИ представляют злоупотребление наркотиками как "крутое" и связанное с приключениями занятие. Независимо от того, изображается ли оно в позитивном или негативном плане, злоупотребление психоактивными веществами часто представляется как свободный выбор, а те, кто злоупотребляет наркотиками, сталкиваются с грубым и предвзятым отношением со стороны других, кто считает лиц, злоупотребляющих наркотиками, слабаками и эгоистами.

Однако каковы же реальные причины того, что некоторые люди начинают злоупотреблять наркотиками, а другие – нет? Существуют различные факторы риска, которые могут повлиять на молодых людей, такие как проживание в районе, где распространены торговля наркотиками и злоупотребление ими и где не проводятся внешкольные мероприятия. Экономическая нагрузка на семьи, в которых родители с трудом сводят концы с концами, может оказывать негативное влияние на отношения в семье, в то время как сулящее приключения времяпрепровождение со сверстниками, вовлеченными в деятельность, которая связана с наркотиками или преступностью, подвергает молодых людей повышенному риску стать жертвой злоупотребления наркотиками. Вследствие такого рода факторов риска у молодых людей могут появиться проблемы с психическим здоровьем, что делает их еще более уязвимыми к злоупотреблению психоактивными веществами. Не следует думать, что все молодые люди начинают употреблять наркотики по собственному желанию; скорее, факторы риска такого рода могут подтолкнуть молодых людей к злоупотреблению психоактивными веществами. В случае с табачными изделиями и алкоголем производители тратят много средств на подсознательную рекламу с целью склонить молодых людей, особенно в развивающихся странах, к употреблению их продукции.

Молодость – это также время самопознания и тяги к новизне. Сверстники, которые экспериментируют с наркотиками и рассказывают о злоупотреблении психоактивными веществами, могут создавать такое впечатление, что этим занимаются все. К счастью, реальное число молодых людей, экспериментирующих с наркотиками, меньше, чем склонны думать молодые люди, но тем не менее оно вызывает тревогу.

Источником многих негативных стереотипов в отношении лиц, злоупотребляющих наркотиками, является то, как они чаще всего выглядят в глазах общества. Телевидение и другие СМИ могут изображать тех, кто злоупотребляет наркотиками, как людей неадекватных, пугающих своим непредсказуемым поведением. Завялые или страдающие зависимостью потребители наркотиков часто теряют работу и/или лишаются дома и многих физических условий, необходимых для здорового и продуктивного образа жизни. Негативные стереотипы, стигматизация и предрассудки в отношении лиц, злоупотребляющих наркотиками, как правило, усложняют проблему и

затрудняют получение помощи теми, кто нуждается в лечении и социальной поддержке. Люди, злоупотребляющие наркотиками, зачастую отрезаны от своих общин и родственников, нередко становятся бездомными и живут на улицах.

Может случиться так, что человек, злоупотребляющий психоактивными веществами, не сможет ходить в школу или на работу, поскольку наркотики воздействуют на мозг, мыслительные способности, концентрацию внимания и память таких людей, а также на их организм. Вследствие злоупотребления психоактивными веществами и их воздействия на мозг, мыслительные способности и память, а также на отношения с семьей, друзьями и обществом люди, злоупотребляющие наркотиками, не пользуются доверием в своих общинах и не могут успешно выполнять роль наставников молодежи.

Изучение представлений о злоупотреблении наркотиками в целом и о людях, злоупотребляющих наркотиками, в частности является первым важным шагом на пути к лучшему пониманию причин злоупотребления наркотиками, что способствует профилактике среди молодежи злоупотребления наркотиками и его последствий. Виды деятельности, которые будут изложены ниже, дают возможность изучить некоторые другие представления о людях, которые злоупотребляют наркотиками, и начать понимать, почему злоупотребление наркотиками может быть проявлением скрытых проблем в жизни того или иного человека. Если оставить в стороне неправильные и опасные стереотипы, которые зачастую навязываются обществом в отношении тех, кто злоупотребляет наркотиками, становится очевидным, что злоупотребление наркотиками часто не является свободным выбором или вопросом морали. Кроме того, будут изучены причины, по которым отказ от употребления наркотиков может способствовать достижению молодым человеком желаемого образа жизни в будущем.

Вопросы для обсуждения

- Как вы воспринимаете людей, которые злоупотребляют наркотиками? Есть ли качества, которые у вас ассоциируются или не ассоциируются со злоупотреблением наркотиками (например, счастье, лидерство)? Почему да или почему нет?
- Насколько распространено злоупотребление наркотиками среди молодежи в вашей общине?
- Почему вы думаете, что некоторые молодые люди злоупотребляют наркотиками?
- Что в первую очередь может побудить молодых людей экспериментировать с алкоголем, табакокурением, с использованием в немедицинских целях лекарственных средств, отпускаемых по рецепту, или с незаконными наркотиками?
- Считается ли злоупотребление наркотиками нормальным поведением?
- Можно ли считать злоупотребление наркотиками и последующую зависимость свободным выбором?

- Каковы условия жизни людей, регулярно злоупотребляющих наркотиками?
- Насколько образ жизни, включающий злоупотребление наркотиками, отличается от того, какой вы хотите видеть свою жизнь?

Виды деятельности

Исследования, касающиеся молодежи, с участием молодежи (часть 1)

Войдите в Интернет или посетите местную библиотеку, для того чтобы получить информацию о числе молодых людей, употребляющих табак, алкоголь, использующих в немедицинских целях отпускаемые по рецепту лекарственные средства, или незаконные наркотики, в вашей общине или стране. Представьте полученные вами результаты в классе как можно более креативно, возможно, подготовив рисунок, на котором показано число молодых людей, злоупотребляющих наркотиками, в сравнении с числом молодых людей, не употребляющих наркотики.

Если (надежные) статистические данные отсутствуют, подумайте о различных способах сбора данных относительно распространенности злоупотребления психоактивными веществами или незаконными наркотиками в вашей школе и общине. Выберите наиболее приемлемый метод и оцените число молодых людей, употребляющих табачные изделия, алкоголь и другие вещества, в вашей школе. Вы также можете расширить свое исследование и собрать информацию, например, о числе взрослых, употребляющих психоактивные вещества, в вашей школе и общине, или о том, как в вашей общине относятся к психоактивным веществам и их употреблению среди молодежи и каковы нравственные ценности и взгляды в связи с данной проблемой. Поделитесь наиболее интересными результатами на форуме Молодежной инициативы в сети Facebook!

Изменение представлений о людях, злоупотребляющих наркотиками: обсуждение под руководством преподавателя

- Закройте глаза и подумайте о каком-либо молодом человеке, о котором вы знаете или слышали, что он пробовал наркотики или в настоящее время употребляет наркотики. Как выглядят такие молодые люди? Они, как правило, счастливы и спокойны? Популярны ли они у других молодых людей? Каково влияние семьи на их жизнь? Хорошо ли они одеваются? Занимаются ли они спортом или другими коллективными видами деятельности?
- Обсудите ваши ответы и запишите наиболее часто встречающиеся на листе бумаги. Их можно сохранить как напоминание о распространенных среди молодежи представлениях о людях, злоупотребляющих наркотиками, а также как напоминание о том, на что это похоже, если ты – молодой человек, злоупотребляющий наркотиками. (Примечание: преподаватель или ведущий должен быть хорошо осведомлен, с тем чтобы избежать непреднамеренного закрепления негативных представлений и стереотипов.)

Игра в сравнение слов

Работая в малых группах, запишите слова, с которыми у вас ассоциируются люди, злоупотребляющие наркотиками, и люди, не злоупотребляющие наркотиками (такие, как "здоровый", "ответственный", "опасный" или "крутой"), на листках бумаги и положите их в пакет. Затем вынимайте бумажки из пакета и наклеивайте их на лист бумаги, разделенный на две колонки с заголовками "злоупотребляющий наркотиками" и "не злоупотребляющий наркотиками", в зависимости от вашего мнения о каждой группе. После того как все слова будут распределены по колонкам в малых группах, весь класс вместе обобщает данные группами оценки в виде одной большой диаграммы, которая висит в классе на видном месте. (Подсказка: можно сделать две большие "схемы", обведя контуры тела двух добровольцев, которые лягут на большом листе бумаги). После этого обсудите ваши представления о тех, кто злоупотребляет наркотиками, и тех, кто не делает этого.

Картина идеальной жизни

Используйте фотографии из Интернета и журналов или нарисуйте от руки плакат, на котором вы были бы представлены взрослым. В своем кратком выступлении в классе расскажите о том, что вам нравится, где вы живете, где учитесь, чем увлекаетесь и кто ваши друзья. После этого поразмышляйте о том, почему употребление наркотиками лишит вас возможности достичь этих целей и стать таким, каким вам хотелось бы стать. Вы получите дополнительный бонус, если сделаете фотографию и разместите ее на форуме Молодежной инициативы в сети Facebook!

Ресурсы на английском языке

Европейская комиссия "Справедливость"
http://ec.europa.eu/justice/anti-drugs/index_en.htm

Европейский проект обследования школ по проблеме употребления алкоголя и других наркотиков
www.espad.org

Фрэнк: дружеские, доверительные консультации по вопросам наркотиков и личные истории
www.talktofrank.com

"Мониторинг будущего", непрерывное исследование американской молодежи
<http://monitoringthefuture.org>

Некоммерческая организация "Natural High", миссия которой заключается в поощрении использования молодежью здоровых источников удовольствия и их отказа от наркотиков и алкоголя
www.naturalhigh.org

Управление национальной политики контроля за наркотиками, кампания "Над влиянием"
www.abovetheinfluence.com

Цель инициативы "Учащиеся против деструктивных решений" – "предоставить учащимся наилучшие профилактические средства для решения проблем, связанных с употреблением несовершеннолетними алкоголя и других

наркотиков, сопряженным с риском управлением транспортными средствами и управлением ими в состоянии опьянения, а также с другими деструктивными решениями".

<http://sadd.org/mission.htm>

Пособие для участников молодежных программ по профилактике злоупотребления наркотиками ЮНОДК (на страницах 39–64 предлагаются идеи по изучению ситуации в области злоупотребления наркотиками в вашей общине)

www.unodc.org/pdf/youthnet/handbook.pdf

Ресурсы на французском языке

Канадский центр по проблемам злоупотребления психоактивными веществами (Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies) (CCSA)

www.ccsa.ca/Fra/Pages/Home.aspx

Совет Европы, Группа Помпиду по сотрудничеству в борьбе со злоупотреблением наркотиками и их незаконным оборотом

www.coe.int/t/dg3/pompidou/default_FR.asp?

Европейская комиссия "Справедливость"

http://ec.europa.eu/justice/anti-drugs/index_fr.htm

Министерство здравоохранения Канады

www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/drugs-drogues/index-fra.php

Межминистерская миссия по борьбе с наркотиками и наркоманией (Mission interministérielle de lutte contre la drogue et la toxicomanie)

(MILTD) www.drogues.gouv.fr/

Ресурсы на испанском языке

Межамериканская комиссия по борьбе со злоупотреблением наркотическими средствами (Comisión Interamericana para el Control del Abuso de Drogas)

(CICAD) www.cicad.oas.org/main/template.asp?file=/oid/default_spa.asp и www.cicad.oas.org/Main/Template.asp?File=/reduccion_demanda/default_spa.asp

Европейская комиссия "Справедливость"

http://ec.europa.eu/justice/anti-drugs/index_es.htm

Информация для родителей

www.laantidroga.com/

Национальный план действий, связанных с наркотиками (Plan Nacional sobre Drogas) (Испания)

www.pnsd.msc.es/Categoria2/centro/home.htm

II. Что такое уязвимость?

В попытках объяснить злоупотребление наркотиками среди молодежи приводится много причин. Некоторые говорят, что это обусловлено тем, что подростки хотят казаться "крутыми" или оказываются под влиянием своих сверстников, желая вписаться в круг общения, в котором злоупотребляют наркотиками. Это, конечно, может быть и так, однако имеется много других важных факторов, которые могут повлиять на то, что молодой человек начнет злоупотреблять наркотиками. Правильное понимание этих факторов является еще одним важным шагом на пути к уменьшению стигматизации тех, кто злоупотребляет наркотиками, и профилактике наркозависимости у молодежи во всем мире.

Каждый молодой человек в любой момент времени находится под влиянием целого ряда факторов. Темперамент человека и его личностные особенности, такие факторы, как стабильность его воспитания, семейной жизни и связей с членами семьи, факторы, связанные со школой, такие как позитивное участие в школьных мероприятиях, а также факторы, связанные с общиной, такие как степень доступности незаконных наркотиков, – все это оказывает влияние на развитие молодых людей, на их повседневную жизнь, на отношения с семьей, друзьями и сверстниками и на их самовосприятие.

Некоторые факторы, действующие на индивидуальном уровне, уровне семьи и уровне общины, могут подвергать молодых людей повышенному риску и делать их уязвимыми к экспериментированию с наркотиками, а в конечном счете – к злоупотреблению наркотиками и наркозависимости. Примерами факторов риска являются определенный склад характера или отдельные черты личности, семейная предрасположенность к наркомании, злоупотребление наркотиками кем-либо из членов семьи, негативные, лишенные теплоты и привязанности взаимоотношения с родителями, безнадзорность и жестокое обращение, отсутствие семьи или дома, наличие друзей, которые экспериментируют с наркотиками или злоупотребляют ими, проживание в общине, в которой распространено злоупотребление наркотиками, и непосещение школы или отсутствие работы. Недостаточный отдых и неполноценное питание также могут приводить к повышенному риску, поэтому важно придерживаться сбалансированной диеты и достаточно спать. Чем больше факторов риска в жизни человека, тем больше вероятность того, что он или она начнет экспериментировать с наркотиками или станет регулярно злоупотреблять ими и в конечном счете станет наркоманом.

Впрочем, молодой человек может быть подвержен всем этим негативным факторам риска и тем не менее так и не попробовать наркотики благодаря ряду защитных факторов, которые также существуют на индивидуальном, семейном и общинном уровнях. К их числу могут относиться на индивидуальном уровне высокая дисциплинированность, здоровое чувство собственного достоинства, хорошие навыки решения проблем, хорошие способности к самовыражению, хорошая способность распознавать свои чувства и сообщать о них, способность поддерживать психическое благополучие и справляться со стрессом или тревогой, а также способность ставить перед собой личные цели. На уровне семьи сильная, но разумная родительская привязанность и последовательные семейные правила могут помочь защитить членов семьи от сопряженного с риском поведения. На уровне общины к числу защитных факторов относится посещение школы, которая обладает четко

сформулированными принципами в отношении злоупотребления психоактивными веществами, и проживание в безопасной и равнодушной общине, которая поддерживает благополучие своих членов. К сожалению, как только человек начинает злоупотреблять наркотиками, факторы риска, как правило, перевешивают защитные факторы. Такие факторы риска, как бедность, доступность наркотиков и отчуждение, усиливаются по мере того, как человек попадает во все большую зависимость от наркотиков.

Хорошо, что защитные факторы могут быть усилены, если молодые люди приобретают новые и совершенствуют существующие навыки до того, как они станут экспериментировать с наркотиками или начнут злоупотреблять ими. Например, существуют программы, в рамках которых молодые люди обучаются различным жизненным и социальным навыкам (таким, как сопротивление давлению со стороны сверстников или проявление твердости в ситуации, когда предлагают поэкспериментировать с наркотиками), а также учатся привлекать общины к совместной работе и помогать людям, живущим в одном том же районе, знакомиться друг с другом, для того чтобы создавать в общинах более безопасную и благоприятную обстановку для всех. Программы такого рода, помогающие молодым людям принимать здравые решения и отстаивать то, что они считают правильным, получают все большее распространение в школах, а в общинных центрах часто предлагаются и другие программы. Что же касается молодых людей, которые уже злоупотребляют наркотиками и нуждаются в дополнительной помощи и поддержке, то многочисленные службы по лечению наркозависимости помогают пострадавшим и их семьям успешно вернуться к жизни без наркотиков.

Виды деятельности, которые излагаются ниже, будут способствовать лучшему пониманию обстоятельств, делающих человека более уязвимым к злоупотреблению наркотиками и снижающих его способность противостоять этому. Если начинать с самых первых этапов пути человека к злоупотреблению психоактивными веществами, легче понять, почему некоторые люди могут отказаться употреблять наркотики, в то время как для других сказать "нет" не так просто.

Вопросы для обсуждения

- Как вы думаете, что означает уязвимость в отношении злоупотребления наркотиками?
- Каковы факторы, делающие некоторых людей более подверженными опасности развития наркозависимости, чем других?
- Чем отличаются эти факторы у разных людей, в разных семьях и общинах?
- Каковы некоторые защитные факторы, снижающие риск развития наркозависимости?
- Как вы можете усилить свои собственные защитные факторы, помогающие вам избежать сопряженного с риском поведения? Обсудите в парах, какие факторы наиболее эффективны лично для вас. В качестве домашнего задания посетите веб-страницу "Устойчивость для подростков", созданную Американской

психологической ассоциацией (см. ниже), и найдите там дополнительные советы о том, как защитить свое благополучие.

- Что вы можете сделать в классе, для того чтобы усилить защитные факторы друг друга?
- Как общества защищают своих граждан от проблем, связанных со злоупотреблением наркотиками?

Виды деятельности

Исследования, касающиеся молодежи, с участием молодежи (часть 2)

Расширьте какое-либо проведенное ранее исследование, посвященное числу молодых людей, употребляющих наркотики, проведя другой опрос с целью выяснить, когда, где и с кем молодые люди в вашей школе или общине экспериментируют с табачными изделиями, алкоголем или незаконными наркотиками либо злоупотребляют ими. Разделите класс на три группы и поручите каждой из групп провести исследование в отношении одного из вредных психоактивных веществ. Выберите методы исследования (наблюдения в школе и вокруг школы, беседы с молодыми людьми, беседы со специалистами, которые обладают знаниями по данному вопросу, поиск информации в библиотеке или в Интернете). Вы также можете подумать о том, почему молодые люди злоупотребляют наркотиками в таких случаях. Группы могут представить свои результаты, например, в традиционной форме докладов, в виде самодельной карты, на которой показаны места и указаны периоды времени, где и когда молодежь занимается употреблением вредных психоактивных веществ, или в форме видеоролика с "репортажем", выложенного на YouTube.

Перечень защитных факторов

Составьте перечень того, что есть хорошего в вашей жизни и что служит защитными факторами, помогающими вам избежать сопряженного с риском поведения, на индивидуальном уровне, уровне семьи, школы и общины. Кроме того, перечислите, какие у вас есть социальные контакты или сети, которые поддерживают вас, когда вы сталкиваетесь с трудностями.

Обучающее дерево

Это широко распространенное образовательное средство, используемое в контексте проведения коллективного обсуждения, которое позволяет рассмотреть внешние признаки проблемы, ее причины, институты, которые могут оказать поддержку, варианты решения проблемы и идеальное положение дел.

1. Разделите класс на команды, состоящие из четырех-пяти человек.
2. Каждая команда исследует и обсуждает причины и последствия употребления незаконных наркотиков в своей общине или стране. Каждая команда должна сосредоточиться именно на общих факторах риска и защитных факторах на индивидуальном уровне, уровне семьи или общины.

3. Учащиеся должны создать обучающее дерево, показывающее первопричины и отдаленные последствия злоупотребления наркотиками и наркозависимости.

4. На основе своих обучающих деревьев учащиеся делают пятиминутные доклады классу. Они должны представлять все элементы (проблема, ее причины, варианты решения или идеальное положение дел) в связи со злоупотреблением наркотиками и добавить что-либо о другой стране, о чем они узнали от другой школы, участвующей в программе на форуме Молодежной инициативы в сети Facebook или на ее странице в Twitter.

Изображение злоупотребления наркотиками в средствах массовой информации

В течение одной недели ведите дневник, фиксируя в нем информационные материалы, касающиеся употребления вредных веществ, в печатных и электронных средствах массовой информации, в новостях, в развлекательных изданиях или в рекламе. Особое внимание обратите на образы молодых людей, занимающихся табакокурением, употребляющих алкоголь или другие наркотики или находящиеся в состоянии наркотического опьянения. Вы также можете разделить класс на команды, каждая из которых сосредоточится на определенном виде психоактивных веществ (алкоголь, табак, используемые в немедицинских целях и отпускаемые по рецепту лекарственные средства или незаконные наркотики).

Затем в классе сравните свои заметки. Встретились ли вам образы молодых людей, употребляющих наркотики? Были ли они позитивными или негативными? В какого рода контексте они были показаны? Свидетельствуют ли они или отражают ли какие-либо последствия злоупотребления психоактивными веществами? Достоверны ли эти образы? Вы можете классифицировать полученные результаты по виду и форме СМИ (реклама, различные виды новостей, развлекательные издания) и проанализировать целевую аудиторию этих сообщений, а также вопрос том, могут ли такие изображения тем или иным образом побудить к злоупотреблению психоактивными веществами. Чтобы облегчить задачу, вначале вы можете опустить социальные СМИ, отложив их на другой проект в будущем. Если класс был поделен на команды, каждая из которых занималась исследованием определенных психоактивных веществ, эти команды вначале должны сравнить свои результаты между собой и лишь затем представить наиболее интересные из них всему классу.

Кроме того, вы можете проверить свои знания об изображении курения в фильмах, ответив на вопросы забавного теста, размещенного по адресу: www.smokefreemovies-europe.eu/en/joi/overview.html.

Ресурсы

Американская психологическая ассоциация, "Устойчивость для подростков – получил удар?"
www.apa.org/helpcenter/bounce.aspx

Телесериал о наркозависимости компании Home Box Office (HBO), произведенный компанией HBO в партнерстве с Фондом Роберта Вуда Джонсона, Национальным институтом по проблемам злоупотребления наркотиками (NIDA) и Национальным институтом по вопросам злоупотребления алкоголем и алкоголизма (NIAAA) www.hbo.com/addiction/

Информация о курении в фильмах
www.smokefreemovies-europe.eu/en/joi/overview.html

Национальный институт по проблемам злоупотребления наркотиками (NIDA), "Профилактика злоупотребления наркотиками среди детей и подростков"
www.nida.nih.gov/prevention/principles.html

Управление национальной политики контроля за наркотиками, кампания "Над влиянием" – "Признай влияние"
www.abovetheinfluence.com/influence/whydrugs

Посвященная вопросам профилактики страница веб-сайта ЮНОДК, на которой можно ознакомиться с руководством "Просветительская работа в школах по вопросам профилактики злоупотребления наркотиками"
www.unodc.org/unodc/en/prevention/index.html

III. Непосредственные последствия злоупотребления наркотиками

Для того чтобы лучше представлять, почему так важны факторы уязвимости, крайне важно понять, как именно наркотики влияют и на мозг, и на организм в целом. Поскольку различные наркотики изготавливаются из разных химических веществ, при взаимодействии наркотиков с естественными химическими веществами тела происходят реакции различных видов. Конечный результат может быть как опасным, так и длительным. Поэтому оценка всего спектра возможных последствий употребления наркотиков будет способствовать общему пониманию нами наркозависимости и тех долгосрочных последствий в жизни человека, которые может повлечь за собой злоупотребление наркотиками.

Однако в настоящей главе не содержится длинная научная лекция, а предлагается самостоятельно изучить данный вопрос. Например, на веб-сайте Национального института по вопросам злоупотребления наркотиками (NIDA) размещены интересные игры и практические занятия (см. ссылку ниже). Один из описанных ниже видов деятельности заключается в том, чтобы нарисовать и послать открытку о воздействии на мозг того или иного наркотика. Цель настоящей главы состоит в информировании молодых людей о том, что наркотики действительно оказывают такое воздействие, с тем чтобы они могли помочь себе и своим друзьям принимать разумные жизненные решения.

Вопросы для обсуждения

- Каковы краткосрочные и долгосрочные физические последствия злоупотребления наркотиками? Какие существуют мифы о злоупотреблении наркотиками?
- Почему некоторые наркотические средства (в том числе используемые в немедицинских целях и отпускаемые по рецепту лекарственные средства) являются незаконными? Знакомы ли вы с законодательством вашей страны в отношении употребления наркотиков и вредных психоактивных веществ?
- Каково воздействие злоупотребления наркотиками на мозг? Почему это так опасно?
- Что такое наркотические средства? Можно ли принимать наркотические средства, даже если они не считаются незаконными? Каковы риски?

Виды деятельности

Национальный институт по проблемам злоупотребления наркотиками (НИДА) для подростков: развивающие игры

Погрузитесь в науку о мозге, играя в игры: "Какой ты нейромедиатор?", "Заберись на пирамиду разума" и "Проблема д-ра НИДА".

<http://teens.drugabuse.gov/havefun/index.php>

Проект с открытками

После того как вы проведете свое исследование и добьетесь успеха во всех играх на сайте NIDA, теперь ваша очередь проявить творческий подход! Ваш учитель задаст вам какое-либо наркотическое средство, а вы должны нарисовать открытку, изображающую его воздействие на мозг. Сделайте ее научной или художественной – как хотите. Затем приготовьтесь отправить свою открытку какому-либо учащемуся из другой страны, участвующему в Молодежной инициативе по профилактике злоупотребления психоактивными веществами. И мы будем все вместе!

Коллективное обсуждение проблем злоупотребления наркотиками

В течение восьми минут каждый учащийся записывает столько негативных краткосрочных и долгосрочных последствий злоупотребления наркотическими веществами (табаком, алкоголем, незаконными наркотиками и используемыми в немедицинских целях и отпускаемыми по рецепту лекарственными средствами), сколько сможет. После этого все по очереди зачитывают свои перечни. Если кто-то будет называть последствия, которые есть также в вашем перечне, вычеркните их, так что каждый следующий человек, который будет зачитывать свой перечень, будет называть только те последствия, которые не были упомянуты ранее. Похвалите того учащегося, у которого окажется самый длинный перечень последствий, о которых больше никто не упомянул, а также того, у которого окажется второй по длине перечень. Обобщите все эти негативные последствия злоупотребления наркотиками, изобразив их на большом плакате с отдельными колонками для краткосрочных и долгосрочных последствий, сгруппировав последствия по виду психоактивного вещества. Затем повесьте плакат на видном месте в вашей школе.

Ресурсы

Австралийский фонд по вопросам наркотиков
www.druginfo.adf.org.au

Нейронаука для детей
<http://faculty.washington.edu/chudler/introb.html>

Национальный институт по проблемам злоупотребления наркотиками (NIDA)
для подростков
<http://teens.drugabuse.gov>

Национальный институт по проблемам злоупотребления наркотиками (NIDA),
"Общенациональная неделя знаний о наркотиках"
www.drugfactsweek.drugabuse.gov/

Примечание: Вы также можете провести свое собственное исследование, используя информацию от организаций в вашей общине!

IV. Злоупотребление лекарственными средствами рецептурного отпуска

Многие люди, как молодые, так и пожилые, думают, что, поскольку фармацевтические препараты, используемые для лечения заболеваний и изменений состояния здоровья, выписываются врачом и приобретаются в аптеке, принимать их безопаснее, чем незаконные уличные наркотики. Тем не менее отпускаемые по рецепту лекарственные средства действуют аналогично наркотикам и, если принимать их не так, как предписано врачом, могут оказывать столь же опасное воздействие на мозг и на организм в целом и приводить к передозировке, точно так же как и незаконные наркотики.

Важно понимать, что правительства разных стран пришли к общему выводу о том, что психотропные и наркотические вещества, в том числе лекарственные препараты рецептурного отпуска, когда они используются не с целью лечения заболевания или изменения состояния здоровья под контролем квалифицированного врача, настолько опасны, что их необходимо контролировать. Страны договорились о мерах по контролю над наркотиками, например о требовании, в соответствии с которым лекарственные средства могут выписывать только квалифицированные врачи и их следует приобретать только в имеющих соответствующую лицензию аптеках, в которых их могут отпускать по рецепту и продавать квалифицированные фармацевты.

Тем не менее люди склонны принимать лекарственные препараты рецептурного отпуска в немедицинских целях часто по причинам, аналогичным тем, которые связаны с употреблением незаконных наркотиков, или в качестве альтернативы незаконным наркотикам. Лекарственные препараты рецептурного отпуска зачастую более доступны, например имеются в домашней аптечке, доступна также информация об их компонентах, ожидаемом фармакологическом действии и дозировке, вследствие чего создается впечатление, что они безопаснее, чем незаконные наркотики, купленные на улице. Иногда друзья могут отдавать или продавать лекарство, которое было прописано им. Люди часто не понимают, что отдавать или продавать лекарственные препараты рецептурного отпуска даже кому-то, кто испытывает боль и, казалось бы, нуждается в лекарствах, небезопасно и незаконно.

Некоторые люди, в том числе молодежь, принимают лекарственные средства рецептурного отпуска с целью самолечения, когда они чувствуют себя подавленными или испытывают острую боль, используя препараты, имеющиеся в домашней аптечке. Самолечение опасно и может привести к появлению зависимости.

Кроме того, с помощью лекарственных препаратов рецептурного отпуска молодые люди могут пытаться повысить свои способности или увеличить трудоспособность, например, не спать, готовясь к экзаменам. И в этом случае отпускаемые по рецепту лекарственные средства также не должны использоваться для иных целей, кроме как для лечения заболеваний, или каким-либо иным образом, отличным от предписанного врачом.

По всем этим причинам важно повышать осведомленность о злоупотреблении лекарственными средствами рецептурного отпуска и предупреждать такое злоупотребление среди молодежи.

Виды деятельности, которые излагаются ниже, основаны на тех знаниях о мозге, которые были получены в предыдущих главах, и включают проведение обзора фактического воздействия на головной мозг часто назначаемых лекарственных препаратов.

Вопросы для обсуждения

- Почему опасно принимать лекарства рецептурного отпуска без назначения врача?
- Почему некоторые люди думают, что лекарства рецептурного отпуска безопасны даже при их использовании в немедицинских целях? Почему это не так?
- Почему некоторые люди, в том числе молодежь, используют лекарства рецептурного отпуска в немедицинских целях?
- Случается ли такое в вашей общине? Как вы можете узнать об этом, если вы не уверены?
- Какие группы населения особенно уязвимы к такого рода злоупотреблению наркотическими средствами?
- Существуют ли в вашей общине какие-либо ресурсы для людей, страдающих от этой проблемы? Какие в вашей общине есть действующие субъекты или заинтересованные стороны, связанные со злоупотреблением лекарственными препаратами рецептурного отпуска?

Виды деятельности

Займемся переводом

Посетите сайт [TeensHealth](#) (см. ниже). Он содержит информацию на английском языке, и для того чтобы эффективно распространять ее в школе и в общине, ее необходимо перевести на ваш родной язык. Разбившись на группы по три человека, изучите воздействие трех широко используемых видов лекарственных препаратов рецептурного отпуска (опиоидов, лекарственных средств, угнетающих центральную нервную систему, и стимуляторов) и переведите краткое описание одного из них с английского на тот язык, на котором вы говорите дома. Напечатайте и распечатайте ваш перевод, а потом, работая группами, раздайте копии своего перевода в своей школе или общине в качестве первого позитивного шага в направлении повышения осведомленности о злоупотреблении лекарствами рецептурного отпуска.

Любая мера, разработанная вами

Если вы разработаете меру, которая будет давать хорошие результаты, поделитесь ею с другими группами, а также на странице Молодежной инициативы в сети Facebook.

Ресурсы

Австралийский фонд по вопросам наркотиков
www.druginfo.adf.org.au

Министерство здравоохранения Канады, кампания "Наркотики не для меня"
www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/drugs-drogues/youth-jeunes/index-eng.php

Нейронаука для детей
<http://faculty.washington.edu/chudler/introb.html>

Национальный институт по проблемам злоупотребления наркотиками (NIDA)
для подростков
<http://teens.drugabuse.gov>

Управление национальной политики контроля за наркотиками, кампания "Над влиянием"
www.abovetheinfluence.com/

TeensHealth, "Злоупотребление рецептурными лекарственными средствами"
http://kidshealth.org/teen/drug_alcohol/drugs/prescription_drug_abuse.html

Информация ЮНОДК об использовании в немедицинских целях рецептурных
лекарственных препаратов
www.unodc.org/unodc/en/drug-prevention-and-treatment/non-medical-use-prescription-drugs.html

V. Последствия злоупотребления наркотиками и связанные с этим опасности

Помимо понимания химического воздействия, которое наркотики могут оказывать на мозг и на весь организм, важно сознавать, что существуют и другие важные последствия злоупотребления наркотиками, которые оказывают долгосрочное воздействие на здоровье и безопасность человека. Например, употребление наркотиков может изменять настроение человека и оказывать серьезное воздействие на его взаимоотношения с друзьями и семьей, служить причиной управления транспортным средством "под кайфом", что может приводить к катастрофическим последствиям или повышать риск ВИЧ-инфицирования, особенно при использовании нестерильного инъекционного оборудования.

Представленная ниже информация предназначена не для запугивания, а, скорее, для информирования. Цель настоящего раздела – создать адекватное представление о том, какое влияние злоупотребление наркотиками может оказывать на взаимоотношения, здоровье и безопасность, посредством предоставления информации об основных опасностях, с которыми сопряжено злоупотребление наркотиками, а также о том, как об этих вопросах можно поговорить с друзьями.

Поведенческие реакции

Употребление психоактивных веществ может оказывать серьезное воздействие на настроение и на психическое здоровье в целом, что обусловлено взаимодействием этих веществ с естественными химическими веществами мозга, как об этом говорилось выше. Употребление наркотиков может влиять на способность концентрироваться на школьных занятиях и даже на способность уверенно справляться с различными жизненными ситуациями. Кроме того, зачастую это негативно сказывается на личных отношениях людей, пристрастившихся к наркотикам, с членами семьи и друзьями, поскольку из-за сумасбродного поведения людей, пристрастившихся к наркотикам, другим людям становится трудно доверять им. Злоупотребление наркотиками может также стать причиной депрессии и даже привести к самоубийству, если человек, употребляющий наркотики, не сможет найти для себя эффективное лечение и поддержку.

Опасность ВИЧ-инфицирования

Другой серьезной опасностью, связанной с употреблением наркотиков, является повышенный риск заражения ВИЧ. Это может произойти в результате незащищенного секса или совместного использования нестерильных игл для инъекционного введения наркотиков и является смертельно опасным следствием употребления незаконных наркотиков. ВИЧ передается при прямом контакте определенных биологических жидкостей, например крови. Вирус разрушает иммунную систему организма и в конечном счете приводит к СПИДу, лекарства от которого до сих пор не существует.

Даже эффект "кайфа" может иметь серьезные последствия. Состояние "кайфа" повышает вероятность сопряженного с риском поведения и ухудшает возможности в области принятия решений, а это значит, что могут совершаться такие поступки, которые в трезвом состоянии, как правило, не совершаются. Например, человек, находящийся "под кайфом", с большей вероятностью может иметь незащищенный секс и забыть воспользоваться презервативом, что может привести к заражению ВИЧ, другими заболеваниями, передаваемыми половым путем, или гепатитом, или привести к беременности.

Управление транспортным средством в состоянии опьянения

Другим видом сопряженного с риском поведения, связанного со злоупотреблением наркотиками, является управление транспортными средствами в состоянии наркотического опьянения. И хотя различные наркотические средства по-разному воздействуют на мозг, вождение "под кайфом" всегда чревато плохими последствиями. Так же как и при управлении транспортным средством в состоянии алкогольного опьянения, измененное психическое состояние человека, находящегося в наркотическом опьянении, делает его поступки и решения непредсказуемыми. Это означает, что кто-то может ехать с превышением скорости, отвлечься настолько, что не заметить приближающийся автомобиль или даже заснуть за рулем. Независимо от вида наркотика, управление транспортным средством в состоянии опьянения представляет собой серьезную угрозу не только жизни водителя, но и жизни его друзей, родственников и членов общины.

Бывает трудно противостоять друзьям, если они находятся "под кайфом" и рискуют или заставляют кого-либо поступать так же. Виды деятельности, которые будут описаны ниже, помогут попрактиковаться именно в этом, а также получить некоторые советы о том, как лучше всего поговорить с другом, который вызывает тревогу. Цель состоит в нахождении наиболее эффективных способов донести мысль о том, что поступки в состоянии "кайфа" могут иметь опасные и долгосрочные последствия для всех, кто оказался вовлеченным в такую ситуацию. Ниже приводятся ссылки на ресурсы, содержащие полезные советы о том, как удержать друзей от принятия решений, о которых они впоследствии будут сожалеть.

Вопросы для обсуждения

- Какие последствия может повлечь за собой злоупотребление наркотиками и как эти последствия могут повлиять на вашу повседневную жизнь?
- Как злоупотребление наркотиками влияет на личные взаимоотношения?
- Что такое ВИЧ и почему так важно его предупреждать?
- Каковы опасности, связанные с воздействием состояния наркотического опьянения на вашу способность рассуждать и на вашу личность?
- Почему молодые люди принимают решение управлять транспортным средством в состоянии алкогольного или наркотического опьянения?

- О чем вы можете рассказать своим друзьям, чтобы помочь им избежать принятия сопряженных с риском решений?
- Насколько, по вашему мнению, молодежь в вашей школе осведомлена об опасностях и последствиях употребления алкоголя, табачных изделий и других наркотических средств?
- Как вы думаете, какого рода воздействие оказывает на общество употребление незаконных наркотиков?

Виды деятельности

Схема организма

На большом листе бумаги нарисуйте контуры человеческого тела. Затем нарисуйте стрелки, указывающие на те органы, которые могут быть поражены вследствие употребления наркотиков, указав, какие наркотики влекут за собой какие именно последствия. Сравните вашу схему со схемой своего партнера, а затем покажите ее в своем классе.

Ставим сценку!

Разбившись на группы по два или три человека, напишите небольшие рассказы или сценки с сюжетом, в ходе которого молодой человек успешно принимает меры, когда его друг или член семьи находится в таком состоянии опьянения, что не может управлять транспортным средством. Если у вас есть возможность воспользоваться видеокамерой, снимите свою сценку на видео и отправьте видеоролик в ЮНОДК или познакомьте с ней через YouTube другую школу, участвующую в Молодежной инициативе ЮНОДК.

Неделя фотографии

Организуя в своем классе конкурс фотографий на тему "последствия употребления психоактивных веществ". Используйте фотографию для фиксации всех негативных последствий употребления психоактивных веществ, которые вы наблюдаете в вашей общине, таких как окурки и мусор в местах, где люди курят; парк, в котором небезопасно ночью, потому что, по вашему мнению, там существует риск встретиться с пьяными; магазин, в котором, как вам кажется, продают алкоголь несовершеннолетним; или что-то еще, что вы сможете придумать. Организуйте выставку лучших фото в школьном вестибюле.

В следующий раз вы можете организовать аналогичный конкурс фотографий, отражающих все позитивное, что имеется в вашей общине и помогает вам вести здоровый образ жизни!

Во что наркотики обходятся нашей Земле? Войдите в Интернет и попытайтесь найти сведения об экологических последствиях производства наркотических средств, в том числе последствия работы табачной промышленности. Какого рода социальные последствия влечет за собой производство наркотических средств? Представьте результаты своих поисков разным аудиториям по-разному: в виде семейного обсуждения, песни, исполненной на школьном собрании, или плаката, вывешенного на стене в школе.

Ресурсы

Австралийский фонд по вопросам наркотиков, "Как быть в безопасности на дорогах: советы для молодежи"
www.druginfo.adf.org.au/fact-sheets/staying-safe-on-the-roads-tips-for-young-people-web-fact-sheet

Канадский центр по проблемам злоупотребления психоактивными веществами, "Xperiment.ca"
www.xperiment.ca

Канадский центр по проблемам злоупотребления психоактивными веществами, "Дорожное обследование в Британской Колумбии, 2010 год"
www.ccsa.ca/Eng/Priorities/ImpairedDriving/BC_Roadside_Survey_2010/Pages/default.aspx

Министерство здравоохранения Канады, кампания "Наркотики не для меня"
www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/drugs-drogues/youth-jeunes/index-eng.php

Комитет Онтарио по контролю над крепкими спиртными напитками, "Сдуй слона"
www.deflatetheelephant.com/deflatetheelephant.html

Некоммерческая организация "Nemours", "Здоровье детей: ВИЧ и СПИД"
http://kidshealth.org/kid/health_problems/infection/hiv.html#

ЮНОДК, "ВИЧ и СПИД: что делается"
www.unodc.org/unodc/en/hiv-aids/what-is-being-done.html

VI. Предупреждение злоупотребления наркотиками

В предыдущих главах говорилось о факторах, делающих людей уязвимыми к злоупотреблению наркотиками, а также о том, как наркотики воздействуют на мозг и на весь организм человека, на его поведение и взаимоотношения и какие последствия зачастую влечет за собой злоупотребление наркотиками. Теперь настало время подумать о том, можно ли предупредить экспериментирование молодых людей с наркотиками и их вовлечение в злоупотребление наркотиками, и если да, то как.

Предупредить экспериментирование молодых людей с наркотиками и их вовлечение в злоупотребление наркотиками можно. Чем раньше дети и молодые люди получают достоверную информацию и будут обучены правильным навыкам, тем скорее они смогут сделать выбор в пользу здорового образа жизни, когда вырастут, и тем лучшими навыками они будут обладать для занятия в свободное время полезными для здоровья видами деятельности, такими как спорт, посещение театров и музыкальных мероприятий, вместо экспериментирования с наркотиками. Кроме того, чем более позитивный и заботливый характер носят взаимоотношения молодых людей с их родителями, братьями и сестрами, друзьями, учителями и членами общины, тем меньше вероятность того, что у них возникнет потребность экспериментировать с наркотиками.

Известно также, что некоторые виды профилактических программ работают, а другие нет. Так что же нужно сделать, для того чтобы предупредить злоупотребление наркотиками? Для того чтобы молодые люди делали выбор в пользу здорового и безопасного образа жизни и воздерживались от экспериментов с наркотиками, они должны обладать достоверной информацией о наркотических средствах, злоупотреблении наркотиками, воздействии наркотиков и последствиях их употребления, а также о том, как избежать таких ситуаций, когда им могут предлагать наркотики или даже заставлять их использовать, и как поступать в таких ситуациях. Им также необходимо обладать жизненными навыками, позволяющими справляться с подобными ситуациями, и иметь окружение, которое поддерживает их в выборе здорового образа жизни.

Идеальным местом для ведения просветительской работы с молодыми людьми являются школы. Большинство детей и молодежи ходят, где имеются квалифицированные преподаватели, которые могут использовать интерактивные и интересные методы сообщения достоверной информации и обучения навыкам, помогающим молодым людям принимать в своей жизни здоровые решения. Школы могут помочь развить эти навыки и знания на протяжении многих лет, обогащая полезный опыт. Важно, чтобы такие программы составляли часть школьной политики, определяющей нормы и правила поведения в школе, разъясняющей механизмы поддержки (например, посещение школьного психолога), в случае если будет обнаружено, что учащийся злоупотребляет наркотиками, и последствия злоупотребления наркотиками. Важно также, чтобы эта политика была сосредоточена на оказании поддержки, а не на наказании.

Иногда необходимо оказывать семьям и родителям поддержку и помощь в воспитании детей. Профилактические программы, которые предусматривают поддержку родителей и оказание семьям помощи в улучшении

взаимоотношений их членов, совместном проведении времени и сближении, а также обучение родителей навыкам контроля, наблюдения и общения со своими детьми, эффективны в предупреждении появления поведенческих проблем у детей и подростков и в целом повышают качество жизни семьи.

На рабочих местах работодатели должны обеспечивать здоровье и безопасность работников и предоставлять услуги по поддержке благополучия своих сотрудников. Это хорошо как для работников, так и для компании, поскольку сотрудники, находящиеся в хорошем физическом и психологическом состоянии, работают продуктивно, с ними реже происходят несчастья, и они реже берут отпуск по болезни.

Общим для всех этих программ является то, что они включают серию занятий, которые помогают обеспечить наличие навыков и достоверной информации о наркотиках и наркомании.

Известно также, что не работает. Проводимые на телевидении, на радио или в форме рекламных щитов на обочинах дорог кампании, в которых используются пугающие изображения и лозунги, сами по себе не приводят к изменению поведения, поскольку они не учат необходимым навыкам отказа от наркотиков в ситуациях, когда тот или иной человек может встретиться с употреблением наркотиков. Альтернативные виды деятельности, такие как спорт, музыка и театр, сами по себе не помогают молодым людям справиться с такими ситуациями. Однако в сочетании с обучением жизненным навыкам и предоставлением информации о наркотиках они могут стать эффективными инструментами для изменения представлений молодежи об употреблении наркотиков и их отношении к этому.

На данном этапе задача заключается в том, чтобы сосредоточиться на более детальном ознакомлении с теми профилактическими программами, которые дают эффект, и на выяснении того, что они должны собой представлять, кем и где осуществляться и кому они могут быть адресованы.

Вопросы для обсуждения

- Если вы сталкиваетесь с ситуациями, когда другие люди экспериментируют с наркотиками или злоупотребляют ими, как вы можете сказать "нет" и противостоять давлению со стороны этих людей, предлагающих попробовать наркотики?
- Как вы считаете, какие навыки и информация вам необходимы, для того чтобы избежать злоупотребления наркотиками?
- С какими профилактическими программами вы знакомы?
- Принимали ли вы участие в программах просвещения на основе жизненных навыков по вопросам наркотиков, которые осуществлялись в вашей школе, в вашей спортивной группе или где-либо еще в вашей общине?

Виды деятельности

Школьная политика

Выясните, осуществляется ли уже в вашей школе какая-либо политика в отношении злоупотребления наркотиками. Если такая политика проводится, проверьте, поддерживаются, обеспечиваются и осуществляются ли уже мероприятия, предусмотренные этой политикой. Если в вашей школе не проводится политика в отношении злоупотребления наркотиками, узнайте, можете ли вы как-нибудь помочь, и доведите эту информацию до сведения учителей, родителей и других учащихся. Вы также можете узнать, какие ресурсы доступны в Интернете для управления процессом разработки школьной политики в отношении злоупотребления психоактивными веществами.

Проводимая школой кампания

Что бы вы хотели изменить в вашей школе, чтобы она стала более приятным местом для вас и для других? Определите конкретную цель, большую или малую, которую вы хотели бы достичь в своей школе и которая была бы связана с ведением здорового образа жизни, свободного от употребления психоактивных веществ. Вы можете сосредоточиться на борьбе с негативными последствиями злоупотребления наркотиками, или на факторах риска, или на усилении позитивных поддерживающих факторов, которые уже имеются в вашей школе. Проявите творческий подход! Вы можете провести коллективное обсуждение в небольших группах, а затем проголосовать за наиболее популярную идею.

Затем подумайте, что вы можете сделать для достижения этой цели. Разработайте план действий, разбив задачу на более мелкие этапы. Подумайте, какими ресурсами вы располагаете, какими талантами обладают люди в вашей группе, кого еще можно привлечь к участию и кто из взрослых может предложить свою помощь, каковы реальные сроки реализации, как вы можете проинформировать общественность о своем мероприятии или кампании и каким образом вы будете проводить оценку по его/ее завершении. Ознакомьте с планом других людей в вашей школе или, если вы располагаете достаточными ресурсами, выполните его! Поделитесь своим окончательным планом или документацией по выполненной вами деятельности с другими людьми, участвующими в этой инициативе, с помощью социальных СМИ.

Участие общины

Работая в небольших группах, выясните, какие программы профилактики злоупотребления наркотиками осуществляются в вашей общине силами медицинских центров, молодежных центров, религиозных общин и даже частного сектора, например коммерческими предприятиями. Нарисуйте карту вашей общины и обозначьте, кто участвует в деятельности по предупреждению злоупотребления наркотиками, а кто пока не участвует!

Спорт

Узнайте, какие виды спортивных мероприятий проводятся в вашей общине, и создайте план того, как их можно использовать в качестве эффективного инструмента предупреждения злоупотребления наркотиками в вашей общине.

Ресурсы

Национальный институт по проблемам злоупотребления наркотиками (NIDA),
"Профилактика может работать"
<http://archives.drugabuse.gov/about/welcome/aboutdrugabuse/prevention/>

Национальный институт по проблемам злоупотребления наркотиками (NIDA),
"Профилактика злоупотребления наркотиками среди детей и подростков:
Основанное на результатах исследований руководство для родителей,
педагогов и лидеров общины", с которым можно ознакомиться по адресу:
<http://drugabuse.gov/pdf/prevention/redbook.pdf>

Соревнование "Класс без курения"
www.smokefreeclass.info/smoking_and_youth.htm

Руководство ЮНОДК по вопросам профилактики злоупотребления
наркотиками
www.unodc.org/unodc/en/prevention/schools.html

Программы ЮНОДК по обучению навыкам жизни в семье – публикации
www.unodc.org/unodc/en/prevention/familyskillstraining.html

Ресурсы глобальной молодежной сети ЮНОДК по принятию мер
www.unodc.org/youthnet/youthnet_action.html

Посвященный вопросам профилактики веб-сайт ЮНОДК
www.unodc.org/unodc/en/prevention/index.html

VII. Лечение наркотической зависимости

Помимо знаний о причинах и последствиях злоупотребления наркотическими средствами, а также о том, как его предупредить, важно также знать, что наркотическая зависимость поддается лечению и что людям, злоупотребляющим наркотиками, доступна помощь, которая может содействовать их излечению от этой болезни и избавлению от наркозависимости. Программы лечения, консультативные службы и реабилитационные центры обеспечивают безопасные, благоприятные условия, что позволяет людям, злоупотребляющим наркотиками, обратиться за помощью, в которой они нуждаются, чтобы стать здоровыми.

Злоупотребление наркотиками оставляет неизгладимый след в мозге, что негативно сказывается на мышлении и особенно на управлении эмоциями и поведением. Существуют различные варианты лечения, от медикаментозного до психосоциального, и оказания поддержки после выздоровления. Часто применяется сочетание различных методов лечения, индивидуально подобранных с учетом потребностей конкретного человека. Несмотря на то, что наркозависимость поддается лечению, человек, который стал зависимым, всегда будет оставаться уязвимым к злоупотреблению наркотиками, даже если он вылечился. Рецидив является частью данной болезни, и это означает, что человеку в рамках процесса лечения необходимо приобрести психосоциальные навыки, которые позволяли бы ему остановить поведение, которое может привести к рецидиву, и помогали поддерживать исцеление до конца своей жизни. Наркозависимость требует длительного лечения, и быстрых решений здесь не существует.

Любой, кто намеревается употреблять наркотики или кто хотя бы раз попробовал наркотики, должен поговорить об этом со взрослым, которому он доверяет. Это может быть один из родителей, учитель, школьный психолог, врач или другой член общины. Кем бы ни был этот человек, важно, чтобы он помог молодому человеку получить консультацию, необходимую для понимания того, почему ему захотелось попробовать наркотики и как не допустить, чтобы ему захотелось попробовать их снова. Кроме того, если молодой человек совершал сопряженные с риском поступки, например занимался незащищенным сексом или обменивался с кем-либо нестерильными иглами, очень важно, чтобы он прошел обследование на наличие заболеваний, передаваемых половым путем, и/или ВИЧ.

Если молодой человек знает, что один из его друзей или членов семьи пристрастился к наркотикам, первым делом он должен сообщить об этой проблеме взрослому, которому он доверяет. Разговор с кем-либо о злоупотреблении наркотиками им или ею может оказаться трудным, поэтому важно иметь поддержку со стороны других людей. Но в конечном счете наличие поддержки может реально помочь тому, у кого имеется наркозависимость, выздороветь и начать вести новую жизнь.

Виды деятельности, которые излагаются ниже, дают представление о том, как побеседовать с близким человеком о злоупотреблении наркотиками. Кроме того, это возможность больше узнать о лечебных учреждениях, имеющихся в общине, чтобы помочь человеку найти услуги, в которых он нуждается.

Вопросы для обсуждения

- С кем вам следует поговорить, если вы намереваетесь попробовать или уже попробовали употреблять наркотики?
- Что вам следует делать, если один из членов семьи употребляет наркотики?
- Какие в вашей общине имеются программы лечения для лиц, злоупотребляющих наркотиками?
- Доступна ли в вашей школе какая-либо поддержка для тех, кто хотел бы бросить курить или сократить употребление алкоголя? Имеется ли такая поддержка в других местах в вашей общине?
- Каковы преимущества лечения от наркозависимости и как оно может помочь человеку преодолеть его связанную с наркотиками проблему?

Виды деятельности

Ролевая игра

Разбившись на группы по двое, напишите короткий диалог, когда один человек разговаривает с другом или членом семьи о его злоупотреблении наркотиками. Попробуйте подумать обо всем, что вы узнали в рамках настоящей программы, чтобы предугадать, что может сказать вам человек, злоупотребляющий наркотиками: как он будет реагировать, почему он, возможно, будет отстаивать свое употребление наркотиков и почему он, возможно, будет рад получению помощи от молодого человека. Дважды разыграйте свою сценку перед классом, меняясь ролями с партнером: каждый из вас должен попеременно сыграть роль наркомана и молодого человека, который пытается помочь ему вернуться к нормальной жизни. Если возможно, снимите свою сценку на видео и загрузите видеоролик на YouTube, с тем чтобы помочь другим молодым людям узнать, как помогать другим.

Проверка возможностей для лечения

Поищите в Интернете или в вашей общине существующие учреждения, которые занимаются лечением людей с наркотической зависимостью. Затем нарисуйте карту вашей общины и отметьте местоположение каждого из таких учреждений в привязке с важными ориентирами, такими как школа, городская площадь или развлекательный центр.

Терапевтическая деятельность по лечению

Покажите свою карту другим учащимся из вашего класса и разъясните, что делает каждое из найденных вами учреждений, для того чтобы помочь людям, злоупотребляющим наркотиками, преодолеть свою зависимость. Можете ли вы придумать что-нибудь еще, что они могли бы делать?

Ресурсы

Управление национальной политики контроля за наркотиками, кампания "Над влиянием", "Получи помощь" www.abovetheinfluence.com/help

Управление комиссара по делам детей, "Ты не одинок: брошюра, которая поможет детям и взрослым поговорить о пьянстве родителей", с которой можно ознакомиться по адресу:
www.childrenscommissioner.gov.uk/content/publications/content_498

VIII. Роль молодежи в глобальной деятельности по предупреждению злоупотребления наркотиками

Молодежная инициатива ЮНОДК уверена, что молодежь представляет собой мощную силу в деле профилактики злоупотребления психоактивными веществами в общинах и во всем мире. Молодые люди в большей степени, чем многие ученые-исследователи, обладают знаниями о современной молодежи и способностью распространять позитивные, не сопряженные со стигматизацией идеи, основанные на фактах о болезни, с целью принятия ответных мер в отношении столь колоссальной проблемы, какой является злоупотребление наркотиками повсюду в мире.

И вот теперь вам предстоит сказать, что вы думаете по поводу настоящей программы. Что можно сделать, чтобы не допустить вовлечения еще одного молодого человека в злоупотребление наркотиками? Что могут делать школы, чтобы помочь молодым людям сделать сегодня лучший выбор? Как общины могут помогать своим членам повышать их осведомленность о наркотиках и побеждать болезнь, связанную со злоупотреблением психоактивными веществами?

По правде говоря, вы многое можете сделать в ответ на эти вопросы. Первый шаг заключается в получении информации, и этот шаг после всех ваших исследований, изучений и обмена опытом с помощью настоящего руководства для дискуссии вы можете с гордостью считать выполненным. Следующий шаг заключается в том, чтобы не принимать ошибочные образы, стереотипы и предрассудки или теории, базирующиеся скорее на идеологии, чем на фактах о людях, которые злоупотребляют наркотиками, и наркозависимых людях. В-третьих, настало время проявить изобретательность и изыскать способы распространения информации, которую вы узнали, среди других молодых людей в вашей общине (и даже среди взрослых!).

Эффективными средствами распространения информации являются меры по повышению осведомленности, такие как вывешивание плакатов и проведение собраний или мероприятий по сбору средств для местной медицинской службы. Социальные сайты, такие как Facebook, Twitter и YouTube, также представляют хорошие возможности для выражения мнений о проблеме злоупотребления наркотиками. Размещение в Интернете ваших видеороликов, созданных в ходе работы в рамках настоящей программы, уже обеспечили другим молодым людям доступ к ценным ресурсам, которые они смогут использовать для предупреждения злоупотребления наркотиками в своей жизни, в своих семьях и общинах.

Приведенные ниже ресурсы могут помочь в осуществлении некоторых идей по распространению информации о злоупотреблении психоактивными веществами и мобилизации усилий молодежи с целью профилактики злоупотребления наркотиками. Прекрасными способами начать работу в этом направлении являются ведение блогов, публикация сообщений в Twitter и размещение в сети Facebook некоторых из альтернативных мер в отношении злоупотребления наркотиками, выявленных с помощью видов деятельности, о которых будет говориться ниже.

Вопросы для обсуждения

- Что вы хотели бы сделать, чтобы помочь молодым людям сделать сегодня лучший выбор?
- Как молодежь может помочь в предупреждении наркомании в школах, семьях и общинах?
- Какие шуточные и привлекательные альтернативные употреблению наркотиков мероприятия вы можете организовать в своей общине?
- Каким образом учащиеся вашего класса могут повысить свою осведомленность о том, что вы узнали о своей школе, общине и стране? Как вы можете повлиять на то, какие службы имеются в вашей общине в связи со злоупотреблением психоактивными веществами? Каким образом молодежь вашей страны могла бы оказать влияние на законодательство?
- Как можно повысить осведомленность в глобальном масштабе?
- Каким образом молодежь может сотрудничать с ЮНОДК, а также с другими школами и группами, участвующими в этой Инициативе, с целью сокращения злоупотребления наркотиками среди молодых людей?

Виды деятельности

100 вещей, которыми я бы хотел заняться

Работая в группе, постарайтесь придумать 100 вещей, которыми вы хотели бы заниматься и которые не связаны со злоупотреблением наркотиками и другими опасными видами деятельности. Разместите свой перечень на сайтах социальных СМИ и сравните его с перечнями других участников Молодежной инициативы из разных стран мира!

Конкурс по повышению осведомленности

Работая в группах из четырех-пяти человек, коллективно обсудите идею проекта по повышению осведомленности и подумайте о том, как осуществить свой план. Побеждает та группа, идея которой будет признана лучшей по результатам голосования, проведенного в классе! Затем претворите вашу идею в жизнь, осуществив ее в своей общине.

Связь в глобальном масштабе

Теперь коллективно обсудите проекты, которые вы могли бы реализовать вместе с другими школами, а также забавные способы взаимодействия с другими школами, участвующими в данной Инициативе. Лучшие идеи опубликуйте в сети Facebook!

Ресурсы

Глобальный проект по борьбе с бедностью, Практическое руководство по использованию социальных сетей, с которым можно ознакомиться по адресу:
www.globalpovertyproject.com/howto/social_networking

Глобальный проект по борьбе с бедностью, Практическое руководство по организации пропагандистской кампании или мероприятия, с которым можно ознакомиться по адресу:
www.globalpovertyproject.com/howto/organise

Некоммерческая организация "Natural High", миссия которой заключается в поощрении выбора молодежью здорового образа жизни и их отказа от наркотиков и алкоголя
www.naturalhigh.org/

Управление национальной политики контроля за наркотиками, кампания "Над влиянием", "Живи над влиянием"
www.abovetheinfluence.com/liveati

Управление национальной политики контроля за наркотиками, кампания "Над влиянием", "Поделитесь своим голосом"
www.abovetheinfluence.com/speak

Инициатива "Учащиеся против деструктивных решений"
<http://sadd.org/mission.htm>

Приложение I

Идеи для установления контакта между участниками

Игра в лото

В эту игру можно играть с помощью карточек лото или перечня фактов. Каждый квадрат на карточке лото или каждый пункт перечня соответствует некоторому факту об одном из членов группы. Игроки должны найти этого человека и попросить его или ее подписать соответствующий квадрат на карточке лото или соответствующий пункт перечня. Выигрывает тот, кто первым заполнит все квадраты карточки лото или подпишет все пункты в перечне.

Собеседования

Каждый человек в течение пяти минут проводит собеседование с сидящим рядом с ним участником, а затем представляет этого человека группе. Можно заранее предоставить список вопросов для собеседования либо участники могут придумывать свои собственные вопросы.

Что бы вы хотели...?

Задавайте вопросы, предполагающие сложный выбор между двумя альтернативами (например: "Вы бы хотели, чтобы у вас был рост 3 фута или 8 футов"), и предлагайте людям задавать свои собственные вопросы.

Я никогда не делал этого!

Сядьте в круг. Дайте каждому человеку 10 или 15 мелких предметов, например монет или драже. Каждый по очереди говорит о том, чего он никогда не делал, например: "Я никогда не выезжал за пределы США", "Я никогда не ел суши" или "Я никогда не играл на скрипке". Тот, кто когда-либо выполнял действие, названное говорящим, отдает говорящему одно драже или одну монету. Выигрывает тот, кто после двукратного прохождения очереди по кругу наберет наибольшее количество драже или монет.

Две истины и одна ложь

По очереди каждый человек произносит два правдивых и одно ложное суждение о себе. Члены группы пытаются угадать, какое из суждений ложное.

Известные пары

Прикрепите на спинах участников листки бумаги с именами известных пар людей. Каждый должен найти своего партнера, задавая другим участникам вопросы, на которые можно отвечать только "да" или "нет".

Известные авторы

Прикрепите на спинах участников листки бумаги с именами известных или популярных авторов. Каждый должен угадать, кто он, задавая остальным участникам вопросы, на которые можно отвечать только "да" или "нет".

Приложение II

Руководящие указания по планированию видов деятельности

Настоящий перечень содержит руководящие указания относительно того, о чем следует подумать при планировании видов деятельности. Не обязательно охватывать каждый пункт в каждом из видов деятельности, однако каждый из них заслуживает внимания. При этом важнейший принцип, о котором следует помнить, заключается в том, что каждый отдельный вид деятельности должен быть сфокусирован на данной теме, так чтобы его цель была ясна.

Люди, реализующие деятельность

- Выполнима ли данная деятельность в отведенное для нее время?
- Будет ли данная деятельность аутентичной и интересной? (Это особенно актуально в том случае, если она основана на опыте тех, кто реализует эту деятельность.)

Причины осуществления данной деятельности

- Какова цель осуществления данной деятельности?
- Какая новая информация будет получена?
- Осознают ли участники ту или иную цель этой деятельности?
- Понятно ли участникам, почему стоит осуществлять эту деятельность?
- Предоставляет ли данная деятельность возможность оценить выполненную задачу или подумать о том, что нового удалось узнать?

Процедура осуществления деятельности

- Носят ли инструкции четкий, простой и хорошо организованный характер?
- Требуется ли данная деятельность от участников целенаправленной совместной работы? (Сотрудничество с другими является ценным средством обучения, хотя, очевидно, некоторые виды деятельности рассчитаны на индивидуальное выполнение.)

Мотивация участников

- Использовали ли вы интересный и захватывающий материал, для того чтобы стимулировать участников (например, изображения, звукозаписи, предметы или статьи)?

- Имеется ли логическая связь между данным видом деятельности и следующим видом деятельности или темой?
- Обеспечивает ли данный вид деятельности надлежащий уровень выполнения задачи?
- Предусматривает ли данный вид деятельности обратную связь, что поможет мотивировать участников и вызвать доверие с их стороны?
- Предлагали ли вы участникам выразить свои собственные идеи и проанализировать свое собственное мнение?

Приложение III

Перечень полезных для молодежи сайтов, содержащих информацию о злоупотреблении наркотиками

Американская психологическая ассоциация, "Устойчивость для подростков – получил удар?"

www.apa.org/helpcenter/bounce.aspx

Австралийский фонд по вопросам наркотиков

www.druginfo.adf.org.au

Канадский центр по проблемам злоупотребления психоактивными веществами, "Xperiment.ca"

www.xperiment.ca

"Проверь себя" (при поддержке Партнерства на Drugfree.org)

<http://checkyourself.com>

Европейская комиссия "Справедливость"

http://ec.europa.eu/justice/anti-drugs/index_en.htm

Фрэнк: дружеские, доверительные консультации по вопросам наркотиков и личные истории

www.talktofrank.com/

Глобальный проект по борьбе с бедностью, практические руководства

www.globalpovertyproject.com/howto/social_networking

Телесериал о наркозависимости компании Home Box Office (HBO), произведенный компанией HBO в партнерстве с Фондом Роберта Вуда Джонсона, Национальным институтом по проблемам злоупотребления наркотиками (NIDA) и Национальным институтом по вопросам злоупотребления алкоголем и алкоголизма (NIAAA)

www.hbo.com/addiction/

Министерство здравоохранения Канады, кампания "Наркотики не для меня"

www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/drugs-drogues/youth-jeunes/index-eng.php

"Просто дважды подумай"

www.justthinktwice.com/

Комитет Онтарио по контролю над крепкими спиртными напитками, "Сдуй слона"

www.deflatetheelephant.com/deflatetheelephant.html

"Мониторинг будущего", непрерывное исследование американской молодежи

<http://monitoringthefuture.org/>

Некоммерческая организация "Natural High"

www.naturalhigh.org/

Нейронаука для детей

<http://faculty.washington.edu/chudler/introb.html>

Национальный институт по проблемам злоупотребления наркотиками (NIDA) – для подростков
<http://teens.drugabuse.gov>

Управление национальной политики контроля за наркотиками, кампания "Над влиянием"
www.abovetheinfluence.com/

Управление комиссара по делам детей, "Ты не одинок: брошюра, которая поможет детям и взрослым поговорить о пьянстве родителей", с которой можно ознакомиться по адресу:
www.childrenscommissioner.gov.uk/content/publications/content_498

Инициатива "Учащиеся против деструктивных решений", направленная на то, чтобы "обеспечить учащихся наилучшими профилактическими средствами для решения проблем, связанных с употреблением несовершеннолетними алкоголя и других наркотиков, сопряженным с риском управлением транспортными средствами и управлением ими в состоянии опьянения, а также другими деструктивными решениями"
<http://sadd.org/mission.htm>

"TeensHealth", "Злоупотребление рецептурными лекарственными средствами"
http://kidshealth.org/teen/drug_alcohol/drugs/prescription_drug_abuse.html

Посвященный вопросам профилактики веб-сайт ЮНОДК, на котором можно ознакомиться с различными материалами, например с программами ЮНОДК по обучению навыкам жизни в семье, публикациями "Просветительская работа в школах по вопросам профилактики злоупотребления наркотиками", "СПОРТ – Спорт как средство профилактики наркомании", "Мониторинг и оценка молодежных программ по профилактике злоупотребления психоактивными веществами", и др.
www.unodc.org/unodc/en/prevention/index.html

Ресурсы на французском языке

Канадский центр по проблемам злоупотребления психоактивными веществами (Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies) (CCSA)
www.ccsa.ca/Fra/Pages/Home.aspx

Совет Европы, Группа Помпиду по сотрудничеству в борьбе со злоупотреблением наркотиками и их незаконным оборотом
www.coe.int/t/dg3/pompidou/default_FR.asp?

Европейская комиссия "Справедливость"
http://ec.europa.eu/justice/anti-drugs/index_fr.htm

Министерство здравоохранения Канады
www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/drugs-drogues/index-fra.php

Межминистерская миссия по борьбе с наркотиками и наркоманией (Mission interministérielle de lutte contre la drogue et la toxicomanie) (MILTD)
www.drogues.gouv.fr/

Ресурсы на испанском языке

Межамериканская комиссия по борьбе со злоупотреблением наркотическими средствами (Comisión Interamericana para el Control del Abuso de Drogas) (CICAD)

www.cicad.oas.org/main/template.asp?file=/oid/default_spa.asp и

www.cicad.oas.org/Main/Template.asp?File=/reduccion_demanda/default_spa.asp

Европейская комиссия "Справедливость"

http://ec.europa.eu/justice/anti-drugs/index_es.htm

Информация для родителей

www.laantidroga.com/

Национальный план действий в отношении наркотиков (Plan Nacional sobre Drogas) (Испания)

www.pnsd.msc.es/Categoria2/centro/home.htm

Приложение IV

Форум Молодежной инициативы в сети Facebook: руководящие указания

Для обеспечения эффективного и оптимального использования форума Молодежной инициативы в сети Facebook существует несколько основных правил, которые действуют всегда. Просьба ознакомиться с ними.

Темы

Эта платформа посвящена ЮНОДК и темам, касающимся роли молодежи в связанных с наркоманией проблемах, и способов поддержания здорового образа жизни молодежи с помощью молодежи. Просьба не отклоняться от темы, обсуждая вопросы, которые не имеют отношения к форуму. Кроме того, публикуемые ответы должны носить конкретный характер и затрагивать идеи, обсуждаемые в исходном сообщении.

Обмен мнениями

Основная цель данного форума – плодотворный обмен идеями и знаниями. Для этого мы просим вас обращаться друг к другу с уважением и высказывать свои замечания по поводу идей, а не людей. Не допускаются "наезды" или оскорбление других участников.

Дискриминация

Не допускаются никакие сообщения или ссылки, поощряющие дискриминацию по признаку расы, пола, религии, гражданства, физической или умственной недееспособности или возраста.

Изображения

Просьба воздерживаться от размещения на данном форуме любого материала, который носит непристойный характер или содержит запрещенные изображения. Кроме того, просим вас иметь в виду, что сайты часто меняют свое содержание без предварительного уведомления, так что будьте внимательны при размещении ссылок.

Реклама

Не допускается использование данного форума для стимулирования сбыта или рекламирования товаров или услуг. Просьба воздерживаться от размещения любой рекламы или рекрутинга через данный форум в интересах любых личных проектов.

Личная информация

Это – публичный форум, и любая информация, которую вы на нем размещаете, становится общедоступной. Поэтому просим вас избегать размещения какой-либо личной информации.

Авторские права

Просьба соблюдать авторские права других пользователей, сайтов и СМИ. Любые ссылки на информацию или на изображения, на использование которых у размещающих их лица нет разрешения, будут удаляться.

Спам

В отношении спама проводится политика абсолютной нетерпимости.

Уведомления

Мы приветствуем сотрудничество в виде сообщения о любых постах, нарушающих вышеизложенные принципы. Просьба сообщать об этом нашему модератору по адресу: twolfe@unausa.org.

Модератор

Как в каждом сообществе, на форуме имеется модератор, который оставляет за собой право редактировать любое сообщение, которое он сочтет неуважительным или нарушающим изложенные выше правила.

Проблемы

Если у вас возникли вопросы или проблемы, просьба связаться с модератором Молодежной инициативы ЮНОДК.

Примечание: С советами по управлению вашей личной информацией в сети Facebook можно ознакомиться по адресу: www.techradar.com/news/internet/web/20-facebook-privacy-settings-tips-924540.