

Обучающая программа для волонтеров технологии информирования населения по профилактике наркомании.

Представьте себе большую пустую стеклянную банку. Мысленно заполните эту банку камнями до самого ее верха. Кажется, что она полная, но попробуйте засыпать в нее горох. Вы заметите, что горох заполняет пространство между камнями. А если взять пакет с песком и начать засыпать его в банку, то совсем не останется свободного места. Символически банка – это наша жизнь. Камни – это самое важное, что есть в нашей жизни: любовь, дружба, профессионализм, т.е. все то, что имеет для нас огромное значение. Горох – это те вещи, которые не так значимы для нас: материальные ценности (деньги, машина, дача, квартира) Песок – это все самое малозначимое, не существенное, сиюминутное.

Так вот, если сначала засыпать в банку песок, то в нее уже нельзя было бы поместить ни камни, ни горох. Поэтому, если позволить малозначимому или совсем не значимому заполнить нашу жизнь, засорить ее, места на главное не останется. Человек часто растрчивает свое время на незначимые для него дела. Только он сам решает, чем будет наполнять свою жизнь. Это его выбор, его ответственность.

Иногда люди добровольно, хотя, может быть, и неосознанно, перекладывают ответственность за свою жизнь на кого-то или что-то (например, ПАВ). Начиная употреблять психоактивные вещества, человек уступает им пульт управления своими чувствами и поступками.

Для того, чтобы лучше понять свое отношение к теме «наркомания», предлагаем Вам несколько вопросов.

1. Были ли в Вашей жизни ситуации, когда Вы говорили «да», несмотря на то, что хотели бы сказать «нет»?

- были;
- не были.

Комментарий: Конечно, у каждого человека были такие ситуации. Мы это делаем для того, чтобы:

- не быть отвергнутыми;
- оправдать ожидания других;
- заслужить одобрение;
- «А как отказать хорошему человеку?»;
- и другое.

В итоге неумение сказать «нет» может привести к непредсказуемым последствиям. Цена этому может оказаться слишком высокой. Умение отказать от ненужных Вам предложений – признак психологически здоровой личности. Если Вы хотите научиться говорить «нет», то должны помнить, что *имеете право не зависеть* от того, как к Вам отнесутся другие, *Вы имеете право передумать*, изменить свое мнение, *имеете право решать*, должны ли Вы брать ответственность за чужие проблемы.

2. Какие ложные убеждения могут подтолкнуть человека к первой пробе наркотического вещества?

- **«От одного раза вреда не будет, не привыкнешь».**

Комментарий: Иногда с первого же употребления возникает сильнейшая психологическая тяга к наркотику. Проще отказать от употребления один первый раз, чем потом пытаться сделать это всю жизнь.

- **«Мы живем один раз. И все в этой жизни можно попробовать».**

Комментарий: Любознательность – одна из прекрасных черт человека, которая способствует его личностному развитию. Но важно выделить для себя те сферы жизни, где безопасно и с удовольствием можно проявлять это качество, и те сферы, о которых достаточно знать чисто теоретически.

- «Существуют безопасные наркотики».

Комментарий: Наркотик есть наркотик. Любое наркотическое вещество является потенциально опасным. Есть наркотики «стартовые», которые иногда называют «легкими» как раз потому, что с них с легкостью переходят на другие.

3. Как правильно вести себя в ситуациях предложения какого-либо психоактивного вещества?

Комментарий: А. Заранее подумайте, что может Вас ожидать в том месте, куда Вы идете (например, в ночном клубе, в гостях и т.п.), и решите, что Вы будете делать, если Вам предложат ПАВ (отказаться от употребления, уйти с мероприятия).

Б. Что должно Вас насторожить:

- само предложение принять какое-то вещество внутрь своего организма, т.к. последствия этого непредсказуемы;
- обещание того, что это вещество изменит самочувствие, настроение, физическое состояние, т.к. это означает, что данное вещество обладает психоактивностью и влияет на мозг.

В. Если кто-то предлагает Вам попробовать наркотик, спросите себя: «Зачем он это делает?» Скорее всего, его целью является «подсадить» Вас на наркотики, воспользоваться Вашим беспомощным состоянием под действием вещества или какая-то другая выгода. Если же наркотик предлагается ради совместного эксперимента, то знайте, что предлагающий человек так проявляет наплевательское отношение не только к своей, но и к Вашей жизни. Нужен ли Вам такой «друг»?

Г. Если Вы заявите, что Вам это не нужно, и будете последовательны, то Вас будут уважать больше, чем человека, не имеющего своего мнения.

4. Как известно, за все нужно платить. Чем, по Вашему мнению расплачивается наркозависимый?

Комментарий: В жизни каждого человека есть ценности, которые ему очень дороги: семья, друзья, работа, хобби, здоровье. С началом употребления все это постепенно становится неважным и исчезает. Наркоман дорожит только наркотиком. Остальное ему сначала не жалко потерять, а потом невозможно вернуть. Почему так происходит? Когда наркотик становится витальной потребностью, место уникальной личности со множеством положительных качеств занимает новая – личность наркозависимого с преобладанием таких низменных особенностей как лживость, эгоизм, крайняя узость интересов, цинизм, ненависть к другим и к себе самому. Как сказал один отец девушки-наркоманки: «Это был уже чужой человек!», имея в виду, что от его дочери осталась только внешняя оболочка. Все внутреннее содержание ее личности стало совершенно неузнаваемым. Такими наркоманов делает вещество, вытесняя собой все прочие смыслы.

5. Считаете ли Вы употребление наркотиков личным делом человека?

- да;
- нет.

Комментарий: Личное дело – это то, что касается только данного человека и никого больше. Но наркомания одного человека затрагивает многих людей помимо самого употребляющего. Один такой потребитель в среднем приобщает еще 5-6 человек. Наркоманы часто являются носителями и разносчиками разных инфекций. Они часто

совершают преступления, жертвами которых становятся другие люди. Наркомания является источником настолько болезненных переживаний для членов семьи, что разрушает привычный жизненный уклад семьи. Так является ли употребление наркотиков личным делом?

Психологические рекомендации для профилактики зависимостей:

1. Скажите «нет» в ситуации предложения какого-либо ПАВ.
2. Берите на себя ответственность за решение своих проблем. Задайте себе вопрос: «Что я могу сделать?» Если Вы не в силах решить проблему, то подумайте, к кому можно обратиться за помощью и поддержкой (в том числе, к специалистам-психологам). Сравнивая свою жизнь с автомобилем, подумайте, где в автомобиле своей жизни Вы хотели бы находиться – за рулем или в кресле пассажира, самостоятельно управлять своей жизнью или позволить другим людям и/или обстоятельствам делать это?
3. Максимально развивайте свои способности и таланты, пробуйте себя в новых видах деятельности, учитесь новому, тому, что пойдет Вам на пользу.
4. Думайте о будущем. Сформулируйте для себя ближайшие и отдаленные цели. Помните, что Ваше «сегодня» делает Ваше «завтра».
5. Учитесь защищать свои личностные границы, учитесь говорить «нет» тому, что Вам угрожает, отстаивать собственную позицию.

Благодарим, что приняли участие в обсуждении этой непростой темы. Существует много способов оградить свою жизнь от влияния ПАВ. Все они сводятся к тому, что достаточно принять внутри себя твердое и устойчивое решение жить счастливой и гармоничной жизнью без наркотиков.

Мечтайте, будьте смелее, учитесь жить интересной и насыщенной жизнью, в которой не найдется места для соблазнов-ловушек современного мира.