**РГБУ «ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»**

**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ**

**КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**«Профилактика употребления ПАВ среди подростков: снижение негативного влияния окружения в ситуации риска»**

Употребление психоактивных веществ (ПАВ) (веществ, вызывающих зависимость), включая наркотические вещества, является на сегодняшний день одной из наиболее остро стоящих перед обществом проблем. По современным статистическим данным, большинство наркоманов начинают употреблять наркотики в подростковом возрасте, и более половины лиц, регулярно употребляющих ПАВ - подростки.

Вопросы лечения наркотической зависимости сегодня разработаны только в общих чертах. Лечение наркоманий - долгий, многоступенчатый процесс с большим риском неудачи. **Поэтому ведущее место в снижении числа наркоманов занимает** **профилактика наркотической зависимости, и в первую очередь - среди молодежи.**

В мире существует огромное количество теорий профилактики зависимости от психоактивных веществ. Из-за такого многообразия бывает сложно понять, как подступиться к этой сложной проблеме, какой путь избрать. Ответ на этот вопрос подсказывает сама жизнь. Эффективными являются концепции, которые учитывают постоянно меняющиеся социально-психологические явления в развитии общества.

В нашей стране за последнее время произошло множество перемен, вызвавших у людей бурные эмоциональные переживания. Современное поколение оказалось не приспособлено к условиям постоянно меняющейся стрессогенной социальной действительности. Взрослые люди не готовы обучить детей тем поведенческим моделям, которые понадобятся в жизни. В результате молодые люди оказались не в состоянии продуктивно справляться с жизненными трудностями, стали все чаще использовать саморазрушающие пути совладания со стрессом — употребление алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ.

Поэтому в современных условиях России **наиболее эффективным способом профилактической активности является путь формирования стрессоустойчивого жизненного стиля.** Учитывая особенности нашего общества, Н. А. Сирота и В. М. Ялтонский разработали концептуальную модель копинг-профилактики наркомании. На ее основе развиваются программы формирования здорового жизненного стиля без употребления психоактивных веществ, которые модифицируются психологами, психотерапевтами Н. С. Видерман, И. И. Хажилиной, Н. С. Сергеевой, О. В. Петунс, Т. В. Волковой, Н. М. Лыковой, И. Л. Баушевой.

Программы базируются на основах теории стресса и копинга Ричарда Лазаруса и принятой ВОЗ классификации профилактики злоупотребления психоактивными веществами. В теории стресса и копинга Ричарда Лазаруса говорится, что **в результате взаимодействия человека и окружающей среды у него формируются определенные стратегии поведения, основанные на его личном опыте.**

Лазарус вводит понятие **«копинг» — преодоление стресса, совладание с ним**.Каждый человек находит собственные способы совладания со стрессом (копинг-стратегии) на основе имеющегося у него личностного опыта (личностные ресурсы, или копинг-ресурсы). В зависимости от используемых стратегий и ресурсов у него могут развиваться разные формы поведения, как адаптивные, так и дезадаптивные.

Столкнувшись с проблемной ситуацией, человек производит ее **когнитивную оценку**:

1) суммирует информацию о произошедшем и оценивает возможные последствия (первичная оценка);

2) определяет, какими методами можно повлиять на негативное событие и его исход, а также механизмы и ресурсы преодоления стресса (вторичная оценка). Затем ситуация рассматривается еще раз, новым взглядом. Происходит когнитивная переоценка ситуации.

После произведенной оценки ситуации индивид приступает к выработке механизмов преодоления стресса (копинг-процессу). Для этого он актуализирует имеющиеся у него ресурсы и выбирает стратегии поведения.

Все стратегии поведения человека, формирующиеся у него в процессе жизни, можно подразделить на три большие группы:

**1. Стратегия разрешения проблем** *—* это активная поведенческая стратегия, при которой человек старается использовать все имеющиеся у него личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы.

**2. Стратегия поиска социальной поддержки** *—* это активная поведенческая стратегия, при которой человек для эффективного разрешения проблем обращается за помощью и поддержкой к окружающей его среде: семье, друзьям, значимым другим.

**3. Избегание** *—* это пассивная поведенческая стратегия, при которой человек старается избежать контакта с окружающей действительностью, уйти от решения проблем. Она может носить адекватный или неадекватный характер по отношению к конкретной ситуации и особенностям реагирования личности на стресс.

Для того чтобы человек мог успешно адаптироваться к жизненным стрессам, разрешать проблемные ситуации, у него должен быть высоко развит уровень социальных и личных ресурсов.

**К ресурсам личности относятся:**способность и возможность осуществлять когнитивную оценку проблемной ситуации; сформированность позитивной «Я-концепции» (самооценки, самоуважения, самоэффективности); способность самостоятельно контролировать свой поведенческий выбор; целый ряд коммуникативных навыков: умение сопереживать, общаться, понимать окружающих и прогнозировать их поведение; повышение социальной компетентности, восприятия и оказания социальной поддержки.

Экспериментально установлено, что развитие личностных ресурсов и навыков разрешения проблем помогает подросткам не включаться в употребление психоактивных веществ (Сирота Н. А., Ялтонский В.М., 1995, 1996). Поэтому основной целью профилактики должно быть развитие процесса осознания, понимания собственного поведенческого выбора, наиболее оптимального и эффективного для данной личности.

**Первичная психопрофилактика (копинг-превенция)***—* это система действий, направленная на формирование позитивных стрессоустойчивых форм поведения с одновременным изменением уже сформированных дезадаптивных, нарушенных форм поведения.  
  
**Цель первичной психопрофилактики** — формирование адаптивных форм поведения, направленных на продвижение к здоровью, уменьшение числа лиц, имеющих психологические факторы риска возникновения психосоциальных расстройств, формирование невосприимчивости к дисфункциональным паттернам поведения.

**Задачи копинг-превенции:**

1. Совершенствование и повышение эффективности использования подростками адаптивных стратегий поведения.

2. Увеличение возможностей личности, потенциала личностных ресурсов (формирование, развитие устойчивой позитивной «Я-концепции», повышение эффективности социально-поддерживающих сетей, развитие эмпатии, аффилиации, интернального локуса контроля, восприятия социальной поддержки и других копинг-ресурсов). Для осуществления профилактического воздействия проводится обучение социальным навыкам и умениям преодоления стресса, а также оказание подросткам социальной поддержки адекватными социально-поддерживающими сетями. Хорошей базой для первичной профилактики является общеобразовательная школа, поскольку она может обеспечить постоянное и целеустремленное профилактическое воздействие. В школьной системе необходима подготовка учителей, для того чтобы обеспечить эффективность обучения детей по вопросам, касающимся наркотиков и здорового образа жизни. Важно также использовать социально-поддерживающие ресурсы семьи, обучать родителей по специальным программам, обеспечивающим более эффективное функционирование семьи. Обучение социальным навыкам и умениям преодоления стресса может проводиться в форме социально-психологического тренинга. Обучение направлено на развитие:

• поведенческих стратегий человека (разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание);

• процесса оценки стрессовой и/или проблемной ситуации;

• процесса принятия решений;

• ресурсов личности и среды (самоконтроля, самоэффективности, самокомпетентности и самоуважения, интернального контроля над ситуацией и средой, эмпатии, аффилиации, коммуникативной и социальной компетентности, восприятия и оказания социальной поддержки). Каждая из перечисленных структур имеет четыре компонента: когнитивный, поведенческий, аффективный и компонент влияния среды. Профилактическое вмешательство предусматривает влияние на каждый из них. Это определяет выбор используемых превентивных стратегий.

**Наибольший эффект в работе дает применение следующих стратегий: когнитивное обучение, аффективное обучение, тренинг поведенческих навыков и изменение влияния среды в виде формирования альтернативного поведения и интересов, создания групп социальной поддержки, а также обучения лидеров — сверстников, педагогов и родителей.**

**Также важным является развитие волонтерского движения по принципу «равного обучения» - создание и организация волонтерских отрядов, функцией которых является популяризация  здорового образа жизни в детской,  подростковой и молодежной среде.**

Наиболее эффективным методом  профилактической работы  являются  **тренинговые занятия.**

Тренинговые занятия с подростками имеют ряд особенностей - они должны проводиться квалифицированными тренерами или психологами, владеющими информацией по проблеме наркомании и собственно тренинговыми приемами. Упражнения, игры должны носить дискуссионный подтекст, не навязывать подросткам однозначных выводов и решений, позволять в ходе групповой работы свободно выражать свои мнения.

**Цель тренинга**: обозначить проблемы, связанные с наркоманией и предупреждение первого употребления наркотиков и других психоактивных  веществ.