

ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ

«Зависимость от наркотиков»

Цель — достичь понимания участниками основных этапов формирования наркотической зависимости.

Методы: лекция, дискуссия.

План проведения

Ведущий выясняет мнение группы о том, **как формируется наркотическая зависимость**, задает вопрос «Что происходит в жизни человека, попадающего в зависимость?».

Метод — свободная дискуссия.

Ключевые слова/фразы, на которых необходимо сделать акцент в ходе дискуссии:

- «отрывается от людей»;
- «не думает о других»;
- «остается без денег»;
- «теряет работу»;
- «проблемы в семье»;
- «бросает учебу»;
- «болеет».

Затем ведущий предлагает разобрать этапы формирования зависимости на примере опийной наркомании.

Необходимо нарисовать на ватмане или доске прямую линию. Слева последовательно отмечаются этапы:

- ✓ человек, не потребляющий наркотики;
- ✓ однократное употребление наркотика и т. д.

Когда ведущий рисует схему, он говорит: «Все начинается с первого употребления опия (есть, конечно, люди, которые останавливаются на этом и никогда в жизни больше его не употребляют, но это происходит редко). На данном этапе человек получает удовольствие от приема».

Далее ведущий чертит на схеме пунктирную линию: так отражается на графике возникновение психической зависимости.

Комментарий: *эта линия пунктирная, потому что психическая зависимость от опия (героина) может развиваться даже после однократного употребления или нескольких раз (у каждого по-разному). Психическая зависимость сохраняется на всех последующих этапах, то есть, если у человека сформировалась психическая зависимость от опия, она останется в той или иной мере на всю жизнь.*

Физическая зависимость — это состояние, когда человек перестает получать удовольствие от наркотика. Наркотик включается в обмен веществ и требуется только для того, чтобы организм мог нормально функционировать. На этом этапе при отмене наркотика возникает состояние, называемое «синдром отмены» (абстиненция, «ломка»).

Далее ведущий обозначает на схеме этап, на котором находится зависимый

после того, как у него сформировалась психическая зависимость, но физической еще нет. Этот период можно назвать «глухим». Почему глухим? Потому что в этом периоде человек:

- ✓ считает, что именно он сумеет вовремя отказаться от употребления наркотика и не попадет в полную зависимость;



- ✓ часто выступает в роли вовлекающего, когда он привлекает новых членов в круг потребителей наркотиков, искренне рассказывая, как это здорово;

- ✓ не слышит поступающую информацию об опасности употребления наркотика (даже от наркоманов находящихся в физической зависимости).



Комментарии

Никто не знает точно, когда появится психическая зависимость от опия. Даже однократное употребление наркотика может привести к психической зависимости.

Зависимость формируется при любом способе поступления наркотика в организм — внутривенном, вдыхание через нос и курение.

В большинстве случаев употребление наркотика начинает осознаваться человеком как проблема, только тогда, когда он попадает в физическую зависимость.

Потребитель, находящийся в физической зависимости, напоминает белку в колесе. Жизнь зависимого человека — это бег по кругу: найти деньги, достать наркотик, употребить его, на какое-то время почувствовать себе нормально, опять искать деньги и т.д.

Можно привести метафору: сравнить наркоманию с «Кощеем бессмертным». Вспомнить вместе с участниками группы сказочный ход; спросить: «Где находится смерть Кощея?»: дерево — сундук — заяц — утка — яйцо — игла. «Смерть Кощея на конце иглы», то есть для того чтобы победить наркоманию необходимо «сломать иглу» — полностью отказаться от потребления наркотиков.

После этого предложите участникам проанализировать следующую схему.

«Гора жизни».

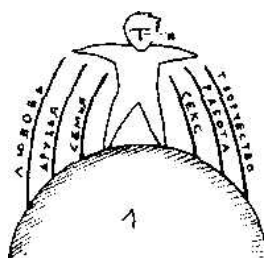


Рисунок № 1: человек стоит на горе. Эта гора — символическое изображение его жизни. Человек не падает с этой горы, он стоит на ней устойчиво. От падения вниз человека удерживает множество жизненных связей (веревки, канаты, шнурки), возможные названия которых: семья, любовь, работа, друзья, деньги, секс, увлечения,

творчество.

Попросите слушателей дополнить этот список, подрисовывая на рисунке поддерживающие человека веревочки.

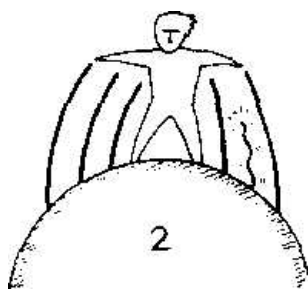


Рисунок №2: человек стоит на той же горе, но один из держащих его канатов рвется.

Комментарий к рисунку

Когда какая-то «связь» истончается или рвется (т.е. у человека возникают какие-либо проблемы), все остальные «связи» поддерживают человека, дают почувствовать себя увереннее. Эти связи выстраиваются годами, и они не могут возникнуть у человека, находящегося в вакууме, вне общества.

Если «связи» рвутся, возникает риск обращения к наркотикам. У многих людей есть отработанные стереотипы снятия стресса, в том числе и с помощью химических веществ. Например: для снятия стресса после конфликта с начальником человек принимает алкоголь.

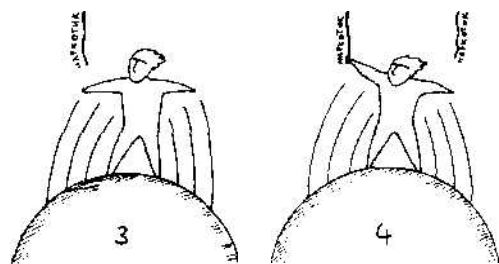


Рисунок №3-4: человек стоит на горе; один из держащих его канатов оборван. Рядом сверху появляется канат — символическое изображение наркотика

Комментарий к рисунку

Итак, сначала наркотики попадают в «поле зрения» человека; здесь может сработать принцип «если вокруг меня люди делают это, почему бы и мне не попробовать?». Человек первый раз берется за «висящий перед ним канат» — героин. Пока это никак не сказывается на всех «жизненных связях». Но постепенно, когда человек начинает употреблять героин все чаще и чаще, он хватается за «второй канат» — возникает зависимость (на рисунке отображается 2-ой висящий канат).

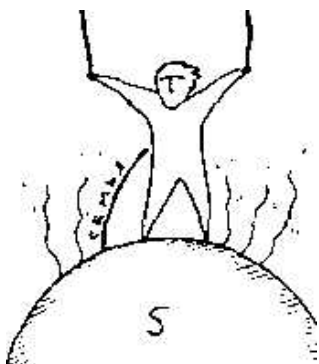


Рисунок №5: человек, стоящий на горе, держится только за висящие канаты — «наркотик». «Связи», с помощью которых он держался на этой горе до этого (канаты, веревки), оборваны. Человек уже не стоит на горе, он вот-вот оторвется от земли. Канаты подняли его руки вверх, и он становится похожим на марионетку.

Комментарий к рисунку

Акцентируйте внимание на том, что героин превращает человека в марионетку, полностью руководит его действиями.

Обратитесь к зафиксированным результатам дискуссии, покажите, что все перечисленное участниками («остается без денег», «теряет работу», «бросает учебу», «болеет», «отрывается от людей», «не думает о других») — это обрыв «связей,

Покажите, что все связи, которые были указаны, рвутся, истончаются.

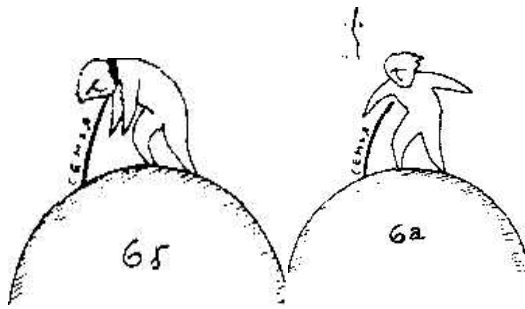


Рисунок №6 (а, б): человек стоит на горе, отпустив висящие канаты («героин»). С горой его связывает только один канат-«семья». Семья, желая оградить его от наркотика, ограничивает его свободу.

Комментарий к рисунку

Если человек прекратил прием наркотика и пережил абстиненцию (например, прошел лечение в больнице), кажется, он отпустил канат. Но «канат — наркотик» очень долго остается в поле зрения зависимого (это символ психологической зависимости). В большинстве случаев все-таки остается одна связь — семья. Именно она помогает не упасть человеку. В этот момент важно то, как действует семья. Неэффективны в данном случае запреты и ограничение свободы, т.к. это своеобразный «ошейник», который тянет человека вниз и мешает восстанавливать старые и формировать новые связи с миром, которые помогут ему справляться со стрессом. В этом случае у человека не остается выбора: жить в стрессе он не хочет, по-другому справиться с ним пока не может и не умеет, поэтому он берется за канат-наркотик вновь. Хорошо, когда помощь семьи строится на поддержке и поощрении самостоятельности, понимании того, что отказ не может навязываться и что основная роль в этом процессе принадлежит зависимому.

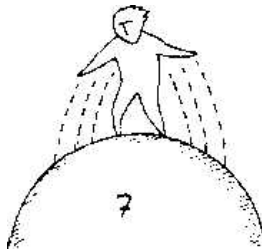


Рисунок № 7: человек сам постепенно восстанавливает жизненные связи.

Комментарий к рисунку В этот момент для человека, отказавшегося от наркотиков, важно восстановить все перечисленные ранее связи.

Обсуждение

Ведущий задает группе вопросы для размышления (не для совместного обсуждения).

«Если я забочусь о своем здоровье и будущем, соглашусь ли я на первую инъекцию?»; «Что может подтолкнуть меня к этому шагу?»; «Если я уже употреблял внутривенные наркотики, не нахожусь ли я в психической зависимости от них?».

Подведение итогов занятия.

Спросить у группы, что понравилось и не понравилось на занятии. Дискуссия.