

Департамент культуры Ярославской области
Государственное учреждение культуры
Ярославской области
«Областная юношеская библиотека
имени А.А. Суркова»
Отдел психологической поддержки молодежи

Я выбираю свободу

*Методические рекомендации для
проведения занятий
с молодежной аудиторией
по профилактике зависимого поведения.*

Ярославль
2019

ББК 74.200.55

Я 11

Я выбираю свободу. Методические рекомендации для проведения занятий с молодежной аудиторией по профилактике зависимого поведения / сост. А.В. Коломкина; отв. за вып. Н.Н. Щепеткова; ГУК ЯО «Областная юношеская библиотека им. А.А. Суркова», отдел психологической поддержки молодежи. – Ярославль, 2019. – 20 с.

©ГУК ЯО «Областная юношеская библиотека им. А.А. Суркова», 2019

К читателю

В данном пособии изложены методические материалы для проведения групповых занятий с молодежью по профилактике химических зависимостей (алкоголизм, наркомания, табакокурение) в условиях библиотеки.

Мы разделили материал на 2 части.

В информационной части говорится о том, что такое зависимость (зависимое поведение), как она возникает, в чем особенность возникновения и опасность для юношества и как ее избежать. Примерная продолжительность 15-20 мин.

Вторая часть – практическая. Это игры и упражнения, позволяющие разобраться в своем отношении к данной теме, увидеть опасности и найти стратегии сохранения своей безопасности. Продолжительность 1,5-2 часа.

Упражнения подобраны таким образом, чтобы быть доступными для использования библиотекарем. В зависимости от поставленной задачи, можно сокращать время проведения занятия, использовать упражнения по выбору и комбинировать их, учитывая запрос, время, возраст.

Введение

Зависимость – это особая форма рабства, в которую человек попадает как по собственному желанию, так и вне зависимости от него. Зависимость ограничивает развитие человека, приводит к личностным катастрофам, всевозможным соматическим и психическим заболеваниям. Данная проблема касается практически каждого человека: большинство из нас имеет или личный опыт зависимого поведения, или сталкивался с зависимым поведением друзей, близких, знакомых. Зависимость можно рассматривать как своеобразную форму адаптации к сложной жизненной реальности. Она проявляется в форме бегства от проблем в некий иллюзорный мир, что не меняет реальность, а меняет человека, со временем усугубляет его переживания, порождает новые проблемы. Более того, человек перестает контролировать свое поведение, мысли, эмоции. Его существование определяет объект зависимости, что в конечном итоге и вовсе разрушает жизнь. Основными формами зависимого поведения принято считать: химическую зависимость (курение, токсикомания, наркотическая и лекарственная зависимость, алкогольная зависимость); нарушение пищевого поведения (переедание, голодание, отказ от еды); гэмблинг – игровая зависимость (компьютерная зависимость, азартные игры); сексуальные аддикции (фетишизм, эксбиционизм, садомазохизм); религиозное деструктивное поведение (вовлеченность в секту).

При этом в круг зависимых попадают люди самого различного возраста, профессионального статуса, образования, этнической принадлежности, уровня благосостояния.

Поэтому к проблеме зависимости привлечено внимание самых разнообразных специалистов: психологов, наркологов, психиатров, социологов, юристов.

В последнее время вследствие научно-технического прогресса значительно расширился спектр зависимостей, а распространение употребления алкоголя и наркотиков, особенно в молодежной среде, приобретает характер национального бедствия.

Подростковый и юношеский периоды считаются наиболее опасными для возникновения различных заболеваний, в том числе формирования зависимости от психоактивных веществ. Причины злоупотребления психоактивными веществами: разрыв между притязаниями и возможностями личности, склонность к депрессии, стремление к мужественности, протест против давления взрослых и др.

В подростковом, юношеском возрасте важнейшим мотивом поведения является предвосхищение, предвкушение радости. Не менее значимо получение удовольствия от процесса потребления психоактивных веществ, ритуалов, коммуникации.

С точки зрения общей психологии, существует три группы факторов риска, способствующие возникновению и развитию зависимости:

Биологические факторы, такие как: степень изначальной толерантности к употребляемому веществу, родовые травмы, черепно-мозговые повреждения в детском возрасте, мозговые дисфункции и органические поражения мозга, наследственная отягощенность по алкоголизму и наркомании, особенно первой степени родства.

Социальные факторы, такие как: социально-экономическая нестабильность общества, отсутствие нравственных ориентиров, ценностей в обществе, влияние семьи, группы сверстников, стереотипы мышления, «мода».

Семейные факторы считаются одним из наиболее значимых факторов риска и предотвращения зависимости. При этом главная роль принадлежит не уровню материального благосостояния и социальному статусу семьи, а психологическим аспектам, внутрисемейным отношениям, таким, например, как: непоследовательный стиль воспитания ребенка, конфликтные отношения между родителями, нарушенная система семейных ценностей, положительное отношение в семье к алкоголю, табакокурению.

Привычки есть у каждого человека. Они упорядочивают жизнь, помогают выработать полезные навыки. Но неконтролируемая привычка, подчинившая себе волю человека, превращается в зависимость. И это уже опасное явление, становящееся причиной тяжелых расстройств. Поэтому важно знать основные симптомы.

Признаки и симптомы зависимого поведения:

- постоянные, систематически возникающие в течение дня мысли об определенном виде деятельности;
- неспособность получать удовольствие от других сторон жизни;
- неспособность контролировать, останавливать или прекращать конкретное поведение, даже осознавая его разрушительность; беспокойство и раздражительность при попытках со стороны пресечь это поведение; чувство тревоги и волнения при прекращении этого поведения на время;
- использование зависимости с целью избежать ответственности;
- ложь и преувеличения при рассказе о проявлениях этого поведения, уменьшение значимости проблемы для себя и для других;

- интенсивные перепады настроения, связанные с данной деятельностью, в диапазоне от эйфории до стыда, вины, депрессии.

Зависимым людям свойственна слабость волевых проявлений. У них ослаблена, а при сильной зависимости отсутствует сознательная регуляция собственной деятельности, часто они действуют по сиюминутному впечатлению, а результаты и текущие проблемы оценивают субъективно. У таких людей, и особенно у детей, наблюдаются упрямство, негативизм (немотивированно волевое противодействие всему, что исходит от других), внушаемость (решение человека определяется другим лицом, независимо от объективности обоснования). Здесь может быть два полюса: с одной стороны, конформизм, ведомость, нерешительность, неумение принимать самостоятельные решения, ненастойчивость; с другой - рискованность как гиперкомпенсация, утрата осторожности, упорство, но неустойчивость следования одной цели.

Признаки зависимости проявляются в момент неспособности удовлетворить стремление, приблизиться к предмету своей пагубной страсти. Это влияет на поведение и настроение человека, оно становится алогичным и неуправляемым.

Отличить зависимого человека можно по характерным чертам личности:

- инфантильность, безответственное поведение;
- стремление переложить обязанности на других;
- эгоцентризм, потребность во внимании;
- детский комплекс эмоций: капризы, частые обиды, нестабильность;
- желание получить все без усилий;
- частая смена эмоций, зависимость самооценки от мнения окружающих;

- импульсивные поступки, иррациональность;
- неумение планировать дальнейшую жизнь;
- неспособность просчитать последствия принятых решений;
- эгоистичные потребности;
- неразвитость абстрактно-логического мышления;
- стремление к самообману.

Наличие зависимого поведения может свидетельствовать об отставании психического развития. Человек не взрослеет, ментально оставаясь ребенком, и прячется от жизненных проблем в алкоголизме, переедании, деструктивных отношениях.

Формирование зависимости: механизм действия

Принцип механизма развития зависимости основан на потребности человека в гормоне счастья — дофамине. Закрепленная привычка формирует дофаминовую цепочку: действие, вызывающее выработку гормона, становится необходимым. Но главные изменения происходят в психике:

- необходимость совершать повторные действия довлеет над остальными;
- личность осознает потребность в объекте влечения;
- потребность вынуждает искать оправдания повторению действия.

Таким образом, привычка может перейти в физическую потребность. При поддержке окружающих с зависимостью, высоком уровне стресса и моральной неустойчивостью болезнь прогрессирует. Каждый человек, выпивая бокал другой вина или выкуривая сигарету за чашкой кофе, часто задается вопросом: «Это у меня уже зависимость или я просто балуюсь..?» Ответ на этот вопрос не прост.

Существует ряд симптомов, общих для всех видов зависимостей, и их необходимо знать, чтобы вовремя обратиться к специалисту, пока ситуация окончательно не вышла из-под контроля.

Этапы деградации зависимости: как отличить стадии заболевания

Формирование зависимости происходит постепенно. В своем развитии она проходит 4 этапа:

Нулевая стадия. Потребности в предмете зависимости нет, но иногда человек может делать это «за компанию», «случайно».

Первая стадия. Человек иногда прибегает к зависимости для решения проблем, чувство удовольствия (безопасности, комфорта) становится ярче выражено, негативные последствия менее заметны.

Вторая стадия. Психика перестраивает свою работу, и без стимула человек не может решить конкретную проблему. Положительный эффект от предмета зависимости все меньше заметен, на первый план выходят негативные последствия.

Третья стадия. Точка невозврата, заканчивающаяся смертью (если речь идет о химических зависимостях). Человек не существует больше как личность. Он заложник предмета (вещь, привычка, человек) зависимости.

Начиная со второй стадии, человек нуждается в помощи. Химические зависимости требуют медикаментозного лечения. Людям со слабой силой воли сложно себя контролировать, они рискуют полностью раствориться в своей проблеме. В тяжелых случаях человек теряет связь с реальностью, становится социально опасным. Всегда легче предупредить надвигающуюся опасность, чем заниматься ее лечением. На это и направлены ниже предложенные занятия.

Практическая часть
Игры и упражнения к теме
«Наркотическая зависимость»

В современном обществе наиболее тяжелыми и распространенными считаются зависимости, связанные с употреблением ПАВ (психо – активные вещества). Именно на профилактику алкоголизма, наркомании и курения направлены упражнения практической части.

Цель: формирование у молодежной аудитории негативного отношения, осознанного неприятия употребления ПАВ.

Задачи:

- Повысить уровень знаний об опасности употребления ПАВ.
- Обозначить проблемы, связанные с риском формирования зависимости.
- Выработать навык сознательного отказа в ситуации, когда предлагают ПАВ.
- Сформировать у аудитории убеждение, что отказ от ПАВ является признаком зрелого, ответственного поведения

Упражнение «Что такое зависимость?»

Время проведения: 20 мин.

Цель: выявить уровень знаний участников; выяснить, как участники определяют понятие «зависимость», дать определение зависимости

Материалы: листы бумаги, ручки на каждого участника, лист ватмана, маркер.

Описание упражнения: Участникам предлагается записать на листах бумаги ассоциации, которые возникают, когда они слышат слово «зависимость». Затем участники по

кругу говорят записанные ими ассоциации, а ведущий на листе ватмана записывает их так, чтобы варианты не повторялись (варианты, которые повторяются, можно отмечать галочками).

Упражнение «Чувства»

Время проведения: 25-30 мин.

Цель: актуализировать отношение к зависимому поведению у аудитории.

Участникам предлагается: вспомните ситуацию, когда вам приходилось общаться с человеком, находящимся в алкогольном или наркотическом опьянении. Возможно, это был кто-то из ваших родственников или знакомых, или просто человек, встреченный вами на улице. Постарайтесь вспомнить чувства, которые вы испытывали, общаясь с этим человеком.

Затем участники общаются в парах и в течение 5 минут рассказывают друг другу о чувствах, которые они тогда испытывали. При этом один в течение этого времени рассказывает, а другой внимательно слушает, после чего они меняются.

Затем участники возвращаются в круг и все вместе, под руководством ведущего, описывают те чувства, которые они испытывали, когда рассказывали и когда слушали.

Возможные варианты: раздражение, сочувствие, возмущение, интерес, жалость, обида, отвращение, презрение, понимание, недоверие, сожаление, вина, ответственность и др.

Можно, обсудить чувства говорящего и слушающего. Анализ чувств помогает осознать то, насколько мы лично вовлекаемся при столкновении с проблемой зависимости другого человека.

Игра "Марионетки"

Время проведения: 20-25 мин.

Цель: определить, что может чувствовать человек, когда им кто-то управляет, когда он не свободен.

Участники должны разбиться по три человека. Каждой тройке даётся задание: два участника должны играть роль кукловода - полностью управлять всеми движениями куклы-марионетки, один из участников играет роль куклы. Каждый участник должен побывать в роли куклы. Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5 - 3 метра. Цель "кукловодов" - перевести "куклу" с одного стула на другой. При этом человек, который играет "куклу", не должен сопротивляться тому, что с ним делают "кукловоды". Очень важно, чтобы на месте "куклы" побывал каждый участник.

После завершения игры происходит обсуждение, игравшим предлагается ответить на вопросы:

- Что вы чувствовали, когда были в роли "куклы"?
- Понравилось ли вам это чувство, комфортно ли вам было?
- Хотелось ли что-либо сделать самому?

Игра "Отказ"

Время проведения: 45 - 60 мин.

Цель: дать возможность участникам овладеть навыками уверенного поведения, аргументационного отказа в ситуации выбора.

Работа также проводится в микрогруппах, каждой из которых предлагается одна из ситуаций:

- Одноклассник (сосед, лидер двора) просит разрешения приготовить наркотик у тебя дома.
- Одноклассник (сосед, лидер двора) просит оставить какие-то вещи у тебя дома.

- Одноклассник (сосед, лидер двора) предлагает попробовать наркотик "за компанию".
- Одноклассник (сосед, лидер двора) просит отвезти какую-то вещь незнакомому тебе человеку.
- Одноклассник (сосед, лидер двора) просит достать для него наркотик.

Задание подгруппам: в течение семи минут придумать как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации. После этого каждая подгруппа "проигрывает" свою ситуацию перед остальными участниками. Один играет роль "уговаривающего, другой «отказывающегося». Ведущий предлагает использовать в каждой ситуации три стиля отказа: уверенный, агрессивный, неуверенный.

Вопросы для обсуждения:

Какой стиль отказа вызвал у вас наибольшее затруднение?

Какой стиль наиболее подходит для вас?

Какие выводы для себя вы сделали?

Упражнение «Скульптура зависимости»

Время проведения: 35 -45 мин.

Цель: Дать возможность участникам почувствовать на уровне тела зависимость от другого человека

Участникам группы предлагается разбиться на тройки и разойтись по комнате в подгруппах так, чтобы не мешать друг другу. Затем каждой из подгрупп предлагается построить "скульптуру зависимости" так, как они ее себе представляют. Ведущий объясняет, что "материалом" для скульптуры будут сами участники, кроме того, они могут использовать любые подручные средства: стулья, одежду и т. д. Дается некоторое время на обдумывание и репетицию, и затем каждая из подгрупп представляет свою скульптуру с необходимыми комментариями. После выступления всех подгрупп проводится групповое обсуждение, во время

которого каждому участнику предоставляется возможность поделиться своими чувствами и ощущениями.

Смысл этого упражнения в том, чтобы дать участникам глубоко, вплоть до мышечного уровня, прочувствовать и осознать, что же такое зависимость и что происходит с человеком, находящимся в зависимом положении. Для многих людей именно на этом уровне – уровне телесного отреагирования - происходит наиболее значимое и впечатляющее знакомство с зависимостью.

Упражнение «Шприц»

Время проведения: 20-25 мин.

Цель: выработать навык быстро и убедительно отказаться от употребления ПАВ.

Упражнение делается по кругу.

Инструкция: тот, у кого в руках находится шприц, должен предложить соседу справа уколиться якобы имеющимся в шприце наркотиком: задача второго отказаться; дается 3 попытки, после чего шприц передается тому, кто отказывается, и так по кругу. В конце проводится короткое обсуждение, отмечаются те варианты отказа, которые были наиболее убедительными, и те случаи, когда у «искусителя» сохранялось настойчивое желание продолжать уговоры.

Упражнение «Две подружки»

Время проведения: 45-60 мин.

Цель: выработать навык убедительно отказаться от употребления ПАВ.

Двое желающих принимают на себя роли подружек, которые встретились как-то вечером на квартире, пока родителей нет дома. Задача одной – уговорить другую выпить вместе с ней спиртное, используя для этого всевозможные аргументы. Другая должна во что бы то ни

стало отказаться. Продолжительность такого взаимодействия 15 минут. По окончании остальные участники дают «обратную связь» той подружке, которая отказывается, с целью выделить моменты, которые оказались наиболее удачными в плане отстаивания своей позиции, и те, что были неубедительны.

Сходная ситуация, но уговаривающей стороной должен быть парень, а отказывается девушка; предполагается, что между ними имеется взаимная симпатия.

Следующий вариант: уговаривающая сторона – девушка. Задание и порядок обсуждения аналогичны.

Упражнение «Диспут»

Время проведения: 25-30 мин.

Цель: развить навык аргументированно отстаивать свою позицию.

Если группа большая, то ее делят на две части (по 5-7 человек), количество участников в группе должно быть нечетным. Задается тема для обсуждения: «Допустимо ли употребление наркотиков в обществе?» «Эффективно ли бороться с алкоголизмом с помощью сухого закона?» Могут быть и другие дискуссионные темы. Подгруппы рассаживаются кругами и рассчитываются на первый-второй. Первые номера отстаивают одну точку зрения, а вторые – противоположную.

Взаимодействие осуществляется по кругу, при этом отвечающий должен сначала перефразировать предыдущего участника, а затем возразить, обращаясь к следующему по кругу собеседнику. Например: «Насколько я понимаю, ты считаешь, Коля, что употреблять наркотики нельзя, так как это подрывает здоровье человека, но мне кажется, что ничего страшного нет в том, что человек хотя бы один раз попробует наркотик, благодаря чему будет знать, что это такое. Не правда ли, Саша?»

Когда круг закончится, упражнение продолжается, но точки зрения меняются на противоположные, благодаря нечетному числу участников. Таким образом, каждый будет отстаивать противоположные точки зрения, что формирует более осознанную позицию в отношении алкоголя и наркотиков, кроме того, происходит тренировка навыка отстаивания своей позиции в процессе общения.

Упражнение «Зависимость»

Время проведения: 15-20 мин.

Цель: актуализировать чувства при взаимодействии с зависимыми людьми.

Участникам предлагается закончить предложения:

- Когда я общаюсь с человеком, зависимым от наркотиков и алкоголя, тогда я ...
- В общении с зависимыми людьми труднее всего мне бывает...
- Свое сочувствие к зависимому человеку я проявляю через...
- Когда я наблюдаю поведение зависимого человека, я понимаю, что...
- Ситуация, в которой я бы мог стать зависимым от наркотика, это...
- Когда я замечаю, что становлюсь зависимым от кого-то или чего-то, я осознаю, что...
- Быть независимым для меня означает...
- Как я понимаю, зависимость - это...

Можно эти предложения заготовить в виде распечаток и раздать для самостоятельной работы (10 минут). Затем группа делится на пары и участники поочередно зачитывают друг другу варианты предложений. При общем обсуждении необходимо отметить наиболее типичные точки зрения, а также наиболее отличающиеся.

Упражнение «Ответственность»

Время проведения: 15-20 мин.

Цель: понимание личной и коллективной ответственности.

Предложения записываются под диктовку; во время паузы участники должны эти предложения закончить; наиболее верна первая реакция; если какое-то предложение не подходит, его можно пропустить; в конце дается немного времени для того, чтобы все завершить.

- Быть ответственным для меня означает...
- Некоторые люди более ответственные, чем другие, это люди, которые...
- Свою ответственность по отношению к другим людям я проявляю через...
- Вид ответственности, который, как я чувствую, более тяжел для меня - это...
- Ответственного человека я узнаю по...
- Чем сильнее моя ответственность, тем больше я...
- Я побоялся бы нести ответственность за...
- Быть ответственным по отношению к самому себе это...
- Я несу ответственность за...

Проводится обсуждение в парах и в кругу. Ведущий помогает участникам прояснить их точки зрения и осознать степень своей ответственности за свои чувства, мысли, поступки.

Заключительное слово

Закончить занятие необходимо в позитивном ключе, и для этого как нельзя лучше подойдут слова известного специалиста по работе с зависимостями Максима Власова.

«Если человек осознал свою проблему с зависимостью или ему помогли ее осознать, и он хочет от нее избавиться – он обязательно это сделает. Решение будет найдено, если его искать. А искать мы знаем где – надо расширять свой кругозор, чтобы уметь брать от жизни много всего хорошего, а не что-то одно. Любая задача становится проблемой только тогда, когда ее решение неочевидно. Но еще большей проблемой она становится в тех случаях, когда человек не пытается ее решить. Страх, ограниченность, привычки, лень, отсутствие силы воли – со всеми этими вещами, делающими нас зависимыми от чего-либо, можно справиться. Человеку нужно привить вкус к жизни, чтобы он со всем этим справился. Я сейчас говорю именно о психологическом способе решения этой проблемы. Я абсолютно уверен в способностях человеческого сознания и знаю, что большинство людей могут с помощью правильных мыслей стать более свободными, а значит и менее зависимыми. Зависимость всегда одолевает тех, кто не желает видеть жизнь такой, какая она есть в своем многообразии, кто сам себя ограничивает. Некоторым людям не хватает духа, смелости, настойчивости, чтобы жить полной жизнью. Они становятся зависимыми от чего-либо потому, что видят в этом спасение для себя. Они ограничивают свой мир, боясь неизвестности и неопределенности, не понимая, что неизвестность и неопределенность никуда не исчезнут, если их не замечать, они в любой момент могут ворваться в жизнь человека и перевернуть в ней все с ног на голову. Поэтому надо быть открытым для всего, что есть в жизни и ничего не бояться – никаких перемен, ничего нового.

Учитесь раздвигать рамки своего восприятия и расширять свое сознание – есть масса способов, с помощью которых можно это делать. Чем больше вы будете знать о жизни, тем меньше будете заикливаться на каких-то отдельных ее моментах. Это основа основ, которую вам нужно усвоить. Как только человек научится жить полной жизнью, поверьте, он сразу избавится от многих своих зависимостей, включая различные вредные привычки. Ибо зачем получать удовольствие от малого и вредного, когда можно получать его от большего и полезного. И такой подход можно использовать к разным зависимостям. Ничто не имеет для человека слишком большого значения, если он легко может заменить это чем-то другим»¹.

¹Власов М. Зависимость [Электронный ресурс] // Психология человека. – URL: <https://psichel.ru/zavisimost/> (16.09.2019)

Список литературы

1. Акопов А.Ю. Свобода от зависимости. Социальные болезни Личности / А.Ю. Акопов. – Санкт-Петербург: Речь, 2008. – 224 с.
2. Баранова С. В. Вредные привычки: Избавление от зависимостей / С.В. Баранова. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 186 с.
3. Березина С.В. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании / С.В. Березина, К.С. Лисецкий. - Москва: Изд-во Института Психотерапии, 2001. - 256 с.
4. Власов М. Зависимость [Электронный ресурс] // Психология человека. – URL: <https://psichel.ru/zavisimost/> (16.09.2019)
5. Новое поколение за здоровый образ жизни. (Методическое пособие по организации первичной профилактической работы в педагогических Вузах). – Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 2002. – 157 с.
6. Сидоренко Е.В. Тренинг влияния и противостояния влиянию / Е.В Сидоренко. – Санкт-Петербург: Речь, 2006. – 256 с.