**Психопрофилактика наркозависимости**

Н.В. Подхватилин

Диагностика уровня предрасположенности к зависимости и выбор метода профилактики

Логические уровни

Уровни предрасположенности к зависимости

Методы профилактики

1. Внешнее окружение

Знает о существовании наркотиков

Техники, обучающие социальному взаимодействию

2. Поведение

Эмоциональная реакция на наркотики

3. Способности

Знает о причинах потребления наркотиков другими людьми

Техники тренингов умений, уверенности в себе и самопознания

4. Ценности и убеждения

Думает о наркотиках как о способе решения каких-то жизненных проблем

Техники, влияющие на формирование мировоззрения

5. Идентичность

Рассуждает о наркотиках как о неотъемлемой части своей жизни

Техники, влияющие на формирование мировоззрения

6. Духовность

Рассуждает о наркотиках с позиции мистики и предназначения

Экзистенциальная психотерапия

При диагностике предрасположенности к наркотикам важно выяснить уровень рассуждений на эту тему подростка. Понять, на каком логическом уровне находятся информация и убеждения (мнения) подростка на этот счет. Данная диагностика проходит в форме беседы с подростком, при которой выявляется сила значение для подростка темы наркотиков. Исходя из этого, выделяются три группы риска:

Слабой предрасположенности

Умеренной предрасположенности

Наиболее вероятной предрасположенности

К первой группе относятся типы рассуждений о наркотиках, исходящие из первого и второго логического уровня.

Например: подросток знает о существовании наркотиков и эмоционально на них реагирует (либо относится с принятием их, либо их отрицает). На этих уровнях у подростка еще не сформировано желание попробовать наркотик. Но тем не мене потенциальная зависимость уже существует, которая будет развиваться по мере углубления рассуждения подростка о наркотиках.

Ко второй группе принадлежат суждения подростка о наркотиках с позиции их функционального использования. На этом уровне подросток уже знает, для чего конкретно, где, когда и с кем принимаются наркотики. Данные рассуждения способны привести подростка к решению «побаловаться» наркотиками, попробовать, что это такое.

Третья группа характеризуется рассуждениями о возможной легализации наркотиков, как естественной части жизни человека. Рассуждения, типа: «Люди потребляли наркотики, потребляют и будут потреблять. Это естественно, а значит имеет право на существование».

Суть профилактики сводится к тому, чтобы выявить степень предрасположенности, а затем понизить уровень вероятности потребления наркотиков. Диагностично здесь следующее – если работа проведена качественно, подросток начинает рассуждать о наркотиках с более низкого логического уровня. А значит и заинтересованность подростка в наркотиках понижается.

Работа с убеждениями предполагает следующие условия – изменение убеждений осуществляется с более высокого логического уровня, чем уровень предрасположенности.

Например: рассуждения о наркотиках как социальном явлении и людях, которые их употребляют, относятся к первому и второму логическим уровням. Следовательно, психологическую коррекцию осуществляют с третьего или четвертого уровня. Т.е. тема обсуждения будет начинаться с позиции житейских навыков (логический уровень способностей) обеспечивающих объективное существование человека в этом мире.

Психологические техники, обеспечивающие понижение уровня предрасположенности к наркозависимости через усиление личностной позиции

Техники, изменяющие жизненную позицию, (т.е., переводят предрасположенность к наркотикам с четвертого уровня на более низкий).

Техника 1. «Три года до смерти»

Процедура техники предлагает группе подростков осуществить виртуальное путешествие к моменту своей смерти. Тщательное проговаривание всех деталей пути обеспечивает переоценку практически всех жизненных ценностей. Те убеждения, которые были привнесены извне и не соответствуют смыслоориентированным установкам личности, выбрасываются из поля сознательной деятельности.

Техника 2. «Трудно быть богом»

Процедура техники в режиме свободных ассоциаций позволяет психике человека осуществить все заветные желания. Абсурдные желания, порожденные патологическими установками (наркоманией и т.д.), в ассоциативном ряде порождают дефективные образы достижения, при осознании которых отказываются от них и от убеждений, их породивших.

Техника 3. «Понимание бренности убеждений»

Процедура техники предполагает психологическую беседу с подростками на тему возможности естественного изменения убеждений в течение жизни. Психика подростков настраивается с помощью собственных их примеров на то, что они уже отказались от ряда убеждений в своей жизни. Делается обоснованный вывод, что при ряде обстоятельств те убеждения, которые у них есть сейчас, тоже будут утилизированы, как ненужные.

Техника 4. «Изменение личной истории»

Процедура техники предполагает сознательное вмешательство в процессы детерминации личности и убеждений и целью осознанного их изменения.

Техника 5. «Перевешивание ярлыков»

Процедура техники предполагает изменение отношения к проблемным ситуациям, порождающим глубинные убеждения.

Техника 6. «Валять дурака»

Процедура техники позволяет подростку с помощью психокоррекционных методов в позитивном ключе изменять свои жизненные установки.

Техника 7. «Техника уменьшения стрессогенного восприятия»

Процедура техники обеспечивает коррекцию подсознательных установок восприятия с целью обеспечения спокойного взгляда на проблемную ситуацию. Это в свою очередь создает возможность восприятия новых вариантов поведения и стоящих за ним убеждений.

Техники, порождающие новые способности и стоящие за ними убеждения, (т.е., переводят предрасположенность к наркотикам с третьего уровня на более низкий).

Техника 1. «Техника чувственного отказа»

Процедура техники на бессознательном уровне обеспечивает навык сознательного отказа от манипулятивных предложений.

Техника 2. «Техника отрицательных мотиваций»

Процедура техники представляет обстоятельный рассказ и показ способов вовлечения подростков к наркотикам, что обеспечивает мотивацию отказа от потребления наркотиков при попадании в среду риска.

Техника 3. «Изменение контекста восприятия»

Процедура техники обеспечивает утилизацию отрицательных суждений о себе, которые в потенциале могут быть использованы для вовлечения в наркотическую анестезию собственных переживаний.

Техника 4. «Работа с неприятными ощущениями»

Процедура техники обеспечивает осознание и переосмысление жизненных ситуаций, которые явились основой негативного состояния психики.

Техника 5. «Хохочущий друг»

Процедура техники через эмоциональную переоценку собственных проблем обеспечивает изменение отношения к себе и к другим людям.

Техники, изменяющие формы поведения в прежней социальной среде (обеспечивающие переход предрасположенности со второго на первый уровень).

Техника 1. «Ролевые игры межполового восприятия»

Процедура техники обеспечивает восприятие внутреннего мира и жизненных позиций противоположного пола в момент общения (знакомства).

Техника 2. «Повышение самооценки»

Процедура техники через внутреннюю визуализацию и чувственное проживание позитивных восприятий увеличивает самооценку, что позволяет без страха перед самим собой и жизнью спокойно общаться с противоположным полом.

Техника 3. «Техника влюбленности»

Процедура техники предполагает лекцию на тему сексуальных отношений с психологической позиции восприятия каждого из партнеров. Предлагается пройти в режиме игры этапы влюбленности, следующей за ней ответственности и дальнейший процесс регрессии. Знание основных этапов межполовых отношений обеспечивает спокойное к ним отношение, которое не обязательно анальгезировать наркотиками.

Техника 4. «Техника удовлетворения возрастных жизненных установок».

Процедура техники обеспечивает классификацию подаваемой информации по возрастным и личностным особенностям. В результате удовлетворения основных личностных возрастных потребностей закрывается ниша для мистической, наркотической предрасположенности как способа удовлетворения данных потребностей.

Работа с профилактикой наркозависимости направлена, прежде всего, на сохранение и поддержание здоровых личностных установок. Для чего используется методы психокоррекции, позитивного опыта других людей, духовные и религиозные практики, методы профориентации, поддержание самооценки на высоком и самодостаточном уровне.

Понимание ведущих потребностей подросткового и старшего подросткового возраста обеспечивает алгоритм, цель и ожидаемый результат необходимой работы.

Мозг человека завершает свое развитие приблизительно к 16 годам созреванием лобных долей головного мозга. Основная функция данной сферы мозга – это функция контроля за собственной личностной деятельностью. Исходя из этого личность подростка – это «пластилин». Все личностные убеждения подростка – пластичны и подвержены влиянию извне. Поэтому работа с убеждениями для специалистов должна пониматься как долгосрочная программа действий, которая обеспечит поддержку внутреннего мира подростка до стадии завершения подросткового возраста и выхода его во взрослую жизнь.