

Выступление на дискуссионном клубе «Как сохранить себя» (11.04.2022)

Понятие зависимости

Цель: сформировать представление о психической и физической зависимости; развивать критическое мышление и умение противостоять давлению в рискованной ситуации, связанной с употреблением новых «дизайнерских» форм ПАВ.

Ход выступления

ЗАВИСИМОСТЬ – это самое серьёзное последствие любого ПАВ.

ПСИХОАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА – это химические вещества растительного или синтетического происхождения, способные вызывать изменение психического состояния человека, систематическое употребление которых приводит к зависимости.

Многие считают, что к психоактивным веществам можно отнести только наркотические и психотропные средства, которые запрещены в продаже и распространении. На самом деле, к категории ПАВ относятся и алкоголь, и табак, и разнообразные курительные смеси, известные под названием СПАЙС. Употребление всех их ведёт к формированию зависимости.

Простыми словами, зависимость - это потеря контроля и постоянное повторение поведения, которое разрушает все сферы жизни.

- Как вы думаете, сколько времени молодой организм может позволить себе употреблять психоактивные вещества до того, как сформируется зависимость?

Участники высказывают свои предположения. Психолог не комментирует. Затем он приглашает одного из участников поучаствовать в эксперименте со стулом.

Упражнение «Стул»

Психолог ставит перед собой стул.

Попрошу добровольца встать в другом конце кабинета напротив этого стула.

- Как ты думаешь, сколько шагов необходимо сделать, чтобы дойти до этого стула?». Участник визуально оценивает расстояние и называет возможное количество шагов.

Сделай обозначенное количество шагов.

В тот момент, когда участник начинает двигаться на встречу к психологу, психолог поднимает стул и резко передвигает его вперёд таким образом, чтобы обеспечить столкновение стула сдвигающимся участником. Происходит лёгкий удар по ногам, участник останавливается, не успев сделать задуманное количество шагов.

Вопросы для обсуждения:

- Какие эмоции ты пережил в данный момент? (возможный ответ: испуг, злость, возмущение от неожиданности и др.)

- Какие ощущения ты испытал при столкновении со стулом? (возможный ответ: боль, желание оттолкнуть препятствие, разочарование от того, что расчёт не оправдался и др.)

- Ты был готов к тому, что обстоятельства могут измениться?

Все люди очень разные, и у каждого путь в бездну исчисляется разным количеством шагов. У этого пути разная длина, но маршрут – один на всех.

Сначала формируется ПСИХИЧЕСКАЯ зависимость. Она проявляется в желании повторить для удовольствия состояние, которое испытал человек при первом употреблении ПАВ. Затем со временем развивается ФИЗИЧЕСКАЯ зависимость. Она проявляется в острой необходимости повторить дозу ПАВ, но уже не столько для удовольствия, сколько для снятия болевых симптомов. Проще говоря, сначала ПАВ употребляют для того, чтобы было хорошо, а потом для того чтобы не было плохо.

Всё оставляет след. Каждый наш эксперимент над собой записывается в памяти нашего организма на всю жизнь. Возьмите в руки бумажного человечка. Представьте

себе, что это один из вас, такой же подросток, но с неутолимимым стремлением в жизни попробовать всё...

Упражнение «Бумажный человечек»

Психолог раздаёт участникам фигурки человека из плотной бумаги.

Это подросток, который стремится в жизни попробовать всё, не отказываясь ни от одной рискованной ситуации.

В 12 лет он начал курить (*психолог делает загиб-складку в нижней части фигурки*). Сначала это было несколько сигарет в неделю, а затем несколько сигарет в день (*психолог делает следующий загиб, затем ещё, складывая фигурку в плоскую трубочку*).

Однажды в компании друзей он решил усилить ощущения, попробовал крепкий алкоголь (*ещё загиб*). Привык и повторил это ещё не один раз (*несколько загибов*).

Со временем алкоголь в сочетании с табаком уже не давал привычных ощущений, и подростку было предложено попробовать спайс (*ещё загиб*). Сильный молодой организм устоял – обещанного эффекта не получилось. Тогда попытка повторилась (*ещё загиб*).

И снова (*последний загиб*). Состояние было тяжёлым. Он оказался в больнице.

Мы допустим, что наш подросток смог справиться со своей проблемой (*психолог разворачивает последние два загиба обратно*).

Ему помогли врачи, родные (*разворачиваем ещё несколько загибов*). Он перестал пить (*ещё разворачиваем один загиб*).

Бросил курить (*разворачиваем ещё загиб*).

Вернулся к нормальной жизни, поступил в колледж (*психолог и участники разворачивают последний загиб и пытаются расправить бумажную фигурку*).

Посмотрите на эту фигурку бумажного человечка ещё раз.

Вопросы для обсуждения:

- Остался ли подросток прежним?
- Что, по-вашему, означают эти заломы на теле бумажной фигурки?
- Можно ли избавиться от зависимости навсегда?
- Что будет с этим подростком, если он окажется в новой «привлекательной» для него рискованной ситуации?

Всё, что сейчас происходило с нашим бумажным героем, происходит с теми молодыми людьми, которые уверены, что в жизни нужно попробовать всё. Каждый «залом» на теле человека, переступившего черту, это не просто напоминание о неудачном опыте, но и уже подготовленная почва для того, чтобы оступиться снова.

Первый раз было сложно делать загибы на каждой бумажной фигурке. Попробуйте теперь... Вы видите, во второй раз всё гораздо легче. Ведь не будет курить спайс тот, кто не имеет навыка курения простого табака. Всё начинается с малого.

Как отказаться в первый раз, чтобы не было второго, третьего и последующих?