

Програма
профілактики вживання
психоактивних речовин
«Свідомий вибір»



Програма
профілактики вживання
психоактивних речовин
«Свідомий вибір»



АВТОР: Наталія Строева

КОНСУЛЬТАНТИ: Оксана Придатко, Алла Шуть

МЕНЕДЖЕР ПРОЄКТУ: Наталя Двінських

РЕДАКТОР: Світлана Глущик

Програма профілактики вживання психоактивних речовин «Свідомий вибір» / Н. Строева. Київ, 2020.

Програму профілактики вживання психоактивних речовин «Свідомий вибір» та робочий зошит до неї було розроблено МБФ «СНІД Фонд Схід-Захід» (*AIDS Foundation East-West – AFEW-Україна*) в рамках проєкту «Права та здоров'я уразливих груп населення: заповнюючи прогалини» за компонентом «Розвиток програм підтримки психічного здоров'я підлітків у місцях позбавлення волі» за фінансової підтримки Міністерства закордонних справ Королівства Нідерландів.

Програма містить дев'ять занять, розроблених для дівчат і хлопців віком 14–18 років, які відбувають покарання у виді позбавлення волі в установах виконання покарань для неповнолітніх (виховних колоніях) та готуються до звільнення. Заняття спрямовані на поглиблення знань про наслідки вживання психоактивних речовин (ПАР), розвиток навичок саморегуляції та самоконтролю, усвідомлення необхідності застосування стратегій зменшення шкоди від уживання ПАР, а також на підвищення мотивації до відмови від зловживання ПАР.

Для працівників виховних колоній, які проводять заняття з підготовки до звільнення.

Міжнародний благодійний фонд «СНІД Фонд Схід-Захід» (*AIDS Foundation East-West – AFEW-Україна*) не несе відповідальності за точність і повноту навчальних матеріалів, а також за будь-які дії, вчинені внаслідок їх публікації. *AFEW-Україна* не несе юридичної та іншої відповідальності за можливі наслідки використання опублікованої інформації для третіх осіб. Відтворення, передача, розповсюдження чи дублювання будь-якої частини матеріалів, що містяться в публікації, допускаються за умови їх подальшого некомерційного використання. Посилання на МБФ «СНІД Фонд Схід-Захід» (*AIDS Foundation East-West – AFEW-Україна*) є обов'язковим.

© МБФ «СНІД Фонд Схід-Захід» (*AIDS Foundation East-West – AFEW-Україна*), 2020 р.

Усі права захищено.

Зміст

Вступ.....	4
Заняття 1. Моє життя – мій вибір	9
Заняття 2. Що таке ПАР і як це працює	21
Заняття 3. Чому люди вживають ПАР	32
Заняття 4. Як формується залежність.....	52
Заняття 5. Як розірвати коло: планування змін	63
Заняття 6. Фактори, які провокують на вживання	69
Заняття 7. Як сказати «Ні»	77
Заняття 8. Стратегії зменшення шкоди	83
Заняття 9. Мої ресурси та цінності.....	94
Список використаних джерел	101

Вступ

Мета:

Розвиток та підтримка в учасників/учасниць навичок самоконтролю, усвідомлення необхідності застосування стратегій зменшення шкоди від уживання психоактивних речовин (ПАР), а також підвищення їхньої мотивації до відмови від зловживання ПАР.

Завдання:

1. Ознайомити з сутністю ПАР, спираючись на досвід учасників/учасниць.
2. Обговорити переваги, проблеми і наслідки, пов'язані зі вживанням ПАР.
3. Проаналізувати причини вживання ПАР людиною.
4. Розглянути стадії та особливості формування залежності.
5. Сформувати вміння визначати фактори, що провокують на вживання, розвинути навички протидії таким факторам та відмови від уживання.
6. Поінформувати про сутність стратегій зменшення шкоди та мотивувати до їх застосування (для тих, хто не вмотивований припиняти вживання та схильється до продовження вживання після звільнення).
7. Розвивати переконання, які сприяють позитивній мотивації та формуванню власної позитивної життєвої перспективи.

Цільова група:

Неповнолітні дівчата і хлопці (підлітки та юнаки 14–18 років), які відбувають покарання у виді позбавлення волі в установах виконання покарань для неповнолітніх (виховних колоніях) та готуються до звільнення. Вони мають різний досвід уживання ПАР (як правило, його мають 80–90% засуджених) і перебувають на різних стадіях зміни поведінки щодо відмови від уживання в умовах свободи. Програма переважно рекомєндована тим, хто мав значний досвід уживання ПАР і ризик повернення до вживання після звільнення.

Форма роботи:

Групова (також за потреби можлива індивідуальна форма, ключові вправи занять може бути адаптовано ведучим/ведучою).

Тривалість заняття: 60 хвилин.**Методологічні засади програми**

В основу програми профілактики вживання психоактивних речовин «Свідомий вибір» (далі – Програма) покладено засади:

- когнітивно-поведінкової психології;
- моделі зміни поведінки Джеймса Прочаски та Карла ДіКлементе;
- теорії зменшення шкоди від уживання психоактивних речовин.

Когнітивно-поведінкова психологія

Вибір цього напрямку психології пояснюється передусім результативністю когнітивно-поведінкових втручань, завдяки яким за відносно короткий строк відбуваються позитивні зміни у поведінці людини.

Когнітивно-поведінкові втручання (КПВ) базуються на тому, що:

- спосіб мислення впливає на почуття та поведінку людини;
- зміна поведінки відбувається шляхом зміни способу мислення та змісту думок;
- можна впливати на процес мислення і тим самим впливати на необхідну поведінку.

Відповідно, базовою ідеєю КПВ є те, що емоційні реакції та поведінка людини залежать від думок, переконань, інтерпретацій тригерних (пускових) ситуацій, в основі чого лежать значення, які людина надає подіям, що відбуваються. Поведінковий аспект полягає в тому, що поведінка людини, тобто те, що вона робить, відіграє ключову роль у підтримці або зміні її психологічних станів. З позицій КПВ поведінка може суттєво впливати на думки та емоції людини. Змінюючи поведінку та дії, людина може змінювати свої думки та емоції, і навпаки, змінюючи думки та переконання – змінювати свої емоції та поведінку.

Важливим аспектом Програми є сприяння розвитку навичок профілактики рецидивів, що включає виявлення та уникнення ситуацій підвищеного ризику, дослідження рішень, що призводять до вживання ПАР, та сприяння зміні способу життя для зменшення ймовірності виникнення таких ситуацій у майбутньому.

Одне з важливих завдань Програми – навчити учасників розпізнавати ситуації, в яких вони найбільше схильні до вживання ПАР, та розвинути навички пошуку шляхів їх уникнення, розширити їхній арсенал способів справлятися з різними життєвими обставинами, почуттями й поведінкою, пов'язаними з уживанням ПАР.

КПВ передбачають, що особи, які зловживають ПАР, відчувають дефіцит навичок подолання складних ситуацій та стресів. Вони не можуть ефективно застосовувати стратегії подолання і пригнічувати потяг до прийому ПАР. Тому Програма передбачає розвиток навичок долаання потягу до вживання ПАР; ці навички включають:

- діяльність, не пов'язану з уживанням ПАР;
- вміння відкрито говорити про потяг;
- вміння відстежувати потяг;
- виявлення думок, що його посилюють;
- спілкування з другом або знайомим, який не вживає ПАР.

Програма враховує те, що частина неповнолітніх, які перебувають у конфлікті з законом, пережили в минулому травматичні обставини, що мали вплив на формування їхнього стилю подолання складних життєвих ситуацій, а саме вибору поведінки зловживання ПАР як методу реагування.

Також Програма спрямована на сприяння розумінню негативного впливу вживання ПАР, розвиток навичок саморегуляції та контролю поведінки вживання.

Модель зміни поведінки Джеймса Прочаски та Карла Ді Клементе

При плануванні профілактичних втручань необхідно розуміти стадію зміни поведінки, на якій перебуває учасник/учасниця Програми, для розробки подальшої стратегії роботи, розуміння того, що він/вона відчуває щодо специфіки своєї поведінки, чи усвідомлює ризики, чи має мотивацію до змін і наскільки вона сильна.

Дії фахівців щодо учасника/учасниці Програми без урахування стадії зміни поведінки, на якій він/вона перебуває, можуть бути не тільки неефективними, а й мати обернений результат – підштовхнути до закріплення навичок ризикованої чи протиправної поведінки, ще більшої недовіри до фахівців, емансипації від них.

Модель поетапних змін або модель зміни поведінки, розробили на початку 1980-х років американські вчені Джеймс Прочаска та Карл Ді Клементе (J.O. Prochaska, C.C. DiClemente) як загальну теорію поведінкових змін у ході роботи з клієнтами із залежністю від психоактивних речовин. Учені проаналізували досвід реалізації різних програм зміни ризикованої поведінки людей і запропонували структуру моделі зміни поведінки. Ця модель базується на положенні про те, що зміна поведінки має бути добровільною, процес зміни займає певний проміжок часу і проходить кілька стадій, на кожній з яких повинна бути застосована відповідна стратегія (одна або декілька). Ключовою концепцією є готовність до змін – внутрішній стан, чутливий до впливу зовнішніх факторів.

Нині вже визнано, що наведена модель зміни поведінки актуальна для всіх поведінкових змін.

Стадії зміни поведінки є такими:

Перша стадія «НЕЗАЦІКАВЛЕНІСТЬ У ЗМІНАХ»: людина не має наміру змінювати свою поведінку, уникає інформації щодо «проблемної» поведінки; величезну роль на цій стадії відіграє заперечення, сприяючи «застряганням» особи в проблемній ситуації.

Друга стадія «РОЗДУМИ ПРО ЗМІНИ»: часто поштовхом до переходу на цю стадію слугує якийсь зовнішній фактор; для цього етапу характерні невизначеність, амбівалентність, людина відчуває себе на роздоріжжі між необхідністю змін, з одного боку, і байдужістю до них – з іншого; не має чіткої рішучості змінити свою поведінку; думає про зміни, але нічого не робить для їх досягнення; часто сприймає бажане за дійсне, вдається до самообману, самовиправдовування.

Третя стадія «ГОТОВНІСТЬ ДО ЗМІН»: людина починає розуміти, що переваг у зміні способу життя та звичок більше, ніж у збереженні старих моделей поведінки; приймає рішення, тобто має рішучий намір змінити свою поведінку впродовж наступних 30 днів; бере на себе зобов'язання змінити поведінку; може зробити незначні кроки назустріч змінам; інформує інших про свої наміри змінити поведінку.

Четверта стадія «ДІЇ»: людина працює над своєю поведінкою та докладає зусиль, які б сприяли змінам; отримує переваги від НОВОЇ моделі поведінки та усвідомлює їх, переваги значно перевищують втрати від зміни старої моделі поведінки; ця стадія передбачає дотримання нової моделі поведінки, вжиття для цього різних заходів відповідно до плану впродовж щонайменше трьох місяців і вимагає найбільше часу та енергії, впевненості та рішучості, а також розвитку додаткових ресурсів (якостей, умінь тощо).

П'ята стадія «ПІДТРИМКА ЗМІН»: людина дотримується нової моделі поведінки впродовж щонайменше півроку, продовжує активно діяти в напрямі змін, намагається уникнути повернення до старої моделі поведінки.

РЕЦИДИВ: повернення до старої моделі поведінки. Зрив може статися на будь-якій стадії, починаючи від стадії прийняття рішення (третя стадія «Готовність до змін»).

Програма «Свідомий вибір» спрямована передусім на тих неповнолітніх, які прийняли рішення та готові до змін у напрямі утримання від уживання ПАР після звільнення. Водночас ведучому/ведучій та організаторам Програми варто розуміти, що в місцях позбавлення волі підлітки перебувають в умовах штучної ізоляції від можливостей для вживання, отже, стійкість мотивації до припинення може бути різною. Саме тому у Програмі значну увагу приділено питанням аналізу переваг припинення вживання (що сприятиме подальшому розвитку й закріпленню усвідомленої відмови), формуванню вмінь визначати фактори, що провокують на вживання, та розвивати навички протидії таким факторам; розвитку переконань, які сприяють позитивній мотивації та формуванню власної позитивної життєвої перспективи, вільної від уживання ПАР.

Теорія зменшення шкоди від уживання психоактивних речовин

Метою програм, заснованих на теорії зменшення шкоди, є запобігання поширенню ВІЛ та інших соціально небезпечних захворювань, а також зниження шкоди, пов'язаної зі вживанням психоактивних речовин, особливо ін'єкційних наркотиків.

Практику зменшення шкоди впроваджують із початку епідемії ВІЛ-інфекції у 1980-х рр. Тоді працівники сфери охорони здоров'я та соціальні працівники почали видавати чисті шприци людям, які вживають наркотичні речовини ін'єкційно, передусім для того, щоб знизити шкоду від уживання ПАР, у тому числі зменшити ризик інфікування, зокрема ВІЛ, вірусними гепатитами тощо.

Ефективність програм зменшення шкоди доведено в усьому світі. Так, завдяки впровадженню перших таких програм у багатьох країнах світу вдалося майже до нуля знизити кількість нових випадків ВІЛ-інфекції серед людей, які вживають наркотики ін'єкційно.

У рамках Програми «Свідомий вибір» передбачається поінформувати учасників/учасниць про сутність теорії зменшення шкоди, ключові стратегії зменшення шкоди від уживання ПАР, а також мотивувати до їх застосування (за потреби) тих учасників/учасниць, які або не готові наразі до повної відмови від уживання, або усвідомлюють ризики продовження вживання після звільнення.

Заняття Програми:

- Заняття 1. Моє життя – мій вибір
- Заняття 2. Що таке ПАР і як це працює
- Заняття 3. Чому люди вживають ПАР
- Заняття 4. Як формується залежність
- Заняття 5. Як розірвати коло: планування змін
- Заняття 6. Фактори, які провокують на вживання
- Заняття 7. Як сказати «Ні»
- Заняття 8. Стратегії зменшення шкоди
- Заняття 9. Мої ресурси та цінності

Результати участі у Програмі: знання і навички, яких набудуть учасники внаслідок проходження Програми

Пройшовши запропоновану Програму, учасники **здобудуть знання з таких питань:**

- вплив різних ПАР на особистість, спосіб життя та здоров'я;
- поняття залежності та етапів її розвитку, сутність толерантності;
- наявні та ймовірні зовнішні та внутрішні причини, умови і фактори, що провокують на вживання ПАР або сприяють цьому;
- альтернативи вживанню ПАР, заняття, що відволікають від потягу до вживання;
- корисні стратегії взаємодії з оточенням, зокрема щодо пропозицій вживання;
- програми та принципи зменшення шкоди;
- можливості розвитку мережі підтримки.

Пройшовши запропоновану Програму, учасники **розвинути такі навички:**

- контроль над провокативними ситуаціями та збагачення сценарію поведінки в них;
- стратегії подолання сили звички та управління потягом до вживання ПАР;
- як говорити «Ні» та опанувати навички відмови і протистояння тиску соціального оточення до вживання ПАР;
- застосування стратегій зменшення шкоди.

Ресурси, необхідні для реалізації Програми

Програма висуває певні вимоги до навчального приміщення та його технічного забезпечення, а саме:

- площа аудиторії має відповідати чисельності групи;
- стільці для учасників/учасниць та ведучих мають розташовуватися по колу, за межами якого повинні стояти столи для роботи груп;
- місця учасників/учасниць мають бути мобільними, столи та стільці – переміщуваними;
- приміщення має бути оснащене дошкою, блокнотом для фліпчарту та маркерами для записів;
- наявність проєкційної техніки (ноутбук та проєктор) та екрана.

Освітлення, температура повітря у приміщенні мають бути комфортними та безпечними для учасників/учасниць Програми.

Заняття 1

Моє життя – мій вибір

- **Що найбільше впливає на наше здоров'я та благополуччя?**
- **Цінність вибору**

Тривалість заняття – 60 хвилин.

План заняття

№	Назва вправи	Час
1.	Привітання та вступ до Програми	5 хв
2.	Встановлення правил роботи	10 хв
3.	Керована дискусія «Вислови думку»	10 хв
4.	Вправа «Фактори впливу на здоров'я»	10 хв
5.	Вправа «Як розпорядитися своїм життям»	15 хв
6.	Вправа «Таємна скринька»	5 хв
7.	Завершення заняття	5 хв

1. Привітання та вступ до Програми

Мета:

Привітати учасників/учасниць тренінгового заняття, налагодити позитивну атмосферу в групі, налаштувати учасників/учасниць на роботу.

Час: 5 хвилин.

Ресурси:

Аркуш фліпчарту з написаною темою заняття, робочі зошити за кількістю учасників/учасниць.

Хід вправи

На **першому етапі** ведучий/ведуча вітає учасників/учасниць заняття, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом заняття, роблячи невеликий анонс зустрічі:

«Добрий день усім! Радий/рада сьогодні всіх вас бачити на занятті. Ми з вами починаємо працювати за програмою «Свідомий вибір».

Щодня ми робимо вибір, і низка таких виборів формує нашу особистість і наше життя загалом. Часто такий вибір дається нелегко, іноді ми можемо помилятися і робити неправильний вибір, що може нашкодити нам, однак, проаналізувавши обставини такого вибору і наслідки для нас, ми переважно можемо в будь-який час зупинитися і почати рухатися в іншому напрямі.

Програма «Свідомий вибір» включає дев'ять занять, під час яких ми будемо говорити з вами про психоактивні речовини (скорочено – ПАР), тобто ті речовини, які здатні впливати на нашу свідомість та тіло, які з часом змінюють нас і наш спосіб життя. Будемо говорити про те, як робити вибір на користь невживання, про особливості та наслідки нашого вибору щодо вживання або невживання ПАР.

Програму побудовано на чотирьох кроках – кроках до контролю вживання.

Крок 1. «Знаю»

Включає повне інформування про психоактивні речовини, про те, як формується залежність, які ефекти й наслідки вживання, що тримає людину, як допомогти собі, куди можна звернутися по допомогу та багато іншого, пов'язаного зі вживанням.

Крок 2. «Можу»

Щоб людина сказала «Можу», вона має чітко розуміти, що змінити поведінку, пов'язану зі вживанням, – реально. На цьому кроці людина починає розуміти свої слабкі та сильні сторони, розвиває свої вміння не піддаватися негативному впливу оточення, ефективно долати стрес, краще розуміти власні емоції та почувається впевненіше.

Крок 3. «Хочу»

Важко досягати змін без бажання щось змінити. На цьому кроці ви будете уявляти, яким може бути ваше майбутнє життя, досліджувати, що для вас справді важливе та що ви хочете змінити, щоб досягти своїх цілей. «Хочу» – дуже важливий крок, адже тільки за допомогою «хочу» реальним буде крок наступний.

Крок 4. «Буду»

Для того щоб зміни відбулися, не достатньо лише бажання. Важливо знати, що саме необхідно робити, щоб ці зміни були реальними та можливими, а також те, які перешкоди можуть бути на шляху до змін і як мінімізувати їхній вплив.

А тепер я розкажу, як відбуватимуться наші заняття. Отже, всі наші зустрічі проходитимуть у тренінговому форматі. А це означає, що все, що ми з вами обговорюємо, будемо пробувати застосовувати на практиці. Також важливою особливістю цієї Програми є те, що думка та досвід кожного/кожної важливі та унікальні і ви є не просто слухачами/слухачками, а частиною Програми. І ваші думки та досвід можуть допомогти іншим учасникам/учасницям краще орієнтуватися у складних питаннях та виборах.

У кожного з вас будуть робочі зошити, де подано основну інформацію за темами, які ми з вами будемо розглядати. Крім цього, в них є завдання для виконання. До них важливо поставитися відповідально, адже якщо ви хочете взяти під контроль питання вживання ПАР, цей зошит, заповнений вашими думками, буде вам гарним помічником та опорою. Може бути й так, що наразі ви вважаєте, що у вас немає потреби працювати над питанням контролю вживання ПАР. Таке теж може бути. Але пам'ятайте, що дуже скоро ви будете жити в умовах волі і дуже часто робитимете вибір щодо питань уживання (зокрема й алкоголю, що теж є психоактивною речовиною), тому вам ці напрацювання знадобляться. Також записи можуть стати у пригоді, якщо хтось із ваших знайомих чи друзів потребуватиме допомоги в цьому питанні. Тоді все, що вам необхідно буде зробити, – взяти зошит до рук і пригадати наші зустрічі.

Сьогоднішнє заняття у нас вступне, і його мета – розширити загальне розуміння того, що таке психоактивні речовини та що відрізняє наркотичні речовини від психоактивних».

На **другому етапі** ведучий/ведуча просить учасників/учасниць по черзі назвати своє ім'я та розказати, з яким настроєм вони сьогодні прийшли на заняття.

ДЛЯ ВЕДУЧОГО/ВЕДУЧОЇ!

Важливо просити всіх учасників/учасниць називати настрій – це практика аналізу своїх почуттів та настрою.

2. Встановлення правил роботи**Мета:**

Встановити правила, яких слід дотримуватися під час занять.

Час: 10 хвилин.**Ресурси:**

Аркуш фліпчарту, маркери, робочі зошити, ручки для учасників/учасниць.

Хід вправи

На **першому етапі** ведучий/ведуча роздає учасникам/учасницям робочі зошити і просить їх підписати.

Після чого звертається до учасників/учасниць:

«Для того щоб наші зустрічі проходили в комфортних умовах, нам необхідно прийняти кілька правил, яких ми будемо дотримуватися під час занять. Знайдіть у зошитах сторінку з правилами. Зараз ми обговоримо їх».

ДЛЯ ВЕДУЧОГО/ВЕДУЧОЇ!

Важливо зупинитися на кожному правилі та обговорити його з учасниками/учасницями.

Дотримуватись регламенту: це правило означає, що на виконання певних завдань група матиме обмежений час, і його необхідно дотримуватися.

Правило піднятої руки: для того щоб кожен/кожна мав/мала можливість висловити свою думку та бути почутим/почутою іншими, ми маємо говорити по черзі, а піднята рука сигналізуватиме ведучому/ведучій, що ви хочете чимось поділитися або у вас є запитання.

Правило добровільної активності: під час **обговорення** ви за бажанням можете брати активну участь. Але це правило не стосується інших активностей, передбачених Програмою. Пам'ятайте, що чим активніше ви залучаетесь до роботи, тим більше корисного ви зможете отримати для себе, і час збігатиме швидше, коли ви зайняті справою.

Правило «Без критики»: слід утримуватися від зауважень та вказівок. Якщо ви маєте іншу думку, то просто підніміть руку та озвучте цю думку, починаючи фразою: *«На мою думку...»*. Кожен/кожна має право висловитися, при цьому думки можуть відрізнятись, але це не означає, що хтось правий, а хтось – ні. Це означає лише те, що скільки людей, стільки думок.

Говорити від себе: говорити від свого імені. Утримуватися від узагальнення. Наприклад: *«Я вважаю, що це має бути так...»* замість: *«Усі так думають»*.

«Усі правила озвучено. Якщо ви їх зрозуміли, пропоную затвердити їх підписами.

Цих правил ми будемо дотримуватися впродовж усіх наших зустрічей. Якщо для роботи нам потрібно буде нове правило, то ми його можемо разом озвучити й доповнити список».

Кожен учасник/кожна учасниця ставить підпис у своєму зошиті.

ДЛЯ ВЕДУЧОГО/ВЕДУЧОЇ!

Для зручності користування правилами їх необхідно продублювати на аркуші фліпчарту й закріпити на видному місці.

3. Керована дискусія «Вислови думку»

Мета:

Актуалізувати проблематику Програми.

Час: 10 хвилин.

Ресурси:

Таблички з написами «Так» і «Ні», закріплені в різних частинах кімнати.

Хід вправи

Ведучий/ведуча звертається до учасників/учасниць:

«Перш ніж зануритися в таку непросту тему, якій присвячено нашу Програму, я хочу закликати вас до обговорення та активної участі. Зараз я буду називати твердження, а ваше завдання буде таким: якщо ви згодні з твердженням, перейти в ту частину аудиторії, де закріплено табличку з написом «Так», а якщо не згодні – перейти ближче до таблички з написом «Ні». Обов'язково потрібно вибрати, яку позицію ви займаєте, а після того як ви визначилися, я попрошу вас коротко обговорити вашу думку з тими, хто зайняв таку ж позицію, та висловити її для інших. Чи все зрозуміло?»

Далі ведучий/ведуча називає твердження:

1. *Обравши наркотик одного разу, людина обирає його на все життя.*
2. *У житті треба все спробувати.*
3. *Наше здоров'я та благополуччя великою мірою залежать від нашого способу життя.*
4. *Відмова від уживання наркотичних речовин або алкоголю з кимось у компанії означатиме прояв неповаги до цих людей.*
5. *Вживання будь-якої наркотичної речовини рано чи пізно викликає залежність.*
6. *Є люди, які можуть уживати ПАР скільки завгодно, і це ніяк не впливає на їхнє здоров'я.*
7. *Для того щоб не вживати, варто працювати над своїми думками та переконаннями.*
8. *Усі свої дії варто зв'язувати зі своїми цінностями.*

Після того як ведучий/ведуча зачитує кожне твердження, учасники/учасниці роблять свій вибір щодо розташування в аудиторії (підходять ближче до табличок із написами «Так» або «Ні»). Далі вони можуть порадитися (до 1 хвилини), і один представник/представниця від групи, яка зробила однаковий вибір щодо твердження, має аргументувати обрану відповідь.

Ведучий/ведуча, підбиваючи підсумок після того, як всі твердження було обговорено, наголошує на тому, що питання вживання ПАР дуже непросте, воно зачіпає багато життєвих сфер. На частину з озвучених питань немає однозначних відповідей, проте всі ці питання будуть обговорюватися на наступних заняттях Програми, і в учасників/учасниць ще буде нагода подискутувати і, можливо, за потреби, змінити свою точку зору.

ДЛЯ ВЕДУЧОГО/ВЕДУЧОЇ!

На цьому етапі ведучий/ведуча не висловлює коментарів чи зауважень стосовно варіантів відповідей учасників/учасниць. Ця вправа дає змогу почути справжні думки учасників/учасниць щодо наведених питань, і тому бажано, щоб на цьому етапі ведучий/ведуча утрималися від аргументації правильних відповідей. Водночас ведучому/ведучій важливо зафіксувати ті стереотипи та хибні переконання, які мають учасники/учасниці щодо цієї тематики, щоб приділити їм увагу під час наступних зустрічей.

Ведучий/ведуча може за бажанням додати або виключити деякі твердження.

4. Вправа «Фактори впливу на здоров'я»

Мета:

Показати, що основна відповідальність підлітків за їхнє здоров'я лежить на них.

Час: 10 хвилин.

Ресурси:

Діаграма «Фактори, що впливають на життя та здоров'я людини», заздалегідь намальована ведучим/ведучою на плакаті.

Хід вправи

На **першому етапі** вправи ведучий/ведуча запитує в учасників/учасниць, що таке, на їхню думку, здоров'я. Вислухавши їхні відповіді, ведучий/ведуча нагадує визначення поняття «здоров'я», запропоноване Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ):

«Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб та фізичних вад. Це визначення ще раз підкреслює, що здоров'я людини не обмежується суто медичним підходом, який визначає здоров'я як відсутність хвороби».

На **другому етапі** ведучий/ведуча запитує в учасників/учасниць:

«Як ви вважаєте, від чого залежить наше здоров'я?»

Усі відповіді учасників/учасниць ведучий/ведуча записує на аркуші для фліпчарту.

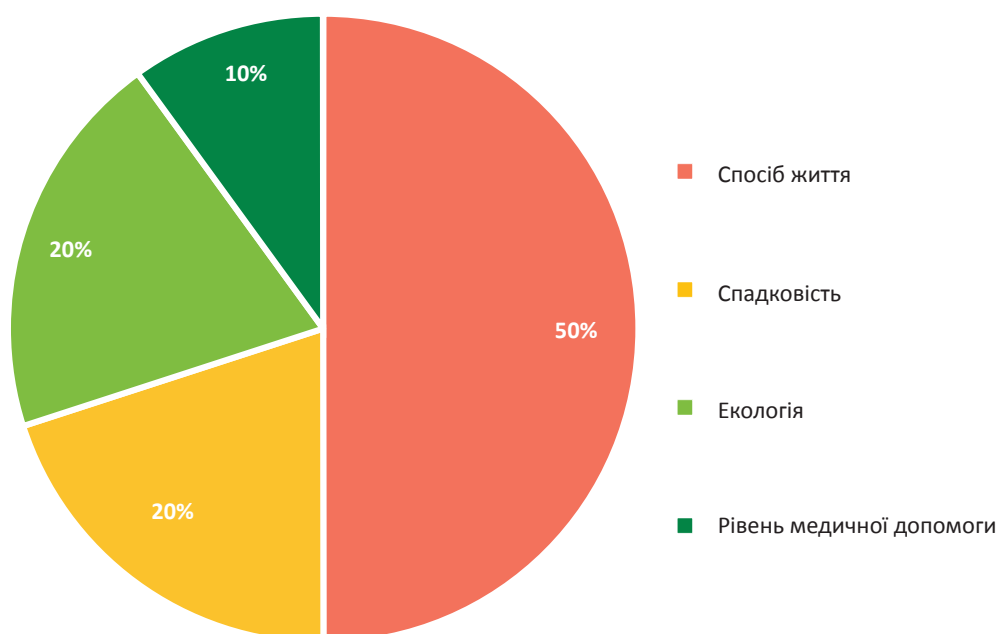
На **третьому етапі** після того, як учасники/учасниці озвучили свої відповіді, ведучий/ведуча об'єднує всі названі ними фактори в чотири групи: *спадковість, екологія, рівень медичного обслуговування, спосіб життя*. Після чого просить учасників/учасниць висловити свої думки щодо частки (у відсотках) імовірного впливу кожного з факторів на життя та здоров'я людини.

На **четвертому етапі** ведучий/ведуча наводить дані ВООЗ щодо впливу визначених факторів на життя та здоров'я людини:

здоров'я залежить:

- від спадковості – на 20%;
- від екології – на 20%;
- від рівня медичної допомоги – на 10%;
- від способу життя – на 50%.

Фактори, що впливають на життя та здоров'я людини



ДЛЯ ВЕДУЧОГО/ВЕДУЧОЇ!

Ведучий/ведуча акцентує увагу учасників/учасниць на тому, що саме від людини, її особистого ставлення до здоров'я і власної поведінки найбільше залежать її здоров'я та самопочуття.

Ведучому/ведучій варто детально обговорити з учасниками/учасницями, який саме спосіб життя і яка поведінка сприяють покращенню здоров'я, а які, навпаки, погіршують його, і навести приклади.

5. Вправа «Як розпорядитися своїм життям»

Мета:

Засобами наочності показати, як щоденний вибір впливає на життя, акцентувати увагу на негативному впливі шкідливих звичок.

Час: 15 хвилин.

Ресурси:

Робочі зошити, ручки для учасників/учасниць, попередньо підготовлені записи на фліпчарті (**Додаток 1.1**).

Хід вправи

Ведучий/ведуча просить учасників/учасниць розгорнути робочі зошити на сторінці 8 та продовжує:

«А зараз ми зіграємо у гру «Як розпорядитися своїм життям».

У ваших зошитах ви бачите «монети», їх десять. Упродовж кількох наступних хвилин ці «монети» стануть для вас символічними грошима, тобто засобом купівлі певного товару. За хвилину перед кожним/кжною з вас постане вибір: втратити чи заощадити свої «монети» (в нашому випадку – втратити чи зберегти себе самого або частину себе). На продаж буде виставлено різноманітні «товари» в парах. Правила гри не дозволяють купити обидва «товари» одночасно: або тільки щось одне з пари, або нічого. Якщо ви обрали «товар», вартість якого дві «монети», то на двох зображеннях «монет» ви записуєте, що купили. Зрозуміло, що коли закінчатся ваші «монети», то вже нічого не можна буде купити.

Усі покупки можна робити лише тоді, коли «товари» пропонуються на продаж. Не можна повернутися до попередньої пари, якщо на продаж уже виставлено наступну пару. Пропонується той «товар», який наведено на фліпчарті. Ціна кожного «товару» вказується в кількості «монет», які покупцю треба віддати за нього».

Ведучий/ведуча оголошує записи, наведені на фліпчарті:

ДЛЯ ВЕДУЧОГО/ВЕДУЧОЇ!

Необхідно заздалегідь підготувати картки з «товарами» так, щоб учасникам/учасницям було видно лише ту пару «товарів», продаж яких зараз оголошується, тобто кожну пару «товарів» слід записати на окремому аркуші.

Картка № 1

- Чудова квартира (1 монета)
- Новий автомобіль на вибір (1 монета)
- Можливість спробувати найдорожчий та/або «наймодніший» наркотик (0 монет)

!!! Якщо хтось обрав наркотик, то після кожної з подальших пар вибору зобов'язаний закреслювати додатково по одній «монеті», оскільки кожен наркотик має свою ціну. Але цю інформацію «покупець» отримує лише після того, як зробить свій вибір.

Картка № 2

- Повністю оплачена поїздка на канікулах строком на один місяць у будь-яку країну світу разом із другом (2 монети)
- Гарантія того, що людина, з якою тобі хотілося б дружити, обов'язково подружиться з тобою в недалекому майбутньому (2 монети)

Картка № 3

- Стати найпопулярнішою людиною серед своїх товаришів строком на два роки (1 монета)
- Мати одного справжнього друга (2 монети)

Картка № 4

- Здобути престижну вищу освіту (2 монети)
- Заснувати прибуткову компанію (2 монети)

Картка № 5

- Можливість змінити якусь одну рису зовнішності (1 монета)
- Відчувати задоволення впродовж усього життя (2 монети)
- Можливість спробувати найдорожчий та/або «модний» наркотик (0 монет)

!!! Якщо учасник обирає наркотик, то закреслює всі свої «монети». Ось така ціна цієї спроби... Цю інформацію він отримує лише після того, як зробив вибір.

Картка № 6

- Мати здорову сім'ю (3 монети).
- Здобути всесвітню славу (3 монети).

!!! Після завершення вибору з цієї пари ведучий оголошує: ті, хто обрав здорову сім'ю, можуть домалювати дві монети у своїх зошитах як винагороду.

Картка № 7

- П'ять років безтурботного життя (2 монети)
- Любов та повага найдорожчих для тебе людей (2 монети)

!!! Той, хто обрав п'ять років безтурботного життя, повинен додатково сплатити одну «монету» (за певні речі ми маємо платити більше, ніж здається спочатку).

Картка № 8

- Чисте сумління (2 монети)
- Здатність досягти успіху в тій сфері, де найбільше цього прагнеш (2 монети)

Картка № 9

- Зробити диво для того, кого любиш (2 монети)
- Можливість прожити все заново (або повторити одну подію з власного життя) (2 монети)

Картка № 10

- Сім додаткових років життя (3 монети)
- Безболісна смерть, коли настане час (3 монети)

«Наші «торги» завершено. Перегляньте ще раз свої «покупки» і дайте відповіді на запитання».

Запитання для обговорення:

1. Чи залишилися в когось невикористані «монети»? Як ви вважаєте, що вони символізують?
2. Яка «покупка» подобається вам понад усе?
3. Чи шкодуєте ви, що не зробили якоїсь «покупки»?
4. Чи хотілося б вам змінити деякі правила гри?
5. Як ви вважаєте, чому наркотик пропонують безкоштовно?
6. Якби першою «покупкою» був наркотик, чи змогли б ви обирати далі інші «товари»? За якої умови?

ДО УВАГИ ВЕДУЧОГО/ВЕДУЧОЇ!

Наприкінці важливо дійти такого висновку: **правила гри можна змінити, але життя – це не гра**. Іноді важко або навіть неможливо скасувати вже зроблений вибір. Людина оплачує кожен зроблений у житті вибір, і часто ця плата перевищує сподівання. Одного разу спробувавши наркотик, ми будемо змушені розраховуватися за нього чи не все життя та докладати усвідомлених зусиль, щоб не робити цього знову, зберегти свої цінності, зберегти здоров'я та життя.

6. Вправа «Таємна скринька»**Мета:**

Зібрати інформацію про знання учасниками/учасницями назв психоактивних речовини, щоб підготуватися до наступного заняття.

Час: 5 хвилин.**Ресурси:**

Саморобна скринька з отвором; стікери або маленькі аркушки паперу (по три на кожного учасника/учасницю), ручки.

Хід вправи

Ведучий/ведуча звертається до учасників/учасниць:

«Зараз у мене в руках є таємна скринька. Вона призначена для наступної вправи. Ви, мабуть, знаєте: якщо з'являється подібний атрибут, це означає, що має відбутися щось анонімне, тобто людина, яка вкидатиме щось у цю скриньку, не має вказувати своє ім'я та інші дані про себе. Зараз всі ви отримаєте стікери, на яких упродовж трьох хвилин запишете три різні психоактивні речовини, які ви або ваші найближчі друзі вживали хоча б один раз у житті. Одразу скажу, що ця інформація є анонімною: ніхто не дізнається про те, що саме написано на цих аркушах, окрім мене. Це потрібно для того, щоб я міг/могла підготуватися до наступного заняття і ми розглянули лише актуальні для вас питання. Отже, якщо завдання зрозуміле, то у вас є три хвилини на його виконання».

ДО УВАГИ ВЕДУЧОГО/ВЕДУЧОЇ!

Ведучий/ведуча наголошує, що не обов'язково розповідати про власний досвід уживання ПАР: це може бути досвід друзів або знайомих.

Мета цієї вправи полягає в тому, щоб ведучий/ведуча перед наступним заняттям краще орієнтувалася в тому, які ПАР вживалися в середовищі, де зростали неповнолітні до потрапляння у виховну колонію, щоб надалі за потреби зосереджуватися на цих речовинах, обговорюючи наслідки та інші особливості їх уживання.

7. Завершення заняття**Мета:**

Підбити підсумки зустрічі.

Час: 5 хвилин.

Хід вправи

На **першому етапі** ведучий/ведуча звертається до учасників/учасниць:

«Наша зустріч добігає кінця, і я б хотів/хотіла почути, як вам було сьогодні? Які думки у вас виникли?»

На **другому етапі** ведучий/ведуча дає відповіді на запитання учасників/учасниць і прощається.

Додаток 1.1. Картки до вправи «Як розпорядитися своїм життям»

ЧУДОВА КВАРТИРА	НОВИЙ АВТОМОБІЛЬ НА ВИБІР	МОЖЛИВІСТЬ СПРОБУВАТИ НАЙДОРОЖЧИЙ ТА/АБО «МОДНИЙ» НАРКОТИК
ПОВНІСТЮ ОПЛАЧЕНА ПОЇЗДКА НА КАНІКУЛИ СТРОКОМ НА ОДИН МІСЯЦЬ У БУДЬ-ЯКУ КРАЇНУ СВІТУ РАЗОМ ІЗ ДРУГОМ	ГАРАНТІЯ ТОГО, ЩО ЛЮДИНА, З ЯКОЮ ТОБІ ХОТИЛОСЯ Б ДРУЖИТИ, ОБОВ'ЯЗКОВО ПОДРУЖИТЬСЯ З ТОБОЮ В НЕДАЛЕКОМУ МАЙБУТНЬОМУ	
СТАТИ НАЙПОПУЛЯРНІШОЮ ЛЮДИНОЮ СЕРЕД СВОЇХ ТОВАРИШІВ СТРОКОМ НА ДВА РОКИ	МАТИ ОДНОГО СПРАВЖНЬОГО ДРУГА	
ЗДОБУТИ ПРЕСТИЖНУ ВИЩУ ОСВІТУ	ЗАСНУВАТИ ПРИБУТКОВУ КОМПАНІЮ	МОЖЛИВІСТЬ СПРОБУВАТИ НАЙДОРОЖЧИЙ ТА/АБО «МОДНИЙ» НАРКОТИК
МОЖЛИВІСТЬ ЗМІНИТИ ЯКУСЬ ОДНУ РИСУ ЗОВНІШНОСТІ	ВІДЧУВАТИ ЗАДОВОЛЕННЯ ВПРОДОВЖ УСЬОГО ЖИТТЯ	
МАТИ ЗДОРОВУ СІМ'Ю	ЗДОБУТИ ВСЕСВІТНЮ СЛАВУ	
П'ЯТЬ РОКІВ БЕЗТУРБОТНОГО ЖИТТЯ	ЛЮБОВ ТА ПОВАГА НАЙДОРОЖЧИХ ДЛЯ ТЕБЕ ЛЮДЕЙ	
ЗДАТНІСТЬ ДОСЯГТИ УСПІХУ В ТІЙ СФЕРІ, ДЕ НАЙБІЛЬШЕ ЦЬОГО ПРАГНЕШ	ЧИСТЕ СУМЛІННЯ	
ЗРОБИТИ ДИВО ДЛЯ ТОГО, КОГО ЛЮБИШ	МОЖЛИВІСТЬ ПРОЖИТИ ВСЕ ЗАНОВО (АБО ПОВТОРИТИ ОДНУ ПОДІЮ З ВЛАСНОГО ЖИТТЯ)	
СІМ ДОДАТКОВИХ РОКІВ ЖИТТЯ	БЕЗБОЛІСНА СМЕРТЬ, КОЛИ НАСТАНЕ ЧАС	

Заняття 2

Що таке ПАР і як це працює

- Сутність ПАР
- Види та особливості ПАР (з урахуванням досвіду учасників)
- Вплив ПАР на мозок людини

Тривалість заняття – 60 хвилин.

План заняття

№	Назва вправи	Час
1.	Привітання та вступ до заняття	3 хв
2.	Повторення правил	5 хв
3.	Інформаційне повідомлення «Що таке психоактивні речовини», обговорення	20 хв
4.	Перегляд відео «Вплив ПАР на мозок людини», обговорення	30 хв
5.	Завершення заняття	2 хв

1. Привітання та вступ до заняття

Мета:

Привітати учасників/учасниць тренінгового заняття, налагодити позитивну атмосферу в групі, налаштувати учасників/учасниць на роботу.

Час: 3 хвилини.

Ресурси:

Аркуш фліпчарту з написаною темою заняття, робочі зошити учасників/учасниць.

Хід вправи

На **першому етапі** ведучий/ведуча вітає учасників/учасниць заняття, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом заняття, роблячи невеликий анонс зустрічі:

«Добрий день! Сьогодні ми з вами поговоримо про те, що таке психоактивні речовини, яких вони бувають видів, дізнаємося, чи всі ПАР є наркотичними речовинами, а також ознайомимося з тим, як ПАР впливають на мозок людини».

На **другому етапі** ведучий/ведуча просить учасників/учасниць назвати своє ім'я і настрій, з яким вони прийшли на зустріч.

2. Повторення правил

Мета:

Нагадати учасникам/учасницям про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

Час: 5 хвилин.

Ресурси:

Плакат «Правила» (аркуш з написаними правилами).

Хід вправи

Ведучий/ведуча звертає увагу учасників/учасниць на плакат із правилами, повторює їх та наголошує на їхній важливості.

Ведучому/ведучій слід наголосити на тому, що всі правила залишаються в силі, що ми їх дотримуємося, адже вони допомагають нам ефективніше побудувати робочий процес.

Запитання для обговорення:

1. Яке правило, з огляду на досвід попереднього заняття, можете відзначити як найголовніше? *(Бажано дійти висновку, що всі правила однаково важливі).*
2. Із дотриманням яких правил у нашої групи не виникало проблем?
3. Дотримання якого правила/правил варто покращити?
4. Чи є пропозиції щодо нового правила, можливо, чогось не вистачає?

3. Інформаційне повідомлення «Що таке психоактивні речовини», обговорення

Мета:

Ознайомити із сутністю ПАР та критеріями визначення ПАР як наркотичних речовин.

Час: 20 хвилин.

Ресурси:

Аркуш фліпчарту з написаною темою заняття, робочі зошити учасників/учасниць.

Хід вправи

На **першому етапі** ведучий/ведуча звертається до учасників/учасниць:

«Хто може сказати, що таке психоактивні речовини? Що це за речовини?»

Ведучий/ведуча приймає відповіді та продовжує:

«Психоактивні речовини (скорочено їх називають ПАР) – це речовини, які впливають на функціонування центральної нервової системи і призводять до змін психічного стану, змінюючи мислення, сприйняття або настрої людини.

Які ПАР ви знаєте?»

ДЛЯ ВЕДУЧОГО/ВЕДУЧОЇ!

До переліку ПАР включено такі речовини (за Міжнародним класифікатором хвороб десятого перегляду (МКХ-10), який прийнято Всесвітньою організацією охорони здоров'я):

- канабіноїди (наркотичні речовини, виготовлені з коноплі: марихуана, канабіс, «трава», «план», «шишки», «ганжа», «бошки», «дурь», «гашиш»);
- опіоїди (мак, його похідні чи інші наркотичні речовини, які діють подібним чином: «ширка», морфій, дезоморфін («крокодил»), кодеїн, котерпін, героїн, метадон, трамадол, налбуфін);
- психостимулятори (кокаїн («крек»), амфетамін («лід»/«ісе», «спід», «солі», екстазі («Єва», «гайки», МДМА), метамфетамін (первітин, «вінт»), ефедриновмісні речовини (аптечні наркотичні речовини));
- галюциногени (синтетичні – ЛСД, природні – гриби, мескалін тощо);
- снодійно-седативні (барбітурати («барбітура», «сонники» тощо), транквілізатори, аптечні препарати «Діазепам», «Релініум», «Феназепам» тощо);
- леткі розчинники (бензин, клей і т. д.);
- алкоголь;
- нікотин.

Також до ПАР можна віднести кофеїн та речовини змішаного типу: суміші для куріння, спайси (синтетичні канабіноїди, синтетичну марихуану), марки, насвай.

Ведучому/ведучій не потрібно додавати якісь назви речовин, якщо їх не називали учасники/учасниці. Розширений перелік речовин подано лише для покращення орієнтації ведучого/ведучої в цій тематичі.

Ведучий/ведуча фіксує відповіді на аркуші фліпчарту і продовжує:

«Виділяють чотири базові групи психоактивних речовин:

- **депресанти** (речовини, які пригнічують центральну нервову систему);
- **стимулятори** (речовини, що стимулюють нервову систему);
- **галюциногени** (речовини, здатні тією чи іншою мірою викликати галюцинації);
- **психотропні засоби** (препарати для лікування розладів психіки).

ДЛЯ ВЕДУЧОГО/ВЕДУЧОЇ!

У разі потреби детальнішого обговорення груп речовин ведучий/ведуча може використовувати наведену нижче інформацію.

Депресанти – широка група психоактивних речовин, що пригнічують центральну нервову систему, а саме:

- седативні (наприклад, бензодіазепіни);
- снодійні (наприклад, барбітурати);
- засоби для анестезії (наркози);
- алкоголь;
- а також опіоїди, які виділено в окрему групу речовин.

Стимулятори – речовини рослинного походження і синтетичні сполуки. До цієї групи входять речовини, здатні викликати незвичайний душевний підйом, прагнення до діяльності, усунути почуття втоми, створити суб'єктивне відчуття невтомності, бадьорості, незвичайної ясності розуму і легкості рухів, прискореного мислення, впевненості в своїх силах та здібностях, навіть безстрашності. Однак підвищений психічний тонус поєднується з перезбудженням, більш-менш вираженою тривожністю, постійною настороженістю, навіть підозрілістю до подій навколо. Побічними ефектами стають безсоння, пригнічення апетиту, тахікардія, іноді з екстрасистолією, підвищення артеріального тиску, м'язовий тремор. Найбільш поширені з них:

- кофеїн;
- кокаїн;
- первітин;
- ефедрин;
- амфетамін;
- метамфетамін;
- екстазі.

Галюциногени – психоактивні речовини, які можуть викликати галюцинації внаслідок викривлення проходження нервових імпульсів у головному мозку. До галюциногенів належать:

- марихуана;
- деякі сорти клею;
- розчинники;
- бензин;
- ЛСД;
- атропін;
- мухомор;
- псилоцибін («гриби»);
- мескалін;
- диметилтриптамін (ДМТ);
- хармалін;
- ергін, ізоергін;
- метилові амфетаміни (MDMA/«екстазі»/«пігулки»/«колеса», MDA, MDEA, MDE, DOM);
- антихолінергічні препарати (атпорин, скополамін);
- дисоціативні анестетики (кетамін, фенциклідин (PCP)).

Психотропні засоби – природні або синтетичні лікарські препарати, що застосовуються переважно в психіатричній практиці, наприклад, для лікування галюцинацій, викликаних ЛСД, або при психотичному стані, викликаному інтоксикацією амфетамінами.

Серед них:

- нейролептики;
- транквілізатори;
- антидепресанти;
- психостимулятори;
- нейрометаболічні стимулятори, або ноотропи.

Ведучому/ведучій не потрібно називати конкретні назви речовин, варто оперувати лише тією термінологією, яку називають учасники/учасниці. У наведеному роз'ясненні назви подано тільки для покращення орієнтації ведучого/ведучої в цій тематичі.

На другому етапі ведучий/ведуча наголошує:

«Отже, існує немалий перелік ПАР, але чомусь деякі ПАР мають особливий статус – наркотичні речовини.

Як ви вважаєте, що вирізняє ці психоактивні речовини з-поміж інших?»

Ведучий/ведуча приймає відповіді та продовжує:

«Не всі психоактивні речовини є наркотиками, але всі наркотики є психоактивними речовинами.

Наркотиком можна визнати яку-небудь речовину, яка відповідає трьом взаємопов'язаним критеріям: медичному, соціальному і юридичному:

- **медичний критерій:** речовина чинить специфічну дію на центральну нервову систему (седативний, стимулюючий або галюциногенний вплив), що зумовлює немедичне вживання (тобто не за призначенням лікаря);
- **соціальний критерій:** немедичне вживання речовини призводить до масштабних соціальних наслідків;
- **юридичний критерій:** речовину включено до Переліку наркотичних засобів, психотропних речовин та їх прекурсорів і заборонено для зберігання і поширення на території України».

Ведучий/ведуча ініціює обговорення:

- Отже, чи є наркотичною речовиною кофеїн? Поясніть, чому?
- Чи є наркотичною речовиною нікотин? Поясніть, чому?
- Які ще ПАР ви знаєте, які не вважаються наркотичними речовинами?

Водночас ведучий/ведуча наголошує:

«Навіть якщо речовину офіційно не визнано наркотиком (таке буває, наприклад, з новими типами речовин, яких ще не було включено до списку наркотичних), це не скасовує її впливу на ЦНС (тобто медичний критерій завжди «в силі»), отже, вживання такої речовини може негативно впливати на здоров'я людини, викликати залежність і тим самим мати для людини згубні наслідки».

ДЛЯ ВЕДУЧОГО/ВЕДУЧОЇ!

Під час надання інформації про групи психоактивних речовин (депресанти, стимулятори, галюциногени та психотропні засоби) та про критерії (медичний, соціальний, юридичний) бажано або використовувати ММ-презентацію, або заздалегідь підготувати відповідні записи на фліпчарті чи на кольорових картках формату А4, щоб спростити сприйняття учасниками/учасницями цієї інформації.

4. Перегляд відео «Вплив ПАР на мозок людини», обговорення

Мета:

Ознайомити учасників з особливостями впливу ПАР на мозок людини.

Час: 20 хвилин.

Ресурси:

Засоби для перегляду відео за посиланням, **Додаток 2.1**.

Хід вправи

На першому етапі ведучий/ведуча звертається до учасників/учасниць:

«Отже, ми з вами ще раз пригадали, що всі ПАР та наркотичні речовини впливають на центральну нервову систему людини і насамперед – на мозок. Хто пам'ятає, як влаштовано мозок людини, як він працює?»

Ведучий/ведуча приймає відповіді учасників/учасниць та коментує їх, надаючи за потреби більше інформації, наведеної в **Додатку 2.1** (частина «Що таке головний мозок і як передаються повідомлення до мозку?»). Далі ведучий/ведуча звертається до учасників/учасниць:

«Зараз ми з вами переглянемо коротке відео про те, як саме наркотичні речовини впливають на мозок людини, порушуючи його нормальну роботу».

Ведучий/ведуча вмикає відео «Як працюють наркотики» (російською мовою, назва в оригіналі: «Как работают наркотики? – Научпок») за посиланням: https://youtu.be/lz_3EgpQAcQ.



Після цього ведучий/ведуча може запропонувати переглянути відео про алкоголь (російською мовою, назва в оригіналі: «Научпок – Как алкоголь влияет на мысли?») за посиланням: <https://youtu.be/BmPu1ZXnTOY>.



Після того як учасники/учасниці переглянули відео, ведучий/ведуча підсумовує почуте (використовуючи за потреби інформацію з Додатка 2.1):

«Отже, сьогодні механізм впливу наркотичних речовин на мозок уже не є секретом. Хімічні сполуки у складі наркотичних речовин впливають на мозкові клітини, які відповідають за отримання та обробку інформації. Існує як мінімум два шляхи такого впливу:

- 1) імітація природних механізмів передачі повідомлень від однієї мозкової клітини до іншої;*
- 2) надмірне збудження, надмірна «винагорода» для мозку.*

Деякі наркотичні речовини, наприклад, героїн або марихуана, мають хімічну структуру, подібну до так званих нейромедіаторів, що продукуються головним мозком. Саме через цю подібність наркотики просто «обманюють» мозкові рецептори та активують нервові клітини для відправлення хибних повідомлень одна одній.

Інші речовини на зразок кокаїну чи метамфетаміну або змушують нервові клітини виробляти занадто велику кількість нейромедіаторів, або порушують процес їх деактивації, що значно підсилює початковий сигнал і врешті-решт руйнує канали зв'язку.

Майже всі наркотичні речовини прямо або опосередковано сприяють надмірному викиду в мозок допаміну. Допамін – це нейромедіатор, який у здорової людини функціонує в тих частинах мозку, що контролюють рухи, емоції, мотивацію та відчуття задоволення. У нормальному стані ця система відповідає за поведінку людини, пов'язану з життєво необхідними процесами (такими як їжа, бажання любові та уваги тощо). Її надмірна стимуляція викликає відчуття ейфорії, що виникає під час уживання наркотичних речовин. Така реакція породжує модель поведінки, що примушує людину знову і знову повертатися до згубної звички.

Коли людина продовжує вживати наркотики і робить це тривалий час, мозок починає блокувати нормальне вироблення допаміну або гальмує дію допамінових рецепторів. Таким чином, залежна особа має лише два шляхи вирішення проблеми: або відмовитися від стимуляторів і повернути фізіологічні процеси в нормальне русло, або збільшувати дозу, щоб організм отримав необхідну йому порцію допаміну.

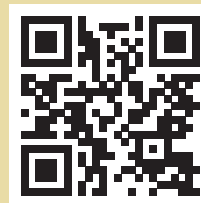
Тривале зловживання призводить до того, що й інші хімічні процеси в мозку зазнають змін. Численні лабораторні експерименти доводять: згубного впливу зазнають ті ділянки мозку, які відповідають за прийняття рішень, формулювання суджень, навчання, запам'ятовування, контроль поведінки. Однак залежна людина все ще не повністю підпадає під дію звички: звісно, вона може зупинитися і взяти своє життя під контроль (часто – за допомогою спеціалістів), проте зазвичай це боротьба, що триватиме все життя».

Ведучий/ведуча переконується, що всі учасники/учасниці зрозуміли надану інформацію, відповідає на їхні запитання.

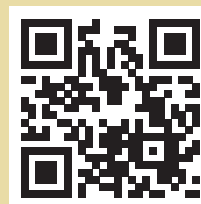
ДЛЯ ВЕДУЧОГО/ВЕДУЧОЇ!

Якщо залишається час, ведучий/ведуча може запропонувати учасникам/учасницям для перегляду ще одне-два відео з нижче наведеного переліку з урахуванням того, які саме ПАР є більш актуальними для учасників/учасниць (вправа «Таємна скринька», **заняття 1**):

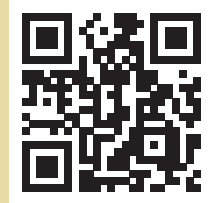
Як марихуана впливає на ваш мозок [AsapScience]
(укр. м.): <https://youtu.be/XY2QHjxtqWc>.



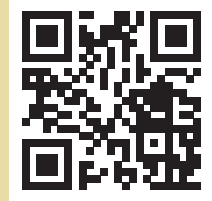
Як ЛСД (або «кислота») впливає на ваш мозок [AsapScience]
(укр. м.): <https://youtu.be/VN5EFuwLo4A>.



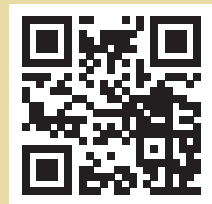
Як фентаніл впливає на ваш мозок [AsapScience]
(укр. м.): <https://youtu.be/IJ6ri5EcT7I>.



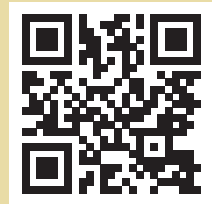
Як кава впливає на ваш мозок [AsapScience]
(укр. м.): <https://youtu.be/zgvYNjPF00o>.



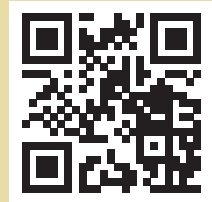
Куріння чи вейпінг [AsapScience]
(укр. м.): <https://youtu.be/uihOy8sG0Ug>.



Мозг под веществами: MDMA [AsapSCIENCE]
(рос. м.): <https://youtu.be/Ec17VqI3tAQ>.



Мозг под веществами: крэк-кокаин [AsapSCIENCE]
(рос. м.): https://youtu.be/kZXCy9VW-_0.



5. Завершення заняття

Мета:

Підбити підсумки зустрічі.

Час: 5 хвилин.

Хід вправи

На **першому етапі** ведучий/ведуча звертається до учасників/учасниць:

«Наша зустріч добігає кінця, і я б хотів/хотіла почути, як вам було сьогодні? Які думки у вас виникли?»

На **другому етапі** ведучий/ведуча дає відповіді на запитання учасників/учасниць і прощається.

Додаток 2.1. Вплив психоактивних речовин на мозок людини

Що таке головний мозок і як передаються повідомлення до мозку?

Головний мозок – це найскладніший орган в організмі людини. Це центр управління, який керує діями людини, диханням, рухом, емоціями, мисленням та поведінкою. Він складається в середньому зі 100 мільярдів **нейронів** (або нервових клітин). Сукупності нейронів утворюють нейронні мережі, які слугують, серед іншого, для передачі сигналів між різними областями (структурами) головного мозку, спинного мозку та периферичної нервової системи. Вони регулюють і координують все те, що ми відчуваємо, робимо і про що думаємо.

Кожна нервова клітина в мозку посилає і приймає повідомлення у вигляді електричних і хімічних сигналів. Щойно клітина отримує і обробляє сигнал, вона відправляє його іншим нейронам.

Нейромедіатори (або нейротрансмітери, медіатори) – це, простою мовою, хімічні посланці мозку – речовини, за допомогою яких через синапс відбувається передача сигналів від однієї нервової клітини до іншої або від нервової клітини до м'язів чи залоз.

Синапс (або синаптичний простір, синаптична щілина) – це невеликий простір між нейронами або між нейроном і м'язовою клітиною, призначений для передачі сигналу між цими клітинами.

Рецептори – це хімічні приймачі мозку. Нейромедіатор може приєднуватися до певного місця на приймаючому нейроні-рецепторі. Нейромедіатор і його рецептор діють як пара «ключ/замок»: це дуже витончений механізм, який гарантує, що певний нейромедіатор може зв'язатися тільки з певним рецептором, і, відповідно, рецептор може відправити сигнал тільки після взаємодії з відповідним нейромедіатором.

Транспортні білки (або мембранні транспортні білки, білки зворотного захоплення, білки-транспортери) – хімічні переробники мозку. Розташовуючись на нейроні, який вивільняє нейромедіатори, транспортні білки рециркулюють їх (тобто повертають їх назад для повторного використання в нейрон, який їх вивільнив), тим самим у потрібний момент перериваючи передачу сигналу між нейронами.

Щоб передати сигнал, клітина мозку (нейрон) вивільняє хімічну речовину (нейромедіатор) у простір (синапс) між нею і сусідньою клітиною, якій потрібно передати сигнал. Нейромедіатор перетинає синапс і приєднується до білків (рецепторів) на приймаючій клітині. Це викликає певну реакцію в приймаючій клітині – сигнал передано.

Як ПАР впливають на роботу мозку?

Психоактивні речовини (зокрема, наркотики та алкоголь) – це хімічні речовини, які впливають на роботу мозку, врізаючись у його систему зв'язку і змінюючи нормальний процес передачі та обробки інформації клітинами мозку.

Деякі речовини (наприклад, марихуана і героїн) можуть взаємодіяти з нейронами, тому що їхня хімічна структура дуже схожа зі структурою природних нейромедіаторів. Ця схожість дозволяє їм «обманути» рецептори. Хоча ці речовини й імітують природні хімічні сполуки мозку, проте в їхніх структурах є відмінності, які призводять до зміни нормального процесу передачі сигналу між клітинами.

Інші речовини (наприклад, амфетамін і кокаїн) можуть втручатися в процеси вивільнення або рециркуляції нейромедіаторів: нейрони починають вивільняти занадто велику кількість нейромедіаторів, або ж порушується процес деактивації нейромедіаторів. Це втручання значно підсилює початковий сигнал і врешті-решт руйнує канали зв'язку.

Як наркотичні речовини викликають почуття задоволення?

Багато наркотичних і психоактивних речовин прямо або опосередковано впливають на систему винагороди мозку. Цей вплив здійснюється через дофамін – нейромедіатор, присутній у ділянках мозку, які регулюють рух, емоції, мотивацію і почуття задоволення.

У нормальних умовах велика кількість дофаміну виробляється тоді, коли людина виконує дії, важливі з точки зору еволюції та виживання виду. Таким чином, через систему заохочення і винагороди у людини закріплюється поведінка, необхідна для збереження виду і продовження роду. Однак багато наркотичних речовин також стимулюють вироблення дофаміну, замінюючи природну мотивацію прагненням вжити чергову дозу.

Як стимулювання системи винагороди призводить до залежності?

Людський мозок «заточено» на те, щоб стимулювати людину повторювати життєзабезпечувальні дії, пов'язуючи їх із задоволенням або винагородою. Щоразу, коли активується система винагороди, мозок відзначає, що відбувається щось важливе і що потрібно робити це знову і знову, навіть особливо не замислюючись над цим. Саме тому, коли наркотичні та психоактивні речовини стимулюють систему винагороди, безліч людей дуже легко стають залежними від них.

Зловживання більшістю наркотичних речовин призводить до виникнення залежності.

Чому ефект від вживання наркотичних речовин більший, ніж від природних стимулів?

Великі дози деяких наркотичних і психоактивних речовин здатні вивільнити в десять разів більше дофаміну, ніж людина отримує при сексі, прийомі їжі або інших діях, спрямованих на задоволення первинних потреб. Крім того, тривалість таких штучних дофамінових ефектів («кайфу») часто також значно більша. Як наслідок, мотивація повторно приймати наркотичні або психоактивні речовини дуже сильно зростає.

Що відбувається з мозком при тривалому прийомі наркотичних речовин?

Для мозку різницю між нормальною роботою системи винагороди і втручанням наркотичних і психоактивних речовин можна описати як різницю між розмовою пошепки і криком у гучномовець. Так само як і будь-хто з нас зменшить гучність, потрапивши на занадто гучну радіостанцію, мозок підлаштовується і пригнічує стрибки кількості дофаміну (та інших нейромедіаторів), зменшуючи їх вироблення та кількість рецепторів, здатних їх прийняти. Як результат, вплив дофаміну на систему винагороди знижується, а для людей, які зловживають наркотичними речовинами тривалий час або у великих дозах, може стати аномально низьким. Отже, людині стає дуже складно відчувати задоволення якимось іншим способом, крім прийому наркотичних речовин, що ще більше посилює її залежність, – коло замкнулося.

Хронічний вплив наркотичних і психоактивних засобів порушує взаємодію критичних структур мозку, пов'язаних із контролем і пригніченням асоціальних дій (у тому числі вживанням наркотиків). Подібно до того як з фізіологічної точки зору тривале зловживання може призвести, крім усього іншого, до толерантності й необхідності більших доз, воно також може послужити причиною зміни особистості. Подібні порушення руйнують самоконтроль людини і здатність приймати обґрунтовані рішення, при цьому активно стимулюють її до пошуку варіантів прийому речовин, які «звільняють» її від цього.

Тривале вживання більшості наркотичних і психоактивних речовин порушує роботу мозку.

Заняття 3

Чому люди вживають ПАР

- **Причини, через які люди обирають вживання, або переваги вживання**
- **Ефекти, до яких прагнуть люди, що вживають ПАР**
- **Наслідки вживання ПАР (аналіз вигід та збитків від уживання)**

Тривалість заняття – 60 хвилин.

План заняття

№	Назва вправи	Час
1.	Привітання та вступ до заняття	3 хв
2.	Повторення правил	2 хв
3.	Вправа «Причини і фактори вживання ПАР»	15 хв
4.	Вправа «Скріпка»	5 хв
5.	Вправа «Ефекти»	30 хв
6.	Завершення заняття	5 хв

1. Привітання та вступ до заняття

Мета:

Привітати учасників/учасниць тренінгового заняття, налагодити позитивну атмосферу в групі, налаштувати учасників/учасниць на роботу.

Час: 3 хвилини.

Ресурси:

Аркуш фліпчарту з написаною темою заняття, робочі зошити учасників/учасниць.

Хід вправи

На **першому етапі** ведучий/ведуча вітає учасників/учасниць заняття, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом заняття, роблячи невеликий анонс зустрічі:

«Добрый день усім! Сьогодні ми поговоримо про те, чому люди вживають ПАР. Визначимо, що ж ці речовини дають людям такого, через що вони все-таки вирішують спробувати. Також проаналізуємо свій досвід вживання та, окрім ефектів, поговоримо про ті наслідки, які можуть виникати через вживання».

На **другому етапі** ведучий/ведуча просить учасників/учасниць назвати своє ім'я і настрій, з яким вони прийшли на зустріч.

2. Повторення правил

Мета:

Нагадати учасникам/учасницям правила, яких слід дотримуватися під час занять.

Час: 2 хвилини.

Ресурси:

Плакат «Правила» (аркуш з написаними правилами).

Хід вправи

Ведучий/ведуча звертає увагу учасників/учасниць на плакат із правилами, повторює їх і наголошує на їхній важливості.

3. Вправа «Причини і фактори вживання ПАР»

Мета:

Визначити основні причини вживання людьми психоактивних речовин.

Час: 15 хвилин.

Ресурси:

Аркуші альбому для фліпчарту, маркери, робочі зошити, ручки для учасників/учасниць, **Додаток 3.1**.

Хід вправи

На **першому етапі** ведучий/ведуча об'єднує учасників/учасниць у дві групи та просить відповісти на запитання: «Чому люди вживають ПАР?»

Групи мають напрацювати якомога більше варіантів відповідей.

Час на виконання завдання: 5 хвилин.

Після завершення відведеного часу ведучий/ведуча просить учасників/учасниць презентувати свої напрацювання, та, в разі потреби, доповнити списки за допомогою мозкового штурму.

ДЛЯ ВЕДУЧОГО/ВЕДУЧОЇ!

Напрацювання груп слід розмістити на видному місці для подальшої роботи з ними.

На **другому етапі** ведучий/ведуча просить учасників/учасниць переглянути список і записати у своїх зошитах усі причини, які саме в них хоча б раз були приводом до вживання ПАР або до думки про те, що необхідно щось зжити.

ДЛЯ ВЕДУЧОГО/ВЕДУЧОЇ!

Завдання цієї вправи – визначити якомога більше причин уживання. Вони необхідні для подальшої роботи за Програмою, де учасники/учасниці будуть напрацьовувати альтернативні варіанти їхніх реакцій на кожну зі знайдених причин.

Ведучий/ведуча резюмує роботу:

«Насправді існує п'ять груп факторів, які можуть підштовхнути людину до вживання. Серед таких факторів є:

- (1) особистісні особливості людини;*
- (2) досвід виховання в сім'ї та складні сімейні обставини;*
- (3) вплив однолітків;*
- (4) особливості шкільного середовища;*
- (5) вплив суспільства загалом.*

Проте в кожній людині, як ви й зазначили, є власні причини того, чому вона обрала вживання як спосіб реакції на певні життєві складнощі та негаразди або ж як спосіб отримання миттєвого задоволення.

Під час подальших занять ми з вами обговоримо, що необхідно робити для того, щоб ці причини не були сильнішими за нас і щоб ми могли знаходити конструктивні (дієві) шляхи виходу зі складних життєвих ситуацій, не вдаючись до вживання ПАР».

ДЛЯ ВЕДУЧОГО/ВЕДУЧОЇ!

Ведучий/ведуча може використати матеріали **Додатка 3.1** для того, щоб дати учасникам/учасницям більше інформації про фактори вживання ПАР, які виділяють науковці в усьому світі з огляду на численні дослідження, проведені в цій сфері.

4. Вправа «Скріпка»**Мета:**

Наочно проілюструвати незворотність змін у випадку порушення здоров'я.

Час: 5 хвилин.**Ресурси:**

Скріпки для кожного учасника/учасниці.

Хід вправи

На **першому етапі** ведучий/ведуча роздає учасникам/учасницям по одній канцелярській скріпці та просить їх її розігнути.

ДЛЯ ВЕДУЧОГО/ВЕДУЧОЇ!

Скріпки необхідно обирати металеві найнижчої якості, які можуть зламатися від маніпуляцій.

Коли всі учасники/учасниці виконали завдання, ведучий/ведуча просить показати та прокоментувати, як вони впоралися з ним.

На **другому етапі** ведучий/ведуча просить повернути скріпці початковий вигляд.

Запитання для обговорення:

1. Чи вдалося вам повернути скріпку до початкового стану?
2. Що було легше: розгинати скріпку чи повертати її до початкового вигляду?
3. Якби ви знали всі завдання наперед, чи розрівнювали б ви скріпку так старанно, як робили зараз?
4. Як ви вважаєте, чи можна скріпку порівняти зі здоров'ям? Чому?
5. Що роблять експерименти з психоактивними речовинами із нашою «скріпкою»?

Після обговорення ведучий/ведуча підбиває підсумки:

«Як видно з експерименту, відновити початковий вигляд скріпки неможливо. Так само й зі здоров'ям людини: якщо його втрачають через невдалий вибір або вже сформовані негативні звички, то, навіть користуючись найсучаснішими методами та засобами медицини, не завжди можна відновитися без будь-яких наслідків. Зберегти здоров'я легше, ніж його відновлювати.

Сьогодні ми продовжимо розмову про наслідки та особливості впливу ПАР на організм людини».

ДЛЯ ВЕДУЧОГО/ВЕДУЧОЇ!

Якщо в когось скріпка зламалася, її не слід замінювати, а навпаки, при обговоренні наголосити на тому, що навіть незначний експеримент зі здоров'ям може завдати таких збитків, які залишать свій слід надовго: людина може втратити своє здоров'я.

5. Вправа «Ефекти»**Мета:**

Визначити позитивні ефекти (до яких прагне споживач) та негативні ефекти (наслідки для організму людини) дії ПАР.

Час: 30 хвилин.

Ресурси:

Деякі набори карток із назвами речовин та описом ефектів (**Додаток 3.2**), зібраними відповідно до таблиці (**Додаток 3.3**).

Хід вправи

На **першому етапі** ведучий/ведуча звертається до учасників/учасниць:

«Під час попереднього заняття ми з вами почали розглядати дію ПАР на організм людини, зокрема на мозок, адже абсолютно всі ПАР, без винятку, мають на нього значний вплив. Хто з вас що пам'ятає з минулого заняття?»

Ведучий/ведуча вислуховує відповіді учасників/учасниць, нагадує ключову інформацію з попереднього заняття.

На **другому етапі** ведучий/ведуча наголошує:

«Зараз ми з вами детальніше розглянемо декілька видів ПАР та спробуємо з'ясувати, які ж ефекти й наслідки має вживання цих ПАР».

Ведучий/ведуча об'єднує учасників/учасниць у групи по три-чотири особи та роздає кожній групі *однакові* набори карток, які формує заздалегідь.

ДЛЯ ВЕДУЧОГО/ВЕДУЧОЇ!

Дуже важливо заздалегідь дібрати не більше п'яти карток із назвами речовин з **Додатка 3.2** (Частина А). Для роботи необхідно обирати ті ПАР, з якими були знайомі більшість учасників/учасниць (зокрема, наприклад, ті, які більшість вказала на папірцях під час виконання вправи «Таємна скринька» наприкінці першого заняття).

Якщо група неповнолітніх є достатньо закритою і про їхній досвід вживання відомо небагато, варто обирати ті речовини, які є загальновідомими. Наприклад, можна обрати такі речовини, як:

- алкоголь;
- нікотин;
- кофеїн (або чифір, якщо актуально);
- канабіс;
- опіоїди.

Важливо! Картки «Заспокійливі речовини», «Снодійні», «Знеболювальні препарати» варто використовувати **ЛИШЕ ТОДІ**, коли вони є справді актуальними для групи і про досвід їх уживання (власний або друзів) повідомили декілька учасників/учасниць. Ведучий/ведуча має діяти за принципом «Не нашкодь» та не розширювати обізнаність підлітків із наявними препаратами та їхніми назвами. Проте якщо вони відомі підліткам, то цей досвід дуже важливо обговорити.

Ведучий/ведуча роздає групам однакові набори, що містять по п'ять карток із назвами речовин, які обрано для роботи на занятті, та просить учасників/учасниць груп за декілька хвилин переглянути ці картки, а далі охочих представників/представниць від кожної з груп просить по черзі відповісти на такі запитання:

- *Яку картку з речовиною ви хочете прокоментувати? Що про цю речовину написано на картці?*
- *Що ще ви знаєте про цю речовину? Що ще можете додати?*
- *Чому люди вживають цю речовину, якого ефекту вони від цієї речовини прагнуть?*

На **третьому етапі**, після того як учасники/учасниці озвучили, з якими картками-речовинами працюватимуть і що на них написано (важливо прокоментувати всі картки з отриманих наборів), ведучий/ведуча роздає кожній групі набори **карток із описом ефектів** (Додаток 3.2, Частина Б). Групам необхідно впродовж 10 хвилин дібрати до кожної картки з назвою речовини картку з описом ефектів, яка їй відповідає.

ДЛЯ ВЕДУЧОГО/ВЕДУЧОЇ!

Ведучий/ведуча обирає картки-ефекти згідно з даними таблиці, розміщеної в **Додатку 3.3**, а потім перевіряє напрацювання груп за допомогою цієї самої таблиці.

Коли учасники/учасниці впоралися із завданням, ведучий/ведуча просить групи по черзі прокоментувати свої напрацювання: одна група називає речовину та номер картки з описом ефектів, яку вона визначила до неї. Інші групи перевіряють, чи збігається названий номер картки з описом ефектів з тим, який до названої речовини обрали вони.

Після того як дібрано картки-ефекти до всіх карток-речовин, які опрацьовували групи, і правильність відповідей перевірено, ведучий/ведуча ініціює обговорення:

- *Чи просто вам було виконувати завдання?*
- *Чи були такі ефекти від уживання, на які ви не очікували, які вразили вас?*
- *Згадайте: ми говорили з вами те, чого очікують люди від уживання. Чи відповідають їхні очікування тим наслідкам, які одразу або з часом можуть настати?*

Ведучий/ведуча резюмує:

«Так звані «позитивні» ефекти від ПАР, до яких прагнуть люди, що роблять вибір на користь уживання, з часом зменшуються та змінюються, а от наслідки – збільшуються, ростуть, поширюються на всі сфери життя людини. Хоча вони спершу можуть бути непомітними, але вони неминучі, тож про них не варто забувати».

6. Завершення заняття**Мета:**

Підбити підсумки зустрічі.

Час: 5 хвилин.**Хід вправи**

На **першому етапі** ведучий/ведуча звертається до учасників/учасниць:

«Наша зустріч добігає кінця, і я б хотів/хотіла почути, як вам було сьогодні? Які думки у вас виникли?»

На **другому етапі** ведучий/ведуча дає відповіді на запитання учасників/учасниць і прощається.

Додаток 3.1. Фактори впливу на вживання підлітками та молоддю ПАР: інформація для ведучого/ведучої

а) РІВЕНЬ «ОСОБИСТІСТЬ»

Біологічні фактори

- Спадковість і ступінь початкової толерантності (стійкості)

Існують групи генів, які пов'язані з розвитком залежності від ПАР:

1. *Гени, пов'язані з роботою системи позитивного підкріплення (зумовлюють схильність до депресивних станів, вибору джерел задоволення тощо). Наприклад, коли дофамінові рецептори розвинені слабо, для того щоб отримати задоволення, людині потрібна велика доза дофаміну. Наркотична залежність виникає тому, що наркотична речовина впливає безпосередньо на дофамінові рецептори, «обманюючи» організм і даючи йому сигнал про те, що все чудово, навіть тоді, коли людина перебуває за крок до смерті.*
2. *Гени метаболізму етанолу в крові (впливають на те, з якою силою алкоголь впливатиме на людину та як швидко виводитиметься з організму, а також, відповідно, впливають на швидкість розвитку алкоголізму). Існують як окремі люди, так і цілі народності, які не можуть уживати алкоголь, оскільки в них дуже швидко розвивається залежність.*

- Стан здоров'я

Як показує клінічний досвід, підлітки та молодь з ослабленим здоров'ям та імунітетом, а також із психосоматичними відхиленнями набагато легше піддаються наркотизації, і в них швидше формується залежність. Такі підлітки частіше не витримують навчального навантаження та не в змозі повністю опанувати матеріал, мають погану успішність, що призводить до виникнення конфліктів, зростання нервового навантаження, а це може спровокувати вживання ПАР.

- Органічні ураження головного мозку

Органічні ураження головного мозку впливають на психоемоційний стан, знижують здатність людини переносити фізичні та психологічні навантаження, протистояти стресу і негативним впливам навколишнього середовища, що може підштовхнути до адиктивної поведінки і як наслідок – наркозалежності.

Але! Пусковим механізмом, що призводить до алкоголізму чи наркоманії, є не біологічна основа, а саме середовище – найближче оточення людини, з яким вона робить першу спробу вживання ПАР.

Психологічні фактори

- Підлітковий вік

Цей віковий період сам по собі є ризиковим щодо різних експериментів, у тому числі з наркотичними речовинами. Підліткові реакції емансипації, незалежності від дорослих і групування з ровесниками, а також потреба в ризику часто змушують підлітка втрачати контроль над своєю поведінкою.

- Тип акцентуації характеру

Тип акцентуації характеру впливає на виникнення девіації та, більше того, визначає перевагу у виборі психоактивної речовини. Так, наприклад, епілептоїдний тип проявляє особливу зацікавленість до галюциногенів та інгалентів; підлітки з істероїдною акцентуацією надають перевагу приємному стану чи заспокоєнню, викликаному транквілізаторами; при шизоїдному типі проявляється тенденція до споживання опіїдних препаратів і гашишу, тобто бажання викликати в себе емоційно приємний стан. Спостерігається також схильність до адиктивної поведінки підлітків з нестійкими, гіпертичними, циклоїдними типами акцентуації характеру.

Інші психологічні фактори:

- низький рівень або несформованість мотиваційної сфери;
- низька самооцінка;
- емоційна незрілість;
- розгальмування, низький рівень самоконтролю;
- низька стресостійкість;
- відсутність навичок виходу з конфліктних, психологічно складних ситуацій;
- недостатня сформованість комунікативних навичок;
- невміння прогнозувати наслідки своїх дій;
- привабливість можливих відчуттів і переживань при вживанні наркотику.

б) РІВЕНЬ «СІМ'Я»

- Вживання алкоголю і наркотиків батьками, членами сім'ї

Діти, народжені або виховані в сім'ях з традицією вживання наркотичних речовин чи алкоголю, перебувають у більшому ризику щодо початку їх вживання, включаючи, звісно, і алкоголь. Чим більше членів сім'ї вживають алкоголь і наркотики, тим вищий ризик.

- Соціальна ізоляція сім'ї
- Незадовільні житлові умови
- Безробіття батьків, бідність

З іншого боку, є також велика можливість наркотизації дітей із зовні благополучних, заможних сімей; заклопотаність батьків своїм соціальним становищем, напруженість, тривожність, конфлікти, що часто виникають у стосунках між батьками та дітьми, створюють неблагополучну атмосферу в сім'ї, що не може не відобразитися на психологічному благополуччі підлітка.

- Конфлікти в сім'ї, домашнє насильство та жорстоке поводження з дітьми
- Невміння і непослідовність у вихованні дитини

У сім'ях, де батьки не встановлюють чітких норм поведінки і діти не виховуються, де дисциплінарна практика надмірно сувора і непослідовна, підлітки зазнають вищого ризику скоєння правопорушень і частого вживання алкоголю та наркотиків.

- Часті зміни місця проживання сім'ї

Часті зміни місця проживання негативно впливають на підлітка, оскільки постійно виникає необхідність побудови стосунків з новими друзями, сусідами, однокласниками, з якими нерідко виникають труднощі та проблеми. Чим частіше сім'я переїздить, тим більша небезпека виникнення проблем, пов'язаних зі вживанням наркотичних речовин.

в) РІВЕНЬ «ОДНОЛІТКИ»

- Приклад негативної поведінки друзів та однолітків

Спілкування з однолітками, які вживають ПАР, є одним із найбільших індикаторів, що вказує на можливість уживання наркотиків підлітками, незалежно від наявності інших факторів ризику. Якщо друзі випивають, це є суттєвим аргументом на користь того, що підліток, можливо, буде зловживати алкоголем.

- Більший авторитет друзів, ніж батьків

г) РІВЕНЬ «ШКОЛА»

- Погана успішність, утиски з боку вчителів та однокласників, шкільна дезадаптація

Невдачі у навчанні посилюють ризик зловживання алкоголем, наркотичними речовинами та ймовірність правопорушень. Для учнів молодших класів здатність до соціальної адаптації є більш важливим фактором, який дозволяє прогнозувати ймовірність зловживання алкоголем і наркотиками, а також схильність до правопорушень. Підлітки, які не витримують напругу під час навчального процесу, пропускають заняття, скоріше за все, не мають підтримки з боку вчителів та не збираються продовжувати навчання і вступати до вишу, – такі підлітки мають більше шансів віддати перевагу саме алкоголю та наркотичним речовинам.

- Виникнення стресових ситуацій у школі
- Низький рівень шкільної безпеки (коли у приміщенні школи продаються ПАР, а шкільна адміністрація не створює умов для подолання таких ситуацій та недостатньо дбає про захист дітей)

д) РІВЕНЬ «СУСПІЛЬСТВО»

- Економічне/соціальне неблагополуччя, бідність

Будь-які соціально-економічні кризи в суспільстві негативно впливають на соціальну адаптацію молоді, що, у свою чергу, призводить до руйнування системи цінностей, а останнє провокує вживання наркотичних речовин молоддю.

- Низький рівень безпеки в суспільстві та високий рівень злочинності

Райони, які вирізняються високим рівнем злочинності і в яких часто змінюються мешканці, не сприяють виникненню почуття єдності та спільності між людьми, що там живуть. Неблагополучне сусідство та суспільна необлаштованість сприяють поширенню вживання ПАР серед місцевих підлітків та молоді.

- Доступність алкоголю та наркотичних речовин

Попри наявну заборону на продаж алкоголю дітям до 18 років, є продавці, які з метою збільшення доходу продовжують постачати підлітків алкоголем і не несуть за це жодної відповідальності. Купити наркотичні речовини сьогодні також не є великою проблемою: про місця продажу інформують у нічних клубах, молодіжних кафе, підлітки та молодь можуть вільно обговорювати питання придбання ПАР у мережі Інтернет.

- Реклама, популяризація ПАР, громадські заходи, спонсорами яких є підприємства тютюнової та алкогольної промисловості

Алкогольні та тютюнові вироби рекламують відкрито. Інформація, що супроводжує їх (наприклад, «Повна свобода...», «Завжди перший...», «Свіжий погляд на речі...» і т. ін.), міцно пов'язує у свідомості підлітка тютюн та алкоголь з цінностями життя: волею, досягненнями, престижем, дружбою. Наявність цих зв'язків можна виявити тільки за допомогою психодіагностики. Як правило, вони не усвідомлюються, що робить їх більш небезпечними.

- Позитивне ставлення оточення до алкоголю та наркотичних речовин

Коли діти вважають, що від паління марихуани немає шкоди, коли алкоголь асоціюється у них із «добре проведеним часом», існує дуже велика ймовірність того, що діти будуть випивати і вживати наркотичні речовини. Те, як підлітки пояснюють свою поведінку (вживання наркотиків, алкоголю), в першу чергу пов'язано з міфами на кшталт «Від пляшки пива не стають алкоголіками» і т. д.

Додаток 3.2. Типи ПАР і наслідки їх уживання**Частина А. Картки з назвами речовин****ОПІОЇДИ**

ГЕРОЇН, також відомий під назвами: «сніг», «гера», «герасим», «білий».

Тип речовини: депресант групи опію.

Форми речовини: існує в обігу у вигляді порошку білого або коричневого кольору.

Способи вживання: куріння, вдихання або ін'єкції (уколи).

ОПІОЇДИ КУСТАРНОГО ВИГОТОВЛЕННЯ, також відомі під назвами: «ширка», «ханка», «черняшка», «ширево», «бинти».

Тип речовини: депресанти групи опію.

Форми речовини: нелегально виготовляються і поширюються у вигляді рідини коричневого кольору, часто розфасованої у шприци для ін'єкцій.

Способи вживання: ін'єкційним шляхом (уколи).

ЗНЕБОЛЮВАЛЬНІ ПРЕПАРАТИ

Приклади офіційних назв: трамадол, трамал, трамалгін, опіоїдний анальгетик.

Існують в обігу в таблетках, капсулах та у вигляді розчину: анальгін, амідопірин; фенацетин; димедрол, піпольфен.

Тип речовини: анальгетики.

Форми речовини: готові ліки.

Способи вживання: всередину (ковтання), ін'єкційним шляхом (уколи).

ГАЛЮЦИНОГЕННІ ГРИБИ

Тип речовин: галюциногени.

Форми речовини: у вигляді рослин, частин рослини, порошку тощо.

Збирають дикорослі влітку і восени чи вирощують нелегально.

Способи вживання: жування, всередину (ковтання), ін'єкційним шляхом (уколи).

СНОДІЙНІ

Також відомі під назвами: офіційними – амітал, нембутал, люмінал, фенобарбітал; сонат, сонован; вуличними – «барбітура», «сонники», «фініки».

Тип речовини: депресанти.

Форми речовини: готові ліки, таблетки та настоянки.

Способи вживання: частіше всередину (ковтання), інколи ін'єкційним шляхом (уколи).

КАНАБІС (КОНОПЛІ)

Також відомий під назвами: «гашиш», «анаша», «марихуана», «план», «трава», «шмаль», «драп», «ганч», «дурь», «мацанка».

Тип речовини: галюциноген.

Форми речовини: існує в обігу у вигляді частин рослини, смоли, олії.

Способи вживання: куріння в суміші з тютюном, вживання в їжу.

ЛСД (ДІЕТИЛАМІД ЛІЗЕРГІНОВОЇ КИСЛОТИ)

Також відомий під назвами: «кислота», «марки», «папір», «кисляк», «кристалики», «Люся».

Тип речовини: галюциноген.

Форми речовини: існує в обігу у вигляді маленьких клаптиків паперу, просочених цією речовиною, зазвичай з яскравими малюнками, наприклад, зображеннями героїв кіно або мультфільмів; мікро-крапок на папері чи іншому матеріалі; таблеток.

Способи вживання: всередину (ковтання), а також ін'єкційним шляхом (уколи).

КОФЕЇН

Тип речовини: стимулятор.

Форми речовини: міститься в каві, чаї, чифірі, напоях типу кока-коли, деяких ліках від головного болю.

Способи вживання: всередину як напій (ковтання).

ЕКСТАЗІ

Також відомий під назвами: «МДМА», «вітамін Е», «Єва», «гайки», «екс».

Тип речовини: стимулятор групи амфетамінів.

Форми речовини: існує в обігу у вигляді білих чи кольорових таблеток і капсул.

Способи вживання: всередину (ковтання).

АМФЕТАМІНИ

Також відомі під назвами: «спід», «вінт», «скло», «лід», «кристал».

Тип речовини: стимулятори.

Форми речовини: розповсюджується у вигляді білого чи кольорового порошку, кольорових таблеток чи капсул.

Способи вживання: всередину (ковтання), ін'єкційним шляхом (уколи), вдихання, куріння.

КОКАЇН

Також відомий під назвами: «сніг», «кокс», «чума», «кока», «кікер», «нюхара».

Тип речовини: стимулятор.

Форми речовини: існує в обігу у вигляді білого порошку (кокаїн), кристалів розміром з родзинку (крек).

Способи вживання: вдихання через ніс, ін'єкційним шляхом (кокаїн), куріння (крек).

ІНГАЛЯНТИ/РОЗЧИННИКИ

Тип речовини: галюциногени.

Форми речовини: містяться у клеї, аерозолях, коректурній рідині, засобах для хімічного чищення, бензині, деяких вогнегасниках та багатьох засобах побутової хімії.

Способи вживання: вдихання.

ЗАСПОКІЙЛИВІ РЕЧОВИНИ

Також відомі під назвами: офіційними – діазепам, сібазон, реланіум, реладорм, алпрозолам, транксен, феназепам; вуличними – «колеса», «транк», «транква», «релашка».

Тип речовини: депресанти.

Форми речовини: існують в обігу у вигляді таблеток, капсул; готові ліки, що продаються тільки за рецептом лікаря.

Способи вживання: всередину (ковтання), а також інколи ін'єкційним шляхом (уколи).

НІКОТИН

Тип речовини: стимулятор.

Форми речовини: міститься в тютюні (для куріння, жувальному, нюхальному, кальянному), цигарках, сигарах; може бути у формі жувальної гумки.

Способи вживання: куріння, жування.

ЧИФІР

Також відомий під назвами: «чифірь», «чай», «яд».

Тип речовини: стимулятор.

Форми речовини: саморобний напій.

Способи вживання: всередину як напій (ковтання).

АЛКОГОЛЬ

Також відомий під назвами: «бухло», «бухало», «бухалово», «шило», «бормотуха».

Тип речовини: депресант.

Форми речовини: існує в обігу у вигляді пива, слабоалкогольних напоїв, вин та міцних напоїв.

Способи вживання: всередину (як напої, ковтання).

Частина Б. Картки з описом ефектів

ЕФЕКТИ № 1

Супровідні ефекти: порушення контролю над рухами, мовою та емоціями; сплутаність свідомості; дихальна недостатність та смерть (середні та великі дози). Після певного часу вживання зникає захисна реакція, і замість тривалого сну відразу розвивається кома.

Стан відміни: триває 4–5 тижнів після припинення вживання. *Різка відміна може призвести до смерті.* У першу добу після припинення вживання спостерігаються судомні у м'язах, частий пульс, злостивість, неможливість переносити шум; третя доба – біль у шлунку, блювання, діарея, біль у суглобах, може розвиватись депресія, у 75% з'являються великі судомні.

Наслідки, ускладнення (відстрочені в часі): залежність (фізична і психічна); абсцеси (якщо вживається ін'єкційним шляхом), легеневі захворювання внаслідок гальмування кашльового рефлексу. Органічні ураження мозку, провали в пам'яті, захворювання печінки, зокрема цироз. При передозуванні швидко настає тривалий сон з переходом у кому.

ЕФЕКТИ № 2

Супровідні ефекти: за умов регулярного вживання збільшується доза наркотичної речовини. Під час уживання можуть з'явитися страх, паніка, дратівливість, невірноваженість, неадекватні реакції, розсіяна увага. При передозуванні: сплутаність свідомості, зневоднення організму, перегрів організму; неадекватна доза може спричинити смерть. *Смерть також може настати внаслідок перегріву організму.*

Стан відміни: після припинення дії таблеток спостерігається слабкість, сонливість, м'язові болі, пригнічений настрій аж до глибоких депресій, які можуть спричиняти виношування планів самогубства. Порушується сон, людина відчуває тривогу, неспокій.

Наслідки, ускладнення (відстрочені в часі): передусім психічна, згодом – фізична залежність. Відбувається ураження печінки, м'язів серця, порушення м'язових закінчень. Руйнування клітин мозку призводить до стійких депресій, які дуже важко піддаються лікуванню. Люди, що вживали ці наркотичні речовини, частіше за інших хворіють на затяжні депресії в похилому віці.

ЕФЕКТИ № 3

Супровідні ефекти: стійкий неприємний запах, втрата свідомості, раптова смерть від задухи, травмування. Тривалість стану сп'яніння поступово скорочується і виникає потреба частіше вживати речовину.

Стан відміни: через добу після припинення вживання – злостивість, дратівливість, поганий настрій, сильний головний біль, розширення зіниць, пітливість, тремтіння пальців, язика, зростає рухова збудливість. Пізніше рухова активність зникає, настає знесилена, людина більшу частину часу лежить, погано себе почуває як морально, так і фізично.

Наслідки, ускладнення (відстрочені в часі): дуже стійка психічна залежність, а також фізична залежність від ПАР. Вже через два-три місяці вживання настає інтелектуальне зниження аж до слабоумства, що призводить до інвалідизації. Спостерігаються порушення пам'яті, розсіяність уваги, швидка стомлюваність. Зовнішній вигляд: висипи на шкірі біля рота і носа, бліде обличчя, худорлявість, загальмованість фізичного розвитку. Через високу токсичність речовин, що вдихаються, розвиваються токсичний гепатит, захворювання нирок, мозку тощо.

ЕФЕКТИ № 4

Супровідні ефекти: постійне звуження зіниць, порушення координації рухів; отруєння речовинами, які використовуються для виготовлення екстракту; при передозуванні – кома або смерть. Через певний час основним мотивом вживання є бажання уникнути неприємних відчуттів. Доза, що необхідна для досягнення комфортного самопочуття, постійно зростає. Результатом передозування є смерть.

Стан відміни: через чотири-п'ять годин після відміни з'являються почуття суму, апатія, нежить, незначна сльозотеча, липкий піт, розширення зіниць. Через пів доби – депресія, відчай, м'язові болі, в тому числі в області серця. Друга доба – судоми у м'язах, болі посилюються, з'являється потреба в русі (людина не може знайти собі місце), глибокий сум, почуття безвиході, людина не переносить світла, шуму, не має апетиту та сну, страждає від сильної діареї.

Наслідки, ускладнення (відстрочені в часі): дуже швидко розвивається залежність від ПАР (психічна та фізична). Відбувається деградація особистості, знижується пам'ять, з'являється розсіяність, підвищується втомлюваність, дратівливість. Здоров'я дуже погіршується, внаслідок цього можлива смерть у молодому віці (абсцеси, сепсис, вірусні гепатити, ВІЛ-інфекція, туберкульоз тощо).

ЕФЕКТИ № 5

Супровідні ефекти: якщо вживаються регулярно в середніх і великих дозах – пітливість, тремтіння тіла, часте сечовипускання, тривога, безсоння, втрата апетиту. Під час регулярного прийому збільшується доза речовини.

Симптоми відміни: поганий настрій, сонливість, головний біль, потяг до вживання речовини.

Наслідки, ускладнення (відстрочені в часі): залежність від речовини; тривале вживання великих доз може спричинити захворювання нирок, сечового міхура, серця, пептичні виразки шлунка та підвищення артеріального тиску. Хронічна інтоксикація призводить до тривожності, безсоння, іноді можуть ставатися панічні напади.

ЕФЕКТИ № 6

Супровідні ефекти: повна зміна свідомості, помилкове сприйняття власного тіла тощо; отруєння і смерть (помилкове вживання отруйних сортів). Споживачі часто гинуть від нещасних випадків, оскільки повністю не сприймають навколишнього світу, втрачають чутливість, не контролюють своїх рухів, а також становлять загрозу для оточення, оскільки галюцинації можуть мати непередбачуваний характер.

Симптоми відміни: нудота, блювання, біль у шлунку (у деяких споживачів). Через певний час після припинення вживання можуть розвиватися галюцинаторно-параноїдні розлади або галюцинаторні депресії (так звана «погана прогулянка» («bad trip») – страх, маячіння, кошмари), в інших випадках відтворюються фрагменти перенесених під час уживання переживань у вигляді зорових галюцинацій та ілюзій («зворотні спалахи» – «флешбеки»), що тривають від декількох хвилин до декількох годин.

Наслідки, ускладнення (відстрочені в часі): стійка психічна залежність. Особистість споживача змінюється, прийом препаратів викликає психічні розлади на всіх рівнях (емоції, сприйняття, мислення, поведінка тощо). Людина стає підозрілою, має напади страхів та тривожності, знижений настрій, що може бути причиною спроб самогубства; такі люди потребують лікування у стаціонарі психіатричної лікарні.

ЕФЕКТИ № 7

Супровідні ефекти: стан сп'яніння схожий на алкогольний. Після виходу зі стану сп'яніння можуть бути провали в пам'яті. При передозуванні – пригнічення свідомості, що переходить у кому.

Симптоми відміни: фізичний та психічний дискомфорт: тривожність, пригнічений настрій, дратівливість, розлади сну, підвищена стомлюваність, неможливість сконцентруватися на якій-небудь справі; підвищене потовиділення, частий пульс, знижений тиск, розширені зіниці, запаморочення, головний біль, нудота, блювання. Можуть бути судоми м'язів, мимовільні рухи. Іноді можуть спостерігатися напади, психози (за типом алкогольного делірію – «білої гарячки»). Тривалість стану відміни – два-три тижні.

Наслідки, ускладнення (відстрочені в часі): фізична і психічна залежність. Наслідки вживання проявляються рано. Формується своєрідний дефект особистості, як у людей із захворюваннями мозку. Знижується рівень інтелекту, пам'яті, деградує моральний бік особистості.

ЕФЕКТИ № 8

Супровідні ефекти: сповільнення реакції, порушення зору, помилки в оцінці швидкості та відстані; втрата координації, нерозбірливе мовлення; надмірні емоційні реакції; агресивність, смертельне передозування. Спочатку знижується, а потім втрачається контроль над кількістю спожитої речовини. Ситуаційний контроль також поступово зникає (наприклад, трапляється вихід на роботу/навчання в нетверезому стані). Вживання поступово стає систематичним, з'являються провали в пам'яті.

Симптоми відміни: тремор, пітливість, серцебиття, сухість у роті, біль в області серця, печінки, шлунка, порушення ходи, почервоніння очей, обличчя; стан тривожності, знижений настрій, суїцидальні думки, почуття провини в поєднанні з негативним ставленням до оточення, порушення сну, кошмари. Різде припинення вживання речовини призводить до припадків та психозів.

Наслідки, ускладнення (відстрочені в часі): фізична і психічна залежність. Деградація особистості в поєднанні з комплексом захворювань: ураження внутрішніх органів, зокрема печінки, нирок, серця, шлунка, головного мозку (тривале вживання). Порушення інтелекту, пам'яті, прояви агресії, гострі психози: «біла гарячка», параноїдний психоз, галюциноз.

ЕФЕКТИ № 9

Супровідні ефекти: дегідратація (за умов напруженої діяльності); толерантність (потрібно більше речовини для такого самого ефекту); підвищення артеріального тиску, прискорене аритмічне серцебиття, безсоння, переохолодження організму. У стані сп'яніння відбувається деградація особистості, мовлення нерозбірливе, характерне збирання дрібних, непотрібних предметів, падає лібідо (статевий потяг) або ж може змінюватись орієнтація. На останній стадії вживання стає безперервним, щоб запобігти стану відміни, з'являються страх, паніка. Сстійке безсоння.

Симптоми відміни: непереборний потяг до ПАР, відчуття голоду, виснаження й депресія, погане самопочуття; тривога, паніка. Шкіра бліда, слизові оболонки сухі, відсутній апетит, грубе порушення координації рухів; болі в серці, судоми м'язів обличчя та язика. Велика чутливість до шуму та світла. Знижується маса тіла (що триває протягом одного-двох місяців після відміни). Порушення свідомості відбувається з великими зоровими, слуховими і тактильними галюцинаціями.

Наслідки, ускладнення (відстрочені в часі): залежність формується швидко. Ускладнення виникають із перших місяців уживання: емоційна напруга й маячні ідеї (тривале вживання), тривога, підозрілість, виснаження, пошкодження тканин носа (багаторічне вживання); порушення голосу та функції легень (багаторічне вживання); у жінок – викидень чи передчасні пологи. Відбувається груба переоцінка своєї особистості, інтелектуальне зниження, швидка втрата морально-естетичних уявлень (запущеність, забрудненість, неохайність, паразитичний спосіб життя). Після вживання деяких видів наркотику виникають складні неврологічні порушення (атаксічна хода, порушення мовлення, координації рухів, напади нав'язливого сміху).

ЕФЕКТИ № 10

Супровідні ефекти: за умови передозування – почервоніння обличчя, пульс до 120 ударів за хвилину, сухість губ і порожнини рота, тремтіння, порушення координації, порушення свідомості з переходом у кому або психози.

Симптоми відміни: страх, маячіння; на третю-п'яту добу відміни вживання – психоз за типом алкогольного делірію («білої гарячки»), але без тремтіння тіла та пітливості. Можуть бути галюцинації та маячіння, марення.

Наслідки, ускладнення (відстрочені в часі): психічна залежність, зниження короткочасної пам'яті, легеневі й серцеві захворювання та рак (при курінні в суміші з тютюном). Прогресуюче зниження фізичних та психічних сил, зростання млявості та отупіння. Втрачаються соціальні зв'язки.

ЕФЕКТИ № 11

Супровідні ефекти (пов'язані з перевищенням доз): запаморочення, розлади мислення, кома, смерть.

Симптоми відміни: у споживачів цього виду наркотичної речовини спостерігаються роздратованість, головний біль, схильність до запаморочень та нападів з судомами.

Наслідки, ускладнення (відстрочені в часі):

Характерний зовнішній вигляд споживача: виражене схуднення через відсутність апетиту, зеленувато-сірий відтінок шкіри, апатичний або роздратовано-злостивий вираз обличчя, атаксічна хода, порушення артикуляції мовлення, напади з судомами.

На передній план виступають фізичні ускладнення, оскільки вживання цього виду наркотичних речовин призводить до виникнення багатьох фізичних захворювань, тому що вони дуже токсичні.

Особистісні зміни: душевна спустошеність, егоцентризм, асоціальна поведінка. Інтелектуальні порушення, погіршення пам'яті внаслідок токсичного ураження головного мозку.

Фізичні ускладнення: анемія, нефрит, ураження нирок, цирозна нирка, виразка шлунка, ураження печінки, ускладнення дихання.

Неврологічні ускладнення: тремтіння рук та тіла, атаксична хода, смерть може настати внаслідок ниркової недостатності. При тривалому вживанні виникає недоумство.

ЕФЕКТИ № 12

Супровідні ефекти: важка зміна свідомості, стрес, страх, паніка, тривога, маячіння, кошмари, смерть унаслідок нещасних випадків. Споживачі часто помирають від випадкових травм, тому що повністю не сприймають навколишнє, втрачають чутливість і не контролюють своїх дій, а також становлять загрозу для оточення, оскільки галюцинації можуть мати непередбачуваний характер.

Симптоми відміни: депресія, роздратованість, що триває від одного дня до тижня, іноді можуть виникати думки про самогубство. Через деякий час після припинення наркотизації можуть виникнути галюцинаторно-параноїдальні розлади або галюцинаторні депресії, в інших випадках відтворюються фрагменти перенесених під час уживання переживань у вигляді зорових галюцинацій та ілюзій («зворотні спалахи», які тривають від декількох хвилин до декількох годин).

Наслідки, ускладнення (відстрочені в часі): стійка психічна залежність. Уживання цього виду наркотичної речовини викликає поступову зміну особистості споживача, що призводить до психічних розладів на всіх рівнях (емоції, сприйняття, поведінка, мислення і т. д.). Відбуваються особистісні зміни споживачів у вигляді підозріливості, періодів страху, зниження настрою, що є причиною спроб самогубства; такі люди потребують лікування у стаціонарі психіатричної лікарні.

ЕФЕКТИ № 13

Супровідні ефекти: неприємний запах від дихання, одягу та помешкання, громадський осуд.

Залежність формується поступово, спочатку психічна, потім – фізична.

Симптоми відміни: стан відміни досягає вершини через 24–28 годин після припинення вживання цієї наркотичної речовини. З'являються почуття тривоги, дискомфорт, порушення сну, нездатність концентрувати увагу, сонливість, підвищений апетит, головний біль, посилення кашлю, особливо вранці, нестримне бажання вжити цю наркотичну речовину. Через два тижні вираженість симптомів знижується.

Наслідки, ускладнення (відстрочені в часі): захворювання дихальної та серцево-судинної систем, деякі форми раку; зниження здатності крові переносити кисень. У споживачів розвиваються хвороби, що можуть призвести до смерті: рак, хвороби серця, інсульт, інфаркти. Вживання відбувається насамперед на легенях, судинах та всіх органах загалом, тому що до складу цієї наркотичної речовини входять сильні отрути і канцерогени. Діти споживачів цієї наркотичної речовини постійно хворіють на інфекційні захворювання, хвороби легень, алергії. Необережне вживання наркотичної речовини може призвести до негативних наслідків не тільки для споживача, а й для довкілля, зокрема пожеж.

ЕФЕКТИ № 14

Супровідні ефекти: у великих дозах – пітливість, тремтіння тіла, часте сечовипускання, тривога, безсоння, прискорене серцебиття, дратівливість, спазми кишкового тракту, закреп.

Симптоми відміни: виникають через декілька годин після вживання речовини і характеризуються сильним головним болем, поганим настроєм, сонливістю, потягом до вживання речовини, від якої виникла залежність.

Наслідки, ускладнення (відстрочені в часі): з часом виникає психічна та фізична залежність. Характерні ознаки споживача: зниження ваги через зникнення апетиту, загальне виснаження організму. У чоловіків відбувається зниження потенції. Також може виникнути загальна психопатизація з помітними коливаннями настрою.

ЕФЕКТИ № 15

Супровідні ефекти: зневоднення організму (за умов напруженої діяльності); підвищення артеріального тиску, прискорене серцебиття, безсоння, переохолодження організму. На останній стадії вживання стає безперервним, основною метою вживання є запобігання стану відміни. Замість ейфорії з'являються збудження, лякливність, страхи. Стійке безсоння.

Симптоми відміни: непереборний потяг до речовини; відчуття голоду, виснаження й депресія, погане самопочуття; тривога, паніка. Характерними ознаками споживача є блідість шкіри, сухість слизових оболонок. Прискорений пульс, відсутність сну, апетиту, головний та серцевий біль, задишка у стані спокою, судороги мимічних м'язів (м'язів обличчя) та язика. Знижується маса тіла (що триває один-два місяці після відміни). Порушення свідомості супроводжується зоровими, слуховими й тактильними галюцинаціями.

Наслідки, ускладнення (відстрочені в часі): психічна та фізична залежність; емоційна напруга й маячні ідеї (тривале вживання), тривога, підозріливість, виснаження, викидень чи передчасні пологи. З'являється схильність до неадекватних суджень, інтелект знижується, наявна груба переоцінка власної особистості, суїцидальні спроби. Характерною ознакою є втрата етичних та естетичних уявлень (неохайність, запущеність). Старечий вигляд, невиразне, мляве обличчя, блідість, сухість, в'ялість шкіри. При вживанні деяких видів наркотичних речовин цього ряду виникають важкі неврологічні порушення (атаксія хода – хода, як у робота, порушення мовлення, координації рухів, напади нав'язливого сміху).

Додаток 3.3. Картка відповідей до вправи «Ефекти»

Картка з назвою ПАР		Картка з описом ефектів	
Снодійні		№ 1	
Екстазі		№ 2	
Інгалянти/розчинники		№ 3	
Опіоїди		№4	
Кофеїн		№ 5	
Галюциногенні гриби		№ 6	
Седативні		№ 7	
Алкоголь		№ 8	
Кокаїн		№ 9	
Канабіс (коноплі)		№ 10	
Знеболювальні препарати		№ 11	
ЛСД		№ 12	
Нікотин		№ 13	
Чифір		№ 14	
Амфетаміни		№ 15	

Заняття 4

Як формується залежність

- **Види залежності**
- **Стадії формування залежності**

Тривалість заняття – 60 хвилин.

План заняття

№	Назва вправи	Час
1.	Привітання та вступ до заняття	3 хв
2.	Повторення правил	2 хв
3.	Інформаційне повідомлення «Етапи формування залежності»	20 хв
4.	Вправа «Толерантність до ПАР»	10 хв
5.	Вправа «Мій досвід»	10 хв
6.	Вправа «Міфи і факти про ПАР»	10 хв
7.	Завершення заняття	5 хв

1. Привітання та вступ до заняття

Мета:

Привітати учасників/учасниць тренінгового заняття, налагодити позитивну атмосферу в групі, налаштувати учасників/учасниць на роботу.

Час: 3 хвилини.

Ресурси:

Аркуш фліпчарту з написаною темою заняття, робочі зошити учасників/учасниць.

Хід вправи

На **першому етапі** ведучий/ведуча вітає учасників/учасниць заняття, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом заняття, роблячи невеликий анонс зустрічі:

«Добрий день усім! Сьогодні ми поговоримо про те, як у людини формується залежність від ПАР і що саме впливає на її формування. Поговоримо також про спадковість та гени: чи справді вони мають вирішальний вплив на те, чи буде людина вживати, і на те, як швидко залежність може сформуватися у нащадків тих, хто вживав ПАР».

На **другому етапі** ведучий/ведуча просить учасників/учасниць назвати своє ім'я і настрій, з яким вони прийшли на зустріч.

2. Повторення правил

Мета:

Нагадати учасникам/учасницям правила, яких слід дотримуватися під час занять.

Час: 2 хвилини.

Ресурси:

Плакат «Правила» (аркуш з написаними правилами).

Хід вправи

Ведучий/ведуча звертає увагу учасників/учасниць на плакат із правилами, повторює їх і наголошує на їхній важливості.

3. Інформаційне повідомлення «Етапи формування залежності»

Мета:

Повідомити про етапи формування залежності.

Час: 20 хвилин.

Ресурси:

Аркуші фліпчарту, маркери, робочі зошити, ручки для учасників/учасниць.

Хід вправи

На **першому етапі** ведучий/ведуча звертається до учасників/учасниць:

«Зараз ми з вами розглянемо, яким чином формується залежність. Процес формування залежності має однаковий перебіг незалежно від того, чи це залежність від наркотичних речовин, чи від алкоголю, чи ігрова залежність. Отже, почнемо з самого початку – народження людини».

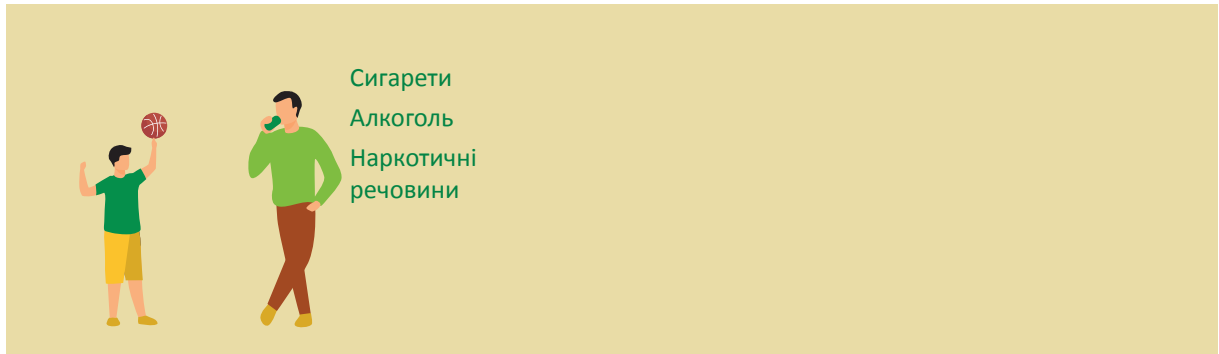
Ведучий/ведуча малює людину на аркуші фліпчарту у верхньому лівому куті та продовжує:

«Людина ще не вживала ПАР, і це триває певний час – до першої спроби, яка зазвичай зумовлюється нашим середовищем – батьками, друзями, суспільством загалом.

Це і є найголовнішим чинником того, що людина починає вживати речовини, які абсолютно не сумісні з її біологічною природою. Зазвичай це трапляється у шкільному віці».



Ведучий/ведуча малює старшу людину, записує «І. Пошуки та спроби» та продовжує:



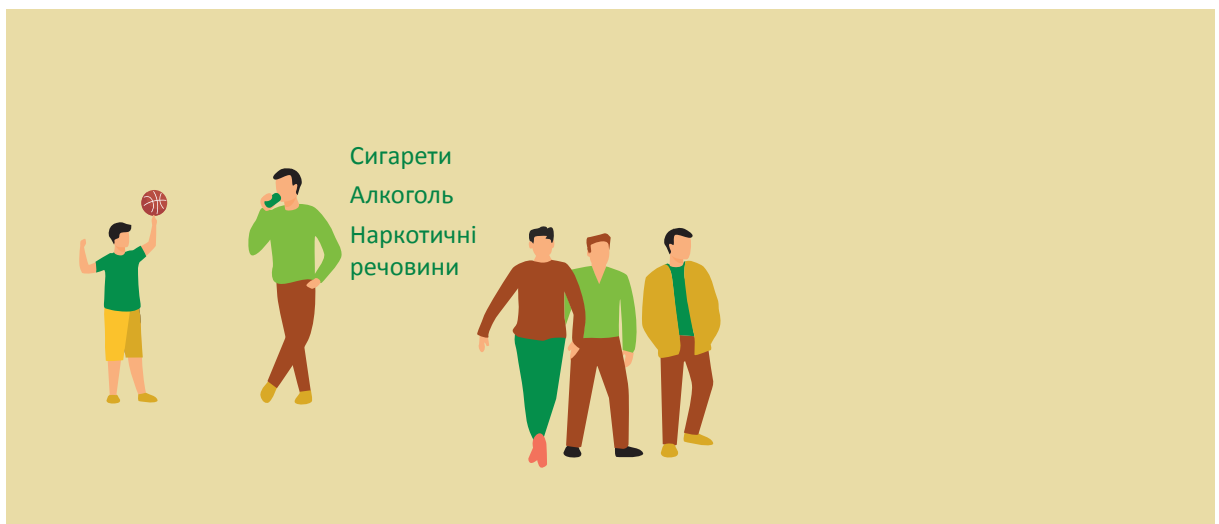
«Тут є різні варіанти розвитку подій:

- 1) людині може не сподобатися та психоактивна речовина, яку вона спробувала, і вона більше не вживатиме цієї речовини, а спробує іншу;
- 2) людина припинить вживати будь-які речовини (10%);
- 3) людина зупиниться на тій речовині, яку спробувала, і буде продовжувати вживати її все частіше.

Цей етап називається **етапом пошуку і спроб**, закінчується він саме тоді, коли людина зупиняється на одній або декількох речовинах і вживає їх постійно.

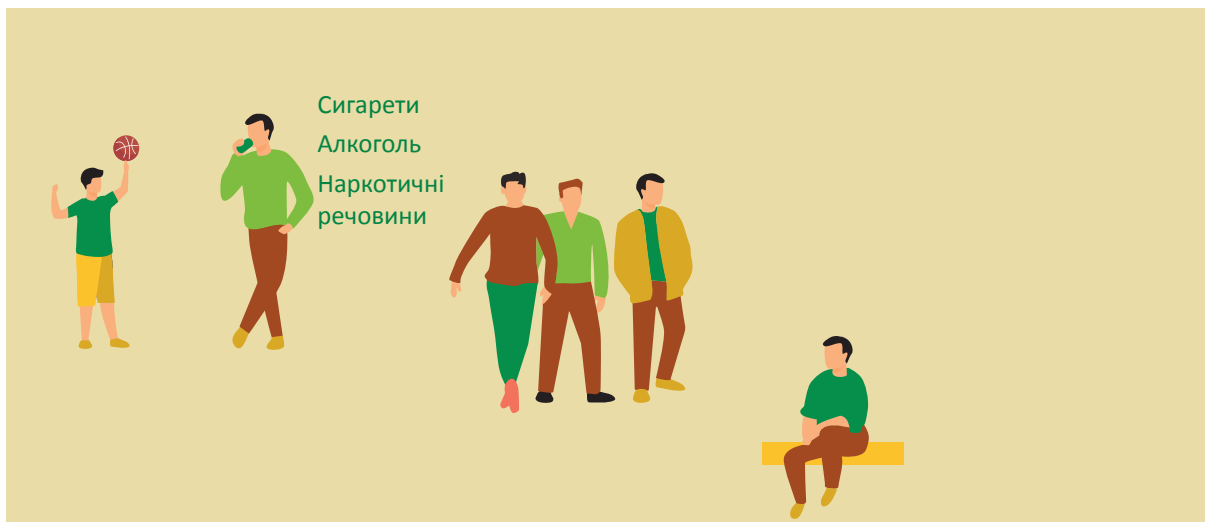
Через деякий час такого постійного вживання настає другий етап – **етап психологічної залежності**. На цьому етапі, на відміну від попереднього, в людини виникає потреба постійно вживати певну речовину. Зазвичай цю потребу також посилює коло людей, з якими сформувалася традиція вживати. Це як ті перекури за школою, коли є відповідна компанія. Ця потреба спостерігається тільки на емоційному рівні: людина важко досягає бажаного для неї настрою, якщо не отримує вчасно дозу своєї ПАР. На цьому етапі людина ще може з легкістю поділитися цією речовиною з іншими та досить терпимо переживає її відсутність. Звісно, вона думає про це, але може справитися».

Ведучий/ведуча малює наступний етап формування залежності та продовжує:



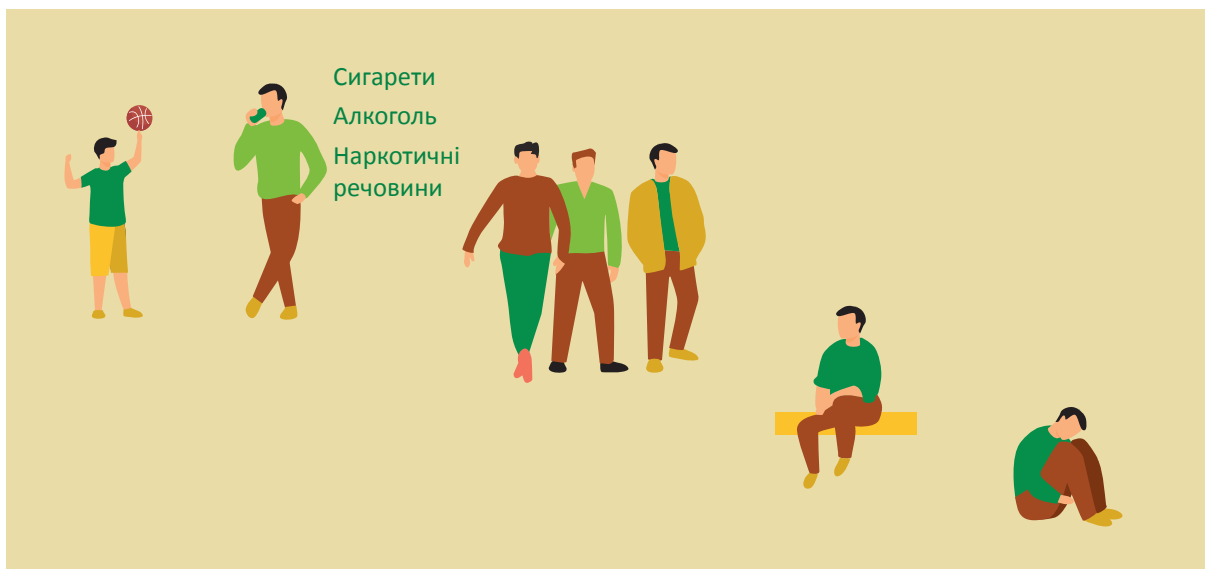
«Проте кожна наступна доза вже не така приємна, як перша, і щоразу для досягнення потрібного стану людина вживає все більше й більше. Це поступово приводить до переходу на третій етап – **етап фізичної залежності**. Людина не може нормально спати, нормально їсти, працювати, думати чи навіть пересуватися, якщо вона не отримує відповідної дози. Тут людина вже переважно дбає лише про себе, і перед тим як «ділитися», ретельно подумав, чи їй самій вистачить речовини «на зараз» і чи вдасться ще зберегти «на завтра».

Ведучий/ведуча малює наступний етап формування залежності та продовжує:



«Останній етап – це **етап незворотних наслідків**.

Тривале регулярне споживання психоактивних речовин призводить до наслідків, яких важко або й неможливо позбутися. На цьому етапі відбувається розумова, емоційна та фізична деформація, внаслідок чого зменшується толерантність – організм взагалі вже не здатен боротися з речовиною (розщеплювати та виводити її з організму), тому для сп'яніння на цьому етапі потрібна досить невелика доза. Дослідження зображень мозку людей із залежністю показують фізичні зміни в областях мозку, які залучені до процесів судження, прийняття рішень, навчання, пам'яті та контролю поведінки. Люди, які перебувають на цій стадії, можуть втратити роботу, покинути навчання і навіть стикнутися з безпритульністю. Незважаючи на ці значні наслідки, вони не можуть відмовитися від уживання. Зазвичай наслідки цього етапу залежності настільки серйозні, що для їх подолання або компенсації буде необхідна тривала, іноді багаторічна, копітка робота за всебічної підтримки фахівців».



На **другому етапі** ведучий/ведуча відповідає на запитання, які виникли в учасників/учасниць, і просить їх зафіксувати етапи формування залежності у своїх зошитах.

Запитання для обговорення:

1. Які думки у вас викликала ця схема?
2. Як ви вважаєте, для чого людині необхідно знати про те, як формується залежність?
3. На якому етапі розвитку залежності легше контролювати вживання?
4. На якому етапі важко і майже неможливо контролювати вживання?

4. Вправа «Толерантність до ПАР»**Мета:**

Вказати на зв'язок між етапами формування залежності та розвитком толерантності до ПАР.

Час: 10 хвилин.

Ресурси:

Аркуші фліпчарту, маркери, робочі зошити, ручки для учасників/учасниць.

Хід вправи

На **першому етапі** ведучий/ведуча звертається до учасників/учасниць:

«Ми з вами обговорили, яким чином формується залежність, та визначили, що чим раніше людина візьметься за контроль вживання, тим легше їй буде досягти справді повного контролю.»

Проте в теорії ці етапи так чітко розмежовано, що складається враження, наче немає ніякої складності в тому, щоб зрозуміти, що людина вже перейшла на наступний етап формування залежності. Але, на жаль, якщо запитати людину на будь-якому з етапів розвитку залежності, чи залежна вона, то з високою ймовірністю людина запевнятиме, що контролює своє вживання і не є залежною від ПАР. То як зрозуміти людині, на якому етапі розвитку залежності вона перебуває?

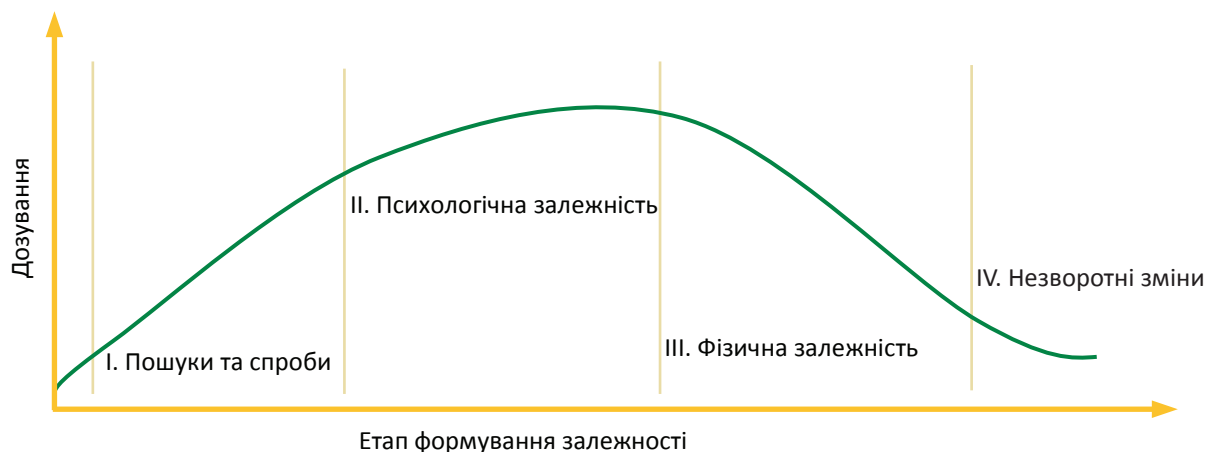
Тут може допомогти аналіз особливостей вживання людиною ПАР.

Отже, є таке поняття, як толерантність до ПАР. Це не та толерантність, яка описує ставлення до особливостей інших людей. Це про сприйняття нашим організмом речовини, яка в нього потрапляє.

Толерантність до психоактивних речовин можна описати як зниження реакції організму на потрапляння до нього речовини. Іншими словами можна сказати, що толерантність означає процес звикання організму до ПАР.

Існує зв'язок між етапами розвитку залежності та рівнем толерантності організму до ПАР».

Ведучий/ведуча малює криву толерантності та коментує:



«Отже, **на першому етапі** формування залежності, коли людина експериментує з речовинами (обирає, який тип ПАР їй найбільше до вподоби), для отримання ефекту їй необхідна невелика кількість речовини. Спочатку людині достатньо невеликого дозування для досягнення стану сп'яніння.

На **другому етапі** (психологічна залежність), коли людина вже обрала «найулюбленішу» речовину, організм починає до неї звикати, і для досягнення початкового ефекту необхідно збільшувати дозування, тобто толерантність (сприйняття організмом речовини) потроху зростає. Чим частіше і чим в більших дозах вживається речовина, тим швидше росте толерантність. Зі зростанням толерантності зникають захисні реакції організму, зникає блювання (наприклад, у тих, хто зловживає спиртним), кашель тощо.

А от коли настає **третій етап** формування залежності (до психологічної додається фізична залежність), дозування досягає максимального об'єму, оскільки в людини виробляється висока толерантність до речовини, і щоб відчувати той самий ефект, який був раніше, речовини потрібно більше. Отже, на цьому етапі дозування вже не мале, і віднайти кошти на необхідну кількість речовини стає дедалі важче, тут усі думки та дії людини вже спрямовано на пошуки речовини. Але щойно людина отримає бажане, то все: план на сьогодні виконано. І вона впевнена, що у неї немає жодних проблем із контролем вживання.

На певному етапі розвитку алко- та наркозалежності толерантність досягає максимуму і тривалий час залишається постійною. Це явище ще називають «плато толерантності». Людина в цей період приймає найбільші для неї дози наркотичної речовини.

На **четвертому етапі** людина вже зовсім не відчуває тих «приємних» ефектів, до яких прагнула, а вживає насамперед для того, щоб зняти негативні відчуття, пов'язані з відміною вживання (зняти «ломку»), щоб вона могла «нормально поїсти», «нормально поспати»... В організмі концентрація речовини вже настільки велика, що як тільки нова порція ПАР потрапляє в організм, він одразу «запускає» своє відключення. На цьому етапі толерантність до речовини починає спадати, а кількість речовини, якої потребує людина, зменшується. Саме тому на цьому етапі можуть виникати передозування, коли людина вживає більше речовини, ніж може «пережити» її організм.

Можливо, ви бачили людей, які страждають на алкоголізм і перебувають на останній стадії. Людям навколо здається, що ця людина завжди перебуває у стані сп'яніння. І насправді це так. Але тепер людина не розуміє, як можна жити інакше. Їй необхідно «50 грамів», і вона вже в такому стані сп'яніння, що не може ні стояти, ні говорити, хоча й до того ледве трималася на ногах.

На жаль, ці зміни видно збоку, а людина, яка має цю проблему, не завжди це усвідомлює.

Тому щойно у вживанні ви помічаєте, що дозування або частота вживання зростають, це означає тільки одне: ви почали наближатися до третього етапу залежності, на якому вже набагато складніше контролювати вживання».

На **другому етапі** ведучий/ведуча просить учасників/учасниць розказати про свій досвід уживання, доповнити подану інформацію.

5. Вправа «Мій досвід»

Мета:

Проаналізувати досвід вживання ПАР учасниками/учасницями та визначити, який етап формування залежності від речовини (речовин), яку вони вживали, був у них до позбавлення волі.

Час: 10 хвилин.

Ресурси:

Робочі зошити, ручки для учасників/учасниць.

Хід вправи

На **першому етапі** ведучий/ведуча просить учасників/учасниць у своїх робочих зошитах (вправа «Мій досвід») скласти перелік психоактивних речовин, які вони колись пробували.

На **другому етапі** ведучий/ведуча просить учасників/учасниць подумати та визначити, на якому етапі формування залежності було вживання ними кожної з вказаних ними речовин до того, як вони потрапили в місця позбавлення волі.

На **третьому етапі** вправи ведучий/ведуча просить учасників/учасниць подумати та визначити, чи змінилося щось стосовно кожної речовини (станом на сьогодні).

Після чого просить учасників/учасниць подумати та обрати зі свого списку найбільш небезпечну для них, на їхню думку, психоактивну речовину (щодо якої існує ризик повернення до вживання).

ДЛЯ ВЕДУЧОГО/ВЕДУЧОЇ!

Важливо дати учасникам/учасницям зрозуміти, що ви не засуджуєте їхнього досвіду, а приймаєте те, що є. Учасники/учасниці мають почуватися захищеними від осуду з боку ведучого/ведучої та цькування з боку інших учасників/учасниць.

Якщо учасники/учасниці чинитимуть опір виконанню вправи, можна сказати таке:

«Ваш досвід – це частина вашого життя, це ваша історія, про яку не потрібно мовчати в нашому колі. Якщо не проаналізувати цього досвіду, не дати собі можливості зрозуміти, чим він був для вас насправді, що він давав, від чого, можливо, захищав, то далі рухатися до змін буде важко, або ж можна взагалі піти не в тому, а у зворотному напрямку.

Може здаватися, що це завдання, яке я прошу виконати зараз, не вирішує питань подальшого вибору. Проте насправді тут, у нашій кімнаті, просто зараз ми продовжуємо (а можливо, хтось починає) шлях роботи над собою для того, щоб зробити вибір на користь майбутнього без уживання ПАР. Пам'ятаєте, як називається Програма? Отже, щоб зробити цей свідомий вибір, важливо знати про себе більше, тому прошу вас включитися і виконати це завдання, що дозволить вам краще зрозуміти себе».

Якщо серед учасників/учасниць будуть ті, хто захоче поділитися своїми напрацюваннями, ведучий/ведуча має заохотити їх до цього та ініціювати обговорення. Якщо ж будуть учасники/учасниці, які не готові до обговорення, не варто тиснути на них. Важливо, щоб кожен/кожна зробив це завдання для себе, бо воно буде важливим для подальшої роботи над собою.

5. Вправа «Міфи і факти про ПАР»

Мета:

Обговорити з учасниками основні міфи, що стосуються ПАР.

Час: 10 хвилин.**Ресурси:**

Червоні та зелені картки формату А5 за кількістю учасників/учасниць.

Хід вправи

На **першому етапі** ведучий/ведуча роздає кожному учаснику/кожній учасниці по червоній та зеленій картці та звертається до них:

«Зараз ми з вами поговоримо про деякі міфи і факти, що стосуються вживання ПАР та формування залежності. Яким чином буде відбуватися наша подальша робота? Я буду зачитувати твердження одне за одним, а вашим завданням буде визначити, чи воно є міфом, чи фактом. Коли ви зробите свій вибір, підніміть догори відповідну картку: факт – зелену, а міф – червону. Далі ми обговоримо це твердження, де кожен/кожна зможе висловити свою думку та почути, чим це твердження є насправді».

1.	Наркотичні речовини допомагають вирішувати життєві проблеми (подолати стрес, депресію, конфліктні ситуації...)	МІФ. Наркотичні речовини допомагають уникнути цих проблем лише на час дії наркотичної речовини, але проблеми нікуди не зникають, а тільки накопичуються й тиснуть на людину ще більше.
2.	Наркозалежними стають тільки слабкі люди.	МІФ. Жодна людина не планує стати наркозалежною. Довгий час людина впевнена, що вона зможе кинути, що вона достатньо сильна. Але ПАР роблять навіть із найсильнішої людини – слабку.
3.	Якщо людина вживає так звані «легкі» наркотики, залежність у неї не сформується.	МІФ. Залежність формується щодо всіх типів ПАР і не залежить від сили психоактивної речовини. Єдине, в чому різниця, – швидкість формування залежності.
4.	Алко- та наркозалежність – це захворювання.	ФАКТ. Алко- та наркозалежність визнано в усьому світі хронічними рецидивуючими захворюваннями.

5. Особливості формування залежності передаються на генетичному рівні.

ФАКТ.

Схильність до залежності пов'язана з генами, які можна об'єднати у дві групи:

- (1) Гени, які відповідають за метаболізм психоактивних речовин (наприклад, контролюють окислення етанолу, окислення етилового спирту). Ці мутації в групі генів кодують фермент, який прискорює окислення спиртів. Це призводить до того, що етанол руйнується менш ефективно і чинить на організм токсичну дію. В результаті у людини виникає сильна непереносність алкоголю.
- (2) Гени, пов'язані з нейропсихічною діяльністю мозку. Велика кількість психоактивних речовин прямо або опосередковано впливають на систему винагороду мозку. Цей вплив здійснюється через дофамін – нейромедіатор, присутній у ділянках мозку, які регулюють рух, емоції, мотивацію і почуття задоволення (можна навести таке порівняння: у мозку людини виділяють так звану «зону раю», яка приймає сигнали задоволення. У деяких людей сигнали доходять до цієї зони швидко, а в інших – повільно, що зумовлено спадковістю. ПАР – це речовини, що допомагають швидко збуджувати «зону раю», і це сприяє формуванню залежності).

Але схильність не означає, що людина, в якій батьки страждали на залежність, обов'язково буде залежною. Розуміння людиною її схильності допомагає їй з більшою серйозністю ставитися до будь-яких експериментів із психоактивними речовинами.

6. Буває так, що людина не може контролювати вживання, і тоді вона приречена.

МІФ.

Справді, бувають випадки, коли людина не може впоратися із залежністю, і жодна програма реабілітації не дала результату. Але це не означає, що вона приречена. В Україні діє програма замісної підтримувальної терапії (ЗПТ) (контрольоване медиками вживання спеціальних ПАР). Більш детально про ЗПТ ми з вами поговоримо на наступних зустрічах, але важливо, що таке лікування є.

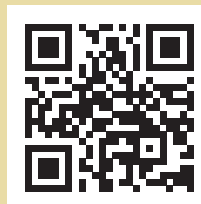
На **другому етапі** ведучий/ведуча ініціює обговорення і запитує, які ще міфи і факти учасники/учасниці знають і готові поділитися ними з групою.

ДЛЯ ВЕДУЧОГО/ВЕДУЧОЇ!

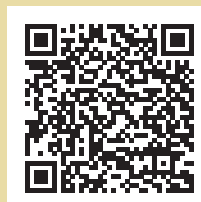
Якщо в ході дискусії ви зрозумієте, що не володієте достатньою інформацією і, наприклад, не можете відповісти на якесь із запитань учасників/учасниць, варто щиро зізнатися в цьому і сказати, що ви пошукаєте інформацію з цього питання та обов'язково поділитесь результатами з учасниками/учасницями.

Більше інформації можна отримати у спеціалістів з хімічної залежності або звернутись по консультацію до неурядових ВІЛ-сервісних організацій, які працюють у вашому регіоні.

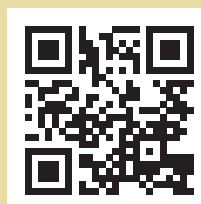
Також інформацію можна отримати на сайті <https://drugstore.org.ua/>, де можна прочитати різноманітні статті, а також звернутися із запитанням до консультанта з питань хімічної залежності.



Також існує додаток на телефон «Free2ask» (його можна завантажити безкоштовно), за допомогою якого можна отримати консультацію психолога, експерта з хімічної залежності чи лікаря. Всі консультації є анонімними.



Ще одним джерелом пошуку інформації щодо роботи із залежностями є сайт <https://help24.org.ua/>, де також є послуга онлайн-консультування: в режимі реального часу можна отримати відповіді як від фахівців з хімічної залежності, так і від медичних працівників.

**6. Завершення заняття****Мета:**

Підбити підсумки зустрічі.

Час: 5 хвилин.**Хід вправи**

На **першому етапі** ведучий/ведуча звертається до учасників/учасниць:

«Наша зустріч добігає кінця, і я б хотів/хотіла почути, як вам було сьогодні? Які думки у вас виникли?»

На **другому етапі** ведучий/ведуча дає відповіді на запитання учасників/учасниць і прощається.

Заняття 5

Як розірвати коло: планування змін

- **Моя історія вживання (аналіз власних причин вживання)**
- **Визначення негативних наслідків, спричинених уживанням ПАР, у власній історії**
- **Замкнене коло: негативні наслідки підтримують уживання, а вживання продовжує чинити негативний вплив**

Тривалість заняття – 60 хвилин.

План заняття

№	Назва вправи	Час
1.	Привітання та вступ до заняття	3 хв
2.	Повторення правил	2 хв
3.	Вправа «Переваги та недоліки вживання ПАР»	15 хв
4.	Вправа «Маріонетки»	15 хв
5.	Вправа «Три дзеркала»	20 хв
6.	Завершення заняття	5 хв

1. Привітання та вступ до заняття

Мета:

Привітати учасників/учасниць тренінгового заняття, налагодити позитивну атмосферу в групі, налаштувати учасників/учасниць на роботу.

Час: 3 хвилини.

Ресурси:

Аркуш фліпчарту з написаною темою заняття, робочі зошити учасників/учасниць.

Хід вправи

На **першому етапі** ведучий/ведуча вітає учасників/учасниць заняття, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом заняття, роблячи невеликий анонс зустрічі:

«Добрый день! Якщо на попередніх зустрічах ми з вами говорили на загальні теми, пов'язані зі вживанням психоактивних речовин, то, починаючи з сьогоднішнього заняття, ми будемо працювати зі своїм власним досвідом».

На **другому етапі** ведучий/ведуча просить учасників/учасниць назвати своє ім'я і настрій, з яким вони прийшли на зустріч.

2. Повторення правил

Мета:

Нагадати учасникам правила, яких слід дотримуватися під час занять.

Час: 2 хвилини.

Ресурси:

Плакат «Правила» (аркуш з написаними правилами).

Хід вправи

Ведучий/ведуча звертає увагу учасників/учасниць на плакат із правилами, повторює їх та наголошує на їхній важливості.

3. Вправа «Переваги та недоліки вживання ПАР»

Мета:

Проаналізувати переваги та недоліки вживання кожного виду ПАР.

Час: 15 хвилин.

Ресурси:

Робочі зошити, ручки для учасників/учасниць.

Хід вправи

На **першому етапі** ведучий/ведуча звертається до учасників/учасниць:

«Зараз я пропоную вам проаналізувати свій досвід та своє ставлення до кожної ПАР, яку ви колись вживали. Тому для початку вам необхідно скласти перелік ПАР, щодо вживання яких ви маєте хоч якийсь досвід.

На попередній зустрічі ви вже визначали, які ПАР ви вживали раніше, зараз я пропоную вам обрати три з них.

У зошитах ви можете побачити три таблиці. В кожну з них впишіть по одній речовині. Наприклад, у першій таблиці будемо розглядати алкоголь, тому в ній угорі записуємо слово «Алкоголь». У наступні дві таблиці ви записуєте інші дві речовини, які ви обрали».

ДЛЯ ВЕДУЧОГО/ВЕДУЧОЇ!

Розгляд першої речовини необхідно зробити разом з учасниками/учасницями у вигляді мозкового штурму, де учасники/учасниці спільно називають переваги та недоліки вживання конкретної речовини, а ведучий/ведуча фіксує відповіді на аркуші фліпчарту.

Наступні дві речовини учасники/учасниці опрацьовують самостійно.

Час на виконання: 5 хвилин.

Після завершення відведеного часу ведучий/ведуча просить учасників/учасниць назвати (за їхнім бажанням) ті речовини, з якими вони працювали, та обговорює з ними переваги й недоліки, які вони вказали у своїх зошитах.

ДЛЯ ВЕДУЧОГО/ВЕДУЧОЇ!

Для зменшення рівня тривоги та недовіри серед учасників/учасниць необхідно наголосити, що ми обговорюємо можливі переваги та недоліки не конкретно з їхнього досвіду, а взагалі розмірковуємо над тим, які можуть бути варіанти; можливо, вони знають про досвід інших людей.

Скоріше за все, учасники/учасниці розповідатимуть про власний досвід, але таке формулювання питання знімає напругу та сприяє налагодженню діалогу.

На **другому етапі** ведучий/ведуча звертається до учасників/учасниць:

«Уважно перечитайте все, що ви записали у своїх таблицях, і дайте чесну відповідь собі (не потрібно відповідати вголос): «Чи може мені піти на користь відмова від уживання? Чому?»

Після чого ведучий/ведуча просить учасників/учасниць прокоментувати (за їхнім бажанням) їхні думки щодо результатів виконаної вправи.

ДЛЯ ВЕДУЧОГО/ВЕДУЧОЇ!

Не потрібно змушувати учасників/учасниць відповідати вголос на поставлені запитання. Необхідно пам'ятати про правило добровільної активності.

4. Вправа «Маріонетки»

Мета:

Проаналізувати відчуття людини в ситуації, коли не вона керує собою.

Час: 15 хвилин.

Ресурси:

По два стільці на команду, пов'язки на очі для учасників/учасниць, які грають роль ляльок-маріонеток.

Хід вправи

На **першому етапі** ведучий/ведуча об'єднує учасників/учасниць у команди по троє та звертається до них:

«Зараз кожній команді необхідно обрати одного добровольця».

Ведучий/ведуча дає час командам та продовжує:

«Ваш доброволець гратиме роль ляльки-маріонетки. Інші – «ляльководи». Завдання для «ляльководів»: вам необхідно перевести свого гравця від одного стільця до іншого. Але є певні умови: ви не можете торкатися вашого учасника / вашої учасниці, а тільки давати команди словами. Гравцю, який виконує роль ляльки-маріонетки, зав'язують очі. Він/вона не може самостійно рухатися, а може робити лише те, що кажуть «ляльководи».

Команди виконують завдання по черговому.

ДЛЯ ВЕДУЧОГО/ВЕДУЧОЇ!

Якщо кількість учасників/учасниць не дозволяє утворити всі команди по троє, то в деяких командах може бути по два учасники/учасниці.

При індивідуальній роботі роль ляльки-маріонетки виконує учасник/учасниця, а ляльковод – ведучий/ведуча.

Після завершення вправи ведучий/ведуча ініціює обговорення.

Запитання для обговорення:

1. Що ви відчували в ролі ляльки-маріонетки?
2. Чи було комфортно?
3. Чи хотілося щось робити самостійно?

Під час обговорення важливо підвести учасників/учасниць до розуміння того, що залежність від ПАР так само забирає свободу вибору, і людина в залежності поводить, як лялька-маріонетка. Водночас людина, яка є маріонеткою, не завжди може усвідомлювати, що її діями керують саме наркотична речовина та її залежність.

5. Вправа «Три дзеркала»**Мета:**

Порівняти головні цінності, які мали/мають значення для учасників/учасниць на кожному етапі їхнього життя.

Час: 15 хвилин.**Ресурси:**

Робочі зошити, ручки, кольорові олівці/фломастери.

Хід вправи

Ведучий/ведуча звертається до учасників/учасниць та озвучує завдання:

«Отож, мабуть, ніхто з нас не хоче стати лялькою-маріонеткою. Нам хотілося б самостійно та свідомо керувати своїм життям. У мене є цікаве завдання для вас, яке допоможе замислитися над тим, що може чекати нас у майбутньому та хто впливає на те, чи здійсняться наші очікування.»

У різних ситуаціях та в різні періоди життя у людини можуть переважати ті чи інші пріоритети. Зараз я пропоную вам намалювати себе в трьох дзеркалах, які характеризують три етапи вашого життя.

Перше дзеркало – «Моє минуле». Малюючи своє минуле в цьому люстерку, пригадайте, що мало цінність для вас у минулому, що було пріоритетом.

Друге дзеркало – «Моє теперішнє». Зобразіть у ньому, що для вас має цінність сьогодні, які життєві цінності зараз пріоритетні.

Третє дзеркало – «Моє майбутнє». Намалюйте в ньому те, що матиме цінність у майбутньому, які цінності будуть у пріоритеті, наприклад, через десять років.»

ДЛЯ ВЕДУЧОГО/ВЕДУЧОЇ!

Третє дзеркало може бути для учасників/учасниць важким для виконання, тому ведучий/ведуча пропонує їм у цьому малюнку відповісти на такі запитання:

- *Хто ви?*
- *Де ви?*
- *Хто поряд із вами?*
- *Ви у шлюбі? Чи є у вас сім'я?*
- *Як ви почуваєтеся?*
- *Ви щасливі?*
- *Чим ви займаєтеся?*

Запитання для обговорення:

1. Як вам було створювати образи своїх цінностей та пріоритетів на різних етапах життя?
2. Чи вдалося зобразити всі три етапи: минуле, теперішнє, майбутнє? Що заважало, а що допомагало вам у цьому?
3. Чи є місце психоактивним речовинам у вашому третьому дзеркалі? Якщо так, то який вплив них на вас вони мають?

Ведучий/ведуча підсумовує:

«Пам'ятаєте, під час першого заняття ми обговорювали з вами твердження: «Всі свої дії варто зв'язати зі своїми цінностями». Отож, те майбутнє, яке ви намалювали у третьому дзеркалі, відображає ваші цінності, і для того щоб їх досягти, варто зв'язати свої щоденні кроки (дії) з цими своїми цінностями, запитуючи себе: «А чи приведе те, що я роблю зараз, до того майбутнього, на яке я розраховую?»»

6. Завершення заняття**Мета:**

Підбити підсумки зустрічі.

Час: 5 хвилин.**Хід вправи**

На **першому етапі** ведучий/ведуча звертається до учасників/учасниць:

«Наша зустріч добігає кінця, і я б хотів/хотіла почути, як вам було сьогодні? Які думки у вас виникли?»

На **другому етапі** ведучий/ведуча дає відповіді на запитання учасників/учасниць і прощається.

Заняття 6

Фактори, які провокують на вживання

- Що таке зовнішні та внутрішні фактори, які провокують на вживання (фактори-провокатори)
- Що провокує на вживання саме мене (розвиток навичок прогнозування власної поведінки)
- Способи протидії провокативним факторам

Тривалість заняття – 60 хвилин.

План заняття

№	Назва вправи	Час
1.	Привітання та вступ до заняття	3 хв
2.	Повторення правил	2 хв
3.	Перегляд відео «Зробити перший крок»	10 хв
4.	Вправа «Зовнішні фактори»	20 хв
5.	Вправа «Внутрішні фактори»	20 хв
6.	Завершення заняття	5 хв

1. Привітання та вступ до заняття

Мета:

Привітати учасників/учасниць тренінгового заняття, налагодити позитивну атмосферу в групі, налаштувати учасників/учасниць на роботу.

Час: 3 хвилини.

Ресурси:

Аркуш фліпчарту з написаною темою заняття, робочі зошити учасників/учасниць.

Хід вправи

На **першому етапі** ведучий/ведуча вітає учасників/учасниць заняття, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом заняття, роблячи невеликий анонс зустрічі:

«Добрый день! Сьогодні ми з вами спробуємо визначити, що може слугувати пусковим механізмом до вживання, та з'ясуємо, що з цим робити, як мінімізувати такий вплив на нас».

На **другому етапі** ведучий/ведуча просить учасників/учасниць назвати своє ім'я і настрій, з яким вони прийшли на зустріч.

2. Повторення правил

Мета:

Нагадати учасникам/учасницям правила, яких слід дотримуватися під час занять.

Час: 2 хвилини.

Ресурси:

Плакати «Правила» (аркуш з написаними правилами).

Хід вправи

Ведучий/ведуча звертає увагу учасників/учасниць на плакати із правилами, повторює їх та наголошує на їхній важливості.

3. Перегляд відео «Зробити перший крок»

Мета:

Обговорити з учасниками/учасницями страхи, пов'язані зі змінами.

Час: 10 хвилин.

Ресурси:

Ноутбук, відео за посиланням: <https://youtu.be/XKC3oM5gFw4> («Dare Change» – назва мовою оригіналу).

Хід вправи

Ведучий/ведуча вмикає учасникам/учасницям відео для перегляду.

Після перегляду ведучий/ведуча просить учасників/учасниць поділитися своїми враженнями та думками.

Коли учасники/учасниці прокоментували, ведучий/ведуча продовжує:

«Це відео називається «Не бійся. Змінюй!», отже, воно саме про це. Буває так, що людина, прийнявши рішення щось зробити, в останню мить відчуває непереборний страх. Страх спробувати щось нове, страх дозволити собі відчувати й пізнати нові сфери життя.

Також людині може бути страшно змінювати звичний стиль життя, навіть коли вона розуміє, якими можуть бути наслідки, якщо вона продовжить так жити. Життя без психоактивних речовин може бути невідомим людині або давно забутим – як це? Людина думає: «Я не зможу!»

- *Як я буду спілкуватися без ПАР?*
- *Як я буду заводити нові знайомства? Я звик/звикала знайомитися на дискотеках, де вживання чогось було обов'язковим...*
- *Як я діятиму в ситуаціях, де я без ПАР не міг/могла справитись?*
- *Як я долатиму стреси, переживання, конфлікти без допомоги ПАР?*

ПАР допомагає мені справитися з тим досвідом, який я пережив/пережила... Всі ці запитання виникають у голові одночасно, і від них буває страшно, і це нормально. Нормально боятися, нормально переживати, коли стоїш на порозі змін.

Ось на чому я хочу наголосити:

- *Перше. Ваша історія, ваш досвід існують, і їх необхідно прийняти, сказати собі: «Так, це відбувалося в моєму житті, так, мені не завжди було легко, але це було, це частина мене, і це вже історія – моє дзеркало минулого. Дзеркало майбутнього може показувати інший сценарій, і я можу його написати таким, як хочу я».*
- *Друге. Стреси, переживання, конфлікти – вони будуть на вашому життєвому шляху. Це нові виклики для вас, подолання яких сприятиме вашому розвитку. І важливо вчитися долати їх без допомоги речовин. Речовини їх не долають!*
- *Третє. Нові знайомства, спілкування, дозволя – подаруйте собі ті емоції та почуття, які ви відчуваєте, коли робите перші кроки до пізнання нових людей. ПАР змінюють наше сприйняття: ми не бачимо і не відчуваємо всього так, як є насправді. Це як вчитися кататись на велосипеді: спочатку важко, незрозуміло, іноді навіть можна впасти і набити ґулю. Але з досвідом та кожною новою спробою ви зможете робити це легко та впевнено, а головне – проживати ті незабутні емоції та почуття.*

Отож у вас все попереду. Пам'ятайте, яке дзеркало ви будете тримати у своїх руках».

4. Вправа «Зовнішні фактори»

Мета:

Проаналізувати зовнішні фактори, які провокують потяг до вживання.

Час: 20 хвилин.

Ресурси:

Робочі зошити, ручки для учасників/учасниць.

Хід вправи

Не першому етапі ведучий/ведуча звертається до учасників/учасниць:

«Навіть коли людина вже прийняла виважене рішення щодо контролю вживання, можуть траплятися такі ситуації, які викликатимуть потяг до вживання. На початкових етапах, коли це рішення ще дуже хитке, важливо обмежити вплив цих ситуацій, щоб просто звикнути до нової моделі поведінки, але як це зробити?»

Зачинитися вдома та не виходити на вулицю – це не варіант. Але можна заздалегідь передбачати ті ситуації, які можуть провокувати на вживання, та підготуватися до них.

Що або хто може спровокувати людину на вживання?»

Ведучий/ведуча приймає відповіді та продовжує:

«Уявіть собі ситуацію: ви йдете вулицею і зустрічаєте знайомого, з яким ви раніше вживали. Ця зустріч може спровокувати на вживання? (Так). Коло людей, з якими людина вживала, є одним із факторів повернення до попередньої моделі поведінки.

Тому зараз я пропоную вам у зошитах скласти перелік людей, які були з вами, коли ви вживали. Ви можете не писати прізвищ та імен, ви можете їх зашифрувати таким чином, що тільки вам буде зрозуміло. Озвучувати, що це за люди, не буде потрібно».

Ведучий/ведуча дає час учасникам/учасницям для записів та продовжує:

«Що вам дає цей список? Як ви вважаєте, для чого його робили?»

Ведучий/ведуча приймає відповіді та продовжує:

«Коли ви розумієте, що спілкування з цими людьми несе ризики вашому контролю вживання, то для вас не буде несподіванкою можливий початок розмови на цю тему. А коли ви готові до цього, то вам легше буде зорієнтуватися, як поводитися і які рішення приймати».

ДЛЯ ВЕДУЧОГО/ВЕДУЧОЇ!

Не можна пропонувати учасникам/учасницям обмежувати спілкування або відмовлятися від цих людей, оскільки очікуваною реакцією буде опір та недовіра до слів ведучого/ведучої, хоча це і є правильним рішенням на початкових етапах відмови від уживання.

Учасники/учасниці повинні приймати рішення самостійно. І таке рішення може прийти до них уже після звільнення.

На **другому етапі** ведучий/ведуча звертається до учасників/учасниць:

«Окрім зустрічі з людьми «зі старого життя», стимулюючим фактором до вживання можуть бути певні місця, з якими пов'язане вживання. Проходячи повз той сквер чи будівлі, де ви вживали, ви можете наразити себе на ризик зриву. Тому зараз у своїх зошитах запишіть ці місця. Можете так само зашифрувати їх, щоб записи були зрозумілими тільки для вас».

Після завершення відведеного часу ведучий/ведуча ініціює обговорення, запитуючи, як можна використати усвідомлення ризикованих для зриву місць.

ДЛЯ ВЕДУЧОГО/ВЕДУЧОЇ!

Якщо учасники не запропонують уникати на перших етапах місць, пов'язаних зі вживанням, такий варіант може назвати ведучий/ведуча.

Або коли людина проходить повз таке місце і в неї виникає бажання вжити ПАР, вона може сказати собі: «Стоп. Я відчуваю, що хочу вжити, чому так? Аааа, це ж те «провокативне» місце із зошита. Зрозуміло, треба йти далі».

На **третьому етапі** ведучий/ведуча звертається до учасників/учасниць:

«Люди, місця – з цим ми розібралися, але є ще щось дуже важливе, про що варто пам'ятати, – це дати. Уявіть, Новий рік, на годиннику 1:00, і ви відчуваєте, що хочете вжити. Чому так? Можливо, тоді був перший раз? Або якась дата з неприємними спогадами – річниця якоїсь події. Тригером (пусковим механізмом) до вживання може бути і конкретний день у календарі. Тому наступне завдання в зошитах – пригадати пам'ятні для вашого досвіду вживання дати».

Після завершення відведеного часу ведучий/ведуча ініціює обговорення та запитує в учасників/учасниць, що робити їм з цією інформацією, як її використовувати, чим вона є корисною для них.

Після обговорення ведучий/ведуча продовжує:

«Люди, місця і дати – це зовнішні фактори, які провокують на вживання, і з ними не так важко розібратися та контролювати їх. Інша справа – внутрішні фактори...».

5. Вправа «Внутрішні фактори»

Мета:

Ознайомити з особливістю мислення людини в ситуаціях, які провокують на зрив.

Час: 20 хвилин.

Ресурси:

Аркуш фліпчарту, маркери.

Хід вправи

Ведучий/ведуча звертається до учасників/учасниць:

«Що ж не так з внутрішніми факторами? Здавалося б, «внутрішні» – значить, про мене, а якщо я вже із собою домовився/домовилась, то які складнощі можуть виникати?»

А складнощі є. Наші думки. Давайте по черзі.

Спочатку з'ясуємо, як ми діємо у звичайних ситуаціях, на прикладі «випити води».

Пити воду – це наша дія, наш вибір.

Але чому людина вирішила випити води?

Тому що їй захотілось пити – це є стимулом до дії.

Хочу пити воду – п'ю воду.

Але тут є ще щось: між «хочу» і «роблю» – «думаю»!

Я думаю: «Так, я хочу пити, треба піти на кухню та попити».

Звісно, «думаю» дуже швидко відбувається, і ми не завжди усвідомлюємо, що перед певною дією ми вже все обдумали, прийняли рішення і готові реалізувати план.

Отже, у нас вимальовується така схема:



Стимул: потреба пити.

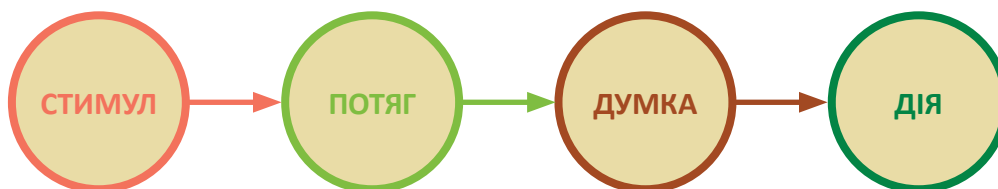
Думка: «Треба піти на кухню і взяти води».

Дія: іду на кухню та п'ю воду.

Усе просто.

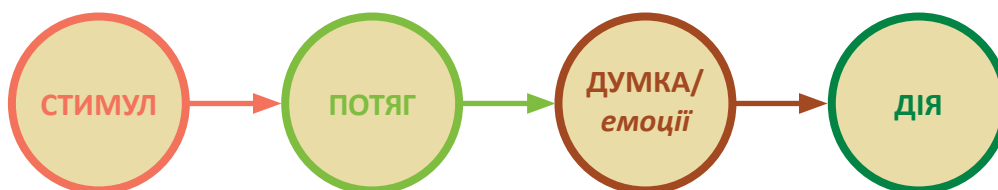
Але це просто доти, доки це не стосується вживання ПАР.

Якщо стимулом є щось, що провокує на вживання, то до цієї схеми додається ще одна ланка – «потяг». Його важко відстежити, але він, у свою чергу, починає керувати думками.



І людина не встигає отямитися, як вона вже дала згоду і готова вживати. І все це про внутрішні фактори, які провокують на вживання. Встигнути їх відстежити дуже важко, але є один спосіб – наші емоції.

Після того як ми подумали про вживання, але ще не перейшли до дій, у нас уже з'являються емоції, і встигнути їх «піймати» – реальніше.



Знайдіть у зошитах вправу «Внутрішні фактори», пригадайте й запишіть, які емоції зазвичай передували вашому вживанню. Кожну емоцію вкажіть в окремому рядку.

Емоції	Думки

Коли ви закінчите з емоціями, важливо пригадати, які думки у вас виникали в ситуаціях перед уживанням. На одну емоцію могла припадати не одна думка.

Наприклад, людина відчуває «піднесення», і які думки в неї могли бути перед уживанням?

ДЛЯ ВЕДУЧОГО/ВЕДУЧОЇ!

Якщо учасникам/учасницям складно сформулювати думки, ведучий/ведуча може допомогти:

«Гарно відпочиваємо, треба організувати ще краще...»

«Маю йти на зустріч з друзями. Щоб у всіх був гарний настрій, треба...»

«Мені сумно, то які можуть бути думки в цьому стані?»

Ведучий/ведуча приймає відповіді та резюмує:

«Різні емоції можуть виникати не тільки тоді, коли на обрії майорить уживання, тому важливо зрозуміти, які думки під впливом потягу виникають у людини та штовхають її до вживання.

Сила потягу в міру збільшення строку тверезості з часом слабшає.

Якщо людина вирішила взяти під контроль своє вживання, але сама не може з цим впоратися, то вона може звернутися до спеціалістів, які працюють у цьому напрямі, і вони можуть допомогти. Види допомоги бувають різні як за підходами, так і за ціновою політикою. Вибір досить великий, головне – знати, що шукати. Це можуть бути реабілітаційні центри, групи анонімних алкозалежних (АА), групи анонімних наркозалежних (АН), індивідуальна робота з психотерапевтом. Головне – бажання».

6. Завершення заняття**Мета:**

Підбити підсумки зустрічі.

Час: 5 хвилин.**Хід вправи**

На **першому етапі** ведучий/ведуча звертається до учасників/учасниць:

«Наша зустріч добігає кінця, і я б хотів/хотіла почути, як вам було сьогодні? Які думки у вас виникли?»

На **другому етапі** ведучий/ведуча дає відповіді на запитання учасників/учасниць і прощається.

Заняття 7

Як сказати «Ні»

- Стратегії відмови від уживання
- Протидія тиску оточення, асертивна відмова

Тривалість заняття – 60 хвилин.

План заняття

№	Назва вправи	Час
1.	Привітання та вступ до заняття	3 хв
2.	Повторення правил	2 хв
3.	Вправа «Як сказати «Ні»	25 хв
4.	Вправа «Корисні поради щодо відмови»	25 хв
5.	Завершення заняття	5 хв

1. Привітання та вступ до заняття

Мета:

Привітати учасників/учасниць тренінгового заняття, налагодити позитивну атмосферу в групі, налаштувати учасників/учасниць на роботу.

Час: 3 хвилини.

Ресурси:

Аркуш фліпчарту з написаною темою заняття, робочі зошити учасників/учасниць.

Хід вправи

На **першому етапі** ведучий/ведуча вітає учасників/учасниць заняття, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом заняття, роблячи невеликий анонс зустрічі:

«Добрий день! Сьогоднішня зустріч дуже важлива: ми з вами будемо вчитися говорити «Ні» – таке «Ні», щоб інші його почули та зрозуміли ваш вибір і ваше рішення».

На **другому етапі** ведучий/ведуча просить учасників/учасниць назвати своє ім'я і настрій, з яким вони прийшли на зустріч.

2. Повторення правил

Мета:

Нагадати учасникам/учасницям правила, яких слід дотримуватися під час занять.

Час: 2 хвилини.

Ресурси:

Плакат «Правила» (аркуш з написаними правилами).

Хід вправи

Ведучий/ведуча звертає увагу учасників/учасниць на плакат із правилами, повторює їх та наголошує на їхній важливості.

3. Вправа «Як сказати «Ні»

Мета:

Напрацювати з учасниками/учасницями варіанти відмови від уживання.

Час: 25 хвилин.

Ресурси:

Аркуші фліпчарту, маркери, робочі зошити, ручки для учасників/учасниць.

Хід вправи

Ведучий/ведуча звертається до учасників/учасниць:

«На попередній зустрічі ми з вами проаналізували фактори, які можуть викликати потяг до вживання. Але що ж робити, коли знайомі пропонують вам вжити, але ви прийняли рішення більше цього не робити?»

«До того ж, відмовитися від пропозиції, коли ми її чуємо від наших друзів або близьких знайомих, ще важче, адже ми не хочемо втратити спілкування з ними, то як же відмовити?»

На **першому етапі** ведучий/ведуча пропонує учасникам/учасницям сформулювати шляхом мозкового штурму можливі ситуації, пов'язані з ПАР, які виникали або можуть виникнути.

Усі відповіді ведучий/ведуча фіксує на аркуші фліпчарту.

Ведучий/ведуча об'єднує учасників/учасниць у пари та пропонує учаснику/учасниці № 1 упродовж двох хвилин назвати одну з ситуацій (із переліку на фліпчарті) учасникові/учасниці № 2. Після завершення відведеного часу ведучий/ведуча просить учасників/учасниць помінятися ролями.

ДЛЯ ВЕДУЧОГО/ВЕДУЧОЇ!

Якщо учасників/учасниць у групі непарна кількість, то ведучий/ведуча утворює одну трійку, де учасник/учасниця № 3 одне коло допомагає учаснику/учасниці пропонувати вжити, а на другому колі бере участь у відмові.

У разі якщо кількість учасників/учасниць дозволяє утворити трійки, то такий варіант організації роботи допоможе учасникам збоку поспостерігати, як відбувається діалог.

Можливі ситуації для роботи:

- знайомий/друг/подруга/далекий родич просить залишити у вас удома пакунок із невідомим вмістом;
- знайомий/друг/подруга/далекий родич просить дозволу приготувати наркотичну речовину у вас удома;
- знайомий/друг/подруга/далекий родич просить провести святкування у вас удома;
- вас кличуть на зустріч, де будуть вживати ту речовину, яку ви раніше вживали, але ви прийняли рішення, що не будете її вживати.

Після завершення гри ведучий/ведуча просить учасників/учасниць поділитися враженнями та ініціює обговорення.

Запитання для обговорення:

1. Чи важко було впродовж двох хвилин відмовлятися від пропозиції?
2. Які варіанти відповідей вам найбільше сподобалися?
3. Чи легко було придумати аргументи відмови від уживання?
4. Що ви відчували, коли відмовляли?
5. Група, яка працювала утрюх, які особливості були у вас?
6. Чи легше було відмовлятися, коли ви не один/одна?
7. Чи збільшувався тиск, коли пропонували вжити двоє людей?

Ведучий/ведуча резюмує:

«Насправді, коли нам щось пропонують зненацька, дуже важко відмовитися від пропозиції, точніше, встигнути зреагувати на пропозицію таким чином, щоб вона не суперечила вашому рішення і допомагала досягти результатів, які ви описували у третьому дзеркалі».

На **другому етапі** ведучий/ведуча об'єднує учасників/учасниць у дві групи та просить їх надати якомога більше варіантів відповіді на пропозицію вжити ПАР. Час на виконання – 5 хвилин.

Після завершення відведеного часу ведучий/ведуча просить учасників/учасниць презентувати їхні напрацювання та переписати в зошити всі варіанти відмов від пропозиції вжити ПАР.

На **третьому етапі** ведучий/ведуча пропонує учасникам/учасницям повернутися в пари та спробувати знову зіграти ситуацію з пропозицією та відмовою.

Після завершення вправи ведучий/ведуча просить учасників/учасниць поділитися враженнями та ініціює обговорення.

Запитання для обговорення:

1. Чи легше було відмовлятися вдруге?
2. Що допомагало вам формулювати свою думку?
3. Як ви вважаєте, чи будуть у вас схожі відчуття в реальному житті (коли ви відмовлятиметеся вперше та вдруге)?

4. Вправа «Корисні поради щодо відмови»**Мета:**

Поінформувати про стратегії відмови від уживання.

Час: 25 хвилин.**Ресурси:**

Аркуші фліпчарту, маркери, робочі зошити, ручки для учасників/учасниць.

Хід вправи

На **першому етапі** ведучий/ведуча звертається до учасників/учасниць:

«З кожним разом відмовлятися буде все легше й легше, а згодом люди взагалі перестануть провокувати вас своїми пропозиціями. Але як же зустрітися з першим «Ні», як не спасувати? Існує пара лайфхаків (корисних порад), які допоможуть вам у відмові, і зауважте, що навичка говорити «Ні» дуже корисна не тільки в контексті вживання, а й загалом для життя.

Отже, по черзі:

Перша порада: звертайте увагу на те, як часто ви використовуєте в житті слово «Ні», що ви відчуваєте при цьому, скільки відмов ви чуєте впродовж дня і так само що відчуваєте. Ви побачите, наскільки часто ви стикаєтеся зі словом «Ні». Говорити «Ні» – нормально і корисно. І коли ви почнете звертати увагу на це, то вам легше буде використовувати «Ні» без сильних переживань щодо наслідків відмови.

Друга порада: виграйте час для «Ні». Коли всі фактори зійшлися в одному місці і вам пропонує вжити не одна людина, а кілька, то тут навіть якщо ви маєте запас варіантів відмов, вам може буде складно зробити це. Тому необхідно виграти час для відмови та мінімізації інших факторів (місце, де вживали, день календаря...).

Які варіанти ви можете запропонувати?»

Ведучий/ведуча приймає відповіді та фіксує їх на аркуші фліпчарту.

ДЛЯ ВЕДУЧОГО/ВЕДУЧОЇ!

Варіанти «Виграти час для «Ні»:

«Я зараз поспішаю, повідомлю про своє рішення пізніше».

«Мені необхідно подумати, я увечері напишу».

Після обговорення ведучий/ведуча продовжує:

«Третя порада: «зіпсована платівка». Пам'ятаєте, ми розглядали шкалу емоційних тонів, де на пропозицію знайомого герой розповіді невпевнено сказав «Ні» та ще й почав виправдовуватися? Коли ми починаємо виправдовуватися, ми тим самим провокуємо людину на пошук аргументів «За», і тут уже важко буде відмовити. Тому чим менше інформації ми будемо давати людині під час такого діалогу, тим менше аргументів у неї буде, і діалог виглядатиме приблизно так:

- Давай сьогодні увечері на нашому місці.
- Ні, мені це не цікаво.
- Та чого ти? Ти ж пам'ятаєш, як нам було добре?!
- Ні, мені це не цікаво.
- Та давай! Один раз, за зустріч, і все.
- Ні, мені це не цікаво.
- Чого ти заладив: «Не цікаво, не цікаво»?
- Тому, що мені це не цікаво.

Четверта порада: посилайтеся на щось інше:

«Я пообіцяв/пообіцяла сьогодні провести час із рідними».

«Завтра в мене важливий день: я маю йти на співбесіду».

«Я пообіцяв/пообіцяла собі, що припиню вживати, і прошу тебе підтримати мене в цьому рішенні».

На **другому етапі** ведучий/ведуча просить учасників/учасниць повернутися в пари, в яких вони працювали раніше, та виконати таке завдання:

Учасники/учасниці № 1 пропонують учасникам/учасницям № 2 вжити, а учасники/учасниці № 2 спробують виграти час для відмови.

На другому колі учасники/учасниці № 2 пропонують учасникам/учасницям № 1 вжити, а учасники/учасниці № 1 мають відмовитися, посилаючись на щось інше, більш важливе.

Запитання для обговорення:

1. Чи змінилася після виконання цієї вправи (порівняно з початком заняття) ваша впевненість у тому, що ви зможете сказати «Ні»?
2. Які у вас думки щодо цього?

ДЛЯ ВЕДУЧОГО/ВЕДУЧОЇ!

Важливо дати учасникам/учасницям можливість висловити всі свої переживання.

5. Завершення заняття

Мета:

Підбити підсумки зустрічі.

Час: 5 хвилин.

Хід вправи

На **першому етапі** ведучий/ведуча звертається до учасників/учасниць:

«Наша зустріч добігає кінця, і я б хотів/хотіла почути, як вам було сьогодні?»

На **другому етапі** ведучий/ведуча дає відповіді на запитання учасників/учасниць і прощається.

Заняття 8

Стратегії зменшення шкоди

- **Що таке зменшення шкоди і як це працює**
- **Які бувають програми зменшення шкоди і де їх знайти на волі**

Тривалість заняття – 60 хвилин.

План заняття

№	Назва вправи	Час
1.	Привітання та вступ до заняття	3 хв
2.	Повторення правил	2 хв
3.	Інформаційне повідомлення «Зменшення шкоди»	10 хв
4.	Вправа «Принципи зменшення шкоди»	15 хв
5.	Інформаційне повідомлення «Профілактика передозування»	15 хв
6.	Інформаційне повідомлення «Замісна підтримувальна терапія»	10 хв
7.	Завершення заняття	5 хв

1. Привітання та вступ до заняття

Мета:

Привітати учасників/учасниць тренінгового заняття, налагодити позитивну атмосферу в групі, налаштувати учасників/учасниць на роботу.

Час: 3 хвилини.

Ресурси:

Аркуш фліпчарту з написаною темою заняття, робочі зошити учасників/учасниць.

Хід вправи

На **першому етапі** ведучий/ведуча вітає учасників/учасниць заняття, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом заняття, роблячи невеликий анонс зустрічі:

«Добрий день! На сьогоднішній зустрічі ми з вами поговоримо про те, що ж робити людині, коли вона не може покинути вживання. Невже це кінець? Чи є ще якісь варіанти?»

На **другому етапі** ведучий/ведуча просить учасників/учасниць назвати своє ім'я і настрій, з яким вони прийшли на зустріч.

2. Повторення правил

Мета:

Нагадати учасникам/учасницям правила, яких слід дотримуватися під час занять.

Час: 2 хвилини.

Ресурси:

Плакат «Правила» (аркуш з написаними правилами).

Хід вправи

Ведучий/ведуча звертає увагу учасників/учасниць на плакат із правилами, повторює їх та наголошує на їхній важливості.

3. Інформаційне повідомлення «Зменшення шкоди»

Мета:

Ознайомити учасників/учасниць із принципами програми зменшення шкоди.

Час: 10 хвилин.

Ресурси:

Аркуші фліпчарту, маркери, робочі зошити, ручки для учасників/учасниць.

Хід вправи

Ведучий/ведуча звертається до учасників/учасниць:

«Навіть якщо людина не може відмовитися від уживання, все одно вихід є. Буває так, що людина наразі не готова відмовитися від уживання, і що ж їй робити в цьому випадку?»

А в цьому випадку в нашій країні діють програми, спрямовані на зменшення шкоди. Вони поширені насамперед серед споживачів наркотиків, адже побороти наркотичну залежність набагато важче, ніж будь-яку іншу.

І сьогоднішнє заняття буде присвячено саме цьому питанню: що робити, якщо людина не може відмовитися від уживання?»

Почнемо із визначення поняття «зменшення шкоди». Як ви вважаєте, що воно означає?»

Ведучий/ведуча приймає відповіді та резюмує:

«У самій назві описано головну мету цього підходу – зменшення шкоди від уживання для того, щоб людина могла максимально зберегти своє здоров'я до того часу, коли вона наважиться взяти вживання під контроль.

Пригадаймо, які ризики для здоров'я пов'язані зі вживанням наркотиків?»

Ведучий/ведуча приймає відповіді та резюмує:

«Як ми з вами говорили раніше, наслідків уживання ПАР чимало: залежно від типу наркотиків, можуть уражатися різні органи та системи людини. Також є високий ризик інфікуватися ВІЛ (особливо при ін'єкційному вживанні), проблеми з венами, хімічні опіки, остеомієліти, трофічні виразки... Програми зменшення шкоди допомагають людям і вчать їх, як уникнути цих і багатьох інших наслідків та зробити вживання максимально безпечним.

Зменшення шкоди включає широкий спектр послуг для споживачів наркотичних речовин:

- обмін медичного інструментарію;
- групи взаємодопомоги;
- замісна підтримувальна терапія;
- інформування з питань здоров'я та можливостей проходження реабілітації;
- направлення та консультації лікарів;
- юридична та психологічна допомога...

Як ви вважаєте, яка користь, наприклад, від програми обміну шприців?»

Ведучий/ведуча приймає відповіді та резюмує:

«Насамперед – зупинення темпів поширення ВІЛ та гепатитів серед споживачів, друге – вилучення та утилізація використаних медичних інструментів з вулиць міста. По-третє – перший крок споживача ПАР до отримання якісної та недискримінаційної допомоги.

На всій території України (крім окупованих територій) діють такі програми зменшення шкоди. Ці послуги є безкоштовними, їх зазвичай надають громадські організації та благодійні фонди.

Інформацію за областями можна легко знайти в Інтернеті, ввівши у пошуку «Зменшення шкоди у _____ (назва міста/області)».

Також в Україні вже створено дві онлайн-платформи, куди можна звернутися анонімно з питаннями вживання:

Перша називається «Драгстор» (у перекладі – «Аптека») <https://drugstore.org.ua/>. Це сайт, де можна почитати правдиву інформацію про різні речовини, їхні ефекти, про те, як ці речовини вживати безпечно, як не потрапити в ситуацію передозування і що робити, якщо в людини передозування.



Але найцікавішою є можливість отримати онлайн (у листуванні в чаті) консультації лікаря, психолога та консультанта з хімічної залежності. Для чату з консультантом не потрібно ніде реєструватися: просто натискаєте на кнопку «Чат» і запитуєте все, що вас цікавить. Тут можна ставити запитання не тільки щодо вживання, а й щодо труднощів, з якими ви можете стикнутися на волі (конфлікти, тривожні стани, відновлення стосунків, просто ні з ким поговорити...).

Друга платформа – Незалежний портал для вибору лікувальних закладів та лікарів <https://help24.org.ua/>. Цей портал почав свою роботу восени 2020 року і нині розгортає свою діяльність. Його створено для людей із залежностями та для людей, які живуть з ВІЛ. На цьому порталі, як і на «Драгсторі», можна отримати онлайн-консультації лікарів, психологів та консультантів з хімічної залежності. Окрім цього, тут вам можуть порекомендувати лікаря, який прийме вас очно (відповідно до вашого місця проживання) і який пройшов перевірку на толерантність і кваліфікованість щодо роботи із залежними людьми.



Посилання на ці сайти та інші корисні ресурси є у ваших робочих зошитах, і коли у вас виникнуть запитання, знайте, що тут вам зможуть допомогти та підтримають вас».

4. Вправа «Принципи зменшення шкоди»

Мета:

Ознайомити учасників/учасниць із принципами зменшення шкоди від уживання наркотичних речовин.

Час: 15 хвилин.

Ресурси:

Набори карток за кількістю учасників/учасниць (**Додаток 8.1**), аркуш фліпчарту з написаними на ньому принципами зменшення шкоди.

Хід вправи

Ведучий/ведуча роздає учасникам/учасницям набори карток (**Додаток 8.1**) та пояснює завдання:

«У кожного/кожної з вас є по десять карток, склавши які, ви зможете сформулювати п'ять принципів зменшення шкоди. Тобто дві картки – один принцип».

Коли учасники/учасниці виконали завдання, ведучий/ведуча розглядає кожен принцип та обговорює його з учасниками/учасницями.

ДЛЯ ВЕДУЧОГО/ВЕДУЧОЇ!

Принципи зменшення шкоди

1. Якщо почав/почала вживати наркотики, припини це робити.
2. Якщо вживаєш, то роби це неін'єкційно.
3. Якщо почав/почала вживати ін'єкційні наркотики, то кожен ін'єкцію роби новими стерильними шприцом і голкою.
4. Якщо в тебе немає стерильних інструментів, то використовуй власні шприц і голку повторно.
5. Якщо ти користуєшся чужим нестерильним ін'єкційним інструментарієм, то обов'язково дезінфікуй його перед використанням.

Що таке дезінфекція і як її рекомендують робити (ця інформація є актуальною лише для споживачів ін'єкційних (!) наркотиків).

Для дезінфекції шприців та голок перед ін'єкцією використовується схема «2х2х2»:

- двічі промити шприц та голку кип'яченою водою;
- двічі промити шприц та голку розчином антисептика (хлоргексидин, перекис водню, фурацилін тощо);
- знову двічі промити шприц та голку кип'яченою водою.

5. Інформаційне повідомлення «Профілактика передозування»

Мета:

Надати інформацію про заходи, спрямовані на профілактику передозування.

Час: 15 хвилин.

Ресурси:

Робочі зошити, **Додаток 8.2**.

Хід вправи

На **першому етапі** ведучий/ведуча запитує учасників/учасниць, чи знають вони, що робити, коли в людини сталося передозування.

Ведучий/ведуча приймає відповіді, просить учасників/учасниць розгорнути робочі зошити і знайти в них інформацію про передозування.

На **другому етапі** ведучий/ведуча обговорює дії при передозуванні окремо стимуляторами та опіоїдами (**Додаток 8.2**).

На **третьому етапі** ведучий/ведуча озвучує загальні правила профілактики передозування.

6. Інформаційне повідомлення «Замісна підтримувальна терапія»

Мета:

Ознайомити учасників/учасниць з одним із методів зменшення шкоди – замісною підтримувальною терапією.

Час: 10 хвилин.

Хід вправи

Ведучий/ведуча звертається до учасників/учасниць:

«Відносно молодим на території України методом зменшення шкоди є замісна підтримувальна терапія, коротко її називають ЗПТ.

Що таке ЗПТ? Можливо, хтось із вас знає?»

Ведучий/ведуча приймає відповіді та продовжує:

«Що варто знати про ЗПТ?»

*ЗПТ – це метод допомоги наркозалежним людям, які вживають **опіоїди**.*

ЗПТ вважається одним із найбільш успішних у світі методів лікування наркозалежності.

Зазвичай замісна терапія розглядається як варіант для людей, які вживають наркотичні речовини ін'єкційно (ЛВНІ) і вважають, що повне утримання від ПАР є для них занадто важким, фактично вони не в змозі припинити вживання, навіть якщо намагаються це зробити.

Через те що опіоїдна залежність має хронічний характер, для більшості пацієнтів замісна підтримувальна терапія необхідна впродовж тривалого часу. Хоча трапляються випадки, коли препарат-замінник стає непотрібним, проте було доведено, що підтримувальне і довгострокове лікування препаратами ЗПТ є ефективнішим, ніж короткострокове або, скажімо, детоксикація.

Ліки знімають стан відміни, забезпечують контроль або усувають потяг, блокують ейфорійний ефект подальшого вживання опіоїдів.

Чому ЗПТ краща за вживання нелегальних наркотичних препаратів?

Замісний препарат надається безкоштовно, тим самим знімає проблему постійного пошуку коштів, а також кримінальної відповідальності за незаконні дії, пов'язані з придбанням вуличних ПАР.

Значно зменшується ризик інфікування ВІЛ, гепатитами В і С, пов'язаний з необхідністю робити ін'єкції в сумнівних та небезпечних умовах.

Людина отримує можливість повернутися до звичайного життя».

7. Завершення заняття

Мета:

Підбити підсумки зустрічі.

Час: 5 хвилин.

Хід вправи

На **першому етапі** ведучий/ведуча звертається до учасників/учасниць:

«Наша зустріч добігає кінця, і я б хотів/хотіла почути, як вам було сьогодні? Які думки у вас виникли?»

На **другому етапі** ведучий/ведуча дає відповіді на запитання учасників/учасниць і прощається.

Додаток 8.1. Картки до вправи «Принципи зменшення шкоди»

ЯКЩО ПОЧАВ/ПОЧАЛА ВЖИВАТИ НАРКОТИЧНІ РЕЧОВИНИ,	ТО ПРИПИНИ ЦЕ РОБИТИ.
ЯКЩО ВЖИВАЄШ НАРКОТИЧНІ РЕЧОВИНИ,	ТО РОБИ ЦЕ НЕІН'ЄКЦІЙНО.
ЯКЩО ПОЧАВ/ПОЧАЛА ВЖИВАТИ ІН'ЄКЦІЙНІ НАРКОТИЧНІ РЕЧОВИНИ,	ТО КОЖНУ ІН'ЄКЦІЮ РОБИ НОВИМИ СТЕРИЛЬНИМИ ШПРИЦОМ І ГОЛКОЮ.
ЯКЩО В ТЕБЕ НЕМАЄ СТЕРИЛЬНИХ ІНСТРУМЕНТІВ,	ТО ВИКОРИСТОВУЙ ВЛАСНІ ШПРИЦ І ГОЛКУ ПОВТОРНО.
ЯКЩО ТИ КОРИСТУЄШСЯ ЧУЖИМ НЕСТЕРИЛЬНИМ ІН'ЄКЦІЙНИМ ІНСТРУМЕНТАРІЄМ,	ТО ОБОВ'ЯЗКОВО ДЕЗІНФІКУЙ ЙОГО ПЕРЕД ВИКОРИСТАННЯМ.

Додаток 8.2. Передозування стимуляторами та опіоїдами

ПЕРЕДОЗУВАННЯ СТИМУЛЯТОРАМИ – РЕЧОВИНАМИ АМФЕТАМІНОВОГО РЯДУ

Речовини амфетамінового ряду (РАР) – це група речовин, до якої входять синтетичні стимулятори, включаючи амфетамін, метамфетамін, меткатинон і речовини з групи екстазі (наприклад, MDMA і MDA). До основних видів РАР, які нелегально вживаються в Україні, належать метамфетамін (його також називають «гвинт») і меткатинон (вуличні назви – «джеф», «мулька» або «болтушка»).

Причина передозування стимуляторами. Передозування РАР виникає внаслідок надмірного вживання стимуляторів або їх повторного введення в той час, коли дозу наркотичних речовин, прийнятого раніше, ще не виведено з організму. Також причинами можуть стати вживання сурогатних речовин з різними домішками, які токсично впливають на організм; змішування наркотичних речовин та алкоголю; серйозні захворювання центральної нервової системи, серцево-судинної системи, печінки, нирок.

Ознаки передозування стимуляторами, які зустрічаються найчастіше:

- параноя;
- зорові галюцинації, марення;
- надмірна дратівливість, яка переходить в агресію;
- тривожність, яка переходить у паніку;
- порушення координації;
- ознаки вегето-судинної кризи (підвищення артеріального тиску, підвищене потовиділення, тремор, запаморочення, сильний головний біль, болі в грудях);
- посилене, прискорене серцебиття (сленговою мовою споживачів – «молотки»: відчуття, що «серце стукає у вухах»);
- підвищення температури тіла (сленговою мовою споживачів – «утюги»: відчуття жару, перегріву);
- нудота, блювота, діарея;
- спазми м'язів.

Небезпечні для життя стани при передозуванні РАР:

- епілептичний напад;
- інсульт (крововилив у мозок);
- інфаркт міокарда;
- зупинка серця, відсутність дихання.

Надання допомоги при передозуванні РАР. Коли споживач стимуляторів відчуває важкі симптоми передозування, контроль над ситуацією повинні взяти на себе люди, які перебувають поруч. При цьому для надання ефективної допомоги від помічників вимагаються зібраність, розважливість і належні знання.

Що необхідно зробити:

1. Негайно викликати швидку медичну допомогу або відвезти потерпілого до лікарні (при загрозованих для життя станах).
2. Дати потерпілому якомога більше рідини.
3. Забезпечити надходження свіжого повітря до приміщення.
4. Підтримувати потерпілого в свідомості та спокої; створити, наскільки це можливо, комфортні умови: мінімізувати фактори, які викликають роздратування (гучні звуки, світло).
5. Спробувати знизити температуру тіла. Для цього покласти прохолодну вологу пов'язку під пахви та коліна, на лоб, зняти теплий одяг.
6. Якщо станеться зупинка серця та/або ви побачите, що потерпілий не дихає, розпочати непрямий масаж серця і штучне дихання до приїзду швидкої допомоги.

Чого НЕ МОЖНА робити:

- Залишати потерпілого наодинці (за винятком тих випадків, коли необхідно шукати допомогу).
- Класти потерпілого у ванну або під душ.
- Вводити будь-які ПАР! Серед споживачів поширене оманливе твердження, що при передозуванні стимуляторами слід ввести опіоїди («ширку»), щоб «попустило».
- Вводити воду внутрішньовенно! Ще один поширений у середовищі споживачів наркотичних речовин міф, що введення води нібито знижує концентрацію наркотичної речовини в організмі.
- Рішення про введення потерпілому тих чи інших препаратів приймають лише медичні працівники. Самолікування в цьому випадку може призвести до негативних наслідків!

ПЕРЕДОЗУВАННЯ ОПІОЇДАМИ

Головний побічний ефект опіоїдних наркотичних речовин – пригнічення дихання і серцебиття: люди вмирають від опіоїдного передозування, тому що їхнє дихання і серцебиття сповільнюються або зупиняються.

Опіоїдне передозування – порушення серцево-судинної та дихальної діяльності організму аж до припинення їхньої активності, викликане введенням речовини в організм у кількості, яка перевищує допустиму дозу.

Причини опіоїдного передозування:

- знижена толерантність: вживання наркотичної речовини після тривалої перерви (тюремне ув'язнення, ремісія, детоксикація, перебування в стаціонарі на лікуванні від наркозалежності);
- змішування опіоїдів з іншими депресантами (речовинами, що пригнічують центральну нервову систему): іншими опіоїдами, алкоголем, бензодіазепінами (сібазон, реланіум), ліками від кашлю або антигістамінними препаратами (наприклад, димедролом), тому що поєднання цих речовин посилює пригнічення дихання;
- часте вживання наркотичних речовин протягом короткого часу – те, що мовою клієнтів називається «доганяти»;
- невідома якість речовини, оскільки якість і сила впливу нелегальних наркотичних речовин непередбачувані: найчастіше продавці нелегальних наркотичних речовин змішують їх з іншими речовинами, під виглядом однієї речовини продають зовсім іншу, більш небезпечну та токсичну;
- поганий стан здоров'я: люди зі зниженим імунітетом (при ВІЛ-інфекції, туберкульозі), в період гострих захворювань (застуда або інші респіраторні інфекції), а також із захворюваннями центральної нервової системи, печінки та нирок більше схильні до ризику передозування.

Симптоми опіоїдного передозування:

- шкіра бліда або синюватого відтінку, кінчики пальців або губ посинілі, ціаноз;
- відсутність реакції (на голосно назване ім'я, струшування за плече);
- поверхневе, рідке дихання (один-два вдихи за 10 секунд) або відсутність дихання взагалі;
- блювота;
- непритомність.

Допомога при передозуванні:

1. Покласти потерпілого на підлогу, на спину.
2. Закинути голову і злегка висунути нижню щелепу так, щоб нижні різці зайшли за верхні, при цьому дихальні шляхи звільняються від западання язика. Переконатися, що в роті немає нічого, що завадило б диханню.
3. Попросити тих, хто є поруч, зателефонувати до швидкої допомоги і знайти, якщо можна, налоксон.
Налоксон – опіоїдний антагоніст, по суті – антидот при передозуванні опіоїдами!

4. Викликаючи швидку допомогу, повідомити диспетчерові адресу, стать і вік потерпілого, наявність або відсутність у нього свідомості, якість його дихання і вказати, що ви приступаєте до реанімації, даючи зрозуміти, що ви почали боротьбу за життя людини.
5. Якнайшвидше ввести внутрішньом'язово 1–2 мл налоксону. Використовувати для ін'єкції м'язи плеча або стегна, розташовані зовні.
6. Розпочати серцево-легеневу реанімацію.

Чого НЕ ТРЕБА робити при опіоїдному передозуванні:

- Робити ін'єкцію будь-якої іншої речовини, окрім налоксону (наприклад, соляного розчину, кип'яченої води, стимуляторів і т. д.).
- Закріплювати язик шпилькою: достатньо перевірити, чи не запав язик і чи відкрито дихальні шляхи.

Загальні правила профілактики передозувань

- Бути уважними в ситуаціях, коли толерантність може знизитися, особливо якщо людина недавно вийшла з в'язниці, була на детоксикації, а також робила перерву у вживанні.
- Не змішувати різні види наркотичних речовин, які можуть призвести до передозування.
- Вживати заходів для перевірки якості речовини. Якщо купувати наркотичні речовини у знайомого дилера, так легше контролювати якість дози. Не слід купувати їх у незнайомих осіб. Про маловідомі наркотичні речовини слід намагатися дізнатися якомога більше у тих, хто приймав їх раніше.
- Вживати меншу дозу в період будь-якої хвороби.
- При прийомі наркотичної речовини бути особливо обережним, якщо нещодавно траплялося передозування. У людини, яка мала досвід передозування в минулому, підвищуються шанси передозування в майбутньому.
- Перейти з ін'єкційного вживання на неін'єкційне – куріння, ковтання або назальне вживання (вдихання).
- НЕ ВЖИВАТИ НАРКОТИЧНІ РЕЧОВИНИ НАОДИНЦІ!

Заняття 9

Мої ресурси та цінності

- **Форми поведінки, альтернативні вживанню ПАР (щоденне планування приємного та корисного проведення часу, турбота про себе)**
- **Банк ресурсів, які допомагають не вживати**
- **Хто мене підтримує (моя мережа)**

Тривалість заняття – 60 хвилин.

План заняття

№	Назва вправи	Час
1.	Привітання та вступ до заняття	3 хв
2.	Повторення правил	2 хв
3.	Інформаційне повідомлення «Як бути, якщо потяг до вживання занадто сильний»	20 хв
4.	Вправа «Ситуації успіху»	25 хв
5.	Завершення заняття	10 хв

1. Привітання та вступ до заняття

Мета:

Привітати учасників/учасниць тренінгового заняття, налагодити позитивну атмосферу в групі, налаштувати учасників/учасниць на роботу.

Час: 3 хвилини.

Ресурси:

Аркуш фліпчарту з написаною темою заняття, робочі зошити учасників/учасниць.

Хід вправи

На **першому етапі** ведучий/ведуча вітає учасників/учасниць заняття, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом заняття, роблячи невеликий анонс зустрічі:

«Добрий день! Сьогоднішнє заняття у нас останнє, і воно не менш важливе, ніж попередні. Сьогодні ми продовжимо говорити про нас, але тепер зосередимося на внутрішніх ресурсах, на людях, які зможуть стати вам підтримкою в новому житті».

На **другому етапі** ведучий/ведуча просить учасників/учасниць назвати своє ім'я і настрій, з яким вони прийшли на зустріч.

2. Повторення правил

Мета:

Нагадати учасникам/учасницям правила, яких слід дотримуватися під час занять.

Час: 2 хвилини.

Ресурси:

Плакат «Правила» (аркуш з написаними правилами).

Хід вправи

Ведучий/ведуча звертає увагу учасників/учасниць на плакат із правилами, повторює їх та наголошує на їхній важливості.

3. Інформаційне повідомлення «Як бути, якщо потяг до вживання занадто сильний»

Мета:

Напрацювати з учасниками/учасницями варіанти відмови від уживання.

Час: 20 хвилин.

Ресурси:

Аркуші фліпчарту, маркери, робочі зошити, ручки для учасників, банка з кришкою, столова ложка клею ПВА, перемішана з блискітками (або новорічна куля зі снігом усередині).

Хід вправи

На **першому етапі** ведучий/ведуча звертається до учасників/учасниць:

«Якщо ви вирішили менше вживати або повністю припинити, може бути так, що ви все ще часто думаєте про алкоголь або вживання наркотичних речовин. Іноді ви не можете думати ні про що інше. Це збільшує шанс на те, що в момент слабкості ви знову почнете все спочатку. Але є способи справлятися з цими думками, і про них ми зараз поговоримо.

*Перший спосіб – **відволікайтеся**: думайте про інші заняття, які вам до вподоби. Особливо допоможуть ті, які приносять вам відчуття радості та інших позитивних емоцій і станів. Це можуть бути різні хобі та цікаві справи – зайнятися чимось іншим, а не нудьгувати.*

Які перші думки у вас виникають? Які це можуть бути справи?»

Ведучий/ведуча приймає відповіді та продовжує:

«Знайдіть у ваших зошитах вправу «Як бути, якщо потяг до вживання занадто сильний» та складіть перелік цих занять».

ДЛЯ ВЕДУЧОГО/ВЕДУЧОЇ!

Можливі варіанти способів відволіктися від уживання:

- кататися на скейтборді/велосипеді;
- займатися спортом;
- переглянути цікавий фільм;
- працювати за комп'ютером;
- грати в настільні ігри;
- приготувати смачну страву;
- поспілкуватися по телефону;
- читати книги;
- слухати музику;
- танцювати;
- навести лад;
- доглядати за тваринами/рослинами...

Важливо дати можливість учасникам/учасницям озвучити свої списки, тим самим поділитися своїми варіантами й наштовхнути учасників/учасниць на нові види занять.

Після того як усі учасники/учасниці виконали завдання, ведучий/ведуча просить їх прокоментувати свої напрацювання та резюмує сказане:

«Існує дуже багато різних справ, які можуть допомогти подолати силу потягу та залишитися тверезими. І коли ви будете відчувати, що потяг дуже сильний, розгорніть свої зошити та оберіть зі списку те, чим би ви хотіли зараз зайнятися. Цей список ви можете змінювати, доповнювати.

*Наступний спосіб подолати потяг – **говорити про нього**. Не давайте потягу «говорити» з вами наодинці. Щойно ви почнете говорити про нього, то одразу відчуєте, як вам стає легше. Але тут є один важливий момент. Про потяг варто говорити з тими людьми, які готові вас підтримати щодо припинення вживання. Також не забувайте про ті два сайти, де ви можете звернутися до спеціалістів, і вони так само зможуть вислухати вас і допомогти відволіктися від потягу.*

У ваших зошитах складіть список людей, до яких ви могли б звернутися з розмовою про вашу боротьбу з потягом. Не обов'язково робити список великим: тут варто обрати саме тих людей, які вас підтримають у вашому виборі і будуть готові поговорити з вами. Це можуть бути родичі, давні знайомі, спеціалісти. Можливо, зараз ви не згадаєте цих людей, і це питання може залишитися для вас відкритим, але не забувайте про нього, адже спілкування з іншою людиною – гарний спосіб відволіктися і ще раз обговорити позитивні сторони відмови від уживання».

На **другому етапі** ведучий/ведуча звертається до учасників/учасниць:

*«Що ж робити, коли ви не маєте змоги відволіктися, а людина, з якою ви могли б поговорити, зараз не в доступі? Тут є ще один спосіб – **поговоріть самі з собою** про те, що ви відчуваєте. Тут немає нічого такого, чого можна соромитися. Цей діалог необхідно будувати за такими кроками:*

1. *Визнати, що ви відчуваєте потяг (що вам хочеться вжити ПАР): «СТОП. Я зараз відчуваю потяг до вживання».*
2. *Знайти причини того, чому ви відчуваєте цей потяг саме зараз (можливо, місце, час, день, конкретна людина, музика, якісь спогади, думки...): «Чому я зараз відчуваю потяг? Тому що я щойно зустрів/зустріла друга/подругу, з яким/якою я вживав/вживала раніше».*
3. *Вирішити, що необхідно зробити, щоб заспокоїтись: мінімізувати подразник, піти з місця, що нагадує про вживання, зайнятися справою, яка може відволікти вас...»*

Ведучий/ведуча бере столову ложку клею з блискітками (або просто блискітки) і занурює її в банку з водою, закриває банку кришкою і трусить нею так, щоб блискітки розплилися по всій банці. Ведучий/ведуча звертається до учасників/учасниць:

«Уявіть, що ви відчуваєте сильний потяг, а блискітки – це ваші думки про те, як вам хочеться вжити. Бачите, як вони кружляють і заважають спокійно подивитися крізь прозору воду. Ось чому так легко наробити дурниць, коли ви засмучені або злі: ваша свідомість замуєнана такими самими думками-блискітками. Але не хвилюйтеся, таке трапляється з кожним із нас.

Подивіться на банку: я її поставлю на стіл і не чіпатиму. Що відбувається?»

Блискітки осідають, і тепер ми добре бачимо крізь банку. Вода стає чистою та прозорою. Так само працює і наша свідомість. Коли ми заспокоюємося, то наша свідомість починає краще сприймати ситуацію. Тому важливо пам'ятати, що перед прийняттям рішення необхідно дати собі заспокоїтися. Я вам розкажу про дві техніки заспокоєння, але їх є дуже багато, і їх легко знайти в Інтернеті.

Одна з технік називається «Дихання по квадрату», вона проста у виконанні й досить ефективна. Зараз ми з вами спробуємо її застосувати. Все відбувається на рахунок «чотири»:

1-2-3-4 – робимо глибокий вдих (поки триває лічба, людина повільно вдихає повітря).

Під час наступної лічби ми маємо видихати повітря, при цьому малюючи своїм диханням квадрат:

1 – видихаємо знизу – вгору (людина поступово видихає повітря, рот злегка відкритий, рух повітря здійснюється за допомогою руху голови у визначеному напрямі).

2 – видихаємо зліва – направо (людина поступово видихає повітря, рот злегка відкритий, рух повітря здійснюється за допомогою руху голови у визначеному напрямі).

3 – видихаємо згори – вниз (людина поступово видихає повітря, рот злегка відкритий, рух повітря здійснюється за допомогою руху голови у визначеному напрямі).

4 – видихаємо справа – наліво (людина поступово видихає повітря, рот злегка відкритий, рух повітря здійснюється за допомогою руху голови у визначеному напрямі).

Тобто робимо один глибокий вдих і один видих, під час якого малюємо квадрат. Тому цю вправу і називають «Дихання по квадрату».

Ведучий/ведуча пропонує учасникам/учасницям спробувати подихати за цією технікою.

ДЛЯ ВЕДУЧОГО/ВЕДУЧОЇ!

Дихання по квадрату має виконуватися в помірному темпі. Його мета – заспокоїтися й зосередитись на своєму диханні та відчутті.

«Інша техніка, яка дозволяє нам відволіктися й заспокоїтись, – «Усвідомлена хода». Вона не вимагає якихось спеціальних поз тіла, її можна виконувати, і ніхто не зрозуміє, що насправді зараз відбувається з вами. Все, що необхідно зробити, – встати зі свого місця. Отже, спробуймо зараз із вами її виконати.

Почніть повільно ходити, при цьому зосередьтеся на тому, як ви це робите: ваш контакт із взуттям, підлогою, як ваші ноги тиснуть на підлогу, як одяг торкається вашого тіла, що роблять ваші руки в цей час».

4. Вправа «Ситуації успіху»

Мета:

Сприяти формуванню умінь учасників/учасниць схвалювати, підбадьорювати і надихати самих себе, згадуючи дії, які в минулому приводили до успіху.

Час: 25 хвилин.

Ресурси:

Робочі зошити, ручки для учасників/учасниць.

Хід вправи

Ведучий/ведуча звертається до учасників/учасниць і пропонує їм записати власні ситуації успіху:

«Згадайте подію, коли ви досягли успіху. Запишіть її».

Учасники/учасниці виконують завдання впродовж 5 хвилин. Ведучий/ведуча продовжує:

«Згадайте свої дії та вчинки, які привели до успіху. Що ви зробили, як поводитися, щоб досягти успіху, та коли його досягли?»

Учасники/учасниці виконують завдання впродовж 5 хвилин. Ведучий/ведуча продовжує за аналогічною схемою:

«Згадайте емоції, які ви відчували в цій ситуації – ситуації успіху та перемоги. Запишіть свої переживання. Що ви казали самому/самій собі в той час? Які думки у вас були?»

Коли учасники/учасниці записали свої роздуми, ведучий/ведуча коментує:

«А зараз спробуйте зануритися в той стан, коли ви досягли успіху... Маленької чи великої перемоги... Відновіть ту ситуацію... Проживіть її знову...

Хто був у той час біля вас? Як ви виглядали, сиділи, стояли? Відновіть якомога більше деталей...

Що робили?

Яких зусиль доклали для того, щоб цей успіх відбувся?

Дозвольте собі зануритися в емоції, що супроводжували ваш успіх. Як вам було?

Що переповнювало вашу душу?

Як відчувало себе ваше тіло? Як билося серце?...

Згадайте свої слова. Що ви казали собі? Що думали про себе?...

Ще раз повністю зануртеся і запам'ятайте цей стан, знайдіть йому місце у своїй душі... Збережіть його та цінують... За потреби можете звертатися до нього, черпати в ньому підтримку».

Запитання для обговорення:

1. Як вам було виконувати цю вправу? Поділіться своїми переживаннями.
2. Що дає вам ця вправа?
3. На вашу думку, як впливають на нас успіхи, досягнення?

5. Завершення заняття

Мета:

Підбити підсумки Програми.

Час: 10 хвилин.

Ресурси:

Коробка або банка, аркуші паперу розміру А6, ручки для учасників/учасниць.

Хід справи

На **першому етапі** ведучий/ведуча звертається до учасників/учасниць:

«Сьогодні у нас закінчилося останнє заняття за програмою «Свідомий вибір», і прощання в нас буде дещо незвичним: ми зберемо банку/коробку корисних знань та переживань, які кожен/кожна з вас отримав/отримала під час наших зустрічей. Я роздам вам по папірцю, де ви напишете щось дуже для вас важливе. Коли ви всі закінчите свої записи, будь ласка, по черзі підійдіть до банки/коробки та покладіть свій папірець. Хто матиме бажання, прошу вас, озвучте написане».

На **другому етапі** ведучий/ведуча дає відповіді на запитання учасників/учасниць і прощається.

Список використаних джерел

1. «Будуємо майбутнє разом»: Програма профілактики конфліктів та правопорушень серед учнівської молоді: навчально-методичний посібник [Л.В. Зуб, Т.Л. Лях, Л.А. Мельник та ін.]; за ред. Т.В. Журавель, М.А. Снітко. – К.: ТОВ «Видавництво АВД плюс», 2016. – 276 с.
2. Буклет «Прості відповіді на складні питання про ЗПТ та АРТ». Київ: Альянс громадського здоров'я, 2019.
3. Буклет «Передозування психоактивними речовинами. Ознаки. Допомога. Профілактика». Київ: МБФ «СНІД Фонд Схід-Захід» (*AIDS Foundation East-West – AFEW-Україна*), 2019.
4. Ветбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. – Львів: Свічадо, 2014. – 420 с.
5. Воробьева Т.В. Профилактика зависимости от психоактивных веществ : руководство по разработке и внедрению программ формирования жизненных навыков у подростков группы риска / Т.В. Воробьева, А.В. Ялтонская. – М.: УНП ООН, 2008. – 70 с.
6. Снижение вреда при изготовлении и употреблении наркотических веществ потребителями инъекционных наркотиков / Шульга Людмила, Гайдук Светлана, Бредихина Елена: МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине». К.: ООО «Агентство Украина», 2015 г. – 27 с.
7. Когнитивно-поведенческие вмешательства в терапии зависимости от психоактивных веществ: Руководство по проведению тренингов / Вим Буизман. – «Самолет», 2007. – 62 с.
8. Подолати алкогольну залежність / А. Б. Карачевський. Львів: Свічадо, 2016. – 124 с.
9. Попередження вживання психоактивних речовин: методичний посібник до пробаційної програми для неповнолітніх / Журавель Т., Карачевський А., Мельник Л., Строева Н. та ін. Київ: ФОП Буря, 2019. – 135 с.
10. Профілактика вживання наркотиків серед учнівської та студентської молоді: методичний посібник // Журавель Т.В., Самусь В.В., Сергеева К.В., Соловйова О.Д., Строева Н.М.; за ред. Т.В. Журавель. – К.: ФОП Буря, 2014. – 96 с.
11. Сходінки здоров'я для батьків: методичний посібник для фахівців соціальної сфери щодо проведення просвітницько-профілактичних занять за програмою «Сходінки» з батьками/опікунами підлітків, які перебувають у конфлікті з законом / Т.Г. Веретенко, Т.Л. Лях, Т.П. Спіріна та ін.; за ред. Т.Л. Лях. – К.: ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. – 160 с.
12. Тренінговий модуль: сексуальне і репродуктивне здоров'я жінок і чоловіків, що вживають наркотики і/або залучених в комерційний секс / Людмила Шульга, Оксана Матияш, Юлія Юдіна, Светлана Гайдук: МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине». К.: ООО «Агентство Украина», 2015 г. – 68 с.



Ministry of Foreign Affairs of the
Netherlands

