



**Муниципальное образование  
муниципального округа  
Южно–Приморский**

***«ПРОФИЛАКТИКА  
НАРКОЗАВИСИМОСТИ.  
В помощь родителям»***

**Санкт–Петербург  
2009**

**При подготовке брошюры были использованы материалы следующих литературных источников:**

– Данилин А. «LSD. Галлюциногены, психоделия и феномен зависимости». – М., 2002.

– Данилин А., Данилина И. «Как спасти детей от наркотиков». – М., 2001.

– Дипломный проект Самыкиной Н. Ю. «Разработка программы вторичной профилактики наркомании в старшем подростковом возрасте». – Самара, 1999.

– Корчак Я. «Как любить ребенка». – М., 2007.

– Маслоу А. «Мотивация и личность». – СПб, 1999.

а также интернет–порталов:

<http://www.fskn.gov.ru>,

<http://stratgap.ru>,

<http://www.narkotiki.ru>,

<http://www.narcom.ru>,

<http://www.narkonet.ru>,

<http://antiprop.ru>.

Рецензент: Научный сотрудник лаборатории клинической психологии и психодиагностики НИПНИ им. В.М. Бехтерева, кандидат психологических наук А.М. Шишкова

Составители: Васильченко А.С., Бурчик Р.Р.

Верстка: Холодова В.Ю.

На обложке: авторское фото Гассельблат В.Г.

Отпечатано в типографии «Победа». Тираж 1000 экз.

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Рецензия на брошюру «профилактика наркозависимости».....</b>	<b>4</b>
<b>Введение.....</b>	<b>5</b>
1. Уроки педагогики.....	5
2. «Десять заповедей» для родителей.....	6
3. «Памятка» родителям от ребенка.....	8
<b>I. Психология подростка.....</b>	<b>14</b>
1. Гормональная буря и психологические особенности подросткового возраста.....	14
2. Цели подростка или «зона ближайшего развития».....	17
3. Факторы риска развития наркозависимости подростка.....	19
4. Жизнестойкие дети.....	21
<b>II. Если к вам поступалась беда.....</b>	<b>25</b>
1. Сущность зависимого (аддиктивного) поведения. Краткий популярный итог психологических исследований.....	25
2. Как можно заподозрить, что ребенок начал принимать наркотики?..	26
3. Памятка родителям от ребенка—наркомана. «35 правил, как НЕ нужно себя вести».....	28
<b>III. Наркологические учреждения СПб.....</b>	<b>32</b>
<b>IV. Рекомендуемая литература.....</b>	<b>35</b>

## **РЕЦЕНЗИЯ НА БРОШЮРУ «ПРОФИЛАКТИКА НАРКОЗАВИСИМОСТИ»**

Наркотическая зависимость, получившая широкое распространение среди населения России, как правило, поражает не только самого больного наркоманией, но также приносит тяжелые страдания его близким, вызывая социальную дезадаптацию и нервно—психические расстройства. Разрушительные последствия, практически не поддающиеся коррекции, и хронический характер данного заболевания обуславливают особую значимость профилактической работы. Поскольку начало наркотизации зачастую происходит в подростковом возрасте, решающее значение приобретает работа с семьей, направленная на помощь родителям в поддержании гармоничной семейной атмосферы, являющейся протективным фактором в отношении наркотической зависимости.

В описанном контексте брошюра «Профилактика наркозависимости. В помощь родителям» имеет высокую практическую значимость, поскольку содержит информацию, позволяющую родителям сформировать адекватное представление об особенностях проблематики подросткового периода, что способствует более глубокому пониманию собственных детей и развитию доверительных семейных взаимоотношений. Описанные в брошюре факторы риска развития наркозависимости подростка и характерные признаки наркотизации, а также приведенная информация об учреждениях, оказывающих помощь столкнувшимся с проблемой наркомании, способствуют своевременному обращению нуждающихся к специалистам, что повышает эффективность терапевтических мероприятий.

Вышесказанное позволяет рекомендовать брошюру «Профилактика наркозависимости. В помощь родителям» в печать.

*Научный сотрудник лаборатории клинической психологии  
и психодиагностики НИПНИ им. В.М. Бехтерева,  
кандидат психологических наук  
А.М. Шишкова*

# ВВЕДЕНИЕ

## 1. Уроки педагогики

Почему мы не суем руку в костер, не шагаем навстречу поезду, не пьем воду из лужи? Потому что этому нас научили. Мы точно знаем, что это смертельно опасно. И мы должны, наконец, воспитать в обществе столь же стойкое, на уровне рефлексов, отрицание наркотиков. Это наша общая ответственность!

Надо думать о том, как бороться со злом, как уйти от него. **Первичная профилактика** — один из краеугольных камней, на которых должна строиться вся работа, которая должна начинаться с самого раннего возраста. Совершенно необходимо сформировать в сознании ребенка твердые стандарты и установки на здоровый образ жизни. Когда ребенок вступает в жизнь, у него должна быть цель. Духовность и общая идея — вот главный противовес наркотикам. Но прежде всего, понимание и любовь к своему ребенку. Поэтому мы хотели бы обратиться к уникальному педагогическому наследию великого гуманиста и педагога Януша Корчака, призывавшего взрослых возвыситься до духовного мира ребенка, а не снисходить к нему. Ведь, по его мнению, восприятие мира детьми, детская эмоциональность и нравственная реакция на окружающую действительность отличаются своеобразностью, тонкостью и непосредственностью.

*Януш Корчак (1878–1942), писатель и врач, педагог–реформатор, великий гуманист минувшего века. В нашей стране дети зачитывались его повестью «Король Матиуш Первый». Менее известен в России уникальный опыт Корчака в воспитании детей–сирот, его педагогические идеи, изложенные в книгах «Как любить ребенка» и «Право ребенка на уважение». Польский еврей, Корчак стал гордостью и героем двух народов, двух культур. В оккупированной нацистами Варшаве он ценой невероятных усилий спасал жизни сирот, а в августе 1942 г., отвергнув предложение бежать из гетто, остался с двумястами своими воспитанниками и вместе с ними погиб в концлагере.*

*Вряд ли найдется много людей, готовых открыто сказать: «Я — не гуманист». Но, чаще всего, наш с вами «гуманизм» показной, не затрагивающий самого главного — отношения к ребенку. Корчак относится к ребенку очень по–доброму, по–человечески. Он, прежде всего, верит в ребенка. Это ключевой, исходный принцип гуманистической позиции, и он последовательно реализован Корчаком и в теории, и на практике. Корчак по–настоящему искренне уважает ребенка, пытается его понять, он признает его свободу, его ответственный выбор, его индивидуальность.*

Ребенок у Корчака добрый и сердечный, «по натуре и душевен и щедр». Он растет, меняется — это его труд, его работа. И Корчак призывает относиться бережно и с пониманием к этому нелегкому труду растущего человека. Такой взгляд позволяет увидеть ребенка сильным, способным решать проблемы.

Уважение к ребенку для Корчака не является декларацией и естественно вытекает из веры в него. Пренебрежение к ребенку со стороны взрослых, насилье, диктаторство связаны с их неверием в ребенка, в его способность самостоятельно делать свой выбор. Корчак писал, что мы относимся к ребенку, как к маленькому, неумелому, непонимающему, слабому. Следуя этой логике, получается, что ребенок во всех отношениях слабее, «хуже» взрослого. Но Корчак приводит примеры того, что во многих случаях ребенок не только не слабее, не хуже взрослого, а иногда и превосходит его. Ведь взрослея, мы утрачиваем очень многое...

У ребенка есть способность не только расти, но и сопротивляться неблагоприятным условиям. У него большой потенциал — ведь он может выстоять перед целой армией взрослых, пытающихся к тому же сломить этот потенциал. Сколько раз маленький человек оказывался один против этого сложного и такого порой несправедливого «взрослого мира» — и таки выстоял! Есть во что верить, на что опереться — ребенок может выстоять!

С болью говорит Корчак о непонятости ребенка: «Никому не понятно твое слово, малыш». Сложным и до конца непостижимым внутренним миром обладает не только взрослый, но и ребенок — и это важно признавать и уважать.

Корчак признает за ребенком право и возможность нести ответственность за свою жизнь, осуществлять свободный выбор. Проблема свободы — это тот оселок, на котором проверяются «на гуманизм» все философские, педагогические, психологические концепции. У Корчака есть замечательная метафора потенциальной свободы — образ «открытого окна». Ребенок перед открытым окном... Иногда приходится закрыть все двери в комнате, но важно оставить открытым хотя бы одно окно. Конечно, какое-то ограничение свободы реально всегда существует, так как абсолютной свободы не бывает — но должно остаться открытым окно в будущее.

Корчак говорил, что ограничить свободу можно — но только правом... и разработал концепцию прав ребенка, которая, на наш взгляд, должна стать фундаментом гуманистически ориентированной педагогики.

## **2. «Десять заповедей» для родителей**

1. Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты или таким, как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.

2. Не требуй от ребенка платы за все, что ты для него сделал. Ты дал ему жизнь, как он может отблагодарить тебя? Он даст жизнь другому, тот — третьему, и это необратимый закон благодарности.

3. Не вымещай на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб. Ибо, что посеешь, то и взойдет.

4. Не относись к его проблемам свысока. Жизнь дана каждому по силам и, будь уверен, ему она тяжела не меньше, чем тебе, а может быть и больше, поскольку у него нет опыта.

5. Не унижай!

6. Не забывай, что самые важные встречи человека — это его встречи с детьми. Обращай больше внимания на них — мы никогда не можем знать, кого мы встречаем в ребенке.

7. Не мучь себя, если не можешь сделать что-то для своего ребенка. Мучь, если можешь — но не делаешь. Помни, для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все.

8. Ребенок — это не тиран, который завладевает всей твоей жизнью, не только плод плоти и крови. Это та драгоценная чаша, которую Жизнь дала тебе на хранение и развитие в нем творческого огня. Это раскрепощенная любовь матери и отца, у которых будет расти не «наш», «свой» ребенок, но душа, данная на хранение.

9. Умей любить чужого ребенка. Никогда не делай чужому то, что не хотел бы, чтобы делали твоему.

10. Люби своего ребенка любым — неталантливым, неудачливым, взрослым. Общайся с ним — радуйся, потому что ребенок — это праздник, который пока с тобой.



*Я. Корчак*

### 3. «Памятка» родителям от ребенка

Эта «Памятка» не только своеобразный монолог ребенка, отстаивающего свои права, свой суверенитет, но и открытое приглашение взрослых к диалогу и взаимопониманию.

#### Прислушаемся к советам своих детей!

«Чем проповедь выслушивать, мне лучше бы взглянуть.  
И лучше проводить меня, чем указать мне путь.  
Глаза умнее слуха — поймут все без труда.  
Слова порой запутаны, пример же — никогда.  
Тот лучший проповедник, кто веру в жизнь провел.  
Добро увидеть в действии — вот лучшая из школ.  
И если все мне рассказать, я выучу урок.  
Но мне ясней движенье рук, чем быстрых слов поток.  
Должно быть, можно верить и умным словесам.  
Но я уж лучше погляжу, что делаешь ты сам.  
Вдруг я неправильно пойму прекрасный твой совет.  
Зато пойму как ты живешь: по правде или нет».

*Вечная детская мудрость (неизвестный автор)*

1. Не балуйте меня, вы меня этим портите. Я очень хорошо знаю, что не обязательно предоставлять мне все, что я запрашиваю.  
Я просто испытываю вас.

\*\*\*

2. Не бойтесь быть твердыми со мной. Я предпочитаю именно такой подход. Это позволяет мне определить свое место.

\*\*\*

3. Не отвечайте на глупые и бессмысленные вопросы. Если вы будете это делать, то вскоре обнаружите, что я просто хочу, чтобы вы постоянно мной занимались.

\*\*\*

4. Не обращайтесь слишком много внимания на мои маленькие хвори. Я могу получать удовольствие от плохого самочувствия, если это привлекает ко мне чересчур много внимания.

\*\*\*

5. Не позволяйте моим дурным привычкам привлекать ко мне чрезмерную долю вашего внимания. Это только вдохновит меня на их продолжение.

\*\*\*

6. Не заставляйте меня чувствовать себя младше, чем я есть на самом деле. Я отыграюсь на вас за это, став «плаксой» и «нытиком».

\*\*\*

7. Не делайте для меня и за меня то, что я в состоянии сделать для себя сам. Я могу продолжать использовать вас в качестве прислуги.

\*\*\*

8. Не поддавайтесь на мои провокации, когда я говорю или делаю что-то только за тем, чтобы просто расстроить вас.  
А то я попытаюсь достичь еще больших «побед».

\*\*\*

9. Не требуйте от меня немедленных объяснений, зачем я сделал то или иное. Я иногда и сам не знаю, почему поступаю так, а не иначе.

\*\*\*

10. Не подвергайте слишком большому испытанию мою честность. Будучи запуган, я легко превращаюсь в лжеца.

\*\*\*

11. Пусть мои страхи и опасения не вызывают у вас беспокойство. Иначе я буду бояться еще больше. Покажите мне, что такое мужество.

\*\*\*

12. Не давайте обещаний, которых вы не можете выполнить — это поколеблет мою веру в вас.

\*\*\*

13. Не будьте непоследовательными. Это сбивает меня с толку и заставляет упорнее пытаться во всех случаях оставить последнее слово за собой.

\*\*\*

14. Не придирайтесь ко мне и не ворчите на меня. Если вы будете это делать, то я буду вынужден защищаться, притворяясь глухим.

\*\*\*

15. Не пытайтесь читать мне наставления и нотации. Вы будете удивлены, открыв, как великолепно я знаю, что такое хорошо и что такое плохо.

\*\*\*

16. Никогда даже не намекайте, что вы совершенны и непогрешимы. Это дает мне ощущение тщетности попыток сравняться с вами.

\*\*\*

17. Не расстраивайтесь слишком сильно, когда я говорю: «Я вас ненавижу». Я не имею буквально это в виду. Я просто хочу, чтобы вы пожалели о том, что сделали мне.

\*\*\*

18. Если вы мне говорите, что любите меня, а потом просите что-то сделать для вас, я думаю, что нахожусь на рынке. Но тогда я буду с вами торговаться, и, поверьте, окажусь с прибылью.

\*\*\*

19. Не заставляйте меня чувствовать, что мои проступки — смертный грех. Я имею право делать ошибки, исправлять их и извлекать из них уроки. Но если вы будете меня убеждать, что я ни на что не годен, то в будущем я вообще буду бояться что-то делать, даже зная, что это правильно.

\*\*\*

20. Не защищайте меня от последствий собственных ошибок.  
Я, как и вы, учусь на собственном опыте.

\*\*\*

21. Не забывайте, я люблю экспериментировать. Таким образом я познаю мир, поэтому, пожалуйста, смиритесь с этим

\*\*\*

22. Не пытайтесь обсуждать мое поведение в самый разгар конфликта. По некоторым объективным причинам мой слух притупляется в это время, а мое желание сотрудничать с вами становится намного слабее. Будет нормально, если вы предпримете определенные шаги, но поговорите со мной об этом несколько позже.

\*\*\*

23. Не поправляйте меня в присутствии посторонних людей. Я обращаю гораздо большее внимание на ваше замечание, если вы скажете мне все спокойно с глазу на глаз.

\*\*\*

24. Не забывайте, что я не могу успешно развиваться без понимания и одобрения, но похвала, когда она честно заслужена, иногда все же забывается. А нагоняй, кажется, никогда.

\*\*\*

25. Я хочу быть уверенным, что родился от вашей любви друг к другу, а не только от сексуального удовольствия.  
Ссоры между вами подтверждают мои самые страшные опасения.

\*\*\*

26. Если я вижу, что вы любите больше брата или сестру, я вам не буду жаловаться. Я буду просто нападать на того, кому вы больше уделяете внимание и любви. В этом я вижу справедливость.

\*\*\*

27. Мне уже сейчас интересен противоположный пол. Если вы это будете игнорировать и не объясните, как мне поступать, и что мне делать со своими чувствами, то мне об этом расскажут мои сверстники и старшие ребята. Будет ли вам от этого спокойно?

\*\*\*

28. Объясните, почему я должен ценить свое тело как великую ценность. Но если при этом я не пойму, почему я должен слушать и следовать голосу своей совести, то свое тело я буду использовать только для наслаждения без каких—либо ограничений.

\*\*\*

29. Не пытайтесь от меня отделаться, когда я задаю откровенные вопросы. Если вы не будете на них отвечать, я, вообще, перестану задавать их вам и буду искать информацию где—то на стороне.

\*\*\*

30. Я чувствую, когда вам трудно и тяжело. Не прячьтесь от меня. Дайте мне возможность пережить это вместе с вами. Когда вы доверяете мне — я буду доверять вам.

\*\*\*

31. Не беспокойтесь, что мы проводим вместе слишком мало времени. Для меня важнее то, как мы его проводим.

\*\*\*

32. Не полагайтесь на силу в отношениях со мной. Это приучит меня к тому, что считаться нужно только с силой. Я откликнусь с большей готовностью на ваши инициативы.

\*\*\*

33. Будьте внимательны, когда в моей жизни наступает время большей ориентации на сверстников и старших ребят. В это время их мнение для меня может быть важнее вашего. В этот период я отношусь к вам более критически и сравниваю ваши слова с вашими поступками.

\*\*\*

34. Относитесь ко мне так же, как вы относитесь к своим друзьям. Тогда я стану вашим другом. Запомните, что я учусь, больше подражая примерам, а не подвергаясь критике.

\*\*\*

35. Мне важно знать от вас что правильно, а что нет. Но более всего мне важно увидеть в ваших поступках подтверждение того, понимаете ли вы сами что правильно, а что нет.

*Кандидат психологических наук, И. Данилина*

# І. ПСИХОЛОГИЯ ПОДРОСТКА

## 1. Гормональная буря и психологические особенности подросткового возраста

### Почему подростку так нелегко с самим собой?

- начало функционирования половых желез, появление вторичных половых признаков;
  - у девочек половое созревание начинается на два года раньше и длится 3—4 года, у мальчиков 4—5 лет;
  - период роста сексуальности и гиперсексуальности у мальчиков;
  - гормональная перестройка: у девочек рост количества эстрогенов, у мальчиков — тестостерона. У представителей обоих полов наблюдается рост уровня надпочечниковых андрогенов, вызывающий развитие вторичных половых признаков;
    - новая «химическая среда» организма вызывает резкие перепады настроения (эмоциональные качели);
    - высокие темпы роста, сравнимые только с фетальным (внутриутробным) периодом и возрастом от 0 до 2—х лет;
    - рост скелета идет быстрее, чем развитие мышечной ткани, отсюда нескладность, непропорциональность, угловатость фигуры;
    - у девочек увеличивается масса жировой ткани на 10—20%, что субъективно переживается очень тяжело;
    - у мальчиков увеличивается количество мышечной ткани: число мышечных клеток у мальчиков превышает соответствующее число у девочек в 4 раза;
    - увеличение объема легких и глубины дыхания с целью обеспечения растущего организма кислородом;
    - увеличение объема сердца в 2 раза за пубертатный период;
    - значительные колебания артериального давления, нередко в сторону повышения, частые головные боли, вегетососудистая дистония;
    - гиперфункция гипоталамо—гипофизарной и эндокринной системы;
    - нестабильность эмоций;
    - поллюции у мальчиков и менструации у девочек подчас вызывают реакцию физиологического отторжения собственного тела;
    - темпы развития сальных желез (прыщи на лице, повышенная потливость, сальные волосы).

### Является ли подросток жертвой бушующих гормонов?

- Да. Американский психолог Грейс Крайг приводит следующие общие эмоциональные проявления гормонального криза:
- частая смена настроения;

- депрессия;
- неусидчивость и плохая концентрация внимания;
- раздражительность;
- импульсивность;
- тревога;
- агрессия и проблемное поведение.

— Нет. На состояние подростка оказывает влияние масса других факторов.

- отношения в семье;
- статус в подростковой среде;
- уровень академических успехов;
- способность построить долгосрочную перспективу и т. д.

### **Каковы психологические особенности подросткового возраста?**

1. Подросток — уже не ребенок, но еще и не взрослый. Эта промежуточная позиция доставляет массу неприятностей. Иногда дверь в мир взрослых захлопывается перед носом самими же взрослыми, с мотивировкой «ты еще слишком мал», «нос не дорос». Чаще всего они, родители, оказываются не готовыми к новому статусу ребенка в семье и социуме.

2. Внутренний кризис самооценки подростка возникает в связи с расширением и ростом возможностей и сохранением детско—школьного статуса.

3. Кризис 13 лет очень часто сравнивают с кризисом 3—х лет, только направлен он не на освоение пространства и предметные действия, а на освоение социального пространства, пространства человеческих взаимоотношений.

4. В психологической литературе этот этап называют этапом «второй перерезки пуповины». Ребенок отделяется от родителей и уходит в свой мир — мир сверстников.

5. Противоречие подросткового возраста заключается в том, что ребенок стремится получить статус взрослых и взрослые возможности, но в сочетании с избеганием взрослой ответственности.

6. Подросток зачастую отказывается принимать оценки и жизненный опыт родителей, даже если понимает их правоту. Ему хочется получить свой собственный уникальный и неповторимый опыт, сделать свои ошибки и учиться именно на них.



7. Для данного возраста характерно стремление к признанию собственных заслуг в своей значимой подростковой среде.

8. Подросток испытывает внутренний конфликт: желанное прощание с детством и его безмятежностью и тяжесть расставания с отсутствием ответственности. Возникающие взрослые экзистенциальные и мировоззренческие вопросы создают ощущение глобальной неразрешимости. Подросток свято верит в уникальность собственных проблем и переживаний, что порождает чувство одиночества и подавленности.

9. Борясь с собственным одиночеством, и осознавая сложность проблем, подросток начинает искать себе подобных. Так образуются молодежные тусовки и формируется подростковая субкультура в противовес миру взрослых.

10. В молодежной среде у подростка формируется «мы–концепция». С одной стороны, это именно то, что сплачивает группу: общие цели, интересы, задачи. С другой стороны, мир вокруг распадается на «своих» и «чужих», причем взаимоотношения между этими группами порой резко антагонистичны.

11. Формирование «Мы–концепции» у подростка является мостиком к возникновению в жизни подростка референтной группы или групп. (референтной группой называется группа, ценности которой подросток принимает и разделяет, мнение которой является для него значимым).

12. Учебная деятельность и школа перестает быть главной и самой важной задачей. Ведущей деятельностью становится интимно–личностное общение со сверстниками.

13. В подростковом возрасте происходит снижение продуктивности умственной деятельности в связи с тем, что конкретное мышление сменяется логическим.

14. Именно новым для подростка механизмом логического мышления и объясняется рост критичности. Он уже не принимает постулаты взрослых на веру, он требует доказательств и обоснований.

15. Рост критичности подчас ведет к полному негативизму. Чаще же всего этот негативизм распространяется только на конфликтные, стрессовые и эмоционально напряженные для подростка ситуации. Лишь у 20% подростков полностью отсутствуют кризисные проявления негативизма. (Подробнее об этой группе детей можно прочитать в разделе «жизнестойкие дети»).

16. Для подросткового возраста характерна направленность поиска на собственную личность, самоисследование и самоанализ. Подросток пытается высказаться, пусть даже самому себе (например, в дневниках).

17. В этот период происходит рост самосознания, как внутренне освоенный опыт социальных отношений, позволяющий глубже понять других и себя.

18. Начало взрослости осуществляется по внешнему механизму (механизму подражания). Я буду КАК взрослый – игра–копирование внешних

качеств, стиля, привычек, манеры поведения, то есть внешней атрибутики взрослости. В этом смысле особенную значимость приобретает та личность, которая будет являться этим идеалом. Хочу успокоить родителей: это почти всегда будут НЕ они, а другой значимый взрослый.

19. Подросток стремится следовать за модой и идеалами, принятыми в молодежной субкультуре: вес, рост, гора мышц и т. д. Огромное влияние на их формирование оказывают средства массовой информации.

20. Ребенок подражает взрослым стереотипам сексуальности по форме, а не по сути, поэтому так популярна среди девочек литература, типа «Искусство соблазнять» или «Как стать роковой женщиной». Образец для подражания связан для девочек с системой ценностей, сформировавшейся в семье. Это не обязательно «роковая красотка», это может быть и стиль «бизнес вумэн», максимально приближающийся к мужскому стереотипу. Она всегда выглядит О.К!, сногшибательна, ей нет дела до «этих глупостей».

21. Мужским идеалом чаще всего становится супергерой проповедующий культ силы, выносливости, смелости, ценности настоящей дружбы, то есть герой современного боевика.

22. Неверно было бы полагать, что «Я—идеальное» формируется ТОЛЬКО по внешнему механизму. Это лишь начальная точка отсчета. Далее следует овладение взрослыми умениями и навыками, заботой о ближних, а самое главное, мерой своей посильной ОТВЕТСТВЕННОСТИ за происходящее в семье и вокруг, за себя и свои поступки.

23. Если значимый взрослый расценивает подростка, как своего главного помощника, это неизбежно повышает уровень самооценки.

24. Уровень знаний для многих подростков становится фактором жизненной успешности. Происходит специализация знаний с целью построения дальнейшей, непременно успешной карьеры. Учеба впервые превращается не в учебу для оценки, а в учебу, как самообразование и стимул к саморазвитию, т. е. приобретает личностный смысл и личностную ценность.

25. Если такой путь постижения новых знаний, умений и навыков поддерживается значимыми взрослыми, иногда с помощью конкурентной борьбы, то перспектива роста «Я—идеального» многократно усиливается.

## **2. Цели подростка или «зона ближайшего развития»**

Подросток стремится:

- достичь желаемого статуса в подростковой среде; свободно чувствовать себя в ней, не теряя при этом собственного «Я»;
- легко знакомиться и входить в контакт с любым понравившимся человеком;

- соотнести наиболее ценимые сверстниками качества и черты характера с собственными, как бы «примерить их на себя». Причем сравнение должно быть в его пользу. Желание быть «самым–самым» — неотъемлемое свойство подросткового возраста;

- вести себя так, чтобы все заметили, что он уже взрослый;

- хорошо владеть собой и собственными эмоциями, контролировать неожиданно возникающие эмоциональные всплески и взрывы чувств, стать взрослым, мудрым, уверенным и «крутым»;

- расширить границы собственного сознания, пережить новые неожиданные и непривычные ощущения, испытать то, «что немногим доступно». Он лелеет собственную уникальность и избранность. Отторгая чужой опыт, он хочет все испытать на себе;

- научиться без ущерба для собственной «Я–концепции» достойно выходить из любой психологически или жизненно сложной ситуации;

- легко и с блеском преодолевать любые конфликты и проблемы, как бы перепрыгивая через них;

- построить свой жизненный путь, распланировав дальнейшее обучение и карьеру, причем работа должна быть непременно престижной и высокооплачиваемой.

Гэлвигарст и Коле приводят детализированную схему целей развития в подростковый период (цитируется по работе Самыкиной Н. Ю. «Разработка программы вторичной профилактики наркомании в старшем подростковом возрасте»):

1. Общее эмоциональное созревание — от деструктивных чувств и недостатка уравновешенности и конструктивности к конструктивным чувствам и уравновешенности; от субъективной к объективной интерпретации ситуации; от избегания конфликтов к их решению.

2. Кристаллизация интересов к другому полу — от интереса к одинаковому полу к интересу к противоположному полу; от мучительного ощущения сексуальности к признанию факта половой зрелости.

3. Социальное созревание — от чувства неуверенности в группе сверстников к достижению уверенности; от неловкости в обществе к находчивости; от рабского подражания к эмансипации; от неуживчивости в обществе к толерантности.

4. Освобождение от опеки родителей — от поиска поддержки у родителей к опоре на собственные силы.

5. Интеллектуальное созревание — от веры в авторитеты к требованию доводов; от фактов к объяснениям; от многочисленных поверхностных интересов к нескольким постоянным.

6. Выбор профессии — от интереса к престижным профессиям к адекватной оценке своих возможностей и выбору соответствующей профессии.

7. Проведение свободного времени — от интереса к индивидуальным играм, где можно показать силу, выносливость к интересу к коллективным

играм; от активного участия в играх и соревнованиях к пассивному наблюдению; от интереса ко многим играм к интересу лишь к некоторым.

8. Формирование жизненной философии — от равнодушия к общественным делам к активному участию в них; от стремления к удовольствиям и избеганию боли к поведению, основанному на чувстве долга.

Любое нарушение одного из блоков целей развития в подростковый период является дополнительным фактором риска наркотизации подростка.

### 3. Факторы риска развития наркозависимости подростка

Условно данные факторы можно разделить на 3 группы:

- внутрисемейные;
- социальные (подростковая среда);
- личностные.

Давайте попробуем проанализировать их подробнее.

1. Невозможность войти в мир взрослых без борьбы. Отсутствие принятия со стороны значимых взрослых и, в первую очередь, родителей

2. Резкое падение самоуважения при противодействии семьи и школы в реализации новых взрослых возможностей подростка.

Если определять самоуважение по формуле,

$$\text{САМОУВАЖЕНИЕ} = \frac{\text{успех}}{\text{уровень притязаний}}$$

где уровень притязаний характеризует степень сложности тех новых «взрослых» задач, которые подросток ставит перед собой, то самоуважение подростка в ситуации противодействия стремится к нулю.

3. Проблемы в семье, как материальные, так и эмоциональные, высокие показатели отчуждения детей и родителей. Степень риска возрастает при увеличении количества конфликтов между родителями и практически достигает максимума при их разводе.

4. Неспособность освоить взрослое социальное пространство, пространство человеческих взаимоотношений в позиции диалога «взрослый» — «взрослый».

5. Закрытый, жестко иерархизированный тип семьи со статичными, негибкими ролями ее членов, формальными отношениями и преобладанием оценочно—контролирующей функции в ущерб ситуации самораскрытия, доверия и равнопартнерства.

6. Наличие близких родственников, страдающих алкогольной или наркотической зависимостью.

7. Неприятие личности подростка со стороны референтных групп сверстников. Он должен изменять своему «Я» и жить по законам данной группы.

8. Недостаточное признание собственных заслуг в значимой подростковой среде. Низкая внешняя оценка в случае незрелости «Я» автоматически порождает низкую самооценку.

9. Преобладание имитационного поведения («быть как все»).

10. Высокие факторы зависимости от реакции друзей и ситуации, пассивность в изменении среды.

11. Необходимость принадлежности к какой-либо молодежной группе или компании, как средство усиления собственного «Я». Низкая самодостаточность, подмена «Я—концепции», «мы — концепцией». Невозможность понять, где кончаются границы «Я» и начинаются границы «мы».

12. Отсутствие близкого друга или близких друзей. Низкие показатели успеха и популярности у лиц противоположного пола.

13. Низкая жизнестойкость и стрессоустойчивость, неумение добиваться своей цели, стремление получить от жизни все «здесь и сейчас».

14. Ранимость, обидчивость, эмоциональная неустойчивость. Неспособность к адекватному выражению своих чувств и контролю над ними, подгонка собственных чувств и эмоций под эмоциональный ряд внешнего окружения.

15. Повышенная внушаемость и конформность.

16. Стремление к удовольствию и изменению эмоционального состояния оказываются выше навыков самоконтроля.

17. Неприятие «Я—реального», называемое комплексом неполноценности, при котором низкая самооценка сочетается с завышенными требованиями к себе. Именно наркотик часто становится главным способом ее повышения.

18. Неспособность справиться с навалившимся грузом экзистенциальных проблем, отсутствие навыков преодоления чувства одиночества и подавленности, низкая саморегуляция.

19. Незрелость мотивационно—потребностной сферы подростка. Доминирование «низших» потребностей (физиологических и потребности в безопасности) по Маслоу (американский психолог, основатель гуманистической психологии) над «высшими» (потребность в любви и привязанности, уважении и статусе, самореализации).

20. Несформированность морально—этических норм и принципов, делающих раскаяние невозможным в силу отсутствия внутреннего конфликта.

21. Неготовность принять на себя ответственность за собственную жизнь и собственные поступки. Стремление пользоваться взрослыми возможностями, делегируя ответственность либо семье, либо школе, либо «вожакам стаи».

22. Зашкаливающие барьеры критичности по отношению к миру взрослых, невозможность вычленить факторы общности с ним.

23. Полный негативизм по отношению к значимым взрослым без попытки анализа поступающей информации.

24. Повышенная конфликтность, противостояние авторитетам, в сочетании с неспособностью продуктивного выхода из конфликта. Асоциальное поведение.

25. Низкая индивидуальная способность психологической защиты, не позволяющая справляться с эмоциональным напряжением.

26. Низкий уровень заботы о себе в сочетании с неготовностью просить психологическую помощь в стрессовой ситуации.

27. Безрассудное стремление к риску и поиску острых ощущений.

28. Незрелость механизмов логического мышления, не позволяющих анализировать ситуацию во всей ее полноте.

29. Низкий уровень познавательных интересов. Слабые академические успехи, порождающие эффект школьной тревожности.

30. Отсутствие постоянных и устойчивых личных интересов и хобби. Ощущение скуки, как проявление инфантильности личности, неспособной найти себе дело по душе.

31. Неуверенность в собственных силах, правильности выбора профессии, страх за свое будущее.

32. Наличие других форм зависимого поведения (склонность к азартным играм, компьютерная и интернет зависимость).

33. Перенесенные в детстве травмы головного мозга, в том числе родовые травмы.

34. Неудовлетворенность собственным физическим обликом и его несоответствие идеалам мужественности/женственности, принятым в подростковой среде. Низкие темпы полового созревания.

*Кандидат психологических наук, И. Данилина*

#### **4. Жизнестойкие дети**

В психологии существует еще одно косвенное, но крайне значимое для нашего исследования подтверждение существования «чувства Я». Это феномен жизнестойких детей.

В наш жуткий век множеству детей довелось вырасти в ужасающих условиях. Достаточно вспомнить судьбу умственно отсталых детей в нашей стране, детей из неблагополучных семей, особенно тех из них, которые выросли в семьях алкоголиков. Условия, в которых растут дети, лишенные семьи, в наших детских домах, можно смело назвать нечеловеческими.

С раннего детства такие дети сталкиваются с нищетой, проституцией, преступностью, невыносимыми жилищными условиями. Кто-то оказывается предоставлен самому себе, кто-то переносит побои, кто-то сталкивается с такими унижениями личности, описать которые не поворачивается язык.



Мы знаем, что душевные раны и язвы, возникшие у ребенка в первые годы жизни, останутся с ним навсегда. Чувство одиночества и ненужности чаще всего является постоянным спутником их взрослой жизни.

Такие дети всегда и во всем мире относятся к категории людей, потенциально опасных для общества. Когда они становятся взрослыми, они склонны к жестокости по отношению к собственным близким, начинают выпивать или употреблять наркотики, совершают уголовные преступления.

Но абсолютно очевиден тот факт, что это относится далеко не ко всем детям, выросшим в неблагополучных условиях. Часть из них почти невредимыми выходят из тех испытаний, которые их заставила пройти жизнь в раннем детстве.

Чем же такие дети, которые получили название жизнестойких, отличаются от других детей, находящихся в экстремальных условиях?

Проведя наблюдение за сотнями жизнестойких детей, западные специалисты (Pines, 1984; Rutter, 1984; Werner, 1989) обнаружили у них 5 общих качеств.

Высокую адаптивность. Такие дети социально компетентны и умеют себя вести непринужденно, как в обществе своих сверстников, так и среди взрослых. Они умеют расположить окружающих к себе.

Уверенность в себе. Трудности только подзадоривают их. Непредвиденные ситуации не смущают.

Независимость. Такие люди живут своим умом. Хотя они внимательно прислушиваются к советам взрослых, но умеют при этом не попадать под их влияние.

Стремление к достижениям. Такие дети стремятся демонстрировать окружающим свою высокую успеваемость в школе, спортивные успехи, художественные или музыкальные способности. Успех доставляет им ра-

дость. Они на собственном опыте убеждаются, что могут изменить те условия, которые их окружают. Если пользоваться терминами предыдущей главы, то можно сказать, что их поведение с раннего возраста согласовано с «Я–концепцией». Складывается впечатление, что их концепция «Я» формируется гораздо раньше, чем у большинства, и с самого начала выполняет функцию «защитника».

Ограниченность контактов. Обычно их дружеские и родственные связи не слишком обильны. Они устанавливают лишь несколько устойчивых и постоянных контактов с другими людьми. Малое количество связей способствует их чувству безопасности и защищенности.

Группа психологов длительное время наблюдали за жизнестойкими детьми, жившими на одном из Гавайских островов. Исследование длилось более 30 лет. Из 201 ребенка, отнесенного исследователями к группе риска из–за тех неблагоприятных условий, которые складывались у них дома, 72 с возрастом превратились в компетентных отзывчивых людей, умеющих справляться с трудностями и принимать решения.

Исследование сильно расширяло те условия, которые постулировались как «неблагоприятные». Ребенок входил в изучаемую группу даже если он жил в неполной семье с абсолютно нормальными материальными условиями существования.

Самое первое исследование жизнестойких детей (Pines, 1979 год), проходило в негритянских кварталах и трущобах Миннеаполиса. Эта работа показала меньший процент жизнестойких детей, выживающих в неблагоприятных условиях. Их оказалось 14 человек среди 102, участвовавших в исследовании.

Пять перечисленных выше психологических свойств жизнестойких детей характеризует их как людей, обладающих врожденно высоким чувством собственной отдельности (независимости их «Я» от окружающих внешних условий).

Пользуясь языком предыдущей главы, такие дети имеют от рождения хорошо сформированное, устойчивое и ярко выраженное «Я–чувство». Именно «Я–чувство», а не «Я–концепцию», так как максимальные тяготы их жизни приходится на период раннего детства, на протяжении которого «Я–концепция» считается несформированной.

Только стойкое чувство «Я» может позволить таким детям чувствовать себя уверенными перед лицом агрессивной, по отношению к ним, внешней среды.

Чрезвычайно интересным в этой связи нам представляется тот описанный в литературе факт, что около 10–15% людей в популяции, сталкиваясь с наркотическими веществами, причем не только с галлюциногенами, но и с самыми сильными из них, например, с героином, испытывают минимально выраженные симптомы зависимости. Как мы уже видели выше, примерно те же 10–20% людей будут относиться к ощущениям во время приема LSD

как к субъективно—неприятному внедрению в душу чего—то чуждого их индивидуальности. По всей видимости, мы можем предположить, что эти люди, точно так же, как и жизнестойкие дети, имеют врожденно сильное и устойчивое «Я—чувство».

Врожденно могучее «Я—чувство» ценности собственной индивидуальности позволяет жизнестойким детям сохранить уверенность при воздействии агрессивных факторов социума.

*Из книги А. Данилина  
«LSD. Галлюциногены, психоделия и феномен зависимости»*

## II. ЕСЛИ К ВАМ ПОСТУЧАЛАСЬ БЕДА

### 1. Сущность зависимого (аддиктивного) поведения. Краткий популярный итог психологических исследований

Аддиктивное поведение = патологическое пристрастие

Оно представляет собой попытку бегства от реальности при помощи изменения своего психического состояния, обеспечивающего мнимую безопасность и эмоциональный комфорт.

Эта псевдожизнь постепенно начинает доминировать над реальной, вытесняя ее. Воля человека ослабевает и перестает работать тормозом на пути к получению простейшего удовольствия.

- Для зависимого человека, с одной стороны, характерна низкая переносимость напряжения и стрессовых ситуаций, с другой стороны, он может сутками выносить любое напряжение и стресс, если они необходимы для реализации зависимого поведения.

- Человек все время балансирует между стремлением к доминированию, в силу жесткости отстаивания своих интересов, и непризнанностью со стороны окружающих, что приводит к большому количеству конфликтов.

- Уход в «другие миры» используется человеком в качестве иллюзорного способа решения конфликтов, с которыми ему приходится сталкиваться в реальной жизни.

- Зависимая личность предпочитает избегание проблем, как главный способ их преодоления, по принципу «с глаз долой — из сердца вон».

- Человек не может существовать без своего пристрастия, оно заменяет ему все — друзей, реальные эмоции, становится центром его существования;

- Пристрастие поглощает личность целиком, занимает все мысли, время, силы, энергию и эмоции до такой степени, что он уже не может адаптироваться к жизни и заниматься чем-то другим, получать удовольствие каким-либо иным способом. Мир реальной жизни оказывается для него закрытым.

- Зависимость проявляется определенной узостью и избирательностью сознания, поскольку все, что с ней не связано, просто не попадает в поле зрения человека, отторгается, как ничего не значащая и эмоционально нейтральная информация.

- В ходе развития зависимости у личности возникает определенный эмоциональный дефект. Сфера чувств любых, даже близких, людей и их эмоции разбиваются о глухую стену непонимания и обиды в ответ на постоянные попытки прервать состояние зависимости.

- Исчезает возможность анализа ситуации и самоанализа. Они заменяются попыткой самообмана.

- Зависимые выбирают компанию себе подобных, но действуют не вместе, а рядом, как 2—3 летние дети в процессе игры. Возникает возрастная регрессия.

- Происходит подмена «Я—реального» «Я—наркотическим».

Критерии зависимости:

- игнорирование значимых ранее событий и действий, как результат зависимого поведения;
- распад прежних отношений и связей, смена значимого окружения;
- враждебное отношение и непонимание со стороны значимых для зависимого человека людей,
- скрытность или раздражительность, когда окружающие критикуют его поведение;
- чувство вины или беспокойства относительно собственной зависимости;
- безуспешные попытки сокращать зависимое поведение.

Зависимость сама по себе делает человека более поверхностным в оценках и суждениях. Он начинает оценивать внешние признаки состояний окружающих, а не их внутреннюю суть. Оценка формы поведения начинает превалировать над оценкой содержания и реальным анализом общения.

Акцент общения смещается с самого процесса на результат: отстоять свое право на зависимое поведение. Человек как бы надевает специальные фильтрующие очки, которые сужают поля зрения и позволяют ему видеть в людях лишь то, что важно для обслуживания его зависимости.

Существенно меняется и структура «Я—концепции». По мнению ряда исследователей, для подростка, демонстрирующего зависимое поведение, гораздо большее значение имеет «Я—Идеальное», чем «Я—Возможное». Лишая собственное «Я» промежуточных ступеней развития, подросток превращает «Я—Идеальное» в недостижимую абстракцию, к которой бесполезно стремиться, блокируя, таким образом, саморазвитие и самоактуализацию.

*Кандидат психологических наук, И. Данилина*

## **2. Как можно заподозрить, что ребенок начал принимать наркотики?**

Прежде всего, мы хотим Вас предупредить, что все Ваши подозрения по отношению к сыну или дочери должны высказываться Вами тактично и разумно. Вы обязаны все взвесить, обсудить всей семьей и только в том случае, если не какой-то один, а практически все признаки измененного поведения появились в характере Вашего ребенка, Вы можете высказать в слух свои подозрения подростку.

Какие же это признаки?

1. Он (она) начал часто исчезать из дома. Причем, эти исчезновения либо просто никак не мотивируются, либо мотивируются с помощью бессмысленных отговорок. Ваша попытка объяснить, что Вы волнуетесь и спросить о том, где же все—таки находился Ваш ребенок, вызывает злость и вспышку раздражения.

2. Он (она) начал очень часто врать. Причем, эта ложь стала своеобразной. Молодой человек врет по любому поводу, не только по поводу своего отсутствия дома, но и по поводу дел на работе, в школе, в институте и т. д. Причем, врет он как — то лениво. Версии обманов либо абсолютно примитивны и однообразны, либо наоборот, слишком витиеваты и непонятны. Ваш ребенок перестал тратить усилия на то, чтобы ложь была похожа на правду.

3. За достаточно короткий промежуток времени у Вашего сына (дочери) практически полностью поменялся круг друзей. Если вы с удивлением спрашиваете: «Куда исчез твой друг Петя, с которым вас раньше было не разлить водой?», а Ваш ребенок пренебрежительно отмахивается и ссылается на свою и Петину занятость. Появившихся у сына новых друзей Вы либо не видите вообще, либо они не приходят в гости, а «забегают на секундочку» о чем—то тихо пошептать у двери. Появилось очень большое количество «таинственных» звонков и переговоров по телефону. Причем, Ваш ребенок практически не пытается объяснить, кто это звонил, а в тексте телефонных переговоров могут попадаться слэнговые словечки.

4. Вашего сына (дочь) полностью перестали интересовать семейные проблемы. Когда Вы рассказываете, например, о болезни или неприятности кого—то из близких, он только делает вид, что слушает. На самом деле думает о чем—то совершенно постороннем. Он изменился, стал по отношению к Вам более холодным, недоверчивым, «чужим».

5. Он вообще изменился. В основном, в сторону ничем не мотивируемой раздражительности, вспышек крика и истерик. Вы стали замечать, что у него внезапно и резко стало меняться настроение. Две минуты назад был веселый и жизнерадостный, очень коротко поговорил с кем—то по телефону — до вечера впал в мрачное расположение духа, разговаривает только междометиями и крайне раздраженно.

6. Он (она) потерял свои прежние интересы. Он (она) не читает книжек, почти не смотрит кино. Вы все чаще стали замечать, что он просто сидит с учебником, на самом деле даже не пытаясь делать уроки или готовиться к экзаменам.

7. У него изменился режим сна. Он может спать, не просыпаясь, целыми днями, а иногда Вы слышите, как он почти всю ночь ходит по своей комнате и спотыкается о предметы.

8. У Вас в доме стали пропадать деньги или вещи. Эти неприятные события на первых порах могут происходить крайне редко. Однако, хотя бы

редкие попытки «незаметно» что-то украсть встречаются, практически, во всех семьях, где ребенок страдает наркозависимостью.

9. Вам все чаще кажется, что он (она) возвращается домой с прогулки в состоянии опьянения. Координация движений слегка нарушена, взгляд отсутствующий, молодой человек вообще пытается спрятать глаза и быстро сбежать в свою комнату.

Еще раз хотим обратить Ваше внимание на то, что отдельные, описанные выше признаки могут быть симптомами различных психологических трудностей подросткового и юношеского возраста. В некоторых случаях так могут начинаться заболевания психики. Вы можете начинать всерьез думать о наркотиках только если Вы твердо уверены, что у Вашего ребенка есть признаки, по крайней мере, восьми из девяти, описанных выше изменений поведения.

*Из книги А. Данилина и И. Данилиной  
«Как спасти детей от наркотиков»*

### **3. Памятка родителям от ребенка—наркомана. «35 правил, как НЕ нужно себя вести»**

1. Не поддавайтесь на мои провокации и не давайте мне денег, какими бы самыми благими намерениями я это ни мотивировал. Ведь и Вы, и я знаете, как я их потрачу.

2. Не балуйте меня и не поддавайтесь ни на мой шантаж, ни на мои угрозы. Я так проверяю границы допустимого поведения и степень Вашей «слепой» любви и выносливости.

3. Не пытайтесь постоянно менять «правила игры» в семье в зависимости от стадии употребления наркотиков. Это лишает меня возможности приспособиться к ним, позволяет мне усомниться в их стабильности и подталкивает меня на поиск новых лазеек.

4. Не пытайтесь жить только моей жизнью, у Вас достаточно своих целей, забот и интересов. Не поддавайтесь на мои постоянные провокации, заставляющие Вас заниматься только мной и моими проблемами.

5. Не пугайтесь моих ломок, плохого физического самочувствия и депрессий. Чем эмоциональнее Вы реагируете, чем глубже сочувствуете и боитесь, тем больше шансов «убежать в болезнь» Вы мне даете. Ведь это один из способов борьбы за Ваше внимание и попытка втянуть Вас в созависимость.

6. Не верьте мне, когда я хочу Вас убедить, что я еще «маленький». Обратите внимание, что я делаю это только тогда, когда мне это выгодно. Во всех остальных ситуациях я вполне «большой» и самостоятельный. Просто

я хочу таким образом избавиться от ответственности за наркотизацию и переложить ее на Вас.

7. Не пытайтесь решить за меня проблемы, возникающие в моих отношениях с окружающими, связанные с наркотиками. Не важно, с кем я пытаюсь Вас свести: с дилерами, с «коллегами» по тусовке, со своими, теперь уже бывшими, «нормальными» друзьями, с нашими общими близкими или дальними родственниками, откажитесь от принятия собственных решений. Дайте мне понять, что это у МЕНЯ возникли проблемы и «разруливать» я их тоже должен САМ.



8. Не оправдывайте мое поведение в любых конфликтных ситуациях моей болезнью. Это приучает меня к вседозволенности, по принципу: «Какой же спрос может быть с наркомана?». Именно такая позиция мне очень удобна и выгодна.

9. Не выполняйте за меня те домашние, учебные, служебные обязанности, которые я в состоянии выполнить сам, но манкирую ими, ссылаясь на болезнь и плохое самочувствие.

10. Не стремитесь все время выставить мне «оценку за поведение». Ведь те отрицательные баллы, которые я набрал на наркотиках, я пытаюсь компенсировать «примерным» выполнением всех Ваших требований и искуплением собственной вины в периоды просветления. Я выполняю Ваши желания и перестаю прислушиваться к своим. Вместо попытки проанализировать весь огромный спектр мыслей и чувств, мне остается одно — чувство вины, и опять хочется «сбежать».

11. Не требуйте от меня объяснений «Почему я употребляю наркотики?» Я редко могу найти истинные причины, поэтому подменяю их простейшими внешними поводами, в которых почему-то всегда виноват кто-то другой. Чем больше Вы настаиваете на обсуждении, тем больше я привыкаю лгать не только Вам, но и самому себе.

12. Не подозревайте меня непрерывно и не проверяйте каждый мой шаг и каждое мое слово. Это очень унижительно. Во-первых, этим Вы еще раз доказываете, что я не достоин Вашего доверия и никогда не смогу его вернуть. Во-вторых, боясь очередной семейной сцены, я вынужден лгать и выкручиваться даже тогда, когда ни в чем не провинился перед Вами.

13. Не угрожайте мне всеми смертными карами, не обещайте того, чего никогда не сможете выполнить по отношению ко мне. Я же знаю Вас не

один год. Ваше мужество совершить поступок и действия вместо слов, гораздо убедительнее, чем очередная словесная проработка.

14. В любой, даже самой неприятной ситуации, ведите себя достойно. Ведь наркотики могут остаться в прошлом, а уважение к Вам мне хотелось бы сохранить навсегда.

15. Не читайте мне в лоб занудные лекции о вреде наркотиков. Я знаю последствия употребления не хуже Вас. Кроме того, это, пожалуй, та тема, в которой я ориентируюсь свободнее, да и видел побольше своими глазами, а не в статьях и популярных брошюрах.

16. Не скрывайте от меня информацию, какой бы неприятной и пугающей она ни была, по проблеме наркотиков и наркотизации. Главное, чтобы она была убедительной и профессиональной, а не относилась к разряду пустых страшилок. Я не против «информационной войны».

17. Не пытайтесь приукрашивать или утаивать сведения о состоянии моего здоровья, даже если речь идет о гепатите и СПИДе. Это информация, с которой мне все равно придется столкнуться. Я не смогу Вам доверять, если получу ее от посторонних людей.

18. Никогда не говорите: «Я в твои годы...». Вам это кажется положительным примером, а мне прямым намеком на мою несостоятельность и никчемность. Впрочем, в Ваши годы было, конечно же, много соблазнов, но наркотиков не было...

19. Не обещайте мне награды и подарки за отказ от наркотиков, не пытайтесь меня подкупить. Эта проблема не может являться предметом торга. Я умею торговаться не хуже Вас и сделаю все возможное, чтобы получить и то и другое. Зачем же отказываться еще от одного УДОВОЛЬСТВИЯ, которое само плывет тебе в руки.

20. Не принимайте близко к сердцу мое хамство, нападки и вспышки агрессии по отношению к Вам. Мне очень больно, и я не могу страдать в одиночку. Я хочу, чтобы Вы почувствовали то, что испытываю я.

21. Не отказывайте мне в праве на ошибку и срыв. Я сам буду извлекать из них уроки. Это — не повод лишать меня надежды на будущее.

22. Не защищайте меня от последствий собственных ошибок и срывов. Наркотики были МОИМ выбором, и за его последствия должен отвечать я сам.

23. Не страхуйте меня от неоправданного риска и опасных экспериментов. Безрассудство и ощущение собственного всемогущества свойственно любому подростку. Вы все равно не сможете взять ситуацию под контроль.

24. Не отказывайте мне в праве попробовать отказаться от наркотиков самостоятельно без медицинской помощи. Я хочу еще раз проверить себя. Просто проинформируйте меня, что я имею право только на одну попытку.

25. Не ведите со мной душеспасительные беседы, когда я «под кайфом», ведь я Вас не слышу. Выберите более подходящий момент.

26. Не скрывайте от значимых для меня знакомых и родственников, что я наркоман. Как бы больно и стыдно Вам ни было, их необходимо честно проинформировать, потому что это означает Вашу готовность бороться, а, кроме того, может уберечь их детей и их деньги.

27. Не обсуждайте мою наркоманию с посторонними людьми в моем присутствии, если это, конечно, не врач. Я не вижу в этом никакого смысла, кроме стремления унижить меня.

28. Не ищите во мне только недостатки, попытайтесь увидеть хоть какие-то достоинства. Если я согласился лечиться, поддержите меня и помогите мне найти врача.

29. Не пытайтесь найти «козла отпущения» и выяснять отношения с моим вторым родителем, в попытке ответить на вопрос: «Кто виноват?» Ваши ссоры только добавляют мне ощущения нестабильности. Мне кажется, что вопрос: «Что делать?» гораздо актуальнее и привносит в семью сплоченность, а не раздор.

30. Не ставьте мне в пример здорового брата или сестру, не сравнивайте наши успехи и достижения. Зависть порождает не любовь, а ненависть.

31. Не пытайтесь насильно втягивать брата или сестру в решение моих проблем. Не упрекайте их в благополучии и бессердечности. Они имеют право на свою жизнь и свою долю внимания и любви.

32. Не манипулируйте мной через мою девушку/молодого человека. Это сфера моей ЛИЧНОЙ жизни, которая Вам не принадлежит. Постарайтесь убедить меня рассказать ей/ему о моей болезни.

33. Не скрывайте от меня своих чувств и реакций. Поделитесь со мной своей тяжестью и болью, не прячьте их. Ваше доверие только прибавит мне взрослости и ответственности.

34. Не сдавайтесь сами и не опускайте рук. Я должен быть убежден, что Вы видите выход и знаете, какие конкретные шаги необходимо предпринять. Ваша неуверенность лишает меня надежды на выздоровление и делает все мои попытки выбраться бессмысленными.

35. Не отказывайтесь от меня. Мне еще не раз понадобятся Ваша помощь, поддержка и оптимизм в процессе лечения.

*Кандидат психологических наук, И. Данилина*

### III. НАРКОЛОГИЧЕСКИЕ УЧРЕЖДЕНИЯ СПб

Если проблема наркомании уже коснулась Вас или Ваших близких, можно обратиться в специализированные центры и службы, прежде всего – в государственные учреждения.

#### **Государственный наркологический центр для детей и подростков**

Адрес: ул. Республиканская, д. 18

Телефон: **528–21–29** (регистратура), **528–21–64** (врач терапевт–невролог)

Режим работы: ПН–ПТ с 9–00 до 21–00, СБ с 9–00 до 15–00. Без обеда.

#### **Городская наркологическая больница**

Адрес: 4–я линия В.О., д. 23–25, 5–я линия В.О., д. 58–60 (ст. метро «Василеостровская»)

Телефон: приемный покой: **323–44–61** (КРУГЛОСУТОЧНО), приемная Главного врача: **323–43–08**

Режим работы: госпитализация с 9–00 до 17–00

Доп. информация: больница является основной государственной структурой, занимающейся лечением наркологических заболеваний и их профилактикой в Санкт–Петербурге. Квалифицированную медицинскую помощь оказывают врачи наркологи, психотерапевты, медицинские психологи, социальные работники. В больнице оказывается помощь взрослому населению, а также пациентам с инфекционными заболеваниями, сопровождающимися наркозависимостью (в т.ч. ВИЧ, гепатиты и др.)

*! Для состоящих на учете бесплатная детоксикация и лечение. Есть платные койки для коротких курсов детоксикации.*

E–mail: gornarkb@zdrav.spb.ru

#### **Красносельское отделение Городской наркологической больницы**

Адрес: ул. Чекистов, д. 28 (ст. м. «Проспект Ветеранов»)

Телефон: регистратура: **730–50–61**

Режим работы: ПН–ПТ с 9–00 до 19–00. СБ, ВС–вых. Без обеда.

#### **Реабилитационный наркологический центр № 2**

Адрес: ул. Маршала Говорова, дом 6/5, (ст. метро «Кировский завод»)

Телефон: **494–47–54** (регистратура)

Режим работы: ПН–СБ с 9–00 до 21–00, кроме праздничных дней.

ВС–вых.

Доп. информация: центр оказывает комплексную лечебно–реабилитационную помощь для наркологических больных и их родствен-

ников. Проводится адекватное медицинское обследование и динамическое наблюдение больных, используются психотерапия. При этом пациент имеет возможность получать помощь анонимно, когда не обязательно называть свою фамилию, место работы и жительства.

#### **Наркологический реабилитационный центр № 5**

Адрес: ул. Садовая, д. 87

Телефон: **710–85–34, 710–85–39**, «Телефон доверия»: **714–42–10** (КРУГЛОСУТОЧНО). Предварительная запись **714–42–10**

Режим работы: ПН – ПТ с 9–00 до 21–00 (очный прием с 10–00 до 18–00). СБ, ВС–вых. Без обеда.

Доп. информация: <http://narkomaniinet.ru>

Бесплатная помощь при алкоголизме, наркомании, табакокурении, избыточном весе.

#### **Психоневрологический диспансер № 3 Красносельского района**

Адрес: ул. Новостроек, д. 24

Телефон: **783–48–16** (регистратура)

Режим работы: регистратура ПН–ПТ с 9–00 до 20–00. СБ, ВС–вых.

Доп. информация: детское отделение, центр восстановительного лечения.

#### **ЦВЛ (Центр восстановительного лечения). Детская психиатрия**

Адрес: Подъездной пер., д. 21

Телефон: справочная – **312–73–23**

Режим работы: справочная – ПН–ПТ с 9–00 до 16–00.

#### **Пункт профилактики ВИЧ/СПИД (клинической инфекционной больницы им. Боткина)**

Адрес: ул. Кременчугская, д. 4 (вход с улицы)

Телефон: **717–89–77**

Режим работы: ПН–ПТ с 10–00 до 17–00. СБ, ВС–вых.

Доп. информация:

анонимное бесплатное обследование на ВИЧ/СПИД, вирусный гепатит В и С, сифилис;

- консультации инфекциониста, психолога;
- вся необходимая информация по вопросам профилактики и лечения ВИЧ инфекций.

## **Работа с наркозависимыми и их родителями:**

### **Телефон доверия для нарко – и алкоголезависимых**

Телефон: **714–42–10**

Режим работы: КРУГЛОСУТОЧНО

Доп. информация: бесплатно

### **Кризисное психологическое отделение для детей и подростков**

Адрес: ул. Чапыгина, д. 13, ст. м. «Петроградская»

Телефон: **234–34–00** (КРУГЛОСУТОЧНО)

Режим работы: ЕЖЕДНЕВНО

Доп. информация:

Предоставляемые услуги: консультирование по телефону, очный прием детей и подростков, родителей и членов их семей (прием по предварительной записи). Прием ведут психиатр, психолог, педагогическая группа, логопед. Услуги бесплатные.

### **ГОУ для детей, нуждающихся в психолого–педагогической и медико–социальной помощи «Центр психолого–педагогического, медико–социального сопровождения развития ребенка» Красносельского района**

Адрес: ул. Добровольцев, д.18, к. 2

Телефон: **736–48–30, 735–87–77**

Режим работы: ПН, ПТ с 9–00 до 18–00, ВТ–ЧТ с 9–00 до 20–00

Доп. информация: педагоги–психологи, учителя–логопеды, социальные педагоги, учитель–дефектолог. Услуги бесплатные для жителей от 3 до 18 лет, проживающих или обучающихся в районе (по направлениям ДОУ и ООУ).

#### IV. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Березин С.В. «Подростковый наркотизм: семейные предпосылки». / С.В.Березин, К.С.Лисецкий, М.Е.Серебрякова. — Самара, 2001.
2. Березин С. В., Лисецкий К. С. «Психология ранней наркомании». — Москва—Самара, 2000.
3. Брилинг Е. «Подросток: бить или любить?».— М., 2005.
4. Гиппенрейтер Ю.Б. «Общаться с ребенком. Как?» — М., 2004 г.
5. Гиппенрейтер Ю.Б. «Продолжаем общаться с ребенком. Так?» — М., 2008 г.
6. Грабе М. «Синдром выгорания. Болезнь нашего времени». — СПб., 2008.
7. Гуггенбюль А. «Зловещее очарование насилия: Профилактика детской агрессивности и жестокости». — М., 2006.
8. Данилин А., Данилина И. «Как спасти детей от наркотиков. — Врачи предупреждают». — М., 2001.
9. Еникеева Д.Д. Как «предупредить алкоголизм и наркоманию у подростков». — М., 1999.
10. Коробкина З.В., Попов В.А. «Профилактика наркотической зависимости у детей и молодежи». — М., 2002.
11. Корчак Я. «Как любить детей». — М., 2009.
12. Личко А.Е. «Подростковая наркомания». — М., 1983.
13. Млодик И. «Школа и как в ней выЖИТЬ. Взгляд гуманистического психолога». — М., 2008.
14. Москаленко В.Д. «Зависимость: семейная болезнь». — М., 2002.
15. Москаленко В.Д. «Психическая предрасположенность к развитию зависимости от ПАВ (личностные, социальные, семейные факторы риска)» // Руководство по наркологии. / Под ред.Н.Н.Иванца. — М., 2002.
16. Петракова Т.И. «Руководство по профилактике наркомании среди детей и подростков». — М., 2000.
17. «Профилактика наркотизма: теория и практика» // под ред. С.В.Березина, К.С.Лисецкого.
18. «Психология современного подростка» // под ред. Л.А. Регуш. — СПб., 2005.
19. Роберт Т. Байярд, Джин Байярд «Ваш беспокойный подросток». — М., 2005.
20. «Руководство по профилактике злоупотребления ПАВ несовершеннолетними и молодежью» // под науч. ред. Л.М. Шипициной и Л.С. Шпилени. — СПб., 2003.
21. Свеженцева Ю.А. «Социокультурные аспекты приобщения к наркотикам: качественный анализ проблемы» // Молодежь и наркотики (со-

циология наркотизма). / Под ред. В.А. Соболева, И.П. Рущенко. — Харьков, 2000.

22. Спиваковская А.С. «Детско — родительские отношения». — СПб., 2005.

23. Роберт Т. Байярд, Джин Байярд «Ваш беспокойный подросток». — М., 2005.

24. Эшнер Л., Майерсон М. «Когда родители любят слишком сильно». — М., 2002.

### **Интернет–порталы**

<http://www.fskn.gov.ru> Федеральная служба российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков — официальный сайт

<http://stratgap.ru> Стратегия государственной антинаркотической политики Российской Федерации

<http://www.narkotiki.ru> Информационно–публицистический ресурс «Нет наркотикам»

<http://www.narcom.ru> Русский народный сервер против наркотиков

<http://www.narkonet.ru> Служба помощи при наркозависимости

<http://antiprop.ru> Банк антинаркотической социальной рекламы

<http://id-narkonet.ru> Ежемесячный журнал «НаркоНет» — Для тех, кто хочет уберечь детей от наркотиков

<http://www.ecad.ru> Европейские города против наркотиков

<http://www.otrok.ru> Информационно — аналитический портал «Трудные дети»

<http://beztabaka.ru> Информационно — аналитический портал «У нас не курят»

<http://www.trezvpol.ru> Информационно–аналитический ресурс «Трезвая политика»