***Профилактика зависимого поведения у детей и подростков***

***Шуховцева С.Е., педагог-психолог, зам.директора по УВР***

В последнее время уделяется много внимания профилактике зависимого поведения в молодежной среде. Зависимость (аддикция) – это заболевание. Оно характеризуется навязчивой потребностью в повторении действий, от которых сформировалась зависимость (употребление вещества или игра). В случае нарушения привычного для пациента графика повторения действий у пациента наблюдаются явно выраженные физиологические и / или психологические отклонения, которые сопровождаются нетривиальным поведением и прочими нарушениями психики.

Зависимость может формироваться по отношению к разным объектам:

1. Химический объекты зависимости - ПАВ (психоактивные вещества):

- наркотики;

- алкоголь;

-никотин;

- стимулирующие вещества (кофе, чай, амфитамины);

- летучие ингаляторы (аэрозоли, клей, растворители).

2.Нехимические объекты зависимости:

- склонность к азартным играм;

- компьютерная зависимость (компьютер, игры, интернет, социальные сети);

- трудоголизм;

- аддиктивное переедание.

Лежащие в основе зависимого поведения физиологические и психологические механизмы во многом сходны без различия от того, с каким объектом оно связано. Главное – это навязчивое желание вновь и вновь совершать действия, которые на самом-то деле в лучшем случае бесполезны, а чаще вредны. Это происходит из-за ошибки в эмоциональной регуляции, когда наша психика иллюзорно воспринимает их как нужные. Как правило, никто не начинает сразу с употребления наркотиков, этому предшествуют другие формы зависимости, которые по сравнению с наркоманией относительно безобидны.

Среди основных психологических механизмов, личностных особенностей, которые повышают риск возникновения зависимости от наркотиков, выделяют следующие факторы:

- Скука и безделье, неумение организовать свой досуг. Когда у человека есть яркие интересы и увлечения, его жизнь насыщена важными делами и значимыми событиями – у него просто не возникает желания совершать сомнительные эксперименты над собой.

- Стремление получить необычный жизненный опыт, разнообразить свою жизнь яркими событиями и эмоциями, без дополнительных усилий.

- Любопытство и желание рисковать. Здесь можно показать подросткам, что риск - это ситуации, в которых возможен как неблагоприятный исход, так и благоприятный, можно что-то потерять, но есть шанс выиграть, проявив свою удаль и везение. Подростки не всегда понимают, что употребление наркотиков – это не риск, а опасность гарантированно и неизбежно приводящая к вредным последствиям, положительный результат невозможен в принципе.

- Уход от проблем, которые не удалось решить другими способами.

- За компанию. Для подростков важно принадлежать к компании, быть принимаемым за своего. Сопротивляться давлению значимой (референтной) группы бывает очень сложно.

- Поддавшись психологическому влиянию со стороны поставщиков наркотиков, желающих расширить свою «клиентскую базу».

Помимо внешних причин, есть и некоторые личностные качества, повышающие риск того, что человек начнет употреблять наркотики. В частности, такой риск выше для того, кто:

* Обладает повышенной тревожностью, не умеет справляться со стрессом.
* Испытывает проблемы во взаимопонимании со сверстниками, чувствует себя покинутым и одиноким.
* Привык решать любые конфликты с позиции силы, не умеет мирно договариваться с окружающими и находить компромиссы.
* Любит риск, но не в состоянии найти, где его можно получить в приемлемых с точки зрения общества формах (как, например, в экстремальном спорте).
* Недостаточно проявляет упорство и настойчивость, слабоволен.

Наиболее эффективным путем борьбы с проблемой зависимого поведения у подростков является профилактика. Выделяют первичную, вторичную и третичную профилактическую работу.

Первичная профилактика является неспецефической и наиболее эффективной, массовой, включает общую популяцию детей, подростков, молодежи. Ее целью является формирование здорового поведения, активного, адаптивного, высоко функционального жизненного стиля, направленного на уменьшение числа лиц, имеющих биологические, психологические и социальные факторы риска формирования аддикции.

Задачи первичной профилактики:

- повышение эффективности конструктивных поведенческих стратегий;

- формирование позитивной устойчивой Я концепции;

- обучение здоровому поведению, тренировка навыков управления своим поведением;

- оказание психологической и социальной поддержки подросткам.

Вторичная профилактика включает в себя социально-психологические и медицинские мероприятия неспецефичекого характера. Направлена на детей и подростков из группы риска, оставаясь массовой, она является индивидуальной в отношении конкретного ребенка. Она предполагает раннее вмешательство на донозеологических этапах развития заболевания. Ее целью является изменение мало адаптивного дисфункционального поведения.

Третичная профилактика является преимущественно медико-социальной, индивидуальной. Направлена на предупреждение перехода сформировавшегося заболевания в его более тяжелую форму.