

Диалог со зрителем «Развитие зависимости»

Цель: расширить информированность подростков о причинах, формах зависимости, сформировать навыки анализа и критическую оценку информации и умение принимать правильные решения.

1. Приветствие

Добрый день, дорогие ребята. Мы рады вас видеть у нас в гостях.

Сегодня у нас *День здоровья*. Как вы понимаете, сегодня речь пойдет прежде всего о соблазнах, окружающих нас, о наших убеждениях, ценностях, жизненной позиции, о том, как важно ценить и беречь свое здоровье. Но мы будем не только говорить, мы будем много играть, выполнять различные упражнения.

И я уверена, что наша встреча пройдет интересно и продуктивно. Вы узнаете что-то новое для себя, возьмете что-то полезное. И для этого я призываю вас быть активными участниками тренинга, не стесняться, задавать вопросы и быть тактичными друг к другу. Итак, мы начинаем.

2. Игра-активатор «Ветер дует на...»

Ведущий предлагает участникам по команде «Ветер дует на...» с общими признаками (н-р, у кого есть брат, сестра, кто любит поспать по утрам, кто пришел в красном...) встать в центр круга, поднять руки и раскачиваться из стороны в сторону, подражая деревьям, на которые дует ветер.

ветер дует на:

- Тех, кто сегодня обедал
- Тех, кто любит сладкое
- Тех, у кого есть брат
- Тех, кто пришел в красном (любой другой цвет)
- Тех, кто не любит мыть посуду
- Тех, у кого короткие волосы
- Тех, кто учится в школе
- Тех, кто в сапогах
- Тех, кто любит математику

3. Упражнение «Заколдованный лес»

На полу чертится мелом или отмечается веревкой маршрут. Вдоль этого маршрута цепочкой укладываются один за другим несколько стульев.

Получается извилистая тропинка длиной 3–5 метров.

Ведущий:

Вы вступили в заколдованный лес. Почему он считается заколдованным? Потому что есть в нем такие участки, вступив в пределы которых человек перестает видеть. Если удастся миновать такой довольно обширный участок дороги, то зрение возвращается. Такие участки видны со стороны. Поэтому

вы можете помочь друг другу справиться с этой задачей. Вам придется преодолеть заколдованные места **парами**.

Итак, я попрошу выйти сюда 2 человека.

Один в паре будет ведущим, а второй ведомым. Ведомому *завязывают глаза*. Его задача — пройти по маршруту и не заплутать, не сойти с тропы. Ведущий будет давать ему указания: влево, вправо, два шага вперед и тому подобное. Разумеется, ему нельзя подходить к ведомому, касаться его руками и как-то, кроме слов, руководить действиями партнера. Когда ведомый преодолеет препятствие, он сам становится ведущим и помогает своему партнеру пройти по тропе.

Ведущий:

Уверены ли вы в своих силах? В надежности партнеров? Бывало ли с вами так, что в состоянии напряжения вы теряли контроль над собой и забывали самые простые вещи: например, где право и где лево? Не перепутайте эти направления во время прохождения по заколдованному участку леса. Прежде чем мы начнем движение, важно запомнить следующее: ведущий несет полную ответственность за ведомого. Он должен четко и вовремя предупредить его о всех возможных опасностях и преградах.

Обсуждение:

- Что вы чувствовали при прохождении тропы с завязанными глазами?
- Что для вас оказалось сложнее — проходить тропу или руководить действиями партнера?
- Что увидели зрители?

Чем отличается поведение человека, лишенного возможности видеть окружающий мир?

4. Упражнение «Словарь»

Ведущий: сейчас мы разделимся на 4 команды. Вам предлагается 4 зашифрованных слова (каждой команде по 1 слову). Ваша задача — восстановить их, прокомментировать одно из последствий употребления ПАВ, вставить пропущенные слова, которые даны в скобках. После того, как вы вставите правильно слова у вас получится значение слова, которое нужно расшифровать.

1. Зависимость (взаимосвязи)

(вещества, дозу, работе организма, организма) – состояние хронической или периодической интоксикации, вызываемое повторным употреблением естественного или синтетического, желание и влечение продолжать его употребление и тенденция увеличивать ... Есть психическая физическая зависимость. Психическая – влечение к наркотику без серьезных нарушений в, и физическая – влечение к наркотику, поскольку наркотик вошел в обменные процессы ...

2. Депрессия (ядесипрес)

(настроения, самоубийстве) – состояние угнетенности или тоскливого ...: человек не может найти себе место, может испытывать чувство вины и самоуничтожения, у него может возникнуть мысль о ...

3. Конфликтность (фликтонконсьт)

(употребляющий алкоголь, отдаляясь) – человек, ..., вынужден постоянно скрывать свое пристрастие от родителей и других людей, все более и более отдаляясь от них и находя всевозможные оправдания своему поведению. Атмосфера подозрения и недоверия неизбежно приводит к конфликтам.

4. Преступление (туппресниеле)

(законом, преступление) – это правонарушение, наказуемое ... Под действием алкоголя, наркотических веществ, человек все в большей степени склонен к совершению ...

Обсуждение:

- Какими еще словами можно характеризовать последствия употребления ПАВ? (запись на доске)
- Попробуйте разделить эти слова на 3 группы, отражающие последствия: 1) для собственного здоровья; 2) для общения с близкими; 3) для всего общества. Приведите примеры.

5. Лекция-беседа «Зависимое поведение»

О зависимости начинают говорить тогда, когда получение удовольствия, радости от употребления психоактивных веществ или от определенного поведения **замещает для человека его жизнь**. Все чаще зависимому человеку хочется находиться **в мире другой реальности**. Той реальности, которая возникает, когда употребляешь алкоголь или наркотики. Или той реальности, в которую погружаешься на время, играя в азартные игры, или проводя время за компьютером, или обедаясь любимыми блюдами. Зависимость словно отгораживает человека от остальной его жизни, подчиняя себе все его силы и мысли.

Исследованием зависимостей занимается не только **психология, но и медицина, социология, философия**. Понятие «зависимость» за последние 10-20 лет существенно изменилось и расширилось.

Но прежде, мне бы хотелось услышать о том, как **вы** понимаете слово «зависимость», «зависимое поведение» и какие **виды зависимостей** вы можете назвать (ответы студентов).

Действительно, выделяют зависимость от психоактивных веществ. Это так называемая химическая зависимость: алкогольная, наркотическая, токсическая, никотиновая зависимость. Кроме того, выделяют зависимость от различных видов поведения: игровая, пищевая, компьютерная, сексуальная зависимость и другие. На самом деле видов аддиктивного (зависимого) поведения в настоящее время выявлено **более 200**.

И все они, так или иначе, касаются нашего здоровья.

Говорят, здоровье – *это та вершина, на которую каждый должен подняться сам. Здоровье – это то, что мы мало ценим, но за что дороже всего платим.*

И сегодня мы собрались здесь на брифинге, чтобы обсудить насколько важно выработать свою линию поведения, выбрать свой образ жизни, не поддаваться различным соблазнам и бережно относиться как своему здоровью, так и к здоровью окружающих.

Значительный ущерб здоровью наносят вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики и прочие психотропные вещества. Получается, что зависимые люди – это прежде всего *нездоровые люди*. Ведь зависимый человек приносит боль и страдания не только себе, но и окружающим, начиная с самых близких и заканчивая соседями, знакомыми, коллегами. Многие из нас видели таких людей и общались с ними. Зачастую, чтобы избавиться от зависимости им необходима помощь специалистов. Поэтому каждый из нас должен вносить свой вклад в профилактику зависимого поведения, хотя бы тем, чтобы отказаться от вредных привычек.

Виды зависимостей

1. Зависимость от идеологий (культизм (сектанство), экзистенциальная зависимость (поиски смысла жизни с метафизической интоксикацией, в т.ч. зависимость от психотерапии).
2. Зависимое пищевое поведение (ожирение, склонность к диетам, голоданию).
3. Зависимость от внешности.
4. Сексуальная зависимость (в том числе донжуанизм, нимфомания, порнозависимость и зависимость от влюблённости).
5. Одиночество как вариант зависимости.
6. Созависимость (зависимость от контроля значимого человека).
7. Кибераддикция, виртуальная зависимость (сёрфинг в Интернет, криминальное программирование, гейм-аддикция).
8. Информационная зависимость от СМИ, PR и т.д. (TV-аддикция, зависимость от рекламы).
9. Экономическая зависимость (от иерархии и денег).
10. Гемблинг (зависимость от азартных игр).
11. Трудоголизм (синдром профессионального сгорания).
12. Шопинг.
13. Гэйджет-аддикция (зависимость от приборов, в т.ч. мобильная аддикция).
14. Хобби, привязанность к домашним животным, коллекционирование и аудиофилия как зависимость.
15. Зависимость от ограничивающих убеждений (пограничные психические расстройства, психосоматические заболевания).

16. **Виктимная зависимость.** Аутоагрессивное (в т.ч. мазохизм, суицидальное поведение, стокгольмский синдром и т.д.) и агрессивное, криминальное поведение (в т.ч. садизм, терроризм, преступная жизнь и синдром перманентной войны - комбатант - аддикция).

17. Зависимость от перенесённых расстройств, травм, болезней (постстрессовый синдром, последствия тяжёлых болезней, утрат и т.д.).

Стадии зависимостей

Первая стадия – появление и формирование психической зависимости. Когда человек впервые контактирует со всем, что может вызвать зависимость, у него появляются приятные ощущения. Это ощущения радости, азарта, интереса, уверенности, спокойствия. Человеку нравится это состояние. И когда он в нем нуждается, то неосознанно его тянет к тому, что приятно.

Алкоголь, наркотики, игра, вкусная еда, никотин. Ему лучше там, среди приятных ощущений. В этой приятной реальности ему хочется находиться все чаще. Так постепенно он погружается в новую, приятную для него реальность. Растет **психическая потребность в нахождении в этой реальности**. Постепенно человек, сам того не осознавая, все больше погружается в свою зависимость. Человек может **почувствовать, что только там, в реальности алкоголя, наркотиков, игры, вкусной еды, компьютера, ему может быть радостно**, хорошо, комфортно.

Чаще процесс развития психической зависимости не осознается. Вначале психическая зависимость позитивна. То есть привлекает то, что создает радость, улучшает настроение. На второй стадии она, как правило, негативна, то есть употребляются психоактивные вещества, чтобы избежать грусти, тоски, страха, тревоги.

Вторая стадия характеризуется развитием психической зависимости и **формированием физической зависимости**. Она характеризуется:

- *Увеличением дозы вещества или времени проводимого за игрой, или количества употребляемой пищи.*
- **Абстинентным синдромом (синдромом отмены)** – это физические и психические симптомы, возникающие при прекращении употреблении вещества (алкоголь, наркотики, препараты) или совершать какие-то действия (при игровой, компьютерной, сексуальной, пищевой зависимости), вызывающие сильное желание опять принять вещество или начать совершать определенные действия (ломка).
- **Переходом психической зависимости из позитивной в негативную.**
- **Формированием физической зависимости** – организм привыкает к веществу и требует его, как пищу или воду, то есть ежедневно или привыкает к состоянию, появляющемуся при игре, и требует его повторения.

- Потеря контроля. Человек теряет контроль либо над количеством употребляемого вещества, либо над временем, проводимым за действиями, приносящими удовольствие.
- Присутствие навязчивых мыслей об алкоголе, наркотике, еде, игре, сексе.
- Отсутствия критики в отношении своей зависимости.
- Чувство вины после злоупотребления веществом, игрой, едой и т.д.

Третья стадия – это дальнейшее прогрессирование психической и физической зависимостей, приводящее к психическому, физическому, эмоциональному и духовному истощению. На этой стадии зависимость – это и есть жизнь. Но то удовольствие, которое ранее приносило употребление веществ или поведение, на третьей стадии кратковременно. И человек продолжает употреблять вещества (алкоголь, наркотики, препараты) или совершать какие-то действия (при игровой, компьютерной, пищевой зависимости) только для того, чтобы избежать абстинентного синдрома. На этом этапе человек, как правило, теряет работу, разрываются семейные и социальные связи.

6. Презентация социальных роликов (пиво, курение, ЗОЖ)

Ведущий:

сейчас я бы хотела обратить ваше внимание на экран. Мы для вас подготовили интересные ролики, которые коротко расскажут и покажут вам последствия зависимого поведения.

7. Упражнение «Броуновское движение».

Цель: игра-активатор, сплочение.

Ведущий:

настало время немного размяться. Сейчас вы все будете свободно, хаотично двигаться по аудитории, изображая атомы. По моей команде «**Молекула!**» атомы должны собраться в молекулы по 2, 4, 7 или в любое число человек, которое я назову. Если кому-то места не хватит, хитрите, прячьте его в своем кругу.

8. Упражнение «Социальная реклама»

Участники делятся на 3-4 мини-группы. Можно раздать листочки с ручкой для конспекта сюжета, титров и т.п.

Ведущий:

Только что вы посмотрели клипы, которые иначе называются *социальной рекламой.* Мы предлагаем вам сейчас самим стать режиссерами и актерами и попробовать создать свою социальную рекламу. Для этого мы разделимся на 3-4 группы, каждой группе я даю тему своей рекламы (против наркотиков, сигарет, алкоголя, энергетических напитков, пива и т.п.). В социальной рекламе названия наркотиков, напитков, сигарет и т.п. не употребляется (просто наркотик, алкоголь, сигарета...). Вам дается 5 мин. На создание ролика, вы его репетируете и показываете нам в виде небольшой сценки

(возможен голос автора, возможны речи персонажей вашего сюжета). Итак, время пошло.

- «презентация роликов», аплодисменты авторам и исполнителям.

9. Упражнение «Продолжи фразу»

Участники сидят по кругу и передают мяч.

Ведущий: закончите фразу, которую я каждому буду зачитывать, передавая по кругу мяч соседу:

1. когда я общаюсь с человеком, зависимым от наркотиков
2. в общении с зависимыми людьми труднее всего мне бывает...
3. когда я наблюдаю поведение зависимого человека, я понимаю...
4. когда я замечаю, что становлюсь зависимым от кого или чего-либо, я...
5. быть ответственным для меня означает...
6. когда я общаюсь с человеком, употребившим алкоголь...
7. ситуация, в которой я мог бы стать зависимым...
8. курящие люди у меня вызывают ...
9. некоторые люди более ответственны, чем другие, это люди, которые...
10. сигареты для меня – это...
11. свое сочувствие к зависимому человеку я проявляю через...
12. когда говорят о наркотиках, я (мне)...
13. я понимаю, что зависимость - это...
14. Компьютерные игры для меня – это...
15. быть независимым для меня означает...
16. когда мне предлагают попробовать сигарету, я...
17. Когда в моем присутствии выпивают алкогольные напитки, я ...

Ведущий:

Сегодня мы обсудили очень важную тему. И хорошо, что вы высказали свое мнение, что оно у вас есть. Ведь, если мы будем критически мыслить и критически воспринимать любую информацию, значит мы не поддадимся дурному влиянию, опасным соблазнам и в нашей жизни будет меньше негативных сторон, значит мы будем успешнее, здоровее и счастливее.

Самое ценное, что есть у человека – это жизнь, а самое ценное в жизни – это здоровье, которое, как утверждает Всемирная организация здравоохранения, лишь на 10 % зависит от качества медицинского обслуживания, на 20 % определяется наследственностью, еще на 20% - состоянием окружающей среды и **на 50% оно определяется образом жизни.** Таким образом, самым главным фактором, определяющим наше здоровье, является то, как мы умеем беречь свое здоровье: это зависит и от питания, и от того, как мы умеем отдыхать, какие физические нагрузки испытываем, под какое влияние попадаем.

10. Упражнение «Оценка»

Ведущий:

на счет 3 выбросьте пальцы, поставив себе оценку за работу в группе. Если вы работали на «5» - 5 пальцев и т.д. Раз, два, три.

В.: я думаю, что мы все хорошо поработали и заслужили похвалы, давайте наградим себя за это аплодисментами... **до новых встреч!**