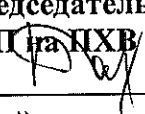


«Утверждаю»
Председатель правления
РГП на ЦХВ «НЦОЗ» МЗ РК
 **Ж. Баттакова**
«__» _____ 2021 год

**Концепция Национальной программы
«Марафон здоровых привычек»,
приуроченной к Международному Дню борьбы
с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков**

В рамках эффективной реализации плана мероприятий Государственной программы развития здравоохранения на 2020-2025 годы, утвержденной постановлением Правительства Республики Казахстан от 26 декабря 2019 года № 982, при организационно-методическом руководстве Национального центра общественного здравоохранения 26 июня 2021 года в регионах республики отмечается Международный День борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков и приуроченный к нему месячник с 1 июня по 1 июля 2021г.

Актуальность

По данным Всемирного доклада о наркотиках (2019 год) более 35 млн человек во всем мире страдают наркотической зависимостью и их число растет, только 1 из 7 человек получают лечение. Причем в развивающихся странах масштабы наркопотребления увеличиваются гораздо быстрее, чем в развитых, и большую часть потребителей составляют подростки и молодежь.

При этом пандемия COVID-19 влияет как на пути распространения наркотиков, так и на поведение наркопотребителей и серьезно осложняет борьбу с незаконным оборотом наркотических веществ. В период пандемии COVID-19 многие из этих людей лишились необходимой медицинской и психологической помощи, а тем временем наркоторговцы стали более активно осваивать всемирную паутину для сбыта своей продукции. Пандемия усугубила ситуацию. Закрытие границ, отмена полетов и другие ограничения, связанные с пандемией, нарушили традиционные пути поставок наркотиков. Их дефицит на «черном рынке» приводит к тому, что люди начинают употреблять менее качественные и более опасные наркотики, причем цены на них растут. Данные проблемы были освещены на 64-й сессии Комиссии по наркотическим средствам, которая прошла в Вене в марте 2021 года и была посвящена шестидесятой годовщине Единой конвенции о наркотических средствах 1961 года и пятидесятой годовщине Конвенции о психотропных веществах 1971 года. Принято совместное заявление по последствиям пандемии, в котором подтверждено, что борьба с незаконным оборотом наркотиков не будет ослабляться.

По сведениям ООН, Казахстан занимает 33-е место среди 93 стран мира по смертности от наркотиков. Ежегодно в нашей стране изымается до 40 тонн различных наркотических веществ, находившихся в незаконном обороте. Кроме того, около 40% рынка наркотиков в Казахстане захватили психоактивные вещества, убивающие человека за два-три года. Специалисты озабочены ростом числа потребителей синтетических

наркотиков, а также использование сети интернет для их сбыта. По последним данным ООН, в мире было зарегистрировано 483 новых психоактивных вещества, при этом около 60 - на территории Казахстана и сопредельных государств региона.

По данным статистического сборника «Здоровье населения Республики Казахстан и деятельность организаций здравоохранения в 2019 году» общая заболеваемость населения психическими расстройствами и расстройствами поведения, связанными с употреблением психоактивных веществ, в целом по стране (в том числе среди детей и подростков) составила 938,1,0 на 100 000 человек населения, то есть в абсолютных числах зарегистрировано 173672 человека, в 2018 году этот показатель был несколько меньше – 881,3 на 100 000 человек населения, то есть 161079 человек. Заболеваемость населения психическими расстройствами и расстройствами поведения, связанными с употреблением психоактивных веществ с впервые установленным диагнозом в 2019 году составила 86,2 на 100 000 человек населения (15955 человек).

Особую тревогу вызывает распространение потребления психоактивных веществ среди подрастающего поколения, потому что детская и подростковая наркозависимость создает устойчивую базу для развития взрослой наркомании.

Серьезной проблемой по-прежнему является смертность от передозировки метамфетамина и синтетических опиоидов. На рынке появляется все больше новых психоактивных веществ, содержащих неконтролируемые химикаты, исходные вещества пре-прекурсоры, альтернативные контролируемым. Опиоиды - самые опасные наркотики. Связанная с ними смертность за последние 10 лет выросла в среднем на 71 процент: на 92 процента среди женщин и на 63 процента среди мужчин.

Ситуация в стране осложняется тем, что до недавнего времени ранняя алкоголизация, табакокурение и токсикомания преимущественно поражали детей из неблагополучных семей, родители которых вели асоциальный образ жизни. Ныне число молодых наркоманов пополняется в неменьшей степени подростками из благополучных слоев общества, семей с высоким достатком. Как правило, недостаток внимания к детям и низкие морально-этические нормы в семье сочетаются с финансовой свободой подростков. Именно дети из этих семей формируют особую молодежную субкультуру, ведущей ценностью которой является свободное время препровождение в сочетании с наркотизацией как стилем жизни.

Развитие научно-обоснованных и эффективных подходов в борьбе с наркобизнесом, в профилактике и лечении зависимости от наркотических веществ неоднократно подчеркивалось в обращениях Елбасы Н.А. Назарбаева. Страна принимает активное участие в создании и поддержании международных сетей и программ в области борьбы с наркоманией и наркобизнесом, в том числе антинаркотической стратегии государств-членов ШОС на 2017-2022 годы.

Казахстаном налажено тесное сотрудничество с ближайшими соседями по региону в рамках многосторонних соглашений по противодействию наркобизнесу и наркотрафику, в том числе на базе созданного при участии управления ООН Центральноазиатского регионального информационного координационного центра по борьбе с незаконным оборотом наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров. Благодаря этим мерам в Казахстане снизилось число наркоманов, состоящих на учете, с 33 тысяч человек в 2014 году до 22 тысяч в 2019 году.

Добиться предупреждения начала употребления психоактивных веществ можно с помощью комплексного многосекторального подхода, ориентированного на факторы

риска и защитные факторы в разных возрастных группах, путем использования целого ряда мер в различных контекстах – с вовлечением семей и сообществ, с использованием интернета, социальных сетей и других онлайн-платформ – включая целенаправленные программы укрепления здоровья и предупреждения употребления наркотиков и мероприятия, целью которых является формирование здоровьесберегающих навыков, в том числе навыков отказа от приема психоактивных веществ.

Сложившаяся на сегодняшний день нелегкая ситуация, усугубившаяся распространением коронавирусной инфекции, требует провести в ближайшее время исследование наркоситуации в стране для установления эффективного государственного и социального контроля над ее развитием, а также разработать и запустить комплексную программу по профилактике наркомании и противодействию наркобизнесу с учетом новых вызовов и угроз.

Цели и задачи

Основной целью Национальной программы «**Марафон здоровых привычек**» является формирование у населения навыков ответственного здоровьесберегающего поведения, повышение осведомленности населения различных возрастных категорий по профилактике потребления психоактивных веществ (ПАВ).

Задачи программы:

- интенсивная кампания по профилактике потребления ПАВ и других поведенческих факторов риска среди молодежи;
- повышение уровня информированности населения о последствиях употребления психоактивных веществ;
- формирование негативного отношения к ПАВ и социально неприемлемого имиджа употребления наркотических средств в казахстанском обществе;
- формирование у несовершеннолетних умений и навыков активной психологической защиты от вовлечения в асоциальную деятельность, мотивов отказа от «пробы» и приема ПАВ;
- создание информационного поля для формирования здорового образа жизни среди населения;
- формирование общественного позитивного мнения в пользу сохранения и укрепления здоровья;
- сохранение высокой трудовой и социальной активности;
- освещение программ в средствах массовой информации.

Основные принципы

Программа основывается на следующих принципах:

- комплексность - подразумевает согласованное взаимодействие на межведомственном, профессиональном уровнях;
- дифференцированный подход - для каждой возрастной категории людей существует своя специфика к подходам обучения и превентивным мерам;
- преемственность - включает в себя два взаимосвязанных аспекта: согласованность профилактических мероприятий, проводимых различными организациями и анализ, обобщение и использование уже существующих технологий профилактики потребления ПАВ;
- аксиологичность - формирование у населения представления о здоровье как о важнейшей общечеловеческой ценности, ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Механизм реализации

Основным элементом механизма реализации является совместная деятельность организаций, оказывающих первичную медико-санитарную помощь (далее – ПМСП), городских и областных управлений здравоохранения и образования на единой методологической основе с практической реализацией данных мероприятий на региональном уровне.

Целевая группа – население РК:

- дети от 3 до 6 лет;
- дети от 7 до 10 лет;
- дети и подростки от 11 до 14 лет;
- подростки от 15 до 17 лет;
- молодежь от 18 до 29 лет;
- взрослое население от 30 до 64 лет;
- взрослое население старше 64 лет.

Организаторы:

- Управления здравоохранения областей и гг. Нур-Султан, Алматы, Шымкент
- Организации первичной медико-санитарной помощи (ПМСП)
- Территориальные подразделения «Комитета санитарно-эпидемиологического контроля Министерства здравоохранения Республики Казахстан» и городов республиканского значения
- Территориальные подразделения «Комитета медицинского и фармацевтического контроля Министерства здравоохранения Республики Казахстан» и городов республиканского значения

Партнеры:

- Управления образования областей и гг. Нур-Султан, Алматы, Шымкент
- Образовательные организации (высшие учебные заведения, средние специальные учебные заведения, общеобразовательные школы, детские дошкольные организации)
- Неправительственные организации (НПО)
- СМИ
- Международные организации

Рекомендуемые профилактические мероприятия для детей от 3 до 6 лет и их родителей

а) Проведение интерактивных подвижных игр с детьми в ДДО, детских домах при участии воспитателей, а также родителей – для детей, находящихся на карантинном режиме.

Рекомендации родителям по проведению подвижных игр с детьми направляются в родительские групповые чаты онлайн-мессенджеров (Whats App, Telegram или др.).

Активные игры способствуют нормальному росту, физическому и интеллектуальному развитию детей. Для повышения интеллектуальной активности необходимо использовать физические нагрузки систематически. Они улучшают протекание мыслительных процессов, увеличивают объем памяти, развивают умение переключаться с одной деятельности на другую, фокусировать внимание. Подвижные игры вызывают у детей положительные эмоции. В игре ребенок учится общению со

сверстниками. Учиться подчинять свои импульсивные желания правилам игры. В игре интенсивно развиваются все психические процессы, формируются первые нравственные качества.

Примеры игр

«Не урони»

Отметьте на одной стороне зала «Старт», на противоположной «Финиш». На пути расставьте препятствия: например игрушки, чтобы их обойти кругом, стулья, чтобы сесть на них и бежать дальше.

Участвуют две команды. Первому игроку выдайте бумажную тарелку, на которую положите 2-3 однородных предмета, или фрукта. Задача эстафеты – с тарелкой в руках преодолеть все препятствия, добежать до финиша, вернуться к старту и передать тарелку следующему игроку. Конечно, предметы должны остаться на тарелке. Побеждает та команда, которая быстрее выполнила задание и не потеряла ни одного предмета.

«Что я знаю?»

В коробочку или шкатулку разместите цветные стикеры по количеству участников. На каждом стикере напишите простые вопросы или задания, касающиеся здорового образа жизни (что ребенок знает о зарядке, сне, правильном питании, прогулках на свежем воздухе, играх, гигиене, как мыть руки и т.д.), строения человеческого тела (что ребенок знает о человеческом организме, для чего нужны органы человека, как их сохранить здоровыми). Каждый участник по очереди выбирает стикер и выполняет задание.

«Игра с мячом»

Популярная игра «Съедобное – Несъедобное», «Полезное – Вредное». Бросая игрокам мяч, ведущий называет съедобные и несъедобные предметы. Если он называет что-то съедобное, ребенок должен поймать мяч, если несъедобное – отбросить. В качестве «съедобных» рекомендуется называть продукты здорового питания (овощи, фрукты, каши, молочные продукты и т.д.). В качестве «Полезных или Вредных» привычек можно называть такие как «курение», «зарядка, гимнастика», «спорт», «длительный просмотр телевизора», «прогулка на свежем воздухе», «игры», «пить кефир», «съесть яблоко», «есть чипсы», «есть много сладкого» и так далее.

«Как устроен человек?»

Помогает ребенку запомнить части тела, а также где располагаются основные внутренние органы человека (легкие, сердце, желудок, почки, мозг).

Ведущий называет одну часть тела, одновременно касаясь другой. Например, произносит «Нос», а указывает на ухо. Задача игроков – касаться именно той части тела, которую он называет, и объяснить какую функцию они выполняют. Аналогично можно изучать действия – игроки должны выполнять озвученные команды, а не совершенное действие (ведущий сказал «Поднять руки» – а сам прыгнул, игроки в данном случае должны поднять руки, и т.д.).

б) Организация информационных сессий для родителей в формате видеоконференции с использованием программы Zoom, Cisco Webex Meetings, Skype и др., онлайн рассылка информационных материалов в групповой чат онлайн-мессенджеров (Whats App, Telegram или др.) родителям школьников на тему: «Здоровые привычки для жизни».

Формат мероприятия: онлайн сессия либо рассылка информационных материалов
Целевая аудитория: родители детей, посещающих детские дошкольные организации

Форма проведения: информационные сессии, онлайн рассылка информационных материалов.

Привлекаемые специалисты: медицинские специалисты организаций ПМСП, эпидемиологи, социальные работники или другие профильные специалисты.

Тема: «Здоровые привычки для жизни».

Цель: повышение информированности родителей по воспитанию здоровых привычек у детей.

Задачи:

- ознакомить родителей с принципами ведения здорового образа жизни детей;
- акцентировать внимание на важности привития здоровых привычек детям;
- дать советы по воспитанию ребенка в здоровой среде.

Информационный блок

Советы для родителей по воспитанию здоровых привычек у детей

Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его.

1. Очень важно приучить ребенка просыпаться и засыпать, кушать, играть, гулять, трудиться в одно и то же время:

- уделять особое внимание полноценному сну (своевременное засыпание – не позднее 21.00-22.00, минимальная длительность сна – 8-10 часов);
- регламентировать просмотр телепередач по времени (не более 40 мин. – 1 часа).

2. Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное полноценное питание. В организации питания Вашего ребенка постарайтесь придерживаться простых, но важных правил:

- Питание по режиму – выработайте у ребенка привычку есть в строго определенных часы.

- Включайте в рацион питания ребенка богатые витаминами и минеральными веществами продукты.

- Важно, чтобы питание было хорошо сбалансировано: в пище должно быть достаточное количество белков, жиров и углеводов.

- Ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи.

- Аппетит ребенка зачастую зависит от внешнего вида еды. Малыш будет есть с большим удовольствием, если Вы творчески оформите блюдо, создавая из продуктов какие-либо узнаваемые им фигурки.

- Для приготовления пищи используйте только натуральные продукты, не содержащие консервантов, синтетических добавок.

3. Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья. Они укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на его характер. Они способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить.

Задача взрослых – создать условия для двигательной активности ребенка. Лучшая среда для этого – детская площадка, парк, т. к. они сочетают два важных условия для двигательной активности – пространство и свежий воздух. Возьмите в привычку в хорошую погоду выводить ребенка на улицу и заниматься спортом или хотя бы просто гулять.

4. Привитие навыков гигиены. Мытье рук – лучший способ избежать распространения микробов и уберечь детей от заболеваний. Именно такой простой

принцип гигиены защитит всю семью от распространения многих болезней – от простуды до более серьезных инфекций, таких как менингит, бронхит, гепатит А и большинство видов инфекционной диареи. На своем примере воспитывайте в ребенке привычку мыть руки и чистить зубы. Покупайте красивое мыло, пасту с необычным вкусом и цветом, и гигиена превратится в веселое занятие.

5. Обстановка, в которой воспитывается ребенок, психологический климат в семье имеет огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребенка. В комфортной ситуации развитие ребенка идет быстрее и гармоничнее. Он «впитывает» в себя все позитивное, что его окружает. И это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком.

6. Взрослым необходимо создать условия для творческой активности детей. В творчестве ребенок может выразить себя: свои мысли, чувства, эмоции. Для этого подходят различные виды деятельности: рисование; лепка (из пластилина, глины, теста); слушание классической и детской музыки и звуков природы; занятия музыкой и пением; занятия танцами, артистической деятельностью. Все это и многое другое дает возможность эмоционального выражения, учит ребенка любить труд, гордиться собой.

Каждое указание родителей должно подкрепляться понятным объяснением *«зачем и для чего?»* Так для детей становится ясным, почему мама или папа хочет, чтобы они делали именно так.

Для формирования здоровьесберегающих привычек, дети нуждаются в похвале и моральной поддержке со стороны родителей.

Рекомендуемые профилактические мероприятия для детей от 7 до 10 лет

а) Организация подвижных игр, эстафет, физкультурминок под девизом «Живи в движении!» в детских организованных коллективах (в детских домах, детских санаториях, школьных и загородных летних лагерях отдыха, в оздоровительных лагерях)

Двигательная активность в детском возрасте подразделяется на три составные части:

- активность в процессе физического воспитания;
- физическая активность, осуществляемая во время обучения и трудовой деятельности;
- спонтанная физическая активность в свободное время, которая, обеспечивает определенный уровень суточной двигательной активности.

Комплекс спортивных мероприятий определяется произвольно по согласованию специалистов (преподавателями занятий физической культуры).

Примеры: оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, подвижные игры, эстафет и самостоятельные занятия физическими упражнениями, езда на велосипеде, плавание, занятия спортом.

Примеры подвижных игр

«Воробушки и кот»

Задачи: учить детей мягко прыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, увертываться от водящего, убежать, находить свое место.

Описание: На земле нарисованы круги — «гнездышки». Дети — «воробушки» сидят в своих «гнездышках» на одной стороне площадки. На другой стороне площадки расположился «кот». Как только «кот» задремлет, «воробушки» вылетают на дорогу, перелетают с места на место, ищут крошки, зернышки. «Кот» просыпается, мяукает, бежит за воробушками, которые должны улететь в свои гнезда.

Сначала роль «кота» выполняет воспитатель, потом — кто-нибудь из детей.

«Через ручеек»

Задачи: Научить правильно прыгать, ходить по узенькой дорожке, держать равновесие.

Описание: На площадке чертятся две линии на расстоянии 1,5 — 2 метра одна от другой. На этом расстоянии рисуются камешки на определенном расстоянии друг от друга.

Играющие стоят у черты — на берегу ручейка, они должны перейти (перепрыгнуть) его по камешкам, не намочив ног. Те, кто оступился — намочил ноги, идут сушить их на солнышко — садятся на скамейку. Затем снова включаются в игру.

«Найди себе пару»

Задачи: развивать у детей умение выполнять действия по сигналу, быстро строиться в пары.

Описание: Участники стоят вдоль стены. Каждый из них получает по флажку. Как только воспитатель подаст знак, дети разбегаются по площадке. После команды «Найди себе пару», участники, имеющие флажки одинакового цвета, объединяются в пары. В игре должно участвовать нечетное количество детей и в конце игры один остается без пары.

Использование рационального двигательного режима будет способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей, повысит эффективность процесса физического воспитания, двигательную активность на занятиях и в самостоятельной деятельности; повысит уровень интереса детей к физической культуре и здоровью человека; позволит сформировать у них ценностное отношение к своему здоровью и физической культуре.

б) Организация выставки стенгазет, фотоколлажей, информационных бюллетеней, здоровых уголков на тему «Здоровые привычки» в детских организованных коллективах (в детских домах, детских санаториях, школьных, загородных летних лагерях отдыха, в оздоровительных лагерях)

Дети при помощи педагогов оформляют стенд, стенгазету или плакаты (рисование, аппликации, фотоколлаж, инфографический плакат), с призывами, направленными на здоровьесберегающее поведение, укрепление здоровья, популяризацию физической активности и спорта, организованный досуг.

Этапы проведения:

1. Воспитатели, преподаватели разъясняют направления и темы работ, обсуждают с детьми выбранные темы, помогают в их оформлении.

Примеры тем для оформления стенгазет, плакатов, рисунков:

- Физкультура и спорт
- Прогулки на свежем воздухе
- Полноценный сон
- Режим дня, режим труда и отдыха
- Правильное питание
- Досуг с семьей
- Твое хобби
- Личная гигиена
- Моя семья; взаимоотношения с родителями
- Мои учителя; взаимоотношения с учителями.

2. Мероприятие можно организовать как в виде конкурса, так и в виде выставки работ. При проведении конкурсов работы представляются на рассмотрение компетентного жюри. Победителям конкурса вручаются дипломы.

3. Работы участников размещаются на сайте организации, социальных страницах организаций или сайте управления образования региона, в социальных сетях выносятся хештеги #здоровыепривычкиконкурс.

Рекомендуемые профилактические мероприятия для детей от 11 до 14 лет

а) Проведение ролевых интерактивных игр с детьми с выработкой навыков отказа от ПАВ в детских организованных коллективах (в детских домах, детских санаториях, школьных и загородных летних лагерях отдыха, в оздоровительных лагерях)

Ролевая игра «В чем опасность употребления наркотиков?»

Каждый участник поочередно называют одну из причин, почему опасно употреблять наркотики. В это время один из участников пытается изобразить в виде графического изображения, рисунка или абстрактной графики на доске, флипчарте данную причину.

Примеры причин отказа от наркотиков:

1. Наркотики являются источником многих заболеваний.
2. Часто приводят к несчастным случаям и смерти.
3. Не дают человеку мыслить за самого себя.
4. Делают человека слабым и безвольным.
5. Дают фальшивое представление о веселой жизни.
6. Уничтожают дружбу.
7. Толкают людей на кражи и насилие.
8. Разрушают семьи.
9. Приводят к уродствам детей.
10. Являются препятствием на пути к достижениям, реализации талантов и т.д.

Ролевая игра «Отказ»

Многие не умеют говорить «НЕТ!» В данной ситуации техника конструктивного отказа может помочь противостоять давлению со стороны.

Чтобы быстрее приучить к наркотикам, торговцы часто дают первые одну-две дозы бесплатно. Однако бесплатный сыр - только в мышеловке! Умение отказаться - очень ценно, но оно эффективно, только если человек по-настоящему хочет сказать «нет».

Участники игры разыгрывают различные ситуационные сценки с ситуацией, когда один предлагает попробовать наркотик, а второй отказывается. Задача игры в выработке у детей навыков правильного и решительного отказа от наркотиков.

Техника конструктивного отказа:

1. Вежливо отказаться: «Хочешь попробовать?» - «Нет, спасибо».
2. Сразу же займи твердую позицию.
3. Повторяй свое «нет» вновь и вновь без оправданий.
4. Покажи собеседнику, что ты слышишь его аргументы, но сохраняешь свою точку зрения. Скажи «Стоит ли давить на меня? Я уважаю твое мнение, уважай и ты мое».
5. Можно указать причину отказа: «Почему не хочешь?» - «Не могу, сдаю анализы».
6. Откажись продолжать этот разговор «Об этом все. Давай лучше поговорим о другом».
7. Не разочаровывайся, если в твой отказ поверят не сразу.

8. Надавить со своей стороны: «Если бы ты был крутым, то бы попробовал» - «А если бы ты был крутым, то перестал бы ребячиться».

9. Не проявлять интереса. Тебе предлагают наркотик - не обращай внимания, пройди мимо.

10. Избегать ситуации и места, где на тебя могут оказать давление.

11. Сила в количестве. Если приходится ходить в такие места - иди вместе с теми, кто тоже не употребляет наркотики.

б) Проведение информационных кампаний, семейных консультаций специалистами (наркологами, ВОП, психологами, социальными работниками, медицинскими сестрами) среди прикрепленного к поликлиникам, амбулаториям населения (семьям с детьми школьного возраста), в Молодежных центрах здоровья с распространением информационно-образовательных материалов по профилактике потребления ПАВ, заражения COVID-19, пропаганде здорового образа жизни, привития сознательного и ответственного отношения к себе и окружающим, создания благоприятной психоэмоциональной обстановки в семье, выстраивание взаимоотношений в конфликтных ситуациях, связанных с рискованными формами поведения детей, агитируя подрастающее поколение вести здоровый образ жизни.

При работе с детьми важным подходом является обучить навыкам по мотивированному отказу от потребления ПАВ при предложении наркотиков или давлении со стороны сверстников.

Во время бесед и лекций целесообразно использовать конкретные примеры, свидетельствующие о тяжелых последствиях употребления наркотиков. Убедительно выглядят сообщения о тяжелых отравлениях, смертельных исходах от передозировок наркотиков и т.п. Необходимо акцентировать внимание слушателей на пагубном влиянии наркотиков на физическое развитие, интеллект, состояние здоровья, потомство, внешность. Практика показывает, что сообщения о патологическом воздействии наркотиков на морально-нравственную сферу человека и развитии десоциализации не вызывают глубокого эмоционального резонанса в подростковой аудитории.

Информационный блок

Что делать, если вас уговаривают попробовать наркотики:

— Выслушайте оппонентов, покажите, что Вы слышите их аргументы, задайте как можно больше вопросов и все равно говорите четкое «НЕТ».

— Не пытайтесь придумать «уважительные» причины и оправдываться. Это только раззадорит группу и вызовет шквал оскорблений.

— Откажитесь продолжать разговор на эту тему и попробуйте предложить альтернативный вариант.

Если Ваше твердое «НЕТ» вызвало реальную атаку критики:

1. Не концентрируйтесь на сказанном в Ваш адрес в запале гнева. Основная ошибка — это желание защитить себя от любых несправедливых нападок. Помните, что каждая попытка защитить себя в подобной ситуации будет только разогревать пыл противника.

2. Убедите себя в том, что никто не может оценивать личное достоинство других, можно судить только о делах окружающих. Критика Ваших личных качеств является неправомерной.

3. Помните, что неодобрение не может быть постоянным. Споры — это часть жизни. Если один человек критикует другого, он вовсе не подразумевает его бесполезности.

Умелое применение этих правил, Ваше четкое и уверенное НЕТ приему наркотиков и есть истинное проявление независимости и позиции взрослого человека.

Люди, не боящиеся сказать НЕТ, уверенные в себе, ценятся обществом.

Все большее число молодых людей считают, что использование определенных видов наркотиков не приносит особого вреда. Это неосведомленность и мифы. Природа наркомании — это тяжелейшие заболевания, формирование и развитие психической и физической зависимости от наркотиков.

Миф первый. Попробуй — пробуют все. Чаще всех жертвами ложной аргументации становятся подростки невысоких психологических устоев: конфликтные, склонные к мелкому воровству, лживости, подверженные вспышкам гнева, агрессивности. Такие личности неспособны к целенаправленной деятельности, плохо успевают, отстают в психофизиологическом развитии. Они же впоследствии становятся распространителями наркотиков, что неизбежно, поскольку только таким путем они могут обеспечить себя деньгами на наркотики.

Миф второй. Попробуй — вредных последствий не будет. Это ложь. Прежде всего пристрастие к некоторым наркотикам может возникнуть и после одного — двух приемов. Кроме того, существуют индивидуальные различия в чувствительности организма, даже возможна гибель при первой же инъекции. Большой разброс индивидуальной чувствительности характерен, например, для кокаина и его производных («крэк»), что иногда приводит к летальным исходам из-за сердечной недостаточности. В условиях подпольного кустарного производства наркотиков невозможно избавиться от вредных примесей и точно дозировать вещество. В клинической практике описано множество случаев тяжелых отравлений, вызываемых токсическими примесями в кустарно изготовленных наркотиках.

Миф третий. Попробуй — если не понравится, прекратишь прием. Про физическую зависимость («ломку») вы кое-что слышали. Однако убеждены, что ее можно преодолеть, например, с помощью врачей. Дескать, особых проблем не будет, поскольку человек, обладающий определенной волей (а ты, конечно, волевой!), в состоянии немедленно и бесповоротно бросить принимать наркотики. При этом обычно находится свидетель, который знаком с тем, кто после периода серьезного злоупотребления, проявив волю, прошел через «ломку» и теперь вот уже месяц (два, три) наркотики не употребляет — никаких последствий.

Во-первых, при употреблении любого вида наркотика, и «легкого», и «тяжелого», страдает, прежде всего, воля. Это заметно уже тогда, когда другие изменения личности еще не проявляются. Происходит то, что наркологи называют «энергетическим снижением»: ослабляются именно волевые качества личности, снижается или теряется целеустремленность, т.е. человек становится неспособен к продуктивной деятельности, часто прекращает учиться, бросает работу. Во-вторых, ремиссия (особенно при употреблении таких наркотиков, как героин) непродолжительна. Через определенный период (до нескольких месяцев) больной вновь оказывается охваченным неудержимым стремлением к приему наркотика, и вновь повторяется цикл заболевания с более тяжелыми последствиями. Ремиссия продолжительностью до года отмечается только у очень небольшого числа больных (около 10%), причем у людей зрелого возраста.

Миф четвертый. О существовании «безвредных» наркотиков. Безвредных легких наркотиков не существует. Не все наркотики вызывают физическую зависимость, но все они, даже при незначительном употреблении пагубно влияют на личность. Уместно

напомнить, что психическая зависимость часто развивается даже в случае употребления таких «легких» наркотиков, как марихуана. Употребление марихуаны часто сопровождается ослаблением волевых качеств личности, потерей мотиваций: утрачивается интерес к тому, что происходит в жизни, пропадает желание работать, учиться, человека не волнует, как он выглядит. Распространенный симптом употребления марихуаны — нарушение краткосрочной памяти, внимания, что связано с гибелью нервных клеток в определенных областях мозга. Курение марихуаны ослабляет иммунную систему, и человек становится более восприимчив к инфекциям.

Профилактика заражения COVID-19

С целью защиты от заражения COVID-19, Всемирная организация здравоохранения рекомендует соблюдать следующие правила:

- Частое мытье рук с мылом, это способствует механическому удалению вирусов. В случае отсутствия такой возможности – протирайте руки спиртосодержащими средствами или дезинфицирующими салфетками. Спирт уничтожает вирусы на поверхности кожи.

- Не прикасаться грязными руками к глазам, носу и рту. Вирусы, в том числе и коронавирус легко проникают в организм через слизистые оболочки. Если кашляете и чихаете, прикрывайте нос и рот одноразовыми салфетками. И сразу же их выбрасывайте. Если их не оказалось под рукой – чихайте и кашляйте в согнутый локоть, но ни в коем случае в ладони.

- Исключайте тактильные контакты. В качестве приветствия помахите рукой или кивните головой.

- Избегайте места скопления людей. Старайтесь поменьше пользоваться общественным транспортом, посещать массовые мероприятия и магазины. Если есть возможность дойти до нужного места пешком или доехать на своей машине – сделайте это. Откажитесь от похода в театры и кино, на выставки и концерты. Продукты закупайте на неделю вперед. Если же вы оказались в общественном месте, держитесь от людей на расстоянии не менее 1,5 м.

- Носите медицинскую маску. Она не дает надежной защиты от попадания вируса в ваш организм, но защитит ваших коллег от вашего вируса, если вы его подхватили. Маску следует менять каждые 2 часа.

- Не употребляйте в пищу сырые морепродукты и мясо. Мясо и рыбу можно есть только после тепловой обработки до полной готовности.

- Ведите здоровый образ жизни. От COVID-19 нет специфического лечения, но, если у вас хороший иммунитет, организм справится. Высыпайтесь. Ешьте больше продуктов, богатых белками, витаминами и минералами. Займитесь физкультурой. Откажитесь от курения и алкоголя.

- Эффективный способ не заразиться COVID-19 – вакцинация.

Рекомендуемые профилактические мероприятия для детей от 15 до 17 лет

а) Проведение интерактивных и ролевых игр, тренингов с привлечением специалистов, психологов, организация конкурсов рисунков (включая граффити, рисунки мелом на асфальте), вышиваний, макраме, плетения бисером в детских организованных коллективах (в Молодежных центрах здоровья, детских домах, школьных и загородных летних лагерях отдыха, в оздоровительных лагерях) с призывом: «Главный в жизни завет: здоровью – да, наркотикам – нет!»; «Я за здоровый образ жизни!».

Цель: формирование у детей стойкого негативного отношения к ПАВ, социально неприемлемого имиджа употребления наркотических средств, стремление к ведению здорового образа жизни.

Интерактивный тренинг направлен на предупреждение вовлечения подростков в употребление ПАВ, формирование навыков уверенного отказа от наркотиков, коррекции дезадаптивных форм поведения.

Содержание тренинга

Введение, в состав которого входят знакомство в группе, сообщение тренером условий проведения, правил работы, определение отношения подростков к поставленной проблеме, их личного опыта;

Актуализация проблемы

Проводится в виде интерактивной игры.

Игра «Ассоциации», в ходе которой оценивается личностное отношение к проблеме. Мозговой штурм «Почему люди употребляют наркотики». Задача: обсудить причины, почему подростки начинают употреблять психоактивные вещества. В результате группа должна прийти к выводу, что люди употребляют наркотики, потому что слабые и зависимые, боятся трудностей и жизни.

Цель игры: определить уровень знаний участников группы. Создать основу для более глубоко содержания работы и дискуссий.

Материалы: ручки; листы бумаги для каждого участника.

В игре обязательно участвует вся группа. В ходе игры определяется исходное отношение группы к проблеме. Дается задание: "назовите 1-2 слова, которое приходят вам на ум, когда вы слышите "наркотики", "наркомания", "зависимость". Игра может быть проведена в 2-х вариантах - устно или письменно.

1 вариант: участники по кругу высказывают 1-2 ассоциаций, которые вызывают эти слова.

2 вариант: участники получают по небольшому листку бумаги, на котором записывают свои ассоциации к этим словам.

После этого все названные ассоциации обсуждаются, выясняются причины возникновения подобных ассоциаций и описывается миф о наркомании в нашей культуре исходя из возникших ассоциаций.

Игра «Провокационные тезисы»

Цель: выяснить, актуальна ли тема наркомании для подростков, и оценить их базовый уровень информированности.

Ведущий предлагает высказаться на 1, 2 номера. Обсудить несколько предложенных им высказываний. При этом 1-ые номера высказываются "за", 2-ые - "против".

Примеры провокационных тезисов:

Проблему наркомании решить нельзя, т.к. нет общества, свободного от наркотиков.

Только у людей, живущих вне общества, возможны проблемы с наркотиками.

Наркоманам нельзя помочь.

Молодежь слишком мало информируют о наркотиках.

Тому, кто стал наркоманом, не повезло.

Наркотики нужно легализовать.

Каждый человек хоть раз в жизни пробует наркотик.

От наркотиков не развивается зависимость.

Основной целью данной игры является, осознание внутреннего сопротивления каждому высказанному провокационному утверждению, осмысление проблемы и путей решения.

Приобретение практических навыков

Игра «Отказ», в рамках которой участники отрабатывают тактику вежливого, мотивированного конструктивного отказа от предложений «попробовать» ПАВ, инсценируя различные жизненные ситуации, давление сверстников и старших и т.д.

Дискуссия "Мой друг зависим от наркотиков".

Цель: выработать несколько различных стратегий поведения, которые позволяют не вступать в со-зависимые отношения с наркопотребителем; дают возможность сохранить личную безопасность и в то же время помочь близкому человеку.

Ведущий предлагает группе обсудить вопрос "Как следует строить отношения с другом, употребляющим наркотики?". Участники высказывают свои идеи и мысли на заданную тему. Высказывания могут обсуждаться и критиковаться в корректной форме. Главное, чтобы в результате дискуссии родилась стратегия, которая действительно будет работать. Ведущий направляет ход обсуждения, выявляет нелогичные и дискриминационные моменты, уточняет правильность понимания группой отдельных высказываний.

Игра «Семья»

Цель: принять личное участие в решении проблемы, найти возможные стратегии выхода.

Материалы: для того, чтобы ролевая игра прошла более естественно, можно заранее подготовить некоторые атрибуты для членов семьи.

Группа делится на две подгруппы. Каждая подгруппа должна придумать историю семьи, где кто-то страдает зависимостью от психоактивных веществ. Вся группа участвует в написании истории, распределении ролей. Задача каждого участника - найти способы решения проблемы и подумать, как лично он может повлиять на ситуацию. Группа разыгрывает ситуацию. После этого необходимо обсуждение наиболее приемлемых способов решения проблемы

Ролевая игра «Марионетки», в которой участникам предоставляется возможность почувствовать себя в роли «ведомого» человека, лишённого права самостоятельного волеизъявления.

Цель: определить, что может чувствовать человек, когда им кто-то управляет, когда он не свободен.

Участники должны разбиться на тройки. Каждой тройке дается задание: два участника должны играть роль кукловода - полностью управлять всеми движениями куклы-марионетки, один участник будет играть роль куклы. Каждый участник должен побывать в роли куклы. Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5-3 метра. Цель "кукловодов" - перевести "куклу" с одного стула на другой. При этом человек, который играет "куклу", не должен сопротивляться тому, что с ним делают "кукловоды". Очень важно, чтобы на месте "куклы" побывал каждый участник.

Обсуждение:

Что чувствовали участники во время игры, когда были в роли "куклы"?

Понравилось ли им это чувство, комфортно ли им было?

Хотелось ли что-либо сделать самому?

Игра «Две ладони» - участники записывают 10 основных качеств, какими, по их мнению, должен обладать человек, свободный от ПАВ; а также 10 негативных последствий потребления ПАВ.

Дополнительно на усмотрение организаторам можно провести конкурс рисунков (включая граффити, рисунки мелом на асфальте) «Главный в жизни завет: здоровью – да, наркотикам – нет!»; «Я за здоровый образ жизни!». Каждый участник должен раскрыть смысл своих рисунков, рассказать о послы, который заключен в их работах.

Заключение

Призыв: «Каждый в жизни делает для себя свой выбор, причем постоянно и в любой ситуации!». Участники рассказывают о своих впечатлениях, ключевых вопросах, наиболее запомнившихся им моментах данного мероприятия. Для заключительной рефлексии передается какой-либо запоминающийся предмет (игрушка в виде сердца, книга с яркой обложкой, рисунок, символизирующий здоровье и т.д.) по кругу «Хочу вам сказать...», чтобы каждый участник смог поделиться своими мыслями и чувствами.

Подобный набор игр обусловлен важной последовательностью событий, положенных в основу сценария тренинга: от ознакомления с проблемой, постановки вопроса через эмоциональные переживания личного и микросоциального уровня к мотивированному отказу от ПАВ.

б) Организация акций, флеш-мобов под девизом «Не будь одним из зависимых, будь одним из свободных!» в парках, аквапарках, игровых и спортивных площадках.

Цель проведения флэшмоба: сформировать у детей стремление к ведению здорового образа жизни и стойкое неприятие употребления наркотических веществ и ПАВ.

Задачи:

- пропаганда здорового жизненного стиля;
- предотвращение начала наркотизации у детей и подростков, формирование у них личностного иммунитета к наркотическому соблазну;
- формирование мышления, направленного на достижения своих жизненных целей за счет оптимального использования своих ресурсов по вопросам здоровья;
- формирование сознательного отношения к своему физическому здоровью – основе успешного становления личности, потребности быть принятым и понятым в обществе.

Примеры флешмобов: синхронные танцы, всеобщее замирание на короткое время с тематическими по профилактике наркомании плакатами, обливание водой, запуск шариков в небо с надписями, девизом «Не будь одним из зависимых, будь одним из свободных!». Количество человек в группе одновременно не должно превышать 15 человек.

Видеоролики размещаются на страницах в социальных сетях (Facebook, Instagram, В Контакте и т.д.), официальных веб-страницах школ, групповые онлайн-мессенджеры (Whats App, Telegram или др.), выкладываются HTML-ссылки на ролики или облачные хранилища; в социальных сетях выносятся хештеги: #здоровыепривычки

Рекомендуемые профилактические мероприятия для молодежи от 18 до 29 лет

а) Проведение тематических вебинаров, онлайн-дискуссий на тему «Наркотики – это пропасть», «Профилактика наркомании» в организациях

образования для студентов университетов, учащихся колледжей, учебных заведений технического и профессионального образования, для профессорско-педагогического состава учебных заведений, с участием медицинских специалистов, представителей НПО, специалистов по вопросам формирования здорового образа жизни.

Формат вебинара: онлайн-конференция посредством использования удобных платформ для проведения видеоконференций (Zoom, GotoMeeting, Cisco Webex Meetings, Skype и др.).

Цель:

- повышение информированности, осведомленности молодежи по вопросам профилактики наркомании
- возможность выразить собственное мнение, точку зрения по подходам к профилактике потребления ПАВ
- предложение возможных путей решения актуальной проблемы
- обсудить личные достижения (спортивные успехи, здоровый образ жизни, реализация талантов, помощь и поддержка нуждающихся, саморазвитие и т.д.)

Важно осветить в рамках данных мероприятий вопросы профилактики потребления ПАВ среди молодежи. Включить вопросы повышения информированности молодежи о рисках здоровью. В процессе обсуждения следует раскрыть темы по последствиям потребления инъекционных наркотиков, например «Наркомания и ВИЧ», «Наркомания и вирусный гепатит», «Наркомания и патологии развития плода». Важным моментом является вопрос осведомления молодежи о работе Молодежных центров здоровья, где каждый желающий может получить квалифицированную помощь в конфиденциальной форме.

Актуальным будет изучение отношения молодежи к профилактическим мерам по употреблению ПАВ. Представители молодого поколения могут активно обсуждать, предлагать пути профилактики и решения проблем наркомании, которые будут эффективными на их взгляд, то есть посмотреть на проблему «глазами молодежи», выразить свою точку зрения.

Пример темы для обсуждения

Почему молодежь употребляет наркотики?

№1 Пример окружающих

Молодые люди могут начать экспериментировать с наркотиками, так как видят, что их друзья или знакомые это делают, и к тому же достать наркотики несложно. Так называемые социальные нормы употребления наркотиков тоже являются значительным фактором риска и способствуют началу употребления, поскольку молодые люди проецируют поведение какой-то одной группы людей на все общество в целом и принимают его за норму.

№2 Побег от действительности и помощь себе

Если молодые люди чувствуют себя несчастными и не умеют выразить свои разочарования, неудачи или гнев, то в качестве утешения и самопомощи могут начать употреблять наркотики. И если кто-то предлагает принять “кое-что” и гарантированно почувствовать себя лучше, не факт, что многие смогут противостоять этому искушению. Есть молодые люди, злоупотребляющие, например, рецептурными лекарствами для того, чтобы справиться со стрессом или депрессией. Некоторые пытаются с помощью наркотиков уйти от своих сложностей с учебой, проблем с общением или другого эмоционального стресса. На самом деле употребление наркотиков не только не облегчает

депрессию и не решает проблемы, но может, наоборот, усилить их. Исследования доказали, что у молодежи, употребляющей алкоголь и наркотики, чаще встречается агрессивное поведение, депрессия и мысли о самоубийстве, чем у тех, кто не употребляет наркотические вещества. Плохое самочувствие и осложнение ситуации из-за употребления наркотиков способствуют возникновению еще более глубокой депрессии, и выносить действительность становится все сложнее и сложнее.

№3 Один из способов развеять скуку

Молодые люди, которые не переносят одиночества, не умеют сами себя занять и жаждут чего-то интересного, подвержены очень высокому риску начать употреблять наркотики. Употребление наркотиков позволяет заняться каким-то делом и заполняет внутреннюю пустоту. Наркотики становятся темой для общения с подростками, у которых аналогичное мышление, они объединяют, дают возможность стать частью какого-то сообщества и делать что-то вместе.

№4 Выражение протеста

Иногда молодые люди решают употреблять наркотики для выражения протеста, их не заботят правила, установленные обществом. Негативные чувства – это часть нашей жизни, они есть и остаются у человека даже в том случае, если он употребляет какие-то вещества.

№5 Быстро получить удовольствие

Наркотики действуют быстро. Зачастую молодые люди начинают употреблять наркотики для того, чтобы быстро и сразу испытать удовольствие, эйфорию и счастье. То, что через наркотики люди хотят быстро испытать удовольствие и достигнуть эйфории (и зачастую этого добиваются) – это факт. Даже в том случае, если наркотическое опьянение вызывает эйфорию, она, как правило, длится не долго. Иногда это считанные минуты. Организм быстро привыкает к наркотику, и для достижения того же эффекта требуется все больше вещества или более сильнодействующие вещества, что может привести к зависимости.

№6 Набраться смелости или повысить свою самооценку

Некоторые робкие, неуверенные в себе молодые люди могут начать употреблять наркотики для того, чтобы придать себе смелости и сделать нечто такое, на что обычно они не решаются. Даже уверенным в себе может показаться, что иногда нужны вещества, под действием которых легче танцевать, петь, поцеловать девушку или парня. В наркотиках и алкоголе люди ищут средство для смелости и снятия стресса или чтобы найти оправдание на случай, если они вдруг потерпят неудачу в делах, на которые в трезвом состоянии они бы не пошли.

№7 Мифы и ложь о наркотиках

Существующие мифы о наркотиках, ограниченность молодежи в знаниях о последствиях способствуют порой фатальному приобщению их к наркотикам и ПАВам.

Ключевые моменты организации: определение участников мероприятия (представители образовательного сектора, молодежь, ведущие специалисты управлений здравоохранения, представители НПО, наркологи, ВОП, психологи, соцработники, специалисты службы формирования ЗОЖ), составление программы мероприятия, согласование времени проведения, по окончании мероприятий информация и фотографии публикуются в социальных сетях и на вебсайтах организаций.

б) Проведение спортивных мероприятий (турниров, спартакиад)

Целью мероприятий является повышение физической активности молодежи, популяризации активного образа жизни населения.

Рекомендуемые виды спорта: футбол, волейбол, баскетбол, перетягивание каната, большой теннис, настольный теннис, армреслинг, прыжки в длину, легкоатлетический пробег, плавание, эстафетные игры, катание на роликах, скейтбордах, велосипедах.

Организация мероприятия:

- Информировать участников заранее.
- Единовременное количество участников – до 15 человек.
- Обсудить вопросы места и времени проведения, организовать соответствующее музыкальное сопровождение.
- Организовать фото и видеосъемку, привлечение прессы.
- Размещение фотографий и роликов в социальных сетях и на сайте учебных заведений, с хештегами #здоровыепривычки
- Во время организации и проведения мероприятия – соблюдать все меры безопасности против COVID-19.

Рекомендуемые профилактические мероприятия для целевой группы населения от 30 до 64 лет

а) Организация и проведение индивидуальных и групповых профилактических бесед в рамках Школы поведенческих факторов риска, консультирование семей с детьми девиантного поведения специалистами организаций ПМСП, Молодежных центров здоровья по профилактике потребления ПАВ: «Опасность, которая рядом. Наркомания. Что о ней нужно знать?» с привлечением профильных специалистов – наркологов, психологов.

Задачи:

- Довести до сведения родителей достоверную информацию о наркотиках и их влиянии на личность.
- Формировать у родителей понимание значимости данной проблемы в современном обществе; пробудить желание предупредить эту проблему.
- Выработать правильные формы поведения с ребенком, выстраивание доверительных отношений.

Информационный блог

Основные симптомы употребления наркотических веществ

Советы родителям

Прежде всего Вы должны все ваши подозрения по отношению к ребенку высказывать взвешено 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:

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 расспросить 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. Ребенок врет по любому поводу, не только по поводу своего отсутствия дома, но и по поводу занятий в школе, кружках и т.д. Версия 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 Руслан, с которым Вас раньше было не разлить водой?”, Ваш ребенок пренебрежительно отмахивается и ссылается на свою и Руслана 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 пошептаться 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. Вообще, 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 меняется настроение. Две минуты назад был веселый и жизнерадостный, или часто имеет место неадекватный смех, 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 и 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 наших пациентов.

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

10. Изменение аппетита и манеры употребления пищи, у ребенка меняется ритм еды: он может целыми днями ничего не есть, не страдая от голода, и вдруг, придя с прогулки, съедает несколько порций еды. Их мучает жажда, поэтому постоянно хочется пить.

11. В случае употребления опиатной группы веществ и ряд аптечных препаратов – очень маленький зрачок, не реагирующий на свет; при этом при употреблении психотропных наркотиков зрачок становится очень широким, практически на весь глаз, и тоже не реагирует на свет. Часто подростки пытаются скрыть следы употребления, используя капли для глаз, возвращающие зрачок к нормальному состоянию, но он все равно перестает реагировать на свет.

12. На коже могут появиться высыпания и возникнуть кожный зуд.

Обращаем 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 различные болезни или заболевания психики.

Можно выделить основные факторы риска подверженности детей к употреблению наркотических средств.

Факторы риска:

В семье:

- родители испытывают трудности по управлению семьей;
- не контролируют поведение детей;
- ведут себя слишком сурово;
- родители не ждут больших достижений от своих детей;
- имеется генетическая предрасположенность наркотическим веществам.

В школе:

учащиеся:

- часто переходят из одной школы в другую;
- не участвуют в общественной жизни школы и класса;
- пропускают занятия без уважительных причин или бросают учебу.

личный фактор риска:

- эмоциональная незрелость;
- низкий самоконтроль;
- завышенная самооценка;
- низкая стрессоустойчивость;
- обидчивость;
- конфликтность.

Однако имеются и факторы защиты. Это:

- установление близких отношений с детьми;
- поощряется приобретение знаний;
- ценятся принципы;
- родители проводят много времени с детьми;
- семья поддерживает связь с педагогами;
- подростки вовлекаются в организацию и проведение различных мероприятий спортивного, познавательного и общественно значимого характера;
- учащиеся активно участвуют в жизни школы, класса.

Воспользуйтесь несколькими простыми и эффективными рекомендациями для профилактики потребления ПАВ Вашими детьми.

Разговаривайте с ребенком о наркотиках

Разговор о наркотиках – первая помощь детям. Использование информации поможет вам в разговоре. Задача таких бесед не только в доведении до ребенка всей информации о наркотической опасности, но и в установлении отношений доверия.

Учитесь слушать

Ребенок должен знать, что вам интересен его внутренний мир. Постарайтесь понять, что его беспокоит, какие проблемы он решает в настоящее время. Попытайтесь

вместе найти выход из проблемы. Никогда не используйте информацию, полученную от ребенка, во вред ему.

Подумайте о своем примере

Трудно предположить, что кто-то поверит советам родителя, который сам злоупотребляет курением или алкоголем.

Поддерживайте в ребенке самоуважение и думайте о его самореализации

Наркотик чаще всего находит свои жертвы среди тех, кто не сумел добиться уважения и самоуважения. Чем больше сформировано у ребенка чувство самоуважения, тем больше вероятности, что он сможет сказать «нет» в ответ на предложение испытать новые ощущения.

Давайте советы, но не давите советами

Обычно мы не очень любим, прислушиваться к чужому мнению. Поэтому, совет может быть эффективен только в случае его востребованности.

Дружите с друзьями Ваших детей

Чаще проводите время вместе с детьми

Организируйте досуг ребенку

Тихим и спокойным, сконцентрированным и усидчивым ребятам подойдут занятия в научных кружках, рукоделием, моделированием; изучение языков или неагрессивные виды спорта (например, плавание).

Ребятам, любящим активный отдых, подойдут любые спортивные секции, а также кружки рыболовов и охотников, туристские объединения.

Если ваш ребенок немного застенчив, можно попытаться отправить его в кружки, где нужно выступать на сцене (театральные, музыкальные, журналистские), там, скорее всего, ему помогут побороть свою робость перед публикой и сверстниками.

Если же ребенок с детства очень музыкален или хорошо рисует, успехом для него будет пойти в кружок по направлению своих умений (в музыкальные, художественные школы, школы танцев и искусств).

Особенно важно позволить ребенку выбирать самому. Пусть подросток хорошо осмыслит предоставленный ему выбор и решит для себя, что ему будет наиболее интересным. Немаловажно также акцентировать внимание на обязательности посещений любой из секций. Это поможет воспитать в ребенке ответственность за свои решения и дисциплинировать его.

Помните, что ваш ребенок уникален!

б) Проведение обучающих вебинаров для рабочих коллективов: инструктивно-методическая работа по профилактике потребления ПАВ с педагогами, медицинскими специалистами первичного звена, школьными медсестрами с привлечением профильных специалистов (наркологов, психологов).

Организация семинаров для педагогов средних и среднеспециальных учебных заведений, школьных медсестер, специалистов первичного звена по раннему выявлению признаков потребления ПАВ и улучшению коммуникативных навыков для повышения эффективности общения, создания доверительной обстановки с детьми и подростками. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

Формат вебинара: онлайн-конференция посредством использования удобных платформ для проведения видеоконференций (Zoom, GoToMeeting, Cisco Webex Meetings, Skype и др.).

Ключевые моменты организации семинаров: определение участников мероприятия (мультидисциплинарные команды), составление программы мероприятия, согласование времени проведения, по окончании мероприятия публикация итогов в социальных сетях и на сайтах организации.

Информационный блок

Среди множества причин употребления наркотических веществ выделяют физическую и генетическую предрасположенность.

Наркомания – это заболевание, характеризующееся патологическим влечением к различным психоактивным веществам, развитием зависимости и толерантности к ним выраженными медико-социальными последствиями.

Наркотики – ядовитые вещества и соединения. Их основные виды:

Яды растительного происхождения в чистом виде:

– марихуана, гашиш

Психостимуляторы:

– эфедрин, фенамин (амфетамин), «экстази», кокаин.

Галлюциногены:

– LSD – (диэтиломид лизергиновой кислоты), грибы рода *Psilocybe*, PCP (фенциклидин).

Депрессанты:

– снотворные и седативные (успокаивающие, снимающие боль, страх, тревогу, беспокойство) средства.

Опиаты:

– «маковая соломка», «ханка», растворы кустарного изготовления (готовятся с использованием органических растворителей и ангидрида уксусной кислоты), раствор в ампулах или во флакончиках с маркировкой «морфина гидрохлорид» («морфин» – один из активных алкалоидов опия, кодеин (алкалоид, содержащийся в опии).

Как показывает статистика, первая встреча с наркотическими веществами происходит иногда даже и в 8-10 лет. Но чаще в подростковом возрасте. Подростковый возраст – это переломный период. Кризис взросления. Переживается он по-разному, создавая различные психологические и социальные трудности.

Нередко первую дозу получают обманным путем: в качестве «нового сорта сигареты» или другой необычной «приманки» (напитков, таблеток и даже инъекций).

Особенности отношения детей к наркотикам.

Дети 8-11 лет. Наркотик – это неизвестный и запретный мир, и, как и все незнакомое и запретное вызывает особое любопытство. Знания о наркотиках обрывочны, чаще всего получены, по словам друзей и случайных приятелей. Наркотики пробовали употреблять единицы.

11-14 лет. Основной возраст начала наркомании. Интерес вызывает возможность употребления «легких» наркотиков. Широко распространено заблуждение, связанное с существованием «легких» наркотиков. О наркотиках подростки этого возраста знают многое, информация черпается из рассказов знакомых. Знания носят недостоверный характер. Отношение к наркотику – как привлекательность. Не оценивается опасность его употребления. Употребление связано с трудной жизненной или школьной ситуацией,

безнадзорностью, некритичным отношением к поведению окружающих. В этом возрасте доступны лекарственные и бытовые средства – бензин, клей, зубная паста, таблетки и т. д. Имеется заблуждение, что они менее вредны и опасны, то именно эти средства и оказываются тем, с чего начинается пристрастие к психоактивным веществам.

14-17 лет. Наиболее опасный возраст для начала экспериментирования с любым психоактивным веществом. Возраст часто называют – возрастом независимости. Опыт знакомства с наркотиками в компании друзей, в подворотне, в изолированных от влияния взрослых пространствах. У большинства возникает либо личный опыт употребления того или иного наркотика, либо – опосредованный через близких, знакомых и друзей.

Наркотическая зависимость является одним из этапов наркоманий.

Различают: психическую зависимость; физическую зависимость; толерантность.

Психическая зависимость – это болезненное стремление непрерывно или периодически принимать наркотический препарат с тем, чтобы испытать определенные ощущения, либо снять явления психического дискомфорта. Она возникает во всех случаях систематического употребления наркотиков, но может быть и после однократного приема.

Физическая зависимость – это состояние перестройки функций всего организма в ответ на хроническое употребление психоактивных препаратов. Проявляется выраженными психическими и физическими нарушениями при прекращении приема наркотиков или нейтрализации его действия специфическими антагонистами.

Эти нарушения обозначаются как абстинентный синдром - синдром отмены или синдром лишения. Они облегчаются или полностью купируются при новом введении того же наркотика. Физическая зависимость развивается в процессе хронического употребления не всех наркотических препаратов (например, кокаин).

Толерантность – состояние адаптации к наркотическим веществам, характеризующееся уменьшенной реакцией на введение того же количества наркотика, когда для достижения прежнего эффекта требуется более высокая доза препарата.

Дети и подростки, склонные к девиантным формам поведения, зачастую ослабленные социально, уязвленные морально и физически, нуждающиеся в поддержке и в помощи. Часто эти дети депрессивные, закомплексованные, попавшие в сложные жизненные ситуации.

Как помочь им?

С этой целью целесообразно каждому педагогу овладеть системой индивидуальной работы с учащимися девиантного поведения, которая условно включает несколько этапов:

1-й этап - **контактный**, в ходе которого снимается смысловой и эмоциональный барьер между учащимся и педагогом. В процессе беседы с учащимся педагог сначала задает ситуативные по содержанию вопросы, предполагающие ответ «да» (Ты любишь маму? Ты хотел бы в каникулы отдохнуть в лагере?). Это снижает порог сопротивления. Затем можно поговорить об интересах, увлечениях, при этом подчеркнуть индивидуальность, оригинальность личности учащегося. И только потом можно обсудить отклоняющееся поведение (Например, «Непонятно, как человек с такими качествами, интересами, возможностями мог поступить так-то...?; заниматься этим...? и т.д.) и предложить выработать общий план действий по изменению ситуации.

2-й этап - **диагностический**, возможен только при доверительных отношениях. Изучение системы нравственных представлений, мотивов, особенностей развития и т.д. данного учащегося может проводиться со всем классом, чтобы он не чувствовал себя

объектом особого внимания. На основе диагностики разрабатывается и составляется программа индивидуальной помощи, рекомендации педагогам, родителям.

3-й этап - **коррекционный**, на котором педагогическая помощь заключается в создании ситуации успеха, условий для участия в полезной общественно и личностно значимой деятельности, осуществляется контроль и помощь в установлении отношений с окружающими, положительное подкрепление, стимулирование.

4-й этап – **самостоятельности**, готовности учащегося работать над собой: самоанализ, самокритика, самодисциплина, самоограничение и т.д.

Главное условие успеха – это высокая культура общения и тактический подход педагога, терпение и вера в силы учащегося, постоянная поддержка, стимулирование позитивного поведения и сведение к минимуму предупредительно-карательных мер в ответ на различные формы отклоняющегося от норм поведения.

Повышается роль социально-педагогической и психологической службы в системе воспитательно-профилактической работы. С учащимися, которые имеют склонность к девиантному поведению, с целью профилактики применяются различные формы работы:

- индивидуальные личностно - ориентированные тренинги и беседы;
- вовлечение во внеклассные мероприятия;
- вовлечение в общественную жизнь учебного заведения (участие в спортивных мероприятиях, конкурсах прикладного творчества, конкурса рисунков и т. д.);

При взаимодействии учителя на уроке с детьми девиантного поведения необходимо следовать следующим рекомендациям:

- сосредоточить внимание учащегося не только и не столько на усвоении общих составляющих содержания учебного предмета, сколько на нахождении каждым ребенком личностного смысла изучаемого предмета;
- помнить, что ребенок имеет право на ошибку;
- ребенок всегда должен быть выслушан, в случае несогласия с его точкой зрения учитель тактично и предметно ее оспаривает;
- использовать на уроке как можно больше наглядности, игровых моментов, физкультминуток, интерактивных подходов;
- учащийся должен быть уверен, что ему не будут постоянно приводить в пример других ребят, его не будут сравнивать с другими, а только с самим собой на разных этапах роста;
- необходимо делать акцент на позитивное в анализе работы и поведения девиантного ребенка;
- учитывать в учебном процессе индивидуальные особенности девиантного ребенка: скорость восприятия, усвоения, характер мышления и запоминания, специфику речи и т.п.;
- не требовать от ребенка невозможного и не пытаться унижить его чувство собственного достоинства; оказывать своевременную и ненавязчивую помощь;
- не вести борьбу с ребенком по разным незначительным поводам и пустякам;
- нельзя использовать агрессивные методы воздействия воспитания и наказания, так как агрессивность — это следствие враждебности. Главное в работе с детьми девиантного поведения — это толерантное отношение к особенностям их личности.

Целевая группа взрослое население старше 64 лет

а) Проведение консультаций, диспутов, встреч в Школах здоровья – Школах пожилых и профильных школах здоровья в организациях ПМСП, как в оффлайн,

так и в онлайн форматах на темы: «Заботимся о своем здоровье», «Здоровое долголетие», «Пример молодому поколению».

Ключевые моменты организации онлайн диспутов: определение участников мероприятия (медицинские специалисты, профильные специалисты, ВОП, психологи, соцработники, специалисты службы формирования ЗОЖ), составление программы мероприятия, согласование времени и места проведения, распространение информационно-образовательных материалов, беседы с врачами общей практики, узкими специалистами, организация мероприятий и предоставление консультаций в помощи по укреплению здоровья, сопровождение в оказании квалифицированной помощи.

По окончании мероприятия фотографии выставляются в социальных сетях и на сайтах организации, личных страничках с хештегом #здоровыепривычки.

Информационная часть мероприятия – раскрытие темы «Здоровье в любом возрасте» с акцентом на физическую активность, отказ от вредных привычек.

Советы по физической активности в пожилом возрасте

Проводите больше времени в физически активном состоянии и меньше время сидя. Ежедневная деятельность, такая как домашняя работа, работа в саду и т.д. помогает вам вносить свой вклад в общую физическую активность, и сократить время в положении сидя. Цель в течение как минимум 30 минут выполнять физическую деятельность, которая делает ваше дыхание частым и увеличивается ваш пульс (аэробная активность), пять дней в неделю.

Умеренная активность средней интенсивности вызывает небольшое, но заметное учащение дыхания и сердцебиения. Вы можете общаться во время нагрузки умеренной интенсивности. Физическая активность высокой интенсивности значительно учащает дыхание и сердечный ритм. Вы не в состоянии общаться во время такой интенсивной физической деятельности.

Аэробная деятельность также приносит большую пользу пожилым людям. Аэробная деятельность средней интенсивности: велоспорт, быстрая ходьба, танцы, подъем по лестнице, прогулки с внуками, водная аэробика. Аэробная деятельность с высокой: ходьба в гору, полка огорода, бег, велоспорт (более 16 км / ч), быстрые танцы.

Поговорите с врачом перед началом или увеличением физической активности. Чтобы уменьшить риск получения травмы, пожилые люди, которые физически неактивны или малоподвижны или у кого есть одно или несколько проблем со здоровьем должны обратиться за советом к соответствующему специалисту перед началом или увеличением уровня активности.

Начинайте медленно и повышайте активность до рекомендуемого ежедневного уровня физической активности. В неделю стремитесь сделать три занятия на гибкость и баланс, и два занятия на сопротивление.

Виды деятельности на сопротивление: принести покупки до дома, езда на велосипеде, горный туризм, гимнастика тай-чи, подъем по лестнице, плавание, водная аэробика, силовые тренировки, упражнения на пресс.

Растяжки: упражнения на растяжку, для суставов, садоводство, домашние дела, пилатес, мойка автомобиля, йога, упражнения на пресс.

Занятия на поддержание баланса: социальные танцы, стояние на одной ноге, упражнения на пресс, велосипед, пилатес, йога.

Немаловажным аспектом здоровьесберегающего поведения является и **психо-эмоциональный фактор**. В рамках бесед в Школах или индивидуальных консультаций

следует акцентировать внимание на внутрисемейные отношения, создание в семье благоприятных, доверительных отношений. Семья как среда формирования ценностных ориентаций подрастающего поколения начинает приобретать доминирующее место в структуре становления личности.

Некоторые советы для построения доверительных отношений в семье.

- Хвалите своих родных (членов семьи), делайте комплименты, дайте им почувствовать свою значимость.

- Владейте собой и своими эмоциями. Никогда не унижайте и не оскорбляйте. Старайтесь всегда проявлять спокойствие.

- Старайтесь чаще проводить время вместе (семейный ужин, совместный досуг)

- Следите за тем, что и как Вы говорите, за своей жестикულიцией, когда общаетесь: не занимайте «закрытые позиции» (не скрещивайте руки, не смотрите исподлобья, не наклоняйте голову вниз).

- Ежедневно проявляйте заботу о родных, делайте приятные мелочи каждый день, чтобы даже будни и бытовые вопросы решались с легкостью и юмором.

- Чаще улыбайтесь. Будьте открыты и искренны.

б) Рассылка информационно-образовательного материала (памяток, брошюр, инфографиков, листовок, буклетов) посредством онлайн мессенджеров (Whats App, Telegram или др.) участникам Школ здоровья, пациентам организаций ПМСП с их согласия на получение информации о профилактических мерах и укреплении здоровья.

Актуальные информационно-образовательные материалы также могут быть представлены в таких форматах как ссылки на полезные страницы сайтов и социальных сетей (Facebook, Instagram, В Контакте и т.д.) Всемирной организации здравоохранения, министерства и управлений здравоохранения РК, организаций здравоохранения по заявленной теме.

Цель: формирование ценностного отношения к собственному здоровью, выработка мотивации с целью своевременного обращения к специалистам, прохождения регулярных профилактических скрининговых осмотров, пропаганда здорового образа жизни.

Помимо информации по пропаганде ЗОЖ и профилактическим мерам рекомендуется предоставление дополнительной информации, касающейся пандемии COVID-19.

Информационный блок

Действия при появлении плохого самочувствия

- Убедитесь, что вам известен спектр симптомов COVID-19. К наиболее распространенным симптомам COVID-19 относятся повышение температуры тела, сухой кашель и утомляемость. К другим, менее распространенным симптомам, которые встречаются у ряда пациентов, относятся утрата вкусовых ощущений или утрата обоняния, потеря аппетита, различные болевые ощущения, головная боль, боль в горле, ломота в теле, чувство заложенности носа, покраснение глаз, диарея или кожная сыпь. Особенности течения COVID-19 у лиц пожилого и старческого возраста: атипичная картина заболевания без лихорадки, кашля, одышки (связанная с ослабленным иммунитетом); общая слабость; снижение концентрации внимания и физической активности; тахикардия; снижение АД; диарея; сильные боли в животе; конъюнктивит; симптомы COVID 19 могут быть легкими и не соответствовать тяжести заболевания и серьезности прогноза.

- Даже если у вас слабо выраженные симптомы заболевания, например, кашель, головная боль, небольшое повышение температуры, оставайтесь дома на самоизоляции до выздоровления. Обратитесь за помощью к медицинским специалистам или на «горячую линию». Договоритесь, чтобы кто-то ходил за вас в магазин. Если вам необходимо выйти из дома или в случае, если вы проживаете вместе с кем-либо, пользуйтесь медицинской маской, чтобы не заразить окружающих.

- При повышении температуры, появлении кашля и затруднении дыхания как можно быстрее обращайтесь за медицинской помощью. По возможности сначала обратитесь за помощью по телефону и следуйте указаниям местных органов здравоохранения.

- Лабораторная диагностика, подтверждающая заражение вирусом COVID-19 проводится методами: полимеразно-цепной реакции (ПЦР), иммуноферментного анализа (ИФА) с использованием тестсистем; экспресс определения (иммунохроматографический - скрининговый метод определения (качественный метод); общие клинические анализы.

- Следите за актуальной информацией из доверенного источника, такого как ВОЗ или местные либо центральные органы общественного здравоохранения. Местные и центральные органы здравоохранения могут выдать наиболее подходящие рекомендации о мерах индивидуальной защиты для жителей вашей местности.

Организация и проведение медийных мероприятий

Цель: сохранение и укрепления здоровья, повышение осведомленности населения, борьба с наркоманией

Форма проведения мероприятий:

- выступления на телевизионных каналах, радиостанциях;
- публикации в печатных изданиях на государственном и русском языках;
- размещение анонса новостей на Web-сайте организации, в информационных агентствах;

- ротация аудио-видеороликов в организациях ПМСП, в учреждениях образования, на предприятиях малого и среднего бизнеса, закрепленных за медицинским учреждением;

- участие в пресс-конференциях областного и городского уровней;

- распространение информационно-образовательных материалов по профилактике потребления ПАВ, аспектам здорового образа жизни (инфографики, листовки, плакаты);

- выступления по радиотрансляционному узлу в учреждениях ПМСП, школах, в местах массового пребывания людей;

- трансляция видеороликов на LED-мониторах, в общественном транспорте, в местах массового пребывания населения, аэропортах, авто/ железнодорожных вокзалах, торговых организациях, рынках;

- размещение наружной рекламы (светодиодные дисплей, баннеры, билборды, информационные стойки, Roll-up стойки и т.д.), бегущая строка на региональных телеканалах, в общественном транспорте, размещение информации на остановочных комплексах, в ЦОНах;

- рассылка информации профилактической направленности (приглашение на скрининговые осмотры и другие профилактические мероприятия) посредством: SMS-сообщений через мобильную связь, социальные сети, платежные квитанции по оплате коммунальных услуг, расклеивание информации в лифтах, подъездах жилых домов.

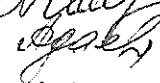
Срок предоставления информации в НЦОЗ к 8 июля 2021 года в печатном и электронном форматах adai-tay@mail.ru

-аналитическая информация в формате Word на государственном и русском языках с указанием целевых групп, мероприятий в рамках каждой целевой группы (организаторы мероприятия, место проведения, тематику мероприятий, ход мероприятий, количество участников);

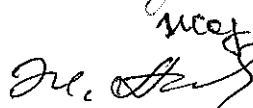
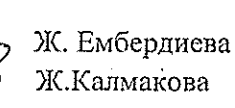
- таблицы в формате Excel, согласно Приложения 1;

- сопроводительное письмо с подписью первого Руководителя.

Разработано

 Н. Сулейманова
 А. Адаева

Согласовано

 Ж. Ембердиева
 Ж.Калмакова