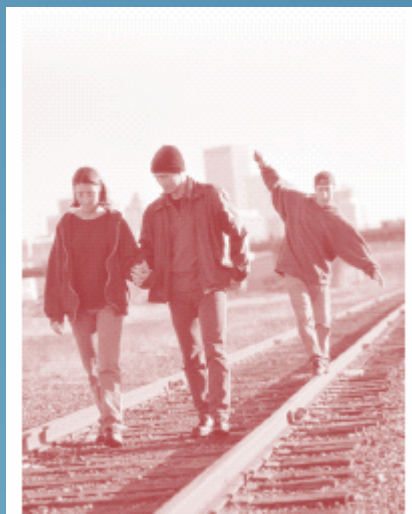


# Центр Доллар-Кормье



*Я верю в будущее!*



# ПОДРОСТКИ И НАРКОМАНИЯ

Июнь 2005

## ЦЕЛИ :

- Узнать специфические потребности подростков и последствия чрезмерного употребления для развития.
- Иметь общую картину специфики помощи для молодежи.
- Узнать основные составляющие метода помощи в рамках программы для молодежи.
- Экспериментировать с условиями применения мотивационного подхода к молодежи.

## План презентации

1. Специфика работы с молодежью
2. Характер нашей клиентуры
3. Уменьшение вреда
4. Цели программы для молодежи
5. Виды клинической помощи
6. Мотивационный подход

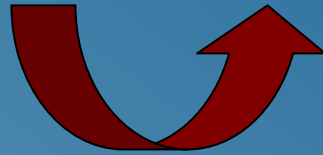
# Специализированная помощь... да, но зачем??

- Авторы в общих чертах согласны с тем, что помощь молодежи не должна быть простым переносом помощи, оказываемой взрослым.

- Наша помощь, в более специфическом плане, должна учитывать:
  - проблемы, связанные с ростом и развитием,
  - специфические воздействия потребления на семью,
  - особенности причин потребления,
  - трудности, испытываемые подростком при анализе вопросов, связанных с его детством,
  - факторы риска и защиты, которые зачастую находятся внутри семьи.

# ЮНОСТЬ

# ИЗМЕНЕНИЯ



## БИОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ

- Появление половых признаков
- Гормональный взрыв -Рост

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ

- Открытие для себя близости с против. полом
- Жажда выделяться
- Желание независимости

## СОЦИАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ

- Важность друзей (подруг)
- Выбор ролей в группе
- Создание независимого от семьи социального круга
- Кто мои друзья? И как их выбрать?

## ИЗМЕНЕНИЯ В СЕМЬЕ

- Я сохраняю дистанцию
- Заново определить мое место в семье.

## САМОУТВЕРЖ- ДЕНИЕ КАК ЛИЧНОСТИ

- Кто я?
- Как я построю свою жизнь?

## КОГНИТИВНОЕ ИЗМЕНЕНИЕ

- Появление абстрактного мышления

# ЧАСТИЧНЫЙ СПИСОК НАВЫКОВ, ПРИОБРЕТАЕМЫХ В ЮНОСТИ

- Познавать самого себя;
- Управлять своими деньгами;
- Распоряжаться своим временем;
- Выбирать себе друзей;
- Нравиться другим;
- Заново открывать свое тело и учиться принимать его;
- Открывать свою сексуальность;
- Овладевать любовными отношениями;
- Контролировать свой гнев и свои эмоции;
- Выполнять свои обязательства;
- Брать на себя ответственность;
- Открывать в себе таланты и применять их;
- Знакомиться с рынком труда;
- Развивать свои социальные навыки и т. д.

На осн. Дани Боле, *Сто простых вещей для улучшения отношений с вашим подростком.*

## Характер нашей клиентуры

-Возраст - 21 год или младше (пилотный проект - до 25 лет)

-Более низкий уровень самооценки и самоощущения, чем у сверстников;

-Испытывание чувства беспомощности, даже безнадежности перед будущим, которые могут привести к попыткам суицида;

-Наличие проблем с психическим здоровьем в различных формах;

## Характер нашей клиентуры

- Наличие нестабильной семейной среды и иногда даже нахождение в процессе отрыва от семьи.
- Проявление трудностей с переходом ко взрослой жизни,
- Проявление поведенческих расстройств,
- Проявление трудностей в школе.

## Уменьшение вреда - инструмент помощи клиентам, у которых:

- Способность к самоанализу иногда ограничена
- Двойственное отношение к своему желанию измениться
- Частичное признание проблемы
- Удовольствие от потребления еще очень сильно
- Тяжесть вреда, связанного с потреблением может сильно варьироваться...

## Цели программы для молодежи.

### мы добиваемся, чтобы подросток:

- отдал себе отчет в привычности потребления (роль психотропных веществ в его жизни);
- определил, что для него важно в социальном, физическом, поведенческом, эмоциональном, духовном плане;
- усилил свою мотивацию к изменениям;
- больше использовал свою способность делать выбор, учитывая свои ценности и реальность;
- оценил роль, которую семейные и межличностные отношения играют в его потреблении;
- воздействовал на сферы жизни, служащие источниками фрустраций, и разрабатывал новую адаптационную стратегию.

## НАША КОНЕЧНАЯ ЦЕЛЬ:

...создать возможность для возобновления развития подростка, которое было остановлено или замедлено употреблением наркотиков и его последствиями.

# ВИДЫ ПОМОЩИ

ПРИЕМ

ПОМОЩЬ ВНУТРИ  
СРЕДЫ

ОЦЕНКА

ИГТ

МОНИТОРИНГ  
ЗДОРОВЬЯ

НАБЛЮДЕНИЕ  
ПСИХОЛОГА

РЕАДАПТАЦИЯ  
В СРЕДЕ

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ  
ТЕРАПИЯ

ГРУППЫ

ШКОЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ

ПОМОЩЬ  
РОДИТЕЛЯМ

## ПОМОЩЬ, АДАПТИРУЮЩАЯСЯ СЛЕДУЮЩИМИ СПОСОБАМИ:

- Индивидуализированный прием;
- Гибкий и быстрый доступ к помощи;
- Инструменты оценки и помощи адаптированы к молодежной клиентуре;
- Подросток вместе с сотрудником сообщества вырабатывают индивидуальный план помощи;
- Отказ от употребления не является условием ни доступа к помощи, ни продолжения лечения;

- Программа включает виды деятельности, затрагивающие разные стороны жизни подростка (школа, работа, семья, ровесники и т. д.) и различные стороны его личности (здоровье, эмоциональность, отношения и т. д.);
- Гибкий порядок доступа к групповым видам деятельности;
- Рекомендуется участие семьи, особенно родителей, в процессе реадaptации подростка, в случае, если такое участие возможно и желательно;
- По мере возможности, работа проводится согласованно с партнерами (общественные и местные учреждения).

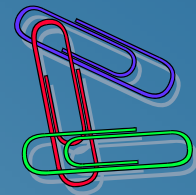
# Цели школьного компонента



- Стабильность в работе над наркоманией
- Равновесие в образе жизни
- Развивать способности
- Повышать ответственность за свой выбор
- Возвращение в среднюю (обычную) или профессиональную школу или на работу
- Предложить альтернативы употреблению

## ХАРАКТЕРИСТИКИ ШКОЛЬНОГО КОМПОНЕНТА

- 14 подростков моложе 18 лет
- Бросившие школу или с трудностями в учебе
- 24 часа в неделю
- Математика, французский, английский
- С 6 по 10 класс
- Групповые виды деятельности
- 2 преподавателя, 1 консультант по профориентации,
- 1 школьный психолог



## ЦЕЛИ РАБОТЫ ВНУТРИ СРЕДЫ:

- Идти к подросткам, живущим на улице, или к тем, кто уже пользуется помощью
- Создание крепкой связи с этими подростками
- Направлять и сопровождать этих подростков в государственные или общественные (местные) учреждения, в зависимости от их желания
- Знакомить с различными видами помощи и путями доступа к ним
- Предупреждение ЗППП и СПИДа

# Прохаска и Ди Клементе

- Теоретическая модель объясняющая процесс изменений
- Изменения происходят поэтапно
- Лечение должно учитывать развитие процесса изменений у пациента

# Основные принципы мотивационного интервью

- Проявлять сочувствие
- Вырабатывать альтернативы
- Избегать конфликтности
- Учитывать сопротивление
- Поддерживать веру в себя  
(самоуважение)

## ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИОННОГО ИНТЕРВЬЮ ДЛЯ ПОБРОСТКОВ :

- Помогать исходя из уровня мотивации подростка, а не его окружения.
- Использовать внешние давления, чтобы добиться прогресса в процессе изменений.
- Подавать встречу как возможность поговорить о его потреблении.
- Выслушивать фрустрации по поводу нахождения на консультации и закладывать основы сотрудничества.
- Не засыпать советами. Говорить скорее о предложениях...

# Этапы процесса изменений по Прохаске

- Размышление об изменениях
- Предподготовка
- Подготовка
- Действие
- закрепление

# Мотивация

- Ключ к необратимым изменениям лежит в сфере опыта приобретенного в ходе предыдущих попыток прекратить пить или употребляют наркотики
- Изменения редко бывают линейными
- Нарушения и рецидивы зачастую являются составной частью процесса

# Мотивация (продолжение)

- Пациент, а не сотрудник осуществляет изменения
- В этой терапевтической работе основным является союз

# Размышление об изменениях

- Вкратце
  - стадия отрицания, сильное сопротивление изменениям
  - Внешняя мотивация (супруг, семья, работодатель)
- Цели
  - развивать связь между врачом и пациентом с целью уменьшения сопротивления
  - постепенно убеждать пациента признать что у него есть проблема с употреблением

# Предподготовка

- Вкратце
  - Стадия амбивалентного отношения к изменениям и к принятию решения
  - Пациент отдает себе отчет в том что у него есть проблема, но он может долго решаться на изменения
- Цели
  - закреплять осознание проблемы через лучшее знание её
  - Получать максимальную информацию об отрицательных последствиях употребления

# Подготовка

- В конце
  - сосредоточиться на преимуществах и положительных сторонах изменений
  - Цели
  - Сосредоточиться на своем будущем и новом самовосприятии
  - Вписывать рецидивы в процесс обучения
  - Ощущать положительные стороны нового поведения

# Действие

- Вкратце
  - Применение стратегий изменений; ощущение собственной эффективности
- Цели
  - Пробовать альтернативы употреблению
  - Закреплять новое поведение

# Закрепление

- Вкратце
  - Период закрепления новых привычек и образа жизни
- Цели
  - закреплять усилия и продолжать стратегию прилагаемые до сегодняшнего дня
  - Предотвращать рецидив

Н.Б.: В процессе, возможны срывы и возвраты к предыдущей стадии, но процесс может также идти без возврата назад.

# Техники лечения размышление об изменениях

- Создать доверительные отношения и атмосферу надежды
- Определить силы человека употребляющего психотропные вещества
- Помочь ему объективно воспринять свою ситуацию
- Уважать его (её) выбор
- Корректировать имеющуюся у него ложную информацию о веществах или о проблемах замеченных окружающими

# Техники лечения размышление об изменениях

- Помочь человеку уточнить систему ценностей
  - Находить взаимопонимание на основе общих ценностей
  - Позволить ему давать выход эмоциям
  - Объяснить ему динамику его психосоциальной жизни и процесс изменений
- Отрывок от: Квебек, Министерство здравоохранения и социальной помощи. Управление подготовки и адаптации рабочей силы (1996). Программа подготовки для сотрудников работающие с взрослыми находящимися в рискованных ситуациях из-за употребления алкоголя, лекарств или других веществ. Квебек, август

# Техники лечения размышление об изменениях (продолжение)

- Психологически подготовиться, как к серьёзному шагу, поскольку речь идет об избавлении от укоренившейся привычки, что отразится на другие сферы жизни
- Выработать свой личный план. Чужие советы хороши, но чтобы быть эффективным, средство должно быть найдено самостоятельно. Что русскому здорово, то немцу-смерть.

# Техники лечения размышление об изменениях (продолжение)

- Придерживаться реалистичного расписания. Не надо откладывать добрые намерения на понедельник! (В какой день начну... в следующем месяце?)
- Сообщить о решении своему окружению, чтобы не одному знать свой план действий. Надо сообщить людям которые могут понять и поддержать в трудную минуту.

# Техники лечения размышление об изменениях (продолжение)

Прохаска предлагает пять техник для человека предпринявшего работу по самоизменению; они позволяют ему уменьшить тревогу и направить подготовку к действию.

Человек должен:

- Действовать поэтапно. Не надо пытаться осуществить все изменения одновременно (места, партнеры, тип употребления психотропных веществ, и т. д.)

# Техники лечения

## предподготовка

- Ясно понимать проблему.
- Забыть о прошлых неудачах и сосредоточиться на маленьких задачах ближайшего будущего (как уменьшить потребление психотропных веществ, как сопротивляться ломке).
- Освободиться от страха перед неудачей, ставя перед собой цели соответствующие собственным силам (если человек не готов к полному отказу, следует для начала стремиться к умеренности или уменьшению вредных последствий).

# Техники лечения предподготовка (продолжение)

- Сосредоточиваться на отрицательных последствиях его поведения.
- Составить с пациентом сравнительную таблицу положительных и отрицательных сторон его потребления

Отрывок из: Квебек, Министерство здравоохранения и социальной помощи. Управление подготовки и переподготовки рабочей силы(1996). *Программа подготовки сотрудников первичного приема ai для взрослых с проблемным отреблением алкоголя, нар лекарств и наркотиков*  
Квебек, август.

# Стадия действия

- Изменения, которые хочу произвести, это...
- Основные причины, по которым я хочу их произвести, это...
- Я предусматриваю следующие этапы...
- Окружающие смогут помочь мне следующим образом...

# Техники лечения

## подготовка и действие

### (продолжение)

- Самонаблюдение : вести дневник потребления психотропных веществ

Отрывок из : Квебек, Министерство здравоохранения и социальной помощи.. Управление подготовки и переподготовки рабочей силы(1996). *Программа подготовки сотрудников первичного*

Приема для взрослых с проблемным потреблением алкоголя, лекарств или наркотиков. Квебек, август.

# Техники лечения закрепление

- Определять ситуации риска в отношении злоупотребления психотропными веществами
- Научить человека предотвращать такие ситуации
- Вновь оценить новый тип употребления психотропных веществ, с точки зрения вредных последствий для человека и его окружения

Отрывок из Квебек, Министерство здравоохранения и соц. Помощи. Управление подготовки и переподготовки рабочей силы(1996). *Программа подготовки сотрудников первичного приема для взрослых с проблемным потреблением алкоголя, лекарств или наркотиков*. Квебек, август.

# Интеграция

Конец : как узнать что процесс изменений завершен?

- Вот четыре критерии :
  - Человек себя воспринимает по-новому, с большим самоуважением
  - Он больше не испытывает соблазна (в независимости от ситуации) и контроль за своим поведением требует меньше бдительности

# Вопросы напоминающие о МОТИВАЦИИ

Источник: Миллер, Уелл Р. (1989) Повысить мотивацию для изменений в Рид К. хестер и Уиллиам Р. Миллер Изд. Пособие для лечения алкоголизма, подходы, Нью-Йорк. Пергамон Пресс. 616стр.

# Я размышляю о своем употреблении

- Расскажите о вашем употреблении?
- Что вам нравится в самом факте употребления?
- Каковы положительные стороны такого употребления и каковы другие его стороны?
- Заметили ли вы изменения в вашем употреблении?

# Я размышляю о своем употреблении

- Какие вы наблюдали изменения указывающие на то что у вас есть проблема или на то что она может возникнуть?
- Что окружающие говорят о вашем употреблении?  
озабочены ли окружающие вашим употреблением?  
озабочены ли вы сами вашим употреблением?

# 1. Определение проблемы

- Что заставляет вас думать что у вас проблема?
- Какие затруднения вы испытывали из-за употребления наркотиков?
- Как вы или кто-либо из вашего окружения пострадал из-за вашего употребления ?

# 1. Определение проблемы (продолжение)

- Почему употребление стало для вас проблемой?
- Каким образом употребление вами наркотиков мешало вам делать то что вы хотели?

## 2. Беспокойство по поводу проблемы

- Почему ваше потребление заботит окружающих?
- Почему ваше потребление заботит вас лично? Как вы думаете, что с вами будет, если вы не изменитесь?
- В чем выражается ваша озабоченность?

# 3. Намерение измениться

- Почему вы готовы измениться?
- Что вас заставляет думать что вы должны были бы измениться?
- Что бы изменилось в вашей жизни, если бы вы прекратили употребление?
- Что заставляет вас думать что вы должны были бы продолжать употребление?
- Что заставляет вас думать что вы должны были бы его прекратить?

## 4. Будущий

- Что вас заставляет думать, что, если вы предпримите изменения, то у вас получится?
- Если бы вы сейчас решили измениться, то как бы вы смотрели на себя через шесть месяцев?

# ССЫЛКИ

- Употребление и злоупотребление наркотиками. Пособие по сопровождению и помощи. Молодежные центры Монреаля.
- Программа для молодежи. Я верю в будущее! Центр Доллар-Кормье.
- Дани Болье, Сто простых вещей для улучшения отношений с вашим подростком.
- Квебекский Институт статистики. [www.stat.gouv.qc.ca](http://www.stat.gouv.qc.ca)
- RISQ Психоактивные вещества - Исследования и лечение - Квебек [www.risq-cirasst.umontreal.ca](http://www.risq-cirasst.umontreal.ca)
- Мотивация - нечто, что создается. Брошюра по подготовке. Центр Доллар-Кормье.
- Вводное пособие по стратегиям мотивационного интервью. RISQ