

Возрастные психологические особенности старших школьников от 15 до 18 лет

Употребление психоактивных веществ

Психоактивные вещества (ПАВ) – химические и фармакологические средства, влияющие на физическое и психическое состояние, вызывающие болезненное пристрастие. К ним относятся наркотические средства (наркотики), транквилизаторы, алкоголь, никотин и другие средства¹.

Ситуация с употреблением наркотиков, алкоголя, табакокурения среди российской молодежи продолжает оставаться сложной. Результаты многочисленных исследований показывают существование устойчивой тенденции к значительному и постоянному росту потребления наркотиков, алкоголя, табакокурения и токсических веществ с одновременным снижением возраста приобщающейся к ним молодежи. Научные исследования показали, что возрастной диапазон подростков, впервые попробовавших наркотики, составляет от 12 до 16 лет. Необходимо отметить тот факт, что опасность употребления наркотических средств, алкоголя, представляет собой непосредственную угрозу жизни и здоровью подрастающему поколению.

Причины употребления психоактивных веществ:

- нездоровое любопытство;
- неумение организовать свободное свой досуг;
- стремление получить удовольствие любым способом;
- неумение отказывать, противостоять влиянию других людей;
- стремление «снять» стресс, желание на время забыть о проблемах и трудностях.

Педагогам-психологам

Психоактивные вещества (ПАВ) – вещества, способные изменить восприятие, настроение, познавательную способность и поведение человека. Могут быть как растительного, так и синтетического происхождения. К психоактивным веществам относятся алкоголь, табак, наркотики и другие отравляющие вещества.

¹ Письмо Минобрнауки РФ от 06.10.2005 № АС-1270/06, Роспотребнадзора от 04.10.2005 № 0100/8129-05-32 «О Концепции превентивного обучения в области профилактики ВИЧ/СПИДа в образовательной среде».

Распространенные виды психоактивных веществ и последствия их злоупотребления².

Алкоголь – этиловый спирт, легальное психоактивное вещество. Содержится в пиве, вине, водке, коньяке и др. напитках. При употреблении алкоголя могут возникнуть психическая и физическая зависимости (хронический алкоголизм), а при продолжительном злоупотреблении могут возникнуть изменения внутренних органов, нарушения функций мозга и нервной системы, изменение личности.

Табак – легальное психоактивное вещество. Курение считается первопричиной многих болезней и короткой продолжительности жизни. Никотин вызывает склероз кровеносных сосудов и ведет к нарушению кровоснабжения. Продолжительность жизни курильщиков на 5-8 лет меньше, чем у некурящих.

Опиаты – нелегальные психоактивные вещества синтетического и природного происхождения. Содержат морфиноподобные соединения. Наиболее известные опиаты: героин, маковая соломка, ханка, метадон и др. Включаясь в обменные процессы, опиаты приводят к возникновению сильнейшей психической и физической зависимости, иногда с первого раза. При внутривенном употреблении средняя продолжительность жизни после первого укола составляет 7-10 лет, некоторые погибают через 6-8 месяцев.

Каннабиоиды - нелегальные наркотики природного происхождения, изготовленные из конопли (марихуана и гашиш). Марихуана – зеленая травянистая часть конопли. Может быть плотно спрессована в комки. Сленговые названия марихуаны – «анаша», «травка», «шмаль». Гашиш – смесь смолы, пыльцы и измельченных верхушек конопли (похожа на темно-коричневый пластилин). Сленговое название – «план». Последствия употребления препаратов конопли: существенное снижение памяти, снижение познавательных способностей, ослабление силы воли, кожа приобретает желтый оттенок, курение препаратов конопли приводит к бронхиту, раку легких.

² Профилактика ВИЧ / СПИДа среди беспризорных и безнадзорных подростков: методическое пособие для социальных педагогов и психологов социальных приютов для детей и подростков и социально-реабилитационных центров для несовершеннолетних / под общ. ред. д-ра мед. Наук С.М. Чечельниковой. 2007. 117 с.

Амфетамины – нелегальные психоактивные синтетические вещества, содержащие соединения амфетамина. Сленговые названия – «кристалл», «меф», «черная красotka», «будильник», «экстази» и т.д. При употреблении амфетаминов появляется повышенная сонливость, обостряются вспыльчивость, озлобленность, агрессивность. Возможны попытки суицида. Последствия употребления амфетаминов: нервное истощение, необратимые изменения головного мозга, поражение сердечно-сосудистой системы и внутренних органов, сильное снижение иммунитета, депрессии, смертельный исход в случае передозировки.

Галлюциногены – нелегальные психоактивные вещества, вызывающие зрительные и слуховые галлюцинации, изменяющие восприятие, мышление и настроение человека (ЛСД, псилоцибин и др.). Галлюциногены производят непредсказуемое негативное воздействие на организм человека. В одних случаях поражается головной мозг, в других – наступают психические нарушения, неотличимые от заболевания шизофренией, возможны депрессии, психозы. Смерть может наступить от конвульсий или от передозировки.

Барбитураты – легальные психоактивные вещества, находящиеся под строгим контролем государства. Подавляют центральную нервную систему. В малых дозах действуют как успокоительное средство, в больших – как снотворное. Последствия употребления барбитуратов: ослабление памяти, мыслительных способностей, эмоциональные расстройства, нарушения речи, координации движений, зрения, снижение сексуального влечения, менструального цикла, расстройства дыхания, склонность к суициду.

Ингалянты – летучие вещества наркотического действия (ЛВНД). Содержатся в красителях, растворителях, клее, бензине и т.п. Свое название получили от самого распространенного способа употребления – вдыхания паров. Последствия употребления ингалянтов: снижение памяти, интеллекта, утрата способности к обучению, опустошение личности, поражение печени (через 8-10 месяцев), необратимые поражения головного мозга (через 10-12 месяцев), воспаления легких. В результате – изменение характера, отставание в психическом развитии, снижение защитных сил организма. Длительное употребление ведет к инвалидности.

Таким образом, употребление психоактивных веществ является видом деструктивного поведения. Главный смысл приема психоактивных веществ состоит в изменении психического состояния. Подросток, следуя примеру старших, чаще всего начинает вести неправильный образ жизни, бессознательно становясь заложником зависимости. Если родители, педагоги, психологи своевременно не обнаружат негативных изменений, которые, возможно, начали проявляться в поведении подростка, то такое поведение может закрепиться. Первая проба психоактивных веществ, как правило, не приводит к возникновению психологической либо физической зависимости, что дает психологу и ближайшему окружению подростка возможность для проведения первичной психолого-педагогической профилактики. Если профилактика не будет проведена своевременно, у подростка может возникнуть осознанное желание употребления психоактивных веществ³.

Психодиагностический инструментарий:

1. беседа;
2. наблюдение;
3. определение склонности к отклоняющемуся поведению (А.Н. Орел);
4. тест аддиктивных установок Мак-Маллина – Гейлхар (MGAA);
5. методика диагностики уровня субъективного контроля (УСК);
6. экспресс-метод выявления несовершеннолетних, склонных к наркотизации (А.В. Иванов, С.В. Иванова);
7. методика «Ценностные ориентации» М. Рокича;
8. патохарактерологический диагностический опросник (ПДО);
9. шкала личностной тревожности (А.М. Прихожан);
10. опросник Басса-Дарки;
11. опросник для исследования акцентуированных свойств личности, разработанный Г. Шмишеком на основе теории акцентуированных личностей К. Леонгарда и др.

³ Иванов Д.В., Тишакова Ю.Ю. Употребление психоактивных веществ как проявление аутоагрессии в подростковом возрасте // Бюллетень науки и практики. 2019. Т. 5. № 4. С. 388-397.

Методы работы педагогам-психологам:

1. выработка навыков рефлексии и саморегуляции:

– упражнение «Воспоминание». Попросить подростка вспомнить самую большую ошибку в его жизни и написать сочинение на тему «что нужно было сделать, чтобы эту ошибку не допустить»;

2. отработка навыка работы в группе и группового взаимодействия:

– игра – дискуссия «Любопытство, воля, разум». Ведущий делит группу на три команды: «любопытство», «воля» и «разум». Задачи для каждой команды: «любопытство» дает аргументы в пользу употребления наркотиков, «разум» против употребления наркотиков, а «воля», выслушав аргументы, должна сделать выбор. Команды встают друг напротив друга, «воля» стоит в центре спиной друг к другу. Команды «любопытство» и «разум» по очереди приводят свои аргументы, обращая их к «воле», которая молча выслушивает их. После приведения всех аргументов, минимум по 5 аргументов, ведущий просит «любопытство» и «разум» закрыть глаза, а «волю» принять решение и присоединиться к одной из команд. Обсуждение: почему воля присоединилась к той или другой команде? Какой аргумент был самым весомым? Хотел бы кто-то из команд перейти на другую сторону? Почему?

– тренинговое упражнение «Групповой рисунок». Участники делятся на две команды. В каждой команде выбирается представитель, который выходит к доске. Задача представителей каждой команды нарисовать зайца с завязанными глазами на своей половине доски. Остальные члены команды помогают представителю, координируя его действия. Оценивается скорость и качество выполнения рисунка;

3. выработка умения противостоять негативному влиянию социального окружения:

– тренинговое упражнение - игра «Разорви круг». Подростки стоят в кругу. Задача основного игрока - выйти из круга, используя различные методы воздействия на других игроков. Задача группы – не дать ему выйти из круга. Правило - нельзя причинять боль и оскорблять;

4. формирование навыков уверенного поведения:

– дискуссия «Признаки уверенного в себе человека и последствия неуверенности в себе». Подросткам предлагается подумать, по каким признакам можно отличить уверенного в себе человека от неуверенного (как он выглядит, что говорит, как ведет себя при разговоре?). Подвести внимание подростков к следующим признакам уверенного в себе человека:

- спокоен и доброжелателен;
- смотрит в глаза;
- вежлив, но настойчив;
- не спешит, когда принимает решение;
- в споре говорит о поступках других, а не оценивает их в целом;
- легко говорит о себе, не боится раскрыть свои чувства и мотивы поступков;
- не проявляет враждебности или агрессии, так как ничего не боится;
- легко воспринимает критику, потому что для него главный судья – он сам;
- называет настоящие причины своего поведения или просьбы, так как считает их важными.

Отметить, что неуверенность в себе может привести к крайне неблагоприятным последствиям;

5. развитие креативности:

– деловая игра «Профилактика употребления наркотиков». Участникам игры предлагается представить, что они являются руководителями общеобразовательных школ. Задача руководителя – организовать процесс профилактики употребления наркотиков таким образом, чтобы ни один обучающийся не попробовал наркотик в стенах учебного заведения. Игра проводится с использованием техники мозгового штурма;

6. развитие самосознания:

– упражнение - дискуссия «Мифы». Участникам последовательно предлагаются высказывания, на которые они могут ответить «да», «нет» или «может быть», в зависимости от того, что они думают. Главное в упражнении - это осознание

участниками существующих предрассудков и мифов в отношении алкоголя и наркотиков. Высказывания:

- «Наркомания – не болезнь, а распущенность»;
- «Достаточно один раз попробовать наркотик, чтобы стать наркоманом»;
- «Все наркоманы – преступники»;
- «Марихуана совершенно безопасна»;
- «Алкоголь повышает настроение»;
- «Наркоман может бросить колоться в любой момент».

7. библиотерапия:

- Бланше Б., Фрэнк-Бюрне Т. Зидан. Бог, который просто хотел быть человеком / Пер. с фр. В. В. Егоров. М.: Эксмо, 2006. 290 с.;
- Вайцеховская Е.С. Москвины. Лед для двоих. СПб.: Амфора, 2016. 285 с.;
- Воробьев Максим. Притяжение сверхмарафона. Психология, питание и подготовка. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. 190 с.;
- Гровер Т. Манифест великого тренера: как стать из хорошего спортсмена великим чемпионом / Пер. с англ. П. Михеев. Москва: Эксмо, 2013. 220 с.;
- Шанин Ю.В. История античного атлетизма СПб.: Алетейя, 2017. 260 с.

Полезные ресурсы:

1. Профилактика употребления ПАВ подростками // Официальный образовательный интернет-проект «Инфоурок» для школ, учителей, учеников и родителей. URL: https://infourok.ru/profilaktika_upotrebleniya_pav_podrostkami-393403.htm.