

**Организация первичной профилактики аддиктивного поведения
несовершеннолетних в учебных заведениях на примере профилактики
табакокурения.**

Г.Новокузнецк, 2005 год

Георгиевская О.В. Заведующая детско-подростковым диспансерным отделением
ГУЗ « Новокузнецкий Наркологический диспансер»

В настоящее время регистрируется высокий уровень потребления алкоголя, наркотических и токсических веществ в обществе и рост наркологических заболеваний, в том числе у детей и подростков. С 2000 года до настоящего времени общее число несовершеннолетних -официальных потребителей алкоголя, наркотиков и токсических веществ увеличилось на 15% и по итогам 2005 года составило 2025 человек. Количество учащихся школ, состоящих на учете в наркологическом диспансере за данный период, увеличилось на 58%. В данной ситуации вполне очевидна необходимость первичной профилактики зависимостей.

Как можно сделать школьные программы профилактики, если использовать их вообще, более эффективными?

1.Сегментирование целевой группы. Маленькие определенные целевые группы с подобными потребностями и ценностями могут быть более адекватным объектом воздействия, чем "подростки вообще". Рекламодатели сегментируют свою аудиторию, педагоги здоровья почти никогда этого не делают, но должны заняться этим в будущем, если они хотят добиться большего успеха. Например, подростки от 11 до 15 лет в целом - это не целевая группа. Даже все 11 летние мальчики - это не целевая группа. Предлагается разделить их, например, на следующие группы: никогда не пробовавшие курить, экспериментаторы, курящие. В более старших группах можно выделить еще группу бывших курильщиков.

2.Содержание урока. Если все же заниматься профилактикой курения в школе, и использовать для этого уроки, что же может стать оправданным компонентом такого урока?Информация, представленная в форме лекций и демонстраций, оказывает малое воздействие на поведение или вообще не оказывает его.Знание о риске для здоровья не является важным элементом в решении молодого человека относительно курения, но информация о непосредственных эффектах имеет большее значение, чем о долгосрочном риске. Поэтому целесообразно включать в программу информацию, имеющую непосредственное отношение не столько к здоровью, сколько к внешнему виду самих подростков. Можно также использовать информацию о том, что курение ухудшает спортивные показатели, вызывает дурной запах и другие ясно ощутимые подростками последствия.

Весьма актуальной представляется тема пассивного курения. Многие дети страдают от курения других людей, в том числе у себя дома, но не знают, как с этим бороться. Если превратить профилактику из преследования курильщиков (которые в таком случае могут восприниматься как герои) в защиту прав некурящих на чистый воздух, то она сможет пользоваться гораздо большей поддержкой среди подростков.

Некоторые из наиболее эффективных программ использовали обучение навыкам отказа и самоуважения. Однако следует помнить, что люди используют имеющиеся у них навыки только в том случае, когда им это кажется необходимым. Если подросток фактически хочет курить, он (или она) никогда не будет приводить эти преподаваемые навыки в действие.

3.Наглядные материалы. Часто учителя жалуются на недостаток наглядных материалов для антитабачных уроков. Из этой ситуации есть простой выход - возьмите любую табачную рекламу из журнала, буклета, фотографию рекламного щита и т.п. Обсудите с подростками, о чем говорит и о чем умалчивает эта реклама, на какие потребности направлена, действительно ли она их выполняет.

Такое обсуждение может показать подросткам, как табачная индустрия манипулирует ими во имя сверхприбылей.

4. Наилучшее время для начала профилактики . Для вмешательства лучше всего подходят два периода - тот, во время которого подростки чаще всего начинают курить, и тот, когда у них возникает желание отказаться от курения. Возраст начала курения, по-видимому, лучше всего подходит для профилактики. Когда подросток получает от сверстников привлекательную информацию о курении, тогда же имеет смысл сообщать ему некоторую альтернативную информацию или обсуждать ситуации, связанные с курением. Затем в течение некоторого периода происходит стабилизация: те, кто начал курить либо превращаются из экспериментаторов в регулярных курильщиков, либо отказываются от курения после первых экспериментов. На этой стадии интервенции могут иметь место, но с малым эффектом, так как курильщики еще не ощущают связанных с курением проблем. Стадия, на которой курильщики серьезно просят оказать помощь в прекращении курения, лучше всего подходит для этого типа действий. Курильщики мотивированы к изменениям, и это помогает сделать интервенции по прекращению курения результативными.

5. Сколько занятий необходимо?. Проведенное в США исследование говорит, что необходимо, по меньшей мере, 10 занятий, или как отдельный блок в том году, когда с наибольшей вероятностью начинают курить, или как блок из пяти уроков в каждом из первых двух таких лет. При этом содержание и форма проведения этих уроков имеет гораздо большее значение, чем их количество. Не стоит слепо копировать учебные планы даже самых лучших школ, если нет уверенности, что целевые группы в обоих случаях весьма сходны. Снова мы вынуждены напомнить, что проведение таких занятий без специальной подготовки может быть даже контр-продуктивным.

6. Вовлечение сверстников. Подражание сверстникам, вероятно, является наиболее важной причиной, почему молодые люди начинают курить. Поэтому представляется обоснованным, что анти-курительное обучение, проводящееся сверстниками, могло бы быть эффективным. Однако оценка таких программ дает неоднозначные результаты. Исследования в области коммуникаций говорят, что лучше всего, когда сообщение дается кем-то, отличающимся от тех, кому оно предназначено, например, взрослым, а затем распространяется такими людьми, кто похож на них, например, сверстниками.

7. Вовлечение родителей. Родители почему-то забывают о том, что если они сами курят, то этим также оказывают определенное влияние. У 60% подростков родители курят. Примерно раз в восемь чаще курит, конечно, отец. По данным опроса прослеживается зависимость между курением родителей и детей. Если родители не курят, то и вероятность того, что дети не будут курить - в 1,5 раза выше. Курение может стать частью "семейного круга" и из-за проблем со здоровьем, и из-за повышенного риска детей стать курильщиками. Дети, которые чувствуют, что их родители не одобряют их курение, приблизительно в семь раз менее вероятно станут курильщиками, чем те, кто думает, что родители одобряют это. Влияние родителей сильнее всего ощущается для младших подростков, и оценка семейных программ для 9 и 10-летних показала более низкую степень приобщения к курению среди прошедших обучение детей и уменьшение распространенности курения среди их родителей. Не стоит упускать возможность и обратного влияния детей на родителей. Большинство взрослых курильщиков хотят бросить курить, но им часто не хватает какого-то дополнительного стимула. Активная позиция ребенка, как минимум в защиту своего права дышать у себя дома воздухом, свободным от табачного дыма, может помочь их родителям расстаться с вредной привычкой. К тому же такая активная позиция ребенка запоминается им надолго и, особенно в случае успеха, служит надежной прививкой от курения.

8.Обучение преподавателей. Это особенно важно. Преподаватели должны понять теории и методы, используемые в образовании, ориентированном на поведение. Поскольку эти методы существенно отличаются от методов, ориентированных на передачу знаний, которые можно оценить на экзамене, то не представляется реалистичным, чтобы такая подготовка педагогов могла происходить "по разрядке". Для успеха дела необходимо, чтобы в этой работе участвовали лишь те педагоги, которые сами чувствуют необходимость таких программ, которые сами уже пытались решать проблемы курения среди своих учеников, искали подходящие для этого подходы.

9.Школьная политика."Школьная политика в отношении курения" - это набор правил о курении, о соблюдении которых договорились заинтересованные стороны: школьная администрация, педагогический коллектив, представители учащихся, возможно, родительский комитет. Школьная политика может включать в себя различные аспекты, а именно те, которые сочли важными участники переговоров. Это могут быть вопросы об отношении к табачным изделиям на территории школы - разрешены они или нет, кому разрешены, кому нет, что происходит в случае нарушения правила. Допускаются ли на территории школы места для курения, кто имеет право курить, а кто нет. Наличие школьной политики в отношении потребления наркотических веществ вообще и табака, в частности, создает ряд преимуществ.

В одном из исследований было обнаружено, что в школах с политикой запрета курения, как для работников, так и для учащихся, распространенность курения среди учащихся была вдвое меньше, чем в школах, где курение было разрешено. Курильщики курили меньшее количество сигарет, как в самой школе, так и вне ее.