**О некоторых аспектах профилактики употребления наркотиков и алкоголя**

Актуальность профилактических мероприятий среди детей и подростков в области употребления алкоголя и других психоактивных веществ не вызывает сомнений. К сожалению, сегодня мы наблюдаем рост химических зависимостей с тенденцией омоложения данной группы расстройств. Следует отметить, что неприглядная картина является типичной не только для Беларуси, а носит глобальный, универсальный характер. К тому же, сохраняющееся в обществе негативное отношение к наркологической службе значительно отодвигает во времени необходимую специализированную помощь нуждающемуся в ней.

Ориентация на превентивные меры, на наш взгляд, является приоритетным стратегическим направлением, с помощью которого действительно можно достичь существенного положительного результата в сложившейся ситуации. При этом активное вовлечение в профилактическую деятельность социальных педагогов, школьных психологов, школьников–волонтеров является принципиально важным фактором в достижении поставленной задачи. В связи с этим считаем целесообразным и своевременным предоставление информации, которую следует учитывать при построении и проведении эффективных профилактических программ.

Профилактика — это комплекс различного рода мероприятий, направленных на предупреждение какого–либо явления и/или устранение факторов риска, а также усиление или формирование защитных факторов.

 Основные принципы профилактики:

– профилактические программы (ПП) должны усиливать защитные факторы и уменьшать факторы риска;

– учет биологии и психологии целевой группы;

– многофокусность действия (семья, школа, общество);

– использование достоверной информации (например, www.beldrug.com);

– интерактивность, принцип peereducation.

В данном материале мы коснемся некоторых психобиологических особенностей детей и подростков, особенностей их реакций на психоактивные вещества, о которых по данной тематике мало упоминается в русскоязычной литературе.

Зависимости являются болезнями развивающимися и, как правило, начинаются в подростковом и юшеском возрасте. В этот период перед человеком возникает ряд проблем:

- возможный (в связи с дальнейшим обучением) отрыв от семьи;

- необходимость достижения признания в референтной группе;

- формирование новых дружеских и партнерских отношений;

- формирование собственных ценностей и этического самосознания.

Риск отклоняющегося поведения, включая зло­употребление психоактивными веществами (ПАВ), возникает, если молодой человек не видит этих проблем, не может их принять либо их решение является или кажется ему невозможным.

Последние исследования убедительно показывают, что у подростков, которые начали употребление алкоголя до 15 лет, риск развития алкоголизма во взрослой жизни в 4 раза выше по сравнению с теми, кто начал выпивать после этого возраста.

Подростковый период является уязвимым по отношению к злоупотреблению ПАВ по причине особенностей развития головного мозга в этом возрасте.

Дело в том, что в это время головной мозг продолжает свое развитие, и поэтому ряд структур находятся в незрелом состоянии. Одной из таких структур является префронтальная кора головного мозга. Именно эта область позволяет нам оценивать ситуацию, взвешивать и принимать решения, прогнозировать отдаленные последствия актуальных действий, сдерживать импульсы наших эмоций и желаний.

Второй интересной особенностью, которой обладает мозг подростка, является то, что в принятии решений, а именно в оценке эмоционального состояния собеседника, он использует «эмоциональные зоны» мозга, а не зоны, ответственные за логический анализ с учетом контекста ситуации, как это происходит у взрослого человека. Этот факт следует принять во внимание, когда вы общаетесь с подростковой аудиторией. Понятно, что серьезный внешний вид, отсутствие шуток, академическая речь одномоментно перекроют каналы восприятия подростками вашей «полезной» информации.

Изучение реакций подростков на алкоголь выявило ряд особенностей, отличающихся от реакций взрослых, к которым относятся:

– меньшая чувствительность к негативным эффектам острой интоксикации (опьянения) (седация, головная боль, нарушение координации);

– большая чувствительность к социальному эффекту алкоголя (socialfacilitation);

– с большей интенсивностью подростки переживают положительные эмоции в опьянении.

При злоупотреблении алкоголем в подростковом возрасте существенно снижается уровень обмена веществ в головном мозге .

Интересным представляется исследование, проведенное на крысах, с целью определения разницы в количестве и частоте самоназначения никотина в зависимости от возраста начала употребления. Оказалось, что молодые особи, впервые употребляющие никотин, делают это в 2 раза больше и чаще в сравнении со взрослыми особями. Так, было установлено, что изменения в головном мозге молодых особей значительно больше выражены, чем у взрослых.

Плохой практикой в профилактической работе считается модель запугивания и морализаторства, а также подача информации о негативных последствиях употребления наркотиков в гипертрофированной форме.

Мы считаем, что в учреждениях образования должна быть выстроена ступенчатая модель профилактики, где профилактические интервенции будут осуществляться, начиная с первого класса и заканчивая выпускным. То есть, переходя из класса в класс, ученики будут подвергаться адекватным, с учетом возрастных особенностей, превентивным мерам. Следует не забывать, что профилактика — это не только информирование о вреде алкоголя и наркотиков, но и, прежде всего, формирование и\или усиление защитных факторов (формирование адекватной самооценки, навыков общения, ассертивности, интеллектуально–культурной ориентации, семейных и, возможно, религиозных ценностей, мотивации на здоровый образ жизни, развитие альтернативных интересов). Залогом успеха профилактических программ является их регулярность. Профилактические программы, основанные на научной доказательности, дают значительную экономическую выгоду.

Евгений ГОЛУБИЦКИЙ,

врач психиатр-нарколог,

Минский областной клинический центр

«Психиатрия-наркология»