

ЦЕНТР «ESCAPE»

Р
Д
І
А
Г
Н
О
С
Т
И
К
А
Н
Н
Я



Цей посібник підготовлено та видано недержавною благодійною українсько-голландською організацією «Escape», яка займається профілактичною та консультативною діяльністю, спрямованою на боротьбу з алкоголізмом, наркоманією та токсикоманією серед дітей та підлітків.

**Центр «Escape»
Черкаси, Україна**



ЩО ВИ МОЖЕТЕ ПОБАЧИТИ ТА ПОМІТИТИ?

Для того щоб, вивчаючи проблеми вживання алкоголю чи наркотиків, бути спроможним побачити тривожні сигнали про ранню стадію залежності від них, потрібно бути дуже уважним до того, які звички має людина, яку кількість алкоголю чи наркотиків вона вживає, або якщо вже не вживає, то які симптоми при цьому спостерігаються. Ми можемо робити висновки про це лише у тому випадку, коли спроможні щось довести. Коли людині, у якої спостерігались такі сигнали, ми почнемо говорити про них, то, звичайно, вона не оцінить їх належним чином, а сприйме це як звинувачення. Тому краще починати розмову не прямо. Такий метод повинен використовуватись головним чином відносно групи так званих «старих юнаків». З підлітками, навпаки, краще починати говорити прямо – з тим, щоб отримати від них максимум інформації.

ЯК МОЖНА ВИЗНАЧИТИ, ЩО ХТОСЬ ПОЧАВ ВЖИВАТИ НАРКОТИЧНІ РЕЧОВИНИ

Залежність від алкоголю або наркотичної речовини примушує людину приймати цю речовину постійно. Ознаки залежності можуть бути різноманітними.

Для того щоб з'ясувати, чи справді вони попереджують про небезпеку, потрібно перевірити свої передчуття за допомогою наступного тесту. Цей тест складається з чотирьох запитань відносно вживання алкоголю і чотирьох запитань відносно вживання наркотиків. Якщо відповіді на два запитання із чотирьох є позитивними, то наші підозри відносно того, що у підлітка є проблеми, справдилися.

ЗАПИТАННЯ (ЩОДО НАРКОТИКІВ) :

1. Чи спостерігав ти, як інші вживають наркотичні речовини?
2. Чи ти коли-небудь раніше пробував уживати наркотичні речовини?
3. Чи є серед твоїх близьких друзів такі, що вживають наркотики?
4. Чи є у тебе проблеми, пов'язані з навчанням, спілкуванням з рідними, вчителями?



ЗАПИТАННЯ (ЩОДО АЛКОГОЛЮ):



1. Чи вживав ти колись алкоголь тільки тому, що хтось спонукав тебе до нього, наприклад: друзі, родина?
2. Чи думав ти коли-небудь про те, щоб припинити вживання алкоголю?
3. Чи одержував ти коли-небудь зауваження на свою адресу щодо вживання тобою алкоголю?
4. Чи почував ти себе коли-небудь винним або чи спіткали тебе життєві ускладнення через уживання алкоголю?

Не оцінюйте сигнали про залежність або про наявність проблем із вживанням наркотичних речовин чи алкоголю занадто прямо. Вони є не більше як лише ознаками. Впевнитися в цьому можна лише після зізнання самої людини, відносно якої виникли підозри.

Для приблизного визначення наявності проблем із уживанням алкоголю чи наркотиків ми можемо запропонувати чотири сигнали. Але не слід забувати, що їх джерелом не завжди є вживання наркотиків або алкоголю. Читаючи про ні проблеми, не забувайте, що вони мають місце лише тоді, коли вживання стало вже регулярним, а не пробним. Сприймайте такі сигнали серйозно, але не драматизуйте їх, щоб і надалі існував налагоджений шлях до спілкування.

Сигнал №1: «У мене все нормально!»

Здебільшого підлітки не розповідають, як багато й коли вони вживають алкоголь або наркотики для свого «нормального» існування.

Якщо ви як соціальний педагог чи психолог запитаете про це, то майже завжди отримаєте нереальні відомості через те, що підлітки вважають уживання алкоголю чи наркотиків не проблематичним. Якщо ж вони і зізнаються про якусь кількість уживання, то обов'язково до своєї відповіді додають дещо схоже на вступну фразу: «У мене абсолютно все нормально». Щоб точніше визначити, що відбувається, вам слід запитати молоду людину:

- що для підлітка вважається нормою
- що вона вважає за «багато» і чи трапляється коли-небудь, що він п'є занадто багато
- чи вважає він «нормою» один раз спробувати наркотик
- чи обов'язково потрібний наступний прийом наркотику і збільшення його дози

За допомогою таких запитань можна й вивчити поведінку

підлітка та визначити кількість алкоголю, що ним уживається. Можна також з'ясувати, чи збільшується кількість, яка становить норму для підлітка, чи підліток досі лише експериментує з алкоголем або наркотичними речовинами. Врешті-решт, можна запитати, чи може він обходитись і нормально жити без цих речовин.

Сигнал № 2: «Руки в мене тремлять тому, що я нервую»

Питання про те, чи вживає хто-небудь алкоголь або наркотики і як часто, може бути з'ясоване й тоді, коли те вживання взагалі припиняється або дещо зменшується. Для кожної речовини відомі симптоми, які з'являються після припинення її вживання.

Ви можете запитати дещо подібне до наступного:

- * чи хотіли ви коли-небудь припинити вживати алкоголь (наркотики)?
- * чи маєте який-небудь досвід такого припинення?
- * що вам заважає кинути?



Якщо ви зосередитесь лише на симптомах, то існує велика ймовірність, що все залишиться нез'ясованим. Вам потрібно буде здобути більше фактів. Між тим, ви маєте бути дуже обережними, щоб у людини, якій ви ставите запитання, не утворилося враження, що її допитують.

Сигнал № 3: «Я постійно почуваю себе таким втомленим, в мене часто болить голова; може, зі мною щось не так?»

Подібні скарги можуть бути ознаками ненормального вживання різних речовин. Кожній речовині притаманний свій негативний наслідок. Велика кількість симптомів має загальний характер і властива майже всім речовинам. Такими симптомами можуть бути безсоння, роздратованість тощо.

Проблема полягає у тому, що багато симптомів збігається з симптомами, що спричиняються іншими медичними та соціально-психологічними чинниками. Це, наприклад, головний біль, нудота, розлад шлунку, втомлюваність, сонливість, депресія тощо. Вони можуть бути наслідками як уживання алкоголю, наркотиків, так і стресу або хвороби. Перше, що потрібно зробити, – це визначити, в якому стані знаходиться молода людина.

Існують також симптоми, що можуть впливати на поведінку, психічний і фізичний стан, такі, як непевні рухи, запах алкоголю, висока роздратованість, похмурість та велика підозрюваність. Можна з'ясувати, що відбувається, якщо прийняти до уваги такі явища, як сварки, бійки, невеликі конфлікти в школі, дома.

Сигнал № 4: «У мене з цим зовсім немає проблем»

Якщо підліток заперечує вживання алкоголю або наркотиків, то, як правило, проблема існує. Підліток боїться вашої критики. Ставлячи непрямі запитання, ви можете обійти цей захист. Спроби переконати, що у нього (або в неї) є така проблема, як правило, мають зворотну дію: він мовчить. Те саме відбувається, якщо проблеми із уживанням алкоголю або наркотиків є у його батьків. Це має місце частіше, ніж у випадках уживання речовини самим підлітком.



КЛАСИФІКАЦІЯ ТРИВОЖНИХ СИМПТОМІВ

Щоб легше було ідентифікувати симптоми, ми розташували їх за наступною класифікацією:

- про які підлітки соромляться говорити
- які чітко можуть спостерігатися педагогами, медичними працівниками
- які вважаються занадто інтимними

Було б дуже добре, якби ці симптоми сприяли вирішенню проблеми. Проте, на жаль, це не так. Такі симптоми можуть спостерігатися також при закоханості, внаслідок поганих результатів навчання у школі чи психологічних проблем.

1.

- нудота (особливо зранку)
- відсутність апетиту або надмірний апетит
- ожиріння (особливо при вживанні алкоголю)
- швидка стомлюваність
- головний біль без видимої причини
- розлади сну
- зникає опір інфекції
- різке збільшення чи зменшення зіниць та зміна кольору шкіри (різко бліда)
- схуднення (особливо при вживанні сильних наркотиків)
- повільні й неточні рухи (особливо при вживанні наркотиків)
- сп'яніння

2.

- постійний запах алкоголю
- безпричинні зміни настрою
- незграбні рухи (про які свідчать маленькі пухирці від опіків, синці, порізи на тілі та одягу тощо)
- часті приступи потовиділення (вночі)
- безпричинний біль у шлунку або кишках (блювота)
- наявність слідів від ін'єкцій на будь яких частинах тіла, особливо на передпліччі
- постійне шморгання носом
- розширені зірничі



3.

- падіння статевої зацікавленості та потенції (при вживанні опіатів)

1.

- похмурість (почуття самоти)
- депресія (погрози або розмови про самогубство)
- напруженість у взаємовідносинах з іншими
- відсутність у школі або на роботі без певної причини
- фінансові проблеми
- висока збудженість (сварки, бійки, спалахи гніву)
- втрата цікавості до життя
- приниження значення вживання алкоголю або наркотичних речовин

2.

- соціальна ізолюваність
- фінансові проблеми
- висока збудженість
- агресивність
- постійна турбота про речовину, від якої залежить (втрачається інтерес до повсякденних речей у випадку відсутності такої речовини)

3.

- страх (у певних ситуаціях у школі, дома тощо)
- ревності та підозрюваність (особливо при вживанні алкоголю)
- втрата друзів і знайомих або, навпаки, поява нових друзів, які мають незвичайний вигляд

4.

- непунктуальність; на цю людину не можна розраховувати

- часті дрібні пригоди
- зміна результатів навчання чи негативні зміни на роботі
- вживання речовини, від якої залежить, потай від людей
- хизування кількістю такої речовини, яку може вжити
- різкі зміни настрою
- постійні розмови про пияцтво або вживання наркотиків
- спроби час від часу доводити іншим свою здібність обходитись без наркотиків або алкоголю
- фінансові проблеми

Перевірка підозрінь

У світі турботи про здоров'я молоді часто використовуються бесіди-розвідки, які бувають формальними чи неформальними.

Вже під час таких бесід можна отримати чітко визначену інформацію про те, вживає чи ні людина алкоголь або наркотики, навіть іще до того, як були помічені тривожні симптоми. Ці бесіди мають бути досить тривалими, проводяться зі знанням справи, слід потурбуватися про те, щоб при розмові не переважали емоції.



Часто буває, що ви просто підозрюєте підлітка у вживанні наркотичних засобів, а він сам не хоче про це говорити. Найкращий вихід – облишити запитувати і спробувати знайти докази вживання. І навіть у такому випадку ви повинні потурбуватись про те, щоб бесіда була спокійною. Натиском або примушенням ми перетворимо відкриту бесіду у дуже болючий процес, і підліток тоді замкнеться.

Піклуйтесь про те, як ви будете вести розмову

Тон, у якому проходить бесіда, визначить її продовження та результат. Потурбуйтеся про те, щоб тон бесіди не був погрозливим або звинувачуючим. Але це не значить, що потрібно уникати протистояння. Бувають ситуації, за яких останнє припустиме. Наприклад, в результаті стресу або відкритої агресії. Підлітку треба розповісти про наслідки такої поведінки, але не обмежитись лише цим. Слід запропонувати альтернативу або знайти її разом із підлітком. Важливо, щоб ви не закривали цієї теми, мали можливість продовжити її у майбутніх бесідах.

У міру того, як будете впевнюватися, що вживання наркотиків дійсно має місце, ставте більш прямі запитання для остаточних висновків

НЕПРЯМИЙ ПОЧАТОК

Під час першої бесіди краще не запитувати, чи вживає людина занадто багато алкоголю або наркотиків. Краще спитайте, чи намагалася вона коли-небудь зменшити дозу або чи не говорив з нею на цю тему коли-небудь будь-хто з її родичів. Тоді не вийде так, що ви звинувачуєте цю людину, і бесіда почнеться без перепон. Це добре вплине на ваші подальші взаємостосунки, що важливо, коли ви відкрито почнете говорити про проблеми та станете домовлятися про тимчасове припинення вживання шкідливих речовин.

Інколи це може стосуватися не самого підлітка, а його батьків. За допомогою інформування його самого ви зможете допомогти підлітку визначити, чи є у його батьків проблеми з алкоголем або наркотиками.

**Якщо ви вже точно впевнилися в цьому,
то стєє можливою пряма розмова.**

**Враховуйте сигнали, які ви побачили
або про які почули.**

Ви можете взнати про вживання більше, запитуючи, наприклад, чому він або вона виглядає таким втомленим. Якщо не це від того, що не виспався, то що трапилось? У випадку, якщо, за сигналом батьків, підліток постійно повертається додому пізно із запахом алкоголю або почервонілими очима та без грошей, у вас є добра нагода розпочати бесіду про його чи її поведінку.

**Ви повинні подумати, як би самі вели себе на його
місці**

Реально оцінюйте свої можливості!

При ранній діагностиці дуже важливо пам'ятати, що ви не є лікарем або спеціалістом, тому не веліть себе так, як вони. Ви можете отримувати сигнали та розмовляти про них лише на соціальному рівні – не на медичному. Як тільки підліток попросить спеціальної допомоги (це є визнанням того, що проблема залежності існує і для свого вирішення потребує спеціальних засобів), ви одразу повинні знайти та запропонувати таку допомогу. Коли ви погодились разом із підлітком, що проблема існує, можна починати шукати належну інстанцію або людину, яка була б здатною надати кваліфіковану допомогу.

ПОДАЛЬША ДОПОМОГА

У випадку, якщо ви запропонували підліткові звернутися за більш професійною допомогою, треба слідкувати за тим, що з ним відбуватиметься. Потрібно не лише знати, що існує можливість для більш професійної допомоги, але також бути знайомими з людьми, які працюють у таких інформаційних і консультативних центрах та місцевих наркологічних диспансерах.

Треба скласти з цими людьми угоду про те, яку конкретно роль відіграватиме кожна сторона у наданні допомоги.

Якщо існує змога направити підлітка для отримання більш адекватної допомоги, ми повинні використати таку можливість і не намагатися все робити самостійно – з ризиком завдати більше шкоди, аніж принести користь.

УМОВИ ДЛЯ РАННЬОЇ ДІАГНОСТИКИ

Щоб бути спроможними виявити проблеми, пов'язані з уживанням алкоголю або наркотиків на ранньому етапі, потрібно оволодіти певними навичками до спостережень та ведення бесід. Це стосується не тільки вас самих, але й школи як закладу, де ви працюєте. Але перш за все потрібно з'ясувати, яким повинне бути ставлення школи та її працівників до такого роду проблем. Повинна бути створена ситуація, в якій підлітки, що мають проблеми або питання, що стосуються цих тем, могли б легше отримати необхідну допомогу. Було б також добре, якби щодо наркотиків та алкоголю вами використовувалась така сама термінологія, якою користуються підлітки, або щоб ви її могли хоча б розуміти.

СТАВЛЕННЯ ШКОЛИ

Яким є ставлення школи до зловживання учнями алкоголю та наркотиків? Якщо школа не хоче зрозуміти, що серед певної кількості її учнів існує проблема алкоголізму та наркоманії, перше, що слід зробити, – це змінити ставлення школи, її керівництво повинно створити можливості для спокійних розмов про ці предмети. Тільки тоді стане ясно, чи зможуть учні, які мають певні проблеми, отримати допомогу від школи, чи мусять звернутися за більш професійною допомогою.



ВИЗНАЧЕННЯ ХАРАКТЕРУ ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНИХ ЗАХОДІВ

Якщо школа створила можливість запропонувати допомогу, учні повинні знати, якими є умови отримання цієї допомоги і, більш того, як школа збирається додержуватися цих умов і яким чином здійснюватиметься контроль, коли вживання наркотиків або алкоголю реально припиниться. Якщо учні згодяться з цим, то школа може допомогти: якщо це буде необхідно запровадити невживання певних засобів, запропонувати альтернативи тощо.

ВИСНОВКИ

Людина або люди у школі, які мають бажання спробувати допомогти тим учням, які прямо або непрямо мають труднощі з алкоголем або наркотиками (чи з тим і другим разом), повинні сформувати у себе навички ставлення прямих та непрямих запитань, спостереження й аналізу. Також вони мають володіти здібностями вести бесіду без звинувачування учня і бути вільними від емоцій. Дуже важливо вислухати учня без винесення суду над ним. Треба обговорювати запитання, не забуваючи, що для підлітків дуже важко вести розмови на подібні теми. Бесіда про ці проблеми є одним із найважливіших шляхів у створенні можливостей щодо їх вирішення, а також найважливішим інструментом у руках тих людей у школі, які бажають займатися цією справою.

Між тим ми повинні бути дуже обережними, щоб не починати будь-чого перед тим, як насамперед впевнитися – згідно з отриманими сигналами – що у школі існують проблеми зловживання алкоголю та наркотиків.