

Орієнтаційна Програма «Здоров'я підлітків» для Медичних Працівників та інших спеціалістів, що надають медико-соціальні послуги підліткам.

## Модуль Ж

*Посібник для викладача*

# Молоді люди та вживання психоактивних речовин

Київ-2009

**УДК**  
**ББК**

Видано за методичної та фінансової підтримки ФНООН (UNFPA) у співпраці з молодіжною консультативною радою, ВООЗ та UNICEF

Молоді люди та вживання психоактивних речовин: посібник для викладача. ISBN

У даний час в Україні спостерігається кризова ситуація із здоров'ям Підлітків і молоді. Відмічається зростання інфікування захворюваності хворобами, які передаються статевим шляхом, у тому числі ВІЛ/СНІД, збільшується кількість небажаних вагітностей, і, як наслідок, абортів. Велика кількість молодих людей вживає алкоголь або різні наркотичні речовини, що негативно впливає на їх здоров'я, у тому числі на сексуальне та репродуктивне.

Причинами такої ситуації є вільний доступ молоді до тютюну, алкоголю, наркотиків та інших психоактивних речовин, відсутність достовірної інформації про шкоду їх вживання.

На сьогоднішній день багато державних, громадських і міжнародних організації реалізують різні освітні та медичні програми, спрямовані на профілактику негативних явищ і їх наслідків у молодіжному середовищі.

У даному модулі «Молоді люди та вживання психоактивних речовин» описані основні речовини, які вживають молоді люди, фактори, які перешкоджають і сприяють їх вживанню, а також найпоширеніші проблеми, пов'язані з вживанням цих речовин. Крім того, у даному модулі розглядаються методи, за допомогою яких медичні працівники та інші спеціалісти, що надають медико-соціальні послуги підліткам, можуть оцінити ступінь вживання цих психоактивних речовин молодими людьми і вирішити пов'язані з цим проблеми на рівні медичних установ та оточення.

Висловлюємо вдячність дитячому фонду ООН UNICEF, Фонду народонаселення ООН (UNFPA) у співпраці з молодіжною консультативною радою, робочій групі МОЗ України за внесок у доопрацювання й адаптацію для використання посібника «Профілактика вагітності у Підлітків» Орієнтаційної програми ВОЗА «Здоров'я Підлітків» в Україні

В адаптації даної програми Орієнтаційної програми ВООЗ узяли участь представники різних організацій, які мають досвід у підготовці та впровадженні профілактичних програм для Підлітків і молоді. Висловлюємо особливу вдячність експертам, робочої групи, а саме:

|                    |                                                                                                                                           |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Олені Саковіч      | координатору програм «ВІЛ/СНІД, здоров'я та розвиток»<br>Представництва Дитячого фонду ООН(ЮНІСЕФ) в Україні;                             |
| Анастасії Думчевій | керівнику проекту «Здоров'я громади та родини» Регіонального<br>бюро ВООЗ в Україні;                                                      |
| Борису Ворнику     | заступнику директора Фонду народонаселення ООН в Україні                                                                                  |
| Світлані Осташко   | начальнику відділу організації медичної допомоги дітям<br>Департаменту материнства, дитинства та санаторного забезпечення<br>МОЗ України; |
| Олені Мешковій     | заслуженому лікарю України, заступникові генерального директора з<br>організаційно-методичної роботи НДСЛ «ОХМАТДИТ»;                     |
| Людмілі Пархоменко | д.м.н. професору, завідувачій кафедри Підліткової медицини<br>Харківської медичної академії післядипломної освіти;                        |
| Лідії Романенко    | завідувачій методично-організаційним моніторинговим центром<br>НДСЛ «ОХМАТДИТ»;                                                           |

|                    |                                                                                                 |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Олені Анопрієнко   | завідуючій центру медико-психологічної, соціально-реабілітаційної допомоги НДСЛ «ОХМАТДИТ»;     |
| Ірині Микичак      | заступнику начальника Головного управління охорони здоров'я Львівської державної адміністрації; |
| Олені Голоцван     | к.м н.; національному тренеру ЮНІСЕФ                                                            |
| Наталії Лук'яновій | директору Державної соціальної служби для сім'ї, дітей і молоді                                 |

**УДК**  
**ББК**

***Не для продажу (поширюється безкоштовно)***

## *Список використаних скорочень*

**ОП – Орієнтаційна програма**

**ПМ – Посібник з модулю**

**КПД – Конвенція про Права Дитини**

**НМАУ – Наочний метод активної участі**

**ІЩОП – Індивідуальний Щоденник Орієнтаційної Програми**

**ВІЛ – вірус імунодефіциту людини**

**ВООЗ – Всесвітня організація здравохранения**

**ДТП – дорожньо-транспортна пригода**

**ІПСШ – інфекції, що передаються статевим шляхом**

**ЛСД – дієтиламід d-лізергинової кислоти**

**МКХ – міжнародна класифікація хвороб**

**МДМ-СТРУКТУРИ – метилендіоксиметамфетамин**

**ПАР – психоактивні речовини**

**СІН – споживачі ін'єкційних наркотиків**

УДК  
ББК

## **Зміст**

**Вступ**

**I Базова інформація**

**II Методологічна інформація:**

- **Вживання Психоактивних Речовин**

**Додатки**

**Список рекомендованої та використаної літератури**

ISBN

Видано за методичної та фінансової підтримки ФНООН (UNFPA) у співпраці з молодіжною консультативною радою, ВООЗ та UNICEF.

Заходи, позначені знаком (\*), є факультативними та в цей модуль можуть не включатися. Включати або не включати ці факультативні заходи – вирішує сам викладач залежно від наявності часу, а також від того, чи охоплюються ці факультативні заходи в інших модулях.

| <b>Заняття та заходи</b>                                                                                           | <b>Сторінка</b> | <b>Час</b> | <b>Матеріали і джерела</b>                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------|--------------------------------------------|
| <b>Заняття 1</b>                                                                                                   |                 |            |                                            |
| <b>Вступ до модулю</b>                                                                                             | Ж - 11          | 10 хв      | Посібник з модулю Ж<br>Слайди Ж 1-1 і Ж1-2 |
| 1-1 Цілі модулю                                                                                                    |                 |            |                                            |
| 1-2 Аркуш перевірки знань                                                                                          |                 |            |                                            |
| <b>Заняття 2</b>                                                                                                   |                 | 50 хв      | Стендовий блокнот Ж1,<br>Ж2                |
| <b>Молоді люди та вживання ПАР</b>                                                                                 |                 |            | Слайди з Ж 2-1 по Ж 2-12                   |
| 2-1 Міні-лекція «Значення терміну «ПАР»                                                                            |                 |            |                                            |
| 2-2 Колективне обговорення «ПАР, вживані в регіоні »                                                               |                 |            |                                            |
| 2-3 Міні-лекція запрошеного нарколога, працівника МВС* «Ситуація з вживанням ПАР молодими людьми у даному регіоні» |                 | *10хв      |                                            |
| 2-4 Міні-лекція та колективне обговорення «Негативні наслідки вживання ПАР молодими людьми»                        | Ж - 13          |            |                                            |
| 2-5 Робота в групі «Причини, з яких молоді люди вживають ПАР»                                                      |                 |            |                                            |
| 2-6 Міні-лекція «Сприяючі та перешкоджаючі фактори, що впливають на вживання ПАР молодими людьми»                  |                 |            |                                            |
| 2-7 Робота в групі «Сприяючі та перешкоджаючі фактори»                                                             |                 | *20хв      |                                            |
| 2-8 Міні-лекція «Характер вживання ПАР»                                                                            |                 |            |                                            |
| <b>Заняття 3</b>                                                                                                   |                 | 30 хв      | Слайди з Ж3-1 по Ж3-8                      |
| <b>Оцінка молодих людей на предмет вживання ПАР і пов'язані з цим труднощі</b>                                     |                 |            |                                            |
| 3-1 Міні-лекція «Оценка молодих людей на предмет вживання ПАР»                                                     |                 |            |                                            |
| 3-2 Праця в гурті * «Навички вислуховання та медичний працівник »                                                  |                 |            |                                            |
| 3-3 Міні-лекція «Навички вислуховання та постановка питань»                                                        | Ж - 29          | *10хв      |                                            |
| 3-4 Міні-лекція «Підхід GATHER (GA)»                                                                               |                 |            |                                            |
| 3-5 Рольова гра «Використання ефективних навичок вислуховання та підходу GATHER (GA)»                              |                 |            |                                            |
| Рольова гра: Демонстрація*                                                                                         |                 |            |                                            |
| 3-6 Індивідуальна вправа* «Аналіз позиції та системи цінностей медпрацівників відносно вживання ПАР »              |                 |            |                                            |
| <b>Заняття 4</b>                                                                                                   |                 | 50 хв      | Слайди з Ж 4-1 по Ж 4-5                    |
| <b>Етапи зміни поведінки</b>                                                                                       |                 |            |                                            |
| 4-1 Міні-лекція «Етапи зміни поведінки»                                                                            | Ж - 39          |            |                                            |
| 4-2 Індивідуальна вправа* «Ставлення учасників до процесу зміни поведінки»                                         |                 | *15хв      |                                            |
| 4-3 Робота в групі «Етапи зміни поведінки та характер зміни вживання ПАР»                                          |                 |            |                                            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |        |        |                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|---------------------------------------------|
| <b>Заняття 5</b><br><b>Дії медичних працівників відносно молодих людей, що вживають ПАР</b><br>5-1 Міні-лекція «Цілі дій медпрацівника»<br>5-2 Міні-лекція «Підхід GATHER»<br>5-3 Міні-лекція «Дії, відповідні кожному етапу етапу зміни поведінки»<br>5-4 Рольова гра «Використання підходу GATHER у клінічних умовах»<br>5-5 Міні-лекція «Дії на рівні спільноти»<br>5-6 Міні-лекція запрошеного доповідача *<br>«Місцеві програми, націлені на молодих людей, що вживають ПАР» | Ж - 48 | 50 хв  | Слайди з Ж 5-1 по Ж 5-12                    |
| <b>Заняття 6</b><br><b>Підходи до вирішення гострих проблем з молодими вживачами ПАР *</b><br>6-1 Колективне обговорення «Гострі проблеми»<br>6-2 Індивідуальна реторта та робота в групі «Задоволення невідкладних потреб молодих людей з гострими проблемами»                                                                                                                                                                                                                   | Ж - 57 | *25 хв | Стендовий блокнот Ж 3<br>Слайд Ж 6-1        |
| <b>Заняття 7</b><br><b>Підведення підсумків посібника</b><br>7-1 Огляд цілей<br>7-2 Огляд робочих аркушів вибіркової перевірки та дошки актуальних проблем<br>7-3 ІЩОП<br>7-4 Ключові висновки, що містяться в модулі, та завершення роботи                                                                                                                                                                                                                                       | Ж - 62 | 10 хв. | Стендовий блокнот Ж 4<br>Слайди Ж7-1, Ж 7-2 |
| <b>Додаток 1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Ж - 65 |        |                                             |

**Всього 3 години 20 хв. (додаткові 1 год. 20.хв.)**

## Контрольний перелік для підготовки посібника

Даний контрольний перелік питань до модулю містить важливу інформацію, яка допоможе вам розробити план і провести цей модуль. Цю інформацію рекомендується розглянути завчасно.

### Попередня підготовка до модуля

- Зберіть відповідні місцеві дані й інформацію про дозволені та недозволені речовини, вживані молодими людьми (наприклад, національні та місцеві нормативні акти, що регламентують вживання речовин, обов'язки медичних працівників, що працюють з неповнолітніми, а також покладену на них відповідальність по доведенню факту вживання протизаконних речовин до органів влади). Вам рекомендується запросити фахівця з проблеми вживання речовин, а також молодих людей (наприклад, представника програми з боротьби із вживанням речовин, міністерства охорони здоров'я) та попросити виступити протягом 5-10 хвилин по заході 2.3. Ще один виступ тривалістю 5-10 хвилин можна було б включити до заходу 5.6. Його міг би зробити співробітник програми з боротьби із вживанням речовин (наприклад, з відповідної неурядової організації), в якому можна було б освітити доступні на місцевому рівні послуги для молодих людей.
- Визначіть для себе, чи будете ви проводити весь модуль в цілому або виберіть відповідні заходи. Це повинно залежати від досвіду учасників і від того, чи включені деякі заходи до інших модулів Орієнтаційної програми, що є частиною цього семінару (див. зміст факультативних заходів).
- Перевірте сценарії та визначіть необхідність адаптації деяких елементів (прізвищ, ситуацій, речовин і тому подібне) з тим, щоб привести їх у відповідність з реаліями вашої країни/місцевості.
- Переконайтеся в тому, що викладачі чітко знають свою роль, яку вони повинні грати в ході занять.
- Ми настійно рекомендуємо залучити до участі в семінарі молодих людей і консультантів з числа їх ровесників. Зустріньтеся з ними до початку семінару з тим, щоб упевнитися в тому, що вони відчувають себе причетними до цього заходу та розуміють, що ви високо оцінюєте їх унікальну допомогу.
- Переконайтеся в тому, що у вас є достатнє число екземплярів Посібника для учасника та будь-яких інших документів, які ви повинні будете роздати учасникам.
- Упевніться в тому, що для роботи в групах підготовлені стендові блокноти, а також шкала вимірювання настрою та дошка актуальних проблем.
- Зробіть підбірку із статей і оголошень з національних газет, освітлюючих проблему вживання речовин молодими людьми, з тим щоб показати їх учасникам і стимулювати обговорення.

### Матеріали та аудіо-відео обладнання

#### Матеріали:

##### Стандартні

- Посібник з модулю (бажано роздати учасникам за день до початку роботи з модулю)

- Слайди
- Підготовлені стендові блокноти
- Шкала вимірювання настрою
- Індивідуальний щоденник Орієнтаційної програми (ЩОП)
- Дошка актуальних проблем.

#### **Специфічні для модулю**

- Місцеві дані про вживання речовин молодими людьми
- Статті з місцевих газет про вживання речовин молодими людьми
- Приклади реклами тютюну та алкоголю, орієнтованої на молодих людей.

#### **Обладнання:**

- Комп'ютер і проектор, слайд-проектор або графопроектор
- Стендові блокноти з чистими аркушами
- Клейка стрічка, шпильки або клей
- Картки наочного методу активної участі (НМАУ)
- Таблички з прізвищами
- Кольорові маркери
- Блокноти і ручки.

## **Огляд модулю**

Даний факультативний модуль Орієнтаційної програми «Здоров'я підлітків» для медичних працівників (ОП) знайомить представників системи охорони (медичних працівників) здоров'я із серйозною проблемою охорони здоров'я серед молодих людей, яка часто не знаходить належного розуміння, а саме – вживання речовин.

У цьому модулі ми визначаємо різні типи речовин, найчастіше вживані молодими людьми, ситуацію з їх вживанням на місцевому рівні, фактори, що сприяють такому вживанню, та наслідки вживання цих речовин для молодих людей. Крім того, у цьому модулі висвітлені дії медичних працівників, яких можна вжити у клінічних умовах і в місцевому колективі з метою попередити та вирішити цю проблему.

Ми рекомендуємо вам ще раз розглянути частину I Керівництва для викладача ОП, де ви можете знайти важливу інформацію, з якою вам необхідно ознайомитися до проведення будь-яких інших заходів Орієнтаційної програми. цей Посібник також містить детальну інформацію з навчальних/навчальних методів, що використовуються в Орієнтаційній Програмі. Для того, щоб успішно провести та добитися оптимальної користі від участі в модулях ОП, важливо зрозуміти та освоїти методологію цієї роботи.

Для кращого ознайомлення із запропонованим матеріалом і заходами ми також рекомендуємо вам проглянути весь модуль (Керівництво для викладача і Посібник для учасника). Розділи з корисними порадами в цьому Посібнику дозволять вам отримати додаткову інформацію з кожного окремого заходу. Оскільки читання їх під час занять може зайняти надто багато часу, ми рекомендуємо вам уважно прочитати їх до семінару, для того, щоб ви були добре інформовані, не упустили жодних важливих моментів і не втрачали марно часу, читаючи їх на семінарі.

# Заняття 1

## Вступ до модулю



10 хв

### Мета заняття

- Короткий огляд модулю, включаючи його цілі.

### Захід 1-1

#### Цілі посібника

Почніть з привітання учасників.

Поясніть, що в цьому модулі розглядається проблема вживання психоактивних речовин молодими людьми. Скажіть учасникам, що в ході проведення цього модулю ми не весь час будемо використовувати слово «психоактивний», а просто говорити «вживання речовин».

Розкажіть їм, що в цьому модулі охоплені швидше молоді люди (у віці 10-24 років), ніж підлітки (10-19 років), оскільки освітлювані нами проблеми важливі для молодих людей у віці до 24 років.

Покажіть їм цілі модулю (слайди Ж1-1 і Ж1-2) та прочитайте їх по черзі:

#### СЛАЙД Ж 1-1

##### Цілі модулю

- Обговорити проблеми вживання психоактивних речовин молодими людьми, способи та причини такого вживання, а також його характер і пов'язані з цим наслідки.
- Обговорити фактори, що сприяють і перешкоджають вживанню ПАР молодими людьми.

#### СЛАЙД Ж 1-2

##### Цілі модулю

- Показати засоби, які можуть надати медичному працівникові допомогу в оцінці молодих людей на предмет вживання ними речовин і в плануванні відповідних заходів втручання.
- Обговорити можливі дії медичних працівників у клінічних умовах і на рівні спільноти, що вживаються з метою попередити та скоротити вживання речовин, а також зменшити шкідливі наслідки вживання речовин серед молоді.
- Визначити підходи до серйозних проблем, викликаних вживанням речовин молодими людьми

Попросіть учасників ознайомитися з планом проведення модулю в додатку 1 до Посібника для учасника.

Нагадайте їм, що в Посібнику для учасника можна знайти додаткову інформацію з тих питань, які будуть розглянуті в модулі. Під час семінару ви на нього час від часу посилатиметеся. Що стосується самих учасників, то їм слід уважно з ним ознайомитися пізніше.

Попросіть їх ще раз вказувати будь-які питання на дошці актуальних проблем. Заохочуйте учасників до того, аби вони ставили питання та піднімали будь-які теми, що цікавлять їх.

## Захід 1-2

### Аркуш перевірки знань

Попросіть учасників поглянути на робочі аркуші вибіркової перевірки в додатку 2 до Посібника для учасника.

#### КОРИСНА ПОРАДА

Аркуші вибіркової перевірки містяться в додатку 1 до Керівництва для викладача

У разі потреби нагадайте учасникам про те, що мета вибіркової перевірки полягає в тому, аби допомогти їм оцінити набуті ними знання або зміну їх ставлення в результаті участі у заняттях цього модулю.

Попросіть учасників якомога точніше заповнити аркуші вибіркової перевірки та зберегти їх для порівняння на занятті 7. Дайте їм декілька хвилин на виконання цього завдання.

Проінформуйте учасників, що листи вибіркової перевірки не збиратимуться, не оцінюватимуться або не перевірятимуться жодним і викладачів. Повідоміть їх про те, що ви скажете правильні відповіді в ході останнього заняття модулю.

## Заняття 2



50 хв

# Молоді люди та вживання психоактивних речовин

## Цілі заняття

- Визначити речовини, вживані молодими людьми у даному регіоні.
- Обговорити способи вживання та пов'язані з цим наслідки.
- Обговорити фактори, що сприяють і перешкоджають вживанню ПАР молодими людьми.
- Визначити характер вживання ПАР – СТУПІНЬ ДІЇ.

## захід 2-1

## Міні-лекція:

## Значення терміну «психоактивна речовина»

Запитайте учасників: Що ми розуміємо під терміном «речовини»?

Дайте їм час для обговорення, потім покажіть їм **слайд Ж 2-1** і перейдіть до теми для обговорення.

### СЛАЙД Ж 2-1

#### Що ми розуміємо під терміном «психоактивна речовина»?

- Психоактивні речовини (або психоактивні препарати) – це речовини, які при їх вживанні можуть впливати на зір, слух, здатність сприймати смак або запах, розумовий процес, відчуття та поведінку.
- Як правило, вони діляться на депресанти, стимулятори, опіюди та галюциногени. Вони включають медичні препарати, тютюнову продукцію, алкогольні напої, хімічні продукти та інші речовини, як дозволені законом, так і недозволені.

## Тема для обговорення

Терміни «речовини» або «психоактивні речовини» або «психоактивні препарати» описують психоактивні речовини, які при їх вживанні можуть впливати на зір, слух, здатність сприймати смак або запах, розумовий процес, відчуття та поведінку.

Найбільш поширені речовини можна розділити на:

- депресанти (наприклад, алкоголь, седативні/снотворні засоби, легкі розчинники);
- стимулятори (наприклад, нікотин, кокаїн, амфетаміни, «екстази»);
- опіюди (наприклад, морфін і героїн);
- галюциногени (наприклад, ПСП, ЛСД, каннабіс).

Наведені вище речовини можуть бути як дозволеними, так і недозволеними, і міститися у таких продуктах:

- медичні препарати (відпускаються по рецепту або без нього);
- тютюнові продукти (наприклад, сигарети, жувальний тютюн, сигари);
- алкоголь (наприклад, спиртні напої, пиво, домашні настоянки);
- хімічні продукти (наприклад, кофеїн, клей, рідини для полоскання рота, що містять алкоголь, аерозоль);
- інші продукти, які можуть бути вирощені на місцевості (наприклад, коноплі).

## Захід 2-2

### Колективне обговорення: психоактивні речовини, вживані у регіоні

Прикріпіть **стендовий блокнот Ж1** та прочитайте питання вголос.

При необхідності нагадайте учасникам

що молоді люди, які розглядаються ними, відносяться до вікової групи 10-24 років.

Скажіть групі, що ви хочете, щоб вони обговорили перше питання колективно: Які речовини вживають молоді люди у вашому регіоні ?

#### СТЕНДОВИЙ БЛОКНОТ Ж-1

##### Які ПАР вживають молоді люди у вашому регіоні?

| ПАР | Спосіб вживання |
|-----|-----------------|
|     |                 |
|     |                 |
|     |                 |

Попросіть учасників використовувати поширені вуличні назви речовин.

Потім запитайте учасників: Як зазвичай вживається ця речовина? (тобто який спосіб її вживання?)

Попросіть учасника, що викликався, записати поряд з речовиною його спосіб вживання. У випадку будь-якої речовини може бути декілька способів вживання.

По мірі заповнення обговоріть такі моменти:

- доступність деяких дозволених речовин для населення в цілому;
- зупинитись на таких явищах, як алкоголізм та, зокрема, пивний алкоголізм
- законність вживання деяких речовин в певному віці;
- незаконність вживання деяких речовин (або можливість їх здобуття лише по рецепту);
- закони України, що регламентують зберігання, торгівлю та вживання речовин, а також допустимий вік для придбання та вживання деяких з них;
- деякі фактори, що справляють величезний вплив на спосіб їх вживання (тобто пропозиція, доступність за ціною, вплив однолітків, цікавість і бажання спробувати).

#### Підказка:

**АЛКОГОЛІЗМ** – деградаційне захворювання, обумовлене систематичним вживанням спиртних напоїв; проявою якого є постійна потреба в сп'янінні, розладом психічної діяльності, соматичними та неврологічними порушеннями, зменшенням працездатності, втратою соціальних зв'язків, особистості.

Пивний, виний та горілчаний алкоголізм – назви умовні. Алкогольну залежність викликає не вид напою, а етиловий спирт, який міститься в ньому. Різниця лише в невеличких нюансах впливу. У наркологів є визначення "баночного" алкоголізму, коли їх пацієнти, у даному випадку, в основному, забезпечені домогосподарки, потрапляють спочатку спочатку в

залежність від слабоалкогольних коктейлів, а потім і від напоїв більш міцних. Так, пляшка пива, яка містить 5 об'ємних відсотків спирту відповідає 60 грамам горілки. Пляшка міцного пива, відповідно, - це сто грамів, або півстакану горілки. До речі, пиво швидше всмоктується у кров, та викликає більш виразне сп'яніння.

## Міфи про алкоголь

|                                              |                                        |
|----------------------------------------------|----------------------------------------|
| Вживати «культурно» — ніяких проблем         | Випити на свято— вікова традиція       |
| Алкоголь — поживний продукт                  | Малі дози нешкідливі.                  |
| Алкоголь гріє, допомагає при застуді         | Вино містить багато вітамінів          |
| Алкоголь піднімає настрій, знімає напруження | Алкоголь підвищує апетит               |
| Алкоголь спеціально вироблюється організмом  | Отруїтися можна тільки сурогатом       |
| Спирт с успіхом використовується в медицині  | «Сухий» закон користі не приносить     |
| Вино — найкращий засіб під час болі у серці  | При Горбачові знешкоджено виноградники |

### КОРИСНА ПОРАДА

Можливо, вам і учасникам семінару виявиться не під силу правильно відповісти на всі правові питання; проте вам необхідно їх підняти. Ви можете спробувати самостійно розібратися у правових питаннях (див. розділ з попередньої підготовки до модулю), або ж звернутися за допомогою до тих учасників семінару, які стикалися з проблемами, пов'язаними із вживанням речовин (особливо із вживанням незаконних речовин), і які зможуть роз'яснити вам правові питання й аспекти, що мають відношення до повідомлення про випадки незаконного вживання. Медичним працівникам слід знати обов'язки, що покладаються на них при роботі з неповнолітніми, а також те, що вони повинні повідомляти про будь-який випадок незаконного вживання речовин. При необхідності, запишіть питання на дошці актуальних проблем і попросіть когось з учасників вивчити якусь конкретну проблему або ж зробіть це самі. (Є законодавство України) Зверніть увагу учасників на те, що незалежно від того, є вживані молодими людьми речовини дозволеним чи ні, втручання медичного працівника в обох випадках може бути однаковим. Це пояснюється тим, що здійснюване втручання дозволяє змінити поведінку пацієнта, скоротити вживання речовин, а також зменшити вірогідність шкідливих наслідків для здоров'я. Заходи втручання можуть бути однаковими незалежно від законності вживаної речовини. Проте, легкість здійснення втручання часто залежить від законності або незаконності речовини.

## Захід 2-3

**Міні-лекція запрошеного нарколога, працівника МВС (факультативний захід) - 10 хвилин: Ситуація із вживанням психоактивних речовин молодими людьми у даному регіоні**

Уточніть, що знають учасники. Запросіть виступити з доповіддю протягом 5-10 хвилин людину ззовні, що має досвід роботи в питаннях, пов'язаних із вживанням речовин. Для того, щоб зорієнтуватися в своєму виступі на потрібних питаннях, він може скористатися таким списком:

- дані про вживання речовин в регіоні/країні;
- дані про вживання речовин серед молодих людей в регіоні/країні;
- найбільш часто вживані речовини;
- найбільш поширений спосіб вживання;
- фактори ризику, пов'язані з вживанням речовин (на місцевому рівні) молодими людьми;
- дані про медичні та соціальні проблеми, пов'язані з молодими вживачами речовин;
- заходи щодо попередження вживання речовин молодими людьми та послуги з надання допомоги молодим людям, що вживають речовини.

Подякуйте доповідачеві.

## Захід 2-4

### Міні-лекція та колективне обговорення: Негативні наслідки вживання ПАР молодими людьми

Поясніть учасникам, що під час проведення цього модулю вони стикатимуться з ситуаціями, в яких їм потрібно буде обговорювати всі речовини як якусь одну, хоча деякі моменти можуть бути застосовні лише до конкретних речовин.

Покажіть наступний **СЛАЙД Ж 2-2** перейдіть до теми для обговорення.

| СЛАЙД Ж 2-2                                                                                                                  |                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Негативні наслідки вживання речовин                                                                                          |                                                                                    |
| Ефект речовини визначають такі фактори:                                                                                      | Негативні наслідки вживання:                                                       |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Речовина</li><li>• Індивідуум</li><li>• Спосіб вживання</li><li>• Оточення</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Фізичні</li><li>• Психосоціальні</li></ul> |

Ефект, викликаний вживанням молодими людьми речовин, визначається чотирма взаємопов'язаними факторами:

- Речовина: фармакологія або властивості речовини.
- Індивідуум, що вживає речовину: зовнішній вплив, особисті якості, сімейний стан індивідуума тощо.
- Спосіб вживання (пероральний, ін'єкційний, назальний тощо).
- Оточення: безпосереднє оточення, в якому індивідуум використовує речовини, а також фактори ризику та захисту обширнішого контексту, в якому живе цей індивідуум.

Негативні наслідки речовини можуть бути фізичними або психосоціальними. Скажіть учасникам, що зараз ви обговорите деякі сценарії, в яких пояснюються негативні наслідки вживання речовин для молодих людей.

Прикріпіть **стендовий блокнот Ж2**.

| СТЕНДОВИЙ БЛОКНОТ Ж 2               |         |                |
|-------------------------------------|---------|----------------|
| Негативні наслідки вживання речовин |         |                |
|                                     | Фізичні | Психосоціальні |
| Марія                               |         |                |
| Руслан                              |         |                |
| Павло                               |         |                |
| Ганна                               |         |                |

Потім покажіть **слайд Ж 2-3**.

| СЛАЙД Ж 2-3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Вживання речовин молодими людьми: короткі сценарії</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Марія: вік 11 років, вона нюхає клей 3-4 рази на тиждень.</li> <li>▪ Павло: вік 14 років, він викурює близько 15 сигарет в день. Інколи він палить каннабіс і вживає (нюхає) кокаїн.</li> <li>▪ Руслан: вік 17 років, він вживає алкоголь і напивається 3-4 рази на місяць.</li> <li>▪ Ганна: вік 19 років, вона палить тютюн і майже кожен вечір зі своїми друзями по коледжу вживає алкоголь. Інколи вона приймає пігулки, які їй дає її приятель. Після їх прийому вона себе відчуває відмінно.</li> </ul> |

Попросіть чотирьох учасників по черзі прочитати вголос по одному короткому сценарію.

Розділіть всіх учасників на групи по три або чотири людини.

Для кожного окремого сценарію попросіть групу розглянути речовину, спосіб вживання, індивідуума й оточення, а також визначити негативні наслідки (фізичні та психосоціальні), які можуть виникнути для молодшої людини. Попросіть їх обдумати (або домислити) різні аспекти ситуації, які не включені до сценарію.

Попросіть їх відповісти на питання, важливі для індивідуума в контексті даного сценарію (наприклад: Який ефект може справити на поведінку індивідуума речовина та спосіб її вживання? Що може думати індивідуум про свою ситуацію? Яку роль можуть грати в цій ситуації батьки/школа/спільнота тощо?)

Порекомендуйте учасникам розглянути негативний вплив, який може справлятися на молоду людину.

Скажіть їм, що у них є 5 хвилин, щоб скласти список негативних наслідків для кожного з чотирьох індивідуумів. Потім ви заслуховуватимете їх доповіді на колективному обговоренні.

Коли час вийде, попросіть кожну групу по черзі розповісти про виявлені нею негативні наслідки. Пройдіться по кімнаті та розпитайте всі групи.

Зафіксуйте наслідки поряд з іменами індивідуумів на **стендовому блокноті Ж2**.

Потім запитайте, чи може яка-небудь група доповнити цей перелік наслідків.

Коли всі групи виступлять з доповідями, попросіть їх висловити загальні зауваження з цієї проблеми.

Попросіть їх залишатися у своїх маленьких групах і покажіть їм наступний **СЛАЙД Ж 2-4**

## СЛАЙД Ж 2-4

### Негативні наслідки вживання речовин молодими людьми

#### 1. Фізичні

- Травми, передозування, небезпечна поведінка, інфекції, що передаються з кров'ю, пошкодження органів, нанесення шкоди оточуючим.

#### 2. Міжособистісні та соціальні

- Сварки в сім'ї, соціальне відчуження, неуспішність у школі, втрата заробітку, жорстокість, кримінальна поведінка.

#### 3. Психологічні

- Занепокоєння, проблеми з пам'яттю та неможливість зосередитися, психотичні напади, депресія, схильність до самогубства

Перейдіть до тем для обговорення і, по можливості, зв'яжіть їх з короткими сценаріями.

## Тема для обговорення

### ■ Фізичні наслідки

Травми (наприклад, унаслідок падінь, дорожньо-транспортних пригод, утоплень), передозування (випадковий прийом дуже великої дози внаслідок недосвідченості), втрата свідомості, підвищена вірогідність інших різновидів небезпечної поведінки (наприклад, небезпечні статеві стосунки, керування транспортним засобом у стані інтоксикації, вживання інших речовин).

Інфекції, що передаються з кров'ю (наприклад, ВІЛ, гепатит) і місцеві інфекції (наприклад, абсцеси, флегміти).

Пошкодження органів (наприклад, печінки, легенів, нервової системи).

Шкідливі наслідки можуть негативно впливати на оточуючих (наприклад, пасивне паління, ДТП, насильство).

### ■ Психосоціальні наслідки

Сварки в сім'ї (наприклад, напружена атмосфера/насильство в сім'ї, відсутність батьків і норм поведінки), соціальне відчуження молодих людей, неуспішність і проблеми в школі, втрата роботи та заробітку, жорстоке поводження з сім'єю, друзями й оточуючими, злочини, що здійснюються в цілях здобутку грошей для покупки речовин;

Занепокоєння, проблеми з пам'яттю та неможливість зосередитися, психотичні напади (нав'язливі ілюзорні ідеї, галюцинації), депресія, схильність до самогубства.

Попросіть учасників коротко ознайомитися з таблицею 1 в розділі 1 Посібника для учасника (за характером фізичної дії різних речовин).

Примітка: якщо на семінарі-тренінгу присутні підлітки, обговорювайте дану тему дуже обережно, оскільки серед них можуть бути вживачі ПАР, або підлітки, невідповідні до інформації для обговорення на велику групу.

Потім перейдіть до наступного заняття.

## Захід 2-5

### Робота в групі:

#### Причини, з яких молоді люди вживають ПАР

Попросіть учасників залишитися у своїх маленьких групах і визначити деякі причини, які можуть підштовхнути молодих людей вживати речовини в рамках кожного сценарію.

Знову покажіть **слайд Ж 2-3**.

Попросіть кожен групу переглянути всі короткі сценарії та поставте їм таке питання: Які можливі причини, що підштовхують молодих людей вживати речовини в кожному окремому сценарії?

Знову поставте їм декілька перевірочних питань: Що ви думайте про батьків/однолітків цих молодих людей? Чи вживають вони речовини? Чи можете ви знайти/домислити ще якісь причини, пов'язані з речовиною/індивідуумом/оточенням?

Дайте їм 3 хвилини, щоб написати перелік причин.

Коли час вийде, знову попросіть кожен групу назвати вам причини для одного з сценаріїв.

Запишіть їх у стовпчик з правого боку **стендового блокноту Ж 2**, поряд з кожним ім'ям, використовуючи фломастери різного кольору.

На завершення покажіть **слайд Ж 2-5**.

#### СЛАЙД Ж 2-5

##### Різні причини, що підштовхують молодих людей вживати речовини

- Час для нових відкриттів і експериментів (БАЖАННЯ ЕКСПЕРЕМЕНТІВ)
- Вплив кумирів
- Приклад для наслідування серед інших вживачів ПАР
- Збут речовин
- Легкий доступ до речовин
- Інші безпосередні причини
- Вплив ЗМІ
- Надлишок вільного часу
- Тиск з боку однолітків
- Імідж підлітка

Ще раз розгляньте всі наведені нижче пункти, які не були розібрані під час розгляду сценаріїв.

### Тема для обговорення

- Молодим людям у їх віці властиве бажання досліджувати самих себе й оточуючих, що штовхає їх на експерименти, пов'язані з деякими аспектами дорослого способу життя та правилами поведінки в суспільстві. Проте, часто вони не знають і не розуміють виникаючих ризиків.
- Батьки, інші дорослі люди, що знаходяться у тісному контакті з молодими людьми, однолітки, зірки телебачення та спорту, що вживають речовини, можуть також служити прикладом для молодих людей, що бажають поекспериментувати з речовинами та вживати їх систематично.

- Програми маркетингу, покликані стимулювати вживання даних речовин, пропонують потенційним покупцям деякий спосіб багатого, яскравого, дорослого та незалежного життя, який приваблює молодих людей. Це особливо виразно видно у рекламних кампаніях алкогольної та тютюнової продукції, яка з кожним днем набирає в країнах, що розвиваються, все більших масштабів.
- Якщо молодим людям не важко дістати речовини, та якщо вони доступні їм по грошам, вживання ПАР зростає.
- Причини, з яких молоді люди вживають речовини, досить багаточисельні та різноманітні. Вони визначаються їх бажанням:
  - ⌘ збудитися та розвеселитися;
  - ⌘ не спати або заснути;
  - ⌘ цікавість, бажання випробувати нові відчуття
  - ⌘ притупити біль (фізичний або душевний) і відчутти себе упевненіше
  - ⌘ за компанію або знічев'я
  - ⌘ бояться втратити імідж

Ми розглянули основні причини вживання речовин. Проте, як і дорослі, молоді люди можуть вживати деякі речовини і без особливих причин, просто тоді, коли їм трапляється така нагода.

## Захід 2-6

### **Міні-лекція: Фактори ризику та захисту, що впливають на вживання ПАР молодими людьми**

Скажіть учасникам, що ви зараз обговорите фактори ризику та захисту, пов'язані з вживанням речовин молодими людьми.

Запитайте учасників, що вони розуміють під терміном «фактори ризику».

Потім запитайте учасників, що вони розуміють під терміном «фактори захисту».

Дайте час на обговорення цього питання, потім покажіть **слайд Ж 2-6** і, якщо їх ще не торкнулися, перегляньте теми для обговорення.

#### **СЛАЙД Ж 2-6**

##### **ФАКТОРИ, ЩО СПРИЯЮТЬ І ЗАПОБІГАЮТЬ ПРИЙОМУ НАРКОТИКІВ**

##### **1. Сприяючі фактори**

- Сприяють або асоціюються з поведінкою, яка може призвести до негативних наслідків для здоров'я.
- Перешкоджають поведінці, яка може запобігти подібним негативним наслідкам.

##### **2. Перешкоджаючі фактори**

- Перешкоджають поведінці, яка може призвести до негативних наслідків для здоров'я.
- Заохочують поведінку, яка може запобігти негативним наслідкам.
- Знижують вірогідність негативних наслідків з боку факторів ризику.

## Тема для обговорення

- і контекстно-залежний вплив, який або заохочує або асоціюється з однією або декількома лініями поведінки, яка може призвести до негативних наслідків для здоров'я, або перешкоджає поведінці, яка може запобігти подібним негативним наслідкам.
- Фактори, що перешкоджають вживанню ПАР, включають вплив, який або перешкоджає одній або декільком лініям поведінки, яка може призвести до негативних наслідків для здоров'я, або заохочує поведінку, яка може запобігти подібним негативним наслідкам. Фактори захисту можуть також знизити вірогідність настання негативних наслідків у результаті дії факторів ризику.

Використовуйте цей приклад, щоб прояснити наступне питання:

Наприклад, якщо батьки дівчини палять, – це фактор ризику, який заохочує її почати палити. Проте якщо у неї є однолітки, які несхвально ставляться до паління, – це фактор захисту. Той факт, що її однолітки не схвалюють, можливо, не утримає її від паління, але, ймовірно, вона викурюватиме менше сигарет (тобто негативний ефект буде обмежений) або зіграє свою роль у її відмові від паління (тобто зменшення ефекту фактору ризику, обумовленого палінням її батьків).

Ефект і дія факторів ризику та захисту може визначатися: індивідумом, речовиною (продуктом), способом вживання й оточенням.

Лінію поведінки визначає статус людини: «Де він живе».

Якщо виникли питання, дайте на них відповідь і потім покажіть [слайд Ж 2-7](#).

Скажіть учасникам, що існує п'ять аспектів, в яких можуть виявлятися фактори ризику та захисту.

### СЛАЙД Ж 2-7

#### **Фактори ЩО СПРИЯЮТЬ І ЗАПОБІГАЮТЬ, можуть виявлятися у п'яти аспектах**

- Індивідум
- Сім'я
- Група однолітків
- Школа
- Спільнота

### КОРИСНА ПОРАДА

Якщо факультативний захід 2-7 не включено до навчального плану, попросіть учасників поглянути на [слайд Ж 2-8](#) і визначити в цих п'яти аспектах декілька факторів захисту та факторів ризику, пов'язаних з вживанням речовин молодими людьми. Обговоривши це питання, попросіть їх поглянути в своєму Посібнику з р.1.4 до [р.2 Фактори ризику та захисту, пов'язані із вживанням речовин молодими людьми](#).

## Захід 2-7

### Робота в групі \* (факультативний захід) - 20 хвилин: Фактори, що сприяють і перешкоджають

Скажіть учасникам, що зараз ви розглянете фактори ризику та захисту по кожному з цих п'яти аспектів та як вони впливають на вживання речовин молодими людьми.

Залиште на видноті слайд Ж 2-7, щоб учасники могли переглянути його під час роботи в групі. Розділіть учасників на дві групи.

Попросіть одну групу розглянути фактори ризику – ті, що сприяють, та фактори захисту – ті, що перешкоджають, пов'язані з вживанням речовин молодими людьми, за першими трьома пунктами (індивідуум, сім'я, група однолітків).

Попросіть другу групу розглянути фактори ризику та захисту, пов'язані з вживанням речовин молодими людьми, за останніми двома пунктами (школа, спільнота).

Попросіть кожну групу записати фактори ризику на картках НМАУ одного кольору (наприклад, на синіх) і фактори захисту на картках іншого кольору (наприклад, рожевих).

Попросіть їх обрати одну людину, яка представить дані аналізу кожної групи.

Скажіть їм, що у них є 10 хвилин на підготовку карток, після чого в кожній групі буде 3 хвилини на повідомлення.

#### КОРИСНА ПОРАДА

Дивися стор. 127-130 Посібника для учасника.

#### а) Індивідуум

##### Фактори ризику

- низька самооцінка і відсутність чітких особистих устремлінь;
- стрес, відчуття безнадійності, горе, депресія;
- жорстоке ставлення з боку батьків;
- очікування позитивних наслідків вживання речовин;
- відсутність мотивації;
- відсутність інтересів

##### Фактори захисту

- неприйнятність недопустимої поведінки;
- позитивне ставлення до здоров'я;
- релігійна віра та духовне життя;
- позитивна орієнтація на школу, участь у шкільних заходах і в житті колективу;
- очікування негативних наслідків вживання ПАР.

#### б) Сім'я

##### Фактори ризику

- приклад небезпечної поведінки серед членів сім'ї;
- наявність в домі речовин;
- напружена або груба обстановка в сім'ї;
- убогість;

- потурання вживання;
- надмірне фінансування;
- гіперопіка

#### **Фактори захисту**

- приклад хорошої поведінки та здорового способу життя з боку батьків;
- норми та правила поведінки, встановлені батьками;
- очікування батьків, що їх дитина добре вчитиметься;
- присутність батьків в домі та їх підтримка;
- взаєморозуміння між підлітками та батьками

#### **в) Група однолітків**

##### **Фактори ризику**

- приклад проблемної поведінки серед друзів та однолітків;
- сильніший вплив з боку однолітків, ніж з боку батьків.

##### **Фактори захисту**

- приклади хорошої поведінки та здорового способу життя серед однолітків;
- засудження проблемної поведінки серед однолітків;
- контроль проблемної поведінки з боку однолітків.

#### **г) Школа**

##### **Фактори ризику**

- приклади проблемної поведінки в шкільному оточенні;
- агресивна поведінка з боку інших учнів;
- стрес і низький рівень безпеки в школі;
- доступність ПАР в школі

##### **Фактори захисту**

- засудження проблемної поведінки серед однолітків та учнів;
- регулювання та контроль з боку школи;
- сприймані очікування педагогів, що стосуються поведінки в школі;
- сприймані норми поведінки учнів у школі;
- наявність шкільних заходів;
- сприймана участь батьків у житті школи

#### **д) Спільнота**

##### **Фактори ризику**

- рекламна діяльність і стимулювання збуту дозволених речовин, наприклад спонсорство різних заходів виробниками тютюнової та алкогольної продукції;
- наявність у спільноті незаконних речовин;
- діяльність угруповань на рівні спільноти;
- убогість і низький рівень безпеки у спільноті;
- корумпованість правоохоронних органів

##### **Фактори захисту**

- неприйнятність для спільноти проблемної поведінки;
- суспільний контроль на рівні спільноти;
- наявність у спільноті можливостей, що представляють інтерес для молодих людей (спортивні, розважальні, художні заходи тощо);
- боротьба із розповсюджувачами речовин

Завершіть захід, переглянувши картки VIPP і підкресливши важливість факторів ризику та захисту. Назвіть ті моменти, які були упущені.

## Захід 2-8

### Міні-лекція: Характер вживання ПАР

Поясніть, що зараз ви прочитаєте міні-лекцію про характер вживання речовин. Цей характер вказує на той або інший спосіб вживання молодими людьми речовин, який заснований на частоті прийомів і кількості речовин, що приймаються. Проте, протягом певного періоду часу люди (і особливо молоді люди) можуть змінювати характер свого вживання різних речовин в той або інший бік.

**Аддиктивна поведінка – зловживання різними речовинами, що змінюють психічний стан, до того, як сформувалася фізична залежність.** (Личко А.Є., Бисенський В.С., Москва, 1991 р. «Підліткова наркологія»), тобто залежна від чого-небудь поведінка, наприклад зловживання різними речовинами, що змінюють психічний стан, до того, як сформувалася фізична залежність

**Існують три різновиди вживання речовин молодими людьми:**

**Небезпечне вживання**

**Шкідливе вживання**

**Залежність**

Покажіть **слайд Ж 2-8** та прочитайте вголос текст.

#### СЛАЙД Ж 2-8

##### **Існує три різновиди вживання ПАР молодими людьми**

- **Небезпечне вживання**
- **Шкідливе вживання**
- **Залежність**

### Тема для обговорення

Вище вказано три різновиди характеру вживання речовин, які найбільш поширені серед молодих людей.

Скажіть учасникам, що розуміння характеру вживання речовин молодою людиною має для медичних працівників важливе значення, оскільки вибір стратегії та методів організації роботи з даною людиною повинен будуватися з урахуванням того, як вона вживає ці речовини. Просто запитавши її, чи пробувала вона колись вживати речовини, що розглядалися тут, не дасть жодного уявлення про те, скільки та чи часто вона їх вживає, і чи є у неї якісь проблеми, пов'язані з їх вживанням.

Розуміння характеру вживання речовин кожною окремою людиною є найважливішою складовою початкової оцінки. Далі ми обговоримо кожен різновид характеру вживання.

Покажіть і прокоментуйте слайди з Ж 2-9 по Ж 2-12, використовуючи вказані теми для обговорення, пропонуючи учасникам ставити питання або висловлювати зауваження та заохочуючи їх до обговорення важливих моментів.

## СЛАЙД Ж 2-9

### Характер вживання ПАР молодими людьми

#### Небезпечне вживання

- Це найбільш поширений характер вживання ПАР молодими людьми.
- Цікавість або бажання випробувати нові відчуття.
- Довгострокове вживання може визначатися віком, коли мало місце перше вживання.
- Гарантії «безпечного вживання» не існує.
- Як правило, вживання ПАР не сприймається як проблема.

### Тема для обговорення

Молодість – це час для експериментів, задоволення своєї цікавості та пошуку самого себе, що може передбачати іншу поведінку або ризиковані вчинки, особливо поведінку, властиву дорослим людям. Молоді люди можуть пробувати речовини, проте після першого або перших двох прийомів їх вживання вже не можна більше назвати пробним.

▪ Більшість молодих людей, що експериментують із недозволеними речовинами, не стають залежними і не продовжуватимуть їх вживати надалі, коли вони стануть дорослими. Проте наявні дані свідчать про те, що чим у більш юному віці матиме місце перший експеримент із вживанням речовин, тим більше вірогідність виникнення проблем або розвитку залежності. Навіть нетривалий експеримент із вживанням речовин може негативно позначитися на успішності в школі або порушити здібність до висновків і підвищити вірогідність поведінки, пов'язаної з ризиком (наприклад, небезпечні статеві зв'язки, керування автомобілем у стані інтоксикації або насильство).

▪ Під час першого вживання організм деяких молодих людей дуже сильно та негативно реагує на дію тієї або іншої речовини або поєднання декількох речовин. Жодних гарантій їх «безпечного вживання» не існує (тобто навіть перший випадок вживання речовин може викликати короточасні або довгострокові негативні наслідки).

Молоді люди бачать лише користь від вживання речовин, але зовсім не пов'язані з ним проблеми. Тому часто у них немає жодних мотивів зупинитися. Проте в окремих випадках, якщо виникає конкретна ситуація чи якщо хтось змусить їх

▪ Під час першого вживання організм деяких молодих людей дуже сильно та негативно реагує на дію тієї або іншої речовини або поєднання декількох речовин. Жодних гарантій їх «безпечного вживання» не існує (тобто навіть перший випадок вживання речовин може викликати короточасні або довгострокові негативні наслідки).

Молоді люди бачать лише користь від вживання речовин, але зовсім не пов'язані з

ним проблеми. Тому часто у них немає жодних мотивів зупинитися. Проте в окремих випадках, якщо виникає конкретна ситуація чи якщо хтось змусить їх задуматися над проблемою вживання речовин, у них можуть з'явитися мотиви для зміни своєї поведінки.

## СЛАЙД Ж 2-10

### Характер вживання речовин молодими людьми

#### Шкідливе вживання

- Вживання, що завдає шкоди фізичному та психічному здоров'ю.
- Негативна дія на звичайний спосіб життя.
- Необхідна мотивація, аби задуматися про рівень вживання речовин.

## Тема для обговорення

- Шкідливе вживання – це такий характер вживання речовин, який заподіює шкоду здоров'ю. Заподіюваний збиток може бути фізичним (наприклад, гепатит, викликаний ін'єкціями наркотика) або психічним (наприклад, похмільна депресія, що слідує після прийому великої кількості алкоголю). Вживання речовин може також загострити існуючі проблеми з фізичним і психічним здоров'ям (наприклад, у результаті паління може з'явитися астма, у результаті вживання амфетамінів – депресія).
- Шкідливе вживання часто негативно позначається на звичайному способі життя молодшої людини. Проте самі по собі соціальні наслідки недостатні для того, щоб підтвердити діагноз шкідливого вживання. Вживання речовин може вплинути на особисті зв'язки та на навчання в школі, роботу або професійну підготовку. Вживання речовин може також справити вплив на ступінь убогості індивідуума та його сім'ї.
- Коли проблеми посилюються, в індивідуума може з'явитися мотивація, щоб подумати про кількість вживаних ним речовин. Проте, для відмови від вживання йому необхідно надати відповідну підтримку.

## СЛАЙД Ж 2-11

### Характер вживання речовин молодими людьми

Залежність - сукупність аспектів поведінки, яка включає:

- Вживання доз, що послідовно збільшуються.
- Нездатність жити без вживання речовин.
- Припинення вживання викликає синдром відміни.
- Майже повна або повна відсутність мотивації зупинитися

Залежність – це сукупність поведінкових, когнітивних (пов'язаних з мисленням і пам'яттю) та фізіологічних явищ, які можуть розвинути після постійного вживання речовин впродовж певного проміжку часу.

- Речовина вживається послідовно все зростаючими дозами, при цьому індивідуум відчуває сильне та непереборне бажання спожити речовину.

Організм не здатний функціонувати без речовини. Формується фізична та психічна залежність.

Психічна залежність – усвідомлювана або неусвідомлювана потреба у вживанні психоактивної речовини для зняття психічної напруги та досягнення стану психічного комфорту.

Фізична залежність – стан, при якому у відповідь на відміну психоактивної речовини розвивається синдром абстинента та виникає лише при наявності психічної залежності.

Коли вживання речовини припиняється, молода людина відчуває синдром відміни, що супроводжується фізичною реакцією, – синдромом абстинента.

Абстинентний синдром-комплекс психопатологічних, вегетативних, неврологічних і соматичних розладів, що з'являються внаслідок припинення систематичного вживання психоактивної речовини, причому постійними симптомами є психічний і фізичний дискомфорт і виражений потяг до психоактивної речовини, що приймається.

Спочатку у людини може бути мало мотивів для того, щоб скоротити або припинити вживання речовин, або не бути взагалі. Мотиви виникають, коли молода людина відчуває фізичні симптоми відміни.

### КОРИСНА ПОРАДА

Поясніть учасникам, що існують критерії, що визначають залежність від вживання речовин за Міжнародною класифікацією хвороб [МКХ-10]. Критерії наведені у розділі 2 Посібників для учасника.

**Підказка:** F. IX.00- гостра інтоксикація  
F. IX.10- вживання зі шкідливими наслідками  
F. IX.20 – синдром залежності

X – 0- алкоголь  
1- опіати  
2-канобіод  
5-стимулятори  
9- поєднане вживання

Відзначте, що ми використовуємо термін «залежність», а не «звикання», оскільки він щонайкраще описує взаємозв'язок між речовиною та молодою людиною (детальніше див. Посібник для учасника, розділ 2.3). Покажіть [слайд Ж 2-12](#) та пройдіться за всіма пунктами

### СЛАЙД Ж 2-12

#### Характер вживання речовин молодими людьми

Мотиви, що визначають зміни

- Небезпечне вживання: як правило, індивідуум не розглядає вживання речовин як проблему, і у нього немає або майже немає мотивів щось змінювати.
- Шкідливе вживання: в індивідуума є деякі мотиви подумати про кількість вживаних ним речовин.
- Залежність: в індивідуума є мало мотивів для того, щоб припинити вживання, чи немає взагалі

## Тема для обговорення

Під час небезпечного або потенційно небезпечного вживання молоді люди, як правило, не розглядають вживання речовин як проблему, тому вони не бачать потреби скорочувати або припиняти своє вживання. Проте, можлива ситуація, яка може налякати або стривожити ту або іншу молоду людину (наприклад, втручання поліції, невдалий досвід із вживанням речовин або сильна стурбованість) і підштовхнути її до бажаних змін.

У випадку зі шкідливим вживанням у молодих людей виникають деякі мотиви для того, щоб задуматися над своїм рівнем вживання речовин, оскільки вони вже починають відчувати певні проблеми. І в цьому випадку, підштовхнути їх до того, щоб змінити свою поведінку, може якийсь конкретний інцидент.

Залежність – це складніше явище. З одного боку, у молодих людей може з'явитися мотивація щось змінити, оскільки у них вже виникли проблеми, з іншого боку, через фізичну залежність перспективи зіткнутися зі змінами можуть здатися їм дуже важкими. Вони також відчують сильний страх від того, що вони не зможуть відмовитися від вживання речовин через невизначеність, яка чекає на них після припинення вживання. Як правило, у них мало, а то і зовсім немає жодних мотивів, щоб позбавитися від залежності. Проте, більшість молодих вживачів не страждають залежністю від речовин.

Скажіть учасникам, що на занятті 4 ви розглянете різні етапи, через які ми всі проходимо, коли здійснюємо значні зміни в нашому житті. Ці етапи є свого роду ступенем нашої готовності піти на зміни. Ми постараємося зв'язати стадії зміни з характером вживання речовин, який ми розглянули на цьому занятті.

### ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ

**Ще раз нагадайте учасникам про цілі заняття та повторіть пройдений матеріал**

## Заняття 3



30 хв

# Оцінка молодих людей на предмет вживання ПАР і пов'язані з цим труднощі

## Цілі заняття

- Опис способів, за допомогою яких медичні працівники можуть оцінити молодих людей на предмет вживання речовин.
- Визначення ефективних навичок ведення бесіди та їх використання на практиці в цілях оцінки молодих людей на предмет вживання речовин.

## Захід 3-1

### Міні-лекція:

## Оцінка молодих людей на предмет вживання ПАР

### ЗАПРОСИТИ НАРКОЛОГА

Скажіть учасникам, що зараз ви обговорите процес оцінки молодих людей на предмет вживання речовин. Може почати заняття з такого питання:

Чи оцінюєте ви у вашій поліклініці/лікарні молодих людей на предмет вживання речовин?

Виділіть деякий час на обговорення учасниками цього питання й обміну досвідом. Потім покажіть **слайд Ж 3-1**.

### СЛАЙД Ж 3-1

#### Оцінка молодих людей на предмет вживання ПАР

- Оцінку необхідно робити під час всіх звичайних контактів з молодими людьми.
- При цьому необхідно забезпечувати конфіденційність.
- Під час заповнення історії хвороби необхідно ставити питання про вживання ПАР.

## Тема для обговорення

Проблеми, зв'язані з вживанням речовин молодими людьми носять досить поширений характер. Рання діагностика і профілактика дозволяють попередити подальші проблеми, у тому числі і залежність. Тому важливо, по можливості, проводити коротку оцінку на предмет вживання речовин під час кожного звичайного контакту з молодими людьми. Якщо виявлений випадок вживання речовин, медичний працівник може допомогти молодим людям скоротити або припинити їх вживання.

Для оцінки вживання речовин можна скористатися, у разі наявності, національною методикою оцінки. Одна з таких методик оцінки вживання речовин, розроблена ВООЗ («WHO ASSIST Substance Use Assessment Tool»), записана на компакт-диску, що додається.

Якщо у пацієнта в історії хвороби зафіксовано систематичне вживання речовин або є підозри на залежність, то необхідно провести всебічну оцінку та медичний огляд.

- Забезпечте конфіденційність, у тому числі відносно всіх питань, відмічених в історії хвороби та під час консультації. Медичні працівники мають бути обізнані про потенційні наслідки для пацієнтів письмових записів, що стосуються вживання ними речовин.

- Важливо ставити питання, що стосуються вживання речовин, під час заповнення звичайної історії хвороби, оскільки молоді люди часто приходять до поліклініки з різними проблемами (наприклад, депресія, головний біль, неуспішність у школі, боязнь вагітності, ЗПСШ, травми, шлунково-кишкові симптоми). Часто їх можуть наводити на прийом батьки або опікуни. Ці прийоми є для вас гарною можливістю обговорити проблеми вживання речовин і відповідні заходи попередження. Медичний працівник може обережно поставити питання, що стосується вживання речовин. Важливо, щоб медичний працівник не висловлював ніякого засудження під час бесіди з молодими людьми з питання про вживання речовин. Методика оцінки «HEADS» (що міститься у модулі «Значення Підліткового періоду») включає фізичну та психічну оцінку, а також анамнез хвороби та життя пацієнта та його сім'ї.

Методика «HEADS» розглянута в розділі 3.1 Посібників для учасника.

## Захід 3-2

### **Робота в групі (факультативний захід) - 10 хвилин: Навички вислуховування та медичний працівник**

Скажіть учасникам, що зараз ви проводитимете вправи в групі. Попросіть їх розрахуватися на «перший-другий» (тобто 1,2, 1,2...).

Попросіть всі 1-і номери вийти з кімнати. Зовні розподіліть між ними теми, які повинні викликати жваву бесіду (наприклад, «Найкращий день у моєму житті» або новина, що представляє великий інтерес у вашій місцевості). Скажіть їм, що кожен з них говоритиме на цю тему зі своїм напарником під номером 2 протягом чотирьох хвилин, і попросіть їх подумати над тим, що вони скажуть. Попросіть їх почекати зовні, поки ви не закінчите приготування.

Поверніться до номерів 2. Скажіть їм, що коли 1-і номери повернуться до кімнати, вони почнуть розмову зі своїми напарниками під номером 2. Спочатку 2-і номери повинні зробити вигляд, що вони не слухають. Поясніть їм, що через 2 хвилини після початку бесіди, ви (викладач) хлопнете в долоні. Це буде умовним сигналом для других номерів, щоб вони з цієї миті вдавали, що слухають своїх напарників.

Швидко колективно обговоріть декілька способів, за допомогою яких 2-і номери можуть показати своїм напарникам, що вони не слухають (наприклад, дивитися вбік, переривати, ставити недоречні питання, соватися на стільці, не дивитися в очі).

Попросіть 1-і номери повернутися до кімнати та почати бесіду зі своїми напарниками на обрану тему. Через дві хвилини після початку бесіди хлопніть в долоні і дайте бесіді продовжитися ще дві хвилини. Потім скажіть всім, що час вийшов.

Використовуючи ці питання, почніть бесіду:

- Як себе відчував номер 1, коли його напарник його ігнорував?
- Які були ознаки того, що номер 2 його не слухав?
- Як себе відчував номер 2, вдаючи, що не слухає напарника?
- Які ознаки, що свідчать про те, що номер 2 його слухав, помітив номер 1?
- Яке це має відношення до спілкування з молодими людьми?

## Захід 3-3

### Міні-лекція:

#### Навички вислуховування та постановка питань

Скажіть учасникам, що консультування вимагає підготовки та практики, але ви не ставете тут перед собою метою навчити учасників навичок консультування. Проте, ви зараз дізнаєтеся про найважливішу навичку консультування, тобто про здатність ефективно вислуховувати. Потім покажіть **слайди Ж 3-2, Ж 3-3**.

#### СЛАЙД Ж 3-2

##### Цілі, що переслідуються медичним працівником у бесіді з молодими людьми, які вживають ПАР

Допомогти їм:

- вивчити самих себе
- зрозуміти самих себе
- прийняти рішення, що спричиняє подальші дії

## Теми для обговорення

Розмовляючи з молодими людьми про вживання речовин, медичний працівник повинен переслідувати три мети, досягнення яких допоможе їм у вирішенні їх проблем:

- самоаналіз: допоможе їм проаналізувати, як вони вживають речовини та як речовини впливають на їх життя;
- саморозуміння: допоможе їм зрозуміти своє ставлення до вживання речовин.
- ухвалення рішень і подальші дії: допоможе молодим людям прийняти рішення, що визначає намічені ними зміни (скорочення, припинення вживання), а також відповідальність і відповідні заходи, необхідні для здійснення цих змін.

Існує певна техніка, яка може допомогти молодим людям розкрити та проаналізувати свої відчуття, а також досліджувати факти й обставини, що обумовлюють їх ситуацію. Ця техніка включає ефективні навички вислуховування.

#### СЛАЙД Ж 3-3

##### Ефективні навички вислуховування

- |                            |                        |
|----------------------------|------------------------|
| ▪ Зоровий контакт і міміка | ▪ Роздуми              |
| ▪ Увага, учасливість       | ▪ Твердження           |
| ▪ «Знаки заохочення»       | ▪ Підведення підсумків |

## Теми для обговорення

- Підтримуючи **зоровий контакт**, ви даєте зрозуміти молодим людям, що приділяєте їм увагу (дотримуйтеся культурних норм). Однією з основних форм комунікації є міміка. Переконайтеся, що ваша міміка показує, що ви уважно слухайте.
- **Будьте уважні**, не переривайте співбесідника, будьте щирі, використовуйте прості слова. Проявляючи учасливість, ви даєте молодим людям відчуття, що ви розумієте їх ситуацію. Учасливість – це коли ви здатні увійти до положення співбесідника та зрозуміти його точку зору.

Приклад: «Батько вчора ввечері ударив мене». «Що ти зробив, що він так розсердився?» «Він зробив тобі боляче?»

(без учасливості) (проявляєте учасливість)

Приклад: «У мене немає грошей на сигарети, але мені дуже потрібно палити».

«Для твого здоров'я було б краще, якби ти не палив». (без учасливості)

«Тобі, напевно, важко без сигарет». (проявляйте учасливість)

- У кожній культурі є свої **«знаки заохочення»**. Це маленькі знаки (кивання головою), звуки (як наприклад, «мм» або «хмм») і слова («бачу», «продовжуйте»), якими ви даєте зрозуміти молодим людям, що уважно їх слухайте. Запитайте: Які «знаки заохочення» поширені у вашому культурному контексті?
- **Розмірковування** – це повторення своїми словами вже сказаного молодою людиною, що підтверджує ваше розуміння. Ви можете розмірковувати про факти (про події, що сталися, наприклад: «Так ти все ж пішов на вечірку») або відчуття (як себе відчуває молода людина в тій або іншій ситуації, наприклад: «Так ти сказав, що розсердився на свою матір, тому що вона сказала, що ти був п'яний»).

Цей прийом може бути корисний в цілях заохочення подальшого діалогу. Дуже важливо, щоб медичний працівник був точний в своїх міркуваннях, що стосуються сказаного молодою людиною. Не змінюйте зміст сказаного.

- **Твердження** – це визнання медичним працівником зусиль, вже зроблених молодою людиною. Це особливо важливо, коли справа стосується вживання речовин, а також для надання допомоги молодим людям у припиненні або скороченні вживання речовин.

Приклади: «Молодець. Напевно, тобі було важко не пити на цій вечірці». «Я вражений, ти зумів відмовитися від паління конопель зі своїми друзями».

При цьому залишайтеся самим собою і щирим.

- **Підведення підсумків** чимось схоже на розмірковування, проте при цьому ви охоплюєте більшу частину сказаного молодою людиною. Це зручний спосіб закрити тему та змінити предмет розмови на більш безболісний.

Підведення підсумків коротше, ніж все сказане молодою людиною, проте включає всі основні деталі.

Запитайте, чи є в учасників якісь питання, потім переходить до наступного пункту.

Скажіть учасникам, що ще однією важливою навичкою вислуховання є постановка питань.

Покажіть **слайд Ж 3-4**.

### СЛАЙД Ж 3-4

#### Постановка питань

- Непрямі питання
- Прямі питання

## Тема для обговорення

**Непрямі питання** – це питання, на які не можна відповісти ствердно, негативно або коротко. Вони дуже корисні для вивчення думки та відчуттів співбесідника. Дані питання, як правило, ефективніші для визначення потреб співбесідника.

Часто вони починаються зі слів: «що», «чому», «як», «навіщо».

**Прямі питання** – ці питання, як правило, передбачають дуже коротку відповідь, часто в одне слово. Їх часто використовують для того, щоб визначити на початку бесіди стан

співбесідника та його історію хвороби. Проте вони не дозволяють пацієнтові зав'язати бесіду.

Нижче наведені приклади опосередкованих і прямих питань, які повинні допомогти учасникам зрозуміти різницю між ними. Попросіть учасників відповісти на такі питання:

Наприклад, якщо я запитаю:

1. **Ти граєш у футбол?** Це непряме або пряме питання?

Як його можна сформулювати як опосередковане питання? Відповідь: **Як ти проводиш вільний час?**

2. **Ти ладнаєш зі своєю сім'єю?** Це непряме або пряме питання? (пряме)

Як його можна сформулювати як опосередковане питання? Відповідь: **Ти не хочеш мені розповісти про свою сім'ю?**

Попросіть їх перетворити наступні питання з прямих в опосередковані:

- **Ти колись напивався до такого стану, що блювати?** (Ти можеш розповісти мені про свій найнеприємніший досвід надмірного вживання алкоголю?)
- **Ти нюхаєш кокаїн, тому що це роблять твої друзі?** (Що тобі подобається в кокаїні?)
- **Ти знаєш, що паління завдає шкоди твоєму здоров'ю?** (Як ти думаєш, яка дія справляє паління на твій організм?)

Нагадайте учасникам, що опосередковані питання часто починаються зі слів «що», «чому», «як», «навіщо».

Тепер покажіть їм наступний **СЛАЙД Ж 3-5**

### СЛАЙД Ж 3-5

#### Конкретні питання, що стосуються вживання ПАР

- Що хорошого ти знаходиш у палінні сигарет?
- Що тобі менше/більше всього подобається у палінні сигарет?
- Що зміниться в твоєму житті, якщо ти кинеш/будеш менше палити?

## Тема для обговорення

Скажіть учасникам, що це конкретні питання, які корисно задавати у процесі проведення оцінки вживання речовин. Ці питання спрямовані на те, щоб допомогти молодим людям задуматися про зміну своєї поведінки, пов'язаної із вживанням речовин.

Зміни можуть статися у тому випадку, коли співбесідник побачить невідповідність між його нинішнім положенням і тією ситуацією, яку він хотів би бачити в своєму житті.

- Позитивні моменти/переваги вживання речовин, що сприймаються

Дізнайтеся, що, на думку молодої людини, є «позитивними моментами».

«Що тобі подобається у палінні сигарет?»

«Що хорошого тобі дає паління сигарет?»

- Менш позитивні моменти/не дуже позитивні моменти вживання речовин

Дізнайтеся, що, на думку молодої людини, є «менш позитивними моментами».

«Що тобі не особливо подобається у палінні сигарет?»

«Ти мені можеш навести декілька прикладів?»

Змусьте молоду людину навести аргументи на користь змін, поставивши йому таке питання:

«Можливо, у тебе немає грошей через те, що ти витрачаєш їх на сигарети?»

- Видатки змін

Дізнайтеся, що для них зміниться, якщо вони скоротять вживання речовин або відмовляться від них.

«Що зміниться в твоєму житті, якщо ти кинеш/будеш менше палити?»

## Захід 3-4

### Міні-лекція: Підхід «GATHER»

Поясніть учасникам, що при проведенні бесід з молодими людьми можна використовувати Підхід «GATHER». Запитайте, чи знайомі учасники з даним Підходом. Покажіть **слайд ЖЗ-6**.

#### СЛАЙД Ж 3-6

##### Підхід «GATHER»

|   |                    |                               |
|---|--------------------|-------------------------------|
| G | Greet              | (Вітання)                     |
| A | Assess             | (Оцінка)                      |
| T | Tell               | (Бесіда)                      |
| H | Help               | (Допомога)                    |
| E | Explain            | (Пояснення)                   |
| R | Return visit/Refer | (Повторний візит/направлення) |

## Тема для обговорення

Букви «GATHER» можуть нагадати медичному працівникові основні етапи даного Підходу. На цьому занятті ми приділимо особливу увагу оцінці молодих людей на етапах «G» та «A». На занятті 5 ми розглянемо етапи «THER» (див. нижче).

Покажіть **слайд Ж 3-7**.

### СЛАЙД Ж 3-7

#### G - Greet (Вітання)

- Привітайте співбесідника та запропонуйте йому сісти.
- Представтеся.
- Забезпечте конфіденційність

## Тема для обговорення

Це простий, але дуже відповідальний етап, оскільки саме на цьому етапі медичний працівник встановлює контакт з молодою людиною.

Конфіденційність необхідна для того, щоб встановити довірчі та професійні стосунки. Медпрацівникові необхідно повідомити молоду людину, що ніхто із сторонніх не буде повідомлений про те, що він говорив під час бесіди.

По можливості, як це описано в модулі «Медичні служби, дружні до підлітків», знайдіть спокійне та відокремлене місце для бесіди з молодою людиною, де вас ніщо не відволікатиме.

Покажіть **слайд Ж 3-8**.

### СЛАЙД Ж 3-8

#### A - Assess (Оцінка)

- Запитайте співбесідника, що ви можете для нього зробити.
- Отримайте особисту інформацію. Оцініть, чи вживає молода людина речовини.
- Оцініть характер вживання речовин, а також почуття/причини, що підштовхнули його на це.

## Тема для обговорення

У ході першого візиту, для того, щоб перейти до розмови про речовини, ставте питання загального характеру, а також опосередковані питання. Першим питанням може бути таке: «Ви коли-небудь вживали речовини (наприклад, алкоголь)?». Потім можна поставити конкретніші питання про час і кількості вживання речовин. Пам'ятаєте, що медичний працівник не повинен критикувати молодих людей за вживання ними речовин, проте він може оцінити їх відчуття, думки, знання, проблеми та труднощі, пов'язані з вживанням речовин.

Запитайте, чи є у когось питання з цієї теми. Скажіть учасникам, що Підхід «GATHER» описаний у їх Посібнику, в розділі 3.4. Крім того, повідомте їх, що він буде використаний у наступній рольовій грі.

## Захід 3-5

### Рольова гра: Використання ефективних навичок вислуховування та Підходу «GA(THER)»

**Факультативно: Демонстрація рольової гри (додатково 10-20 хвилин).**

Перш ніж учасники самі почнуть рольову гру, продемонструйте їм заздалегідь приготовану вами рольову гру з метою показати їм, наскільки ефективним може виявитися вислуховування. Таким чином, вам, як викладачеві, необхідно продемонструвати відповідні навички. Якщо ви не впевнені, що вам це вдасться, ви можете запросити людину ззовні, щоб вона продемонструвала ці навички та показала хороший приклад для наслідування. Як варіант, ви можете скористатися відеоматеріалами, в яких наочно показані ефективні навички вислуховування та консультування.

Поясніть учасникам, що завданням цієї вправи є навчання навичкам ефективного вислуховування на стадіях «G» та «A» Підходу «GATHER» в рольових ігрових ситуаціях з молодими людьми, що вживають речовини.

Розділіть учасників на групи по три людини (1, 2, 3). Номер 1 виконуватиме роль молодшої людини, номер 2 – медичного працівника, номер 3 – спостерігача. Дайте кожній трійці (групі) свій сценарій.

Попросіть молодшу людину та спостерігача (номер 1 і 3) відкрити додаток 4 в їх Посібнику і прочитати сценарій, який ви для них обрали.

Медичний працівник (номер 2) не повинен читати сценарій, проте він з'ясує ситуацію з молодшою людиною (номер 1) шляхом застосування навичок вислуховування й оцінки. У цій вправі не витрачайте багато часу на аналіз скарг. Зверніть основну увагу на етапи «вітання» та «оцінка» молодшої людини.

Спостерігач (номер 3) стежитиме за рольовою грою та після її завершення висловить свої зауваження по бесіді з двома іншими учасниками.

Нагадайте учасникам вийти зі своєї ролі після закінчення рольової гри.

Скажіть їм, що у них є 2 хвилини на підготовку, 5 хвилин на бесіду та 3 хвилини на повідомлення для їх групи.

В ідеалі, якщо дозволяє час, кожному учасникові слід надати можливість виконати роль медичного працівника (номер 2). Вони можуть використовувати для цього такий сценарій. На це знадобиться додатково 20 хвилин.

#### Сценарій 1

Борис

Ви, 16-річний молодий хлопець, проживаєте разом зі своєю сім'єю. Ваша мати попросила вас сходити в поліклініку, оскільки перед школою ви часто скаржитеся на головні болі.

Якщо медичний працівник запитає вас, скажіть йому, що ви любите палити зі своїми друзями каннабіс і по вихідних вживаєте алкоголь на вечірках. Ви сильно злякалися через те, що, будучи п'яним під час вечірки минулого тижня, ви вступили у статеву близькість зі своєю однокласницею. Ви стурбовані тим, що не контролювали свої дії, і боїтеся того, що можете ще натворити в майбутньому. Ви також переживаєте почуття незручності, коли бачите цю дівчину, оскільки вона вам не дуже подобається. Ви користувалися презервативом.

## Сценарій 2

Михайло.

Ви 16-річний юнак, що вчиться у школі, прийшли на прийом до шкільної медсестри, оскільки у вас сильно заболіла голова

Щодня ви палите сигарети каннабіс, і коли трапляється нагода, ви вживаєте алкоголь. Інколи ви погано себе почуваєте, у вас болить голова, ви дуже повільні та сонливі та не можете відвідувати школу. Якщо ж ви не палите сигарети каннабіс щодня, ви погано себе відчуваєте. Зазвичай ви палите сигарети з друзями, оскільки любите ділитися враженням від отриманого задоволення.

## Сценарій 3

Катя

Ви дівчина у віці 12 років. Ви прийшли до поліклініки, оскільки вже впродовж останніх трьох тижнів ви весь час кашляєте, а ввечері відчуваєте, що вам важко дихати.

Якщо медичний працівник запитає вас, ви можете йому сказати, що вже цілий рік ви палите сигарети. Найчастіше ви берете їх вдома, оскільки обоє з ваших батьків палять. Ви вважаєте, що завдяки палінню ви виглядаєте соліднішою та дорослішою. У вас є друзі, які палять. У вас немає подружки/друга. Ви показували непогані результати у деяких спортивних дисциплінах (виберіть якусь одну) і хотіли би продовжувати займатися, але тепер вам здається, що у вас не вистачає дихання.

## Сценарій 4

Христина

Ви, 15-річна дівчина, прийшли до поліклініки, оскільки вам здається, що ви дуже повна. Вам здається, що оточуючі сміються над вами, і ви хотіли би схуднути, але не знаєте, як це зробити, ви сиділи на дієті, але це не допомогло, тому ви сподіваєтеся, що існують препарати або хірургічні методи втручання, які дозволять швидко схуднути.

Якщо медичний працівник запитає вас, ви можете йому відповісти, що у вас є хлопець, Андрій, який має коло друзів, які разом з ним палять сигарети та каннабіс, вживають алкоголь і постійно бувають разом. Андрій хоче, щоб ви до них приєдналася, але ви боїтеся, що куріння каннабіса та вживання алкоголю зведе вас з розуму або підштовхне вступити з кимось у статеvu близькість (або щось в цьому роді).

Ваші батькам і подружкам не подобається Андрій і вони проти того, щоб ви з ним зустрічалися.

Дайте групам час. Коли вони завершать вправу, проведіть колективне обговорення. Запитайте, чому вони навчилися за допомогою цієї вправи.

## КОРИСНА ПОРАДА

Якщо ви не включили до плану роботи наступний захід [3-6], розкажіть учасникам про вправу, що міститься в **додатку 7 Посібника для учасника**, і попросіть їх розглянути її самостійно

## Захід 3-6

### **Індивідуальна вправа (факультативний захід - 20 хвилин): Аналіз позиції та системи цінностей медичних працівників відносно вживання психоактивних речовин**

Попросіть учасників відкрити **додаток 7 Посібника для учасника**. Тут вони знайдуть індивідуальну вправу, яка допоможе їм проаналізувати їх власну позицію та систему цінностей відносно вживання речовин.

Попросіть учасників прочитати вголос вступ. Потім попросіть їх самостійно та про себе ознайомитися з питаннями. Попросіть їх записати свої відповіді на папірцях. Скажіть їм, що їх ніхто не проситиме ділитися зі всіма своїми відповідями, якщо лише вони самі цього не захочуть.

Дайте їм час відповісти на питання. Нагадайте їм, що на ці питання немає правильних відповідей. Потім запитайте їх, чи немає у них якихось зауважень по цій вправі. Чи виникли у них які-небудь труднощі з відповіддю на деякі питання? Дайте учасникам час, щоб продовжити цю бесіду.

Завдання цієї вправи – змусити їх задуматися про свою власну позицію та систему цінностей відносно вживання речовин. Запропонуйте учасникам знову повторити цю вправу пізніше вдома.

Потім перейдіть до завершальної частини заняття.

## **Підведення пвдсумків**

Знову зачитайте цілі заняття, нагадавши таким чином, учасникам про пройдений матеріал. Дайте відповіді на всі питання

Скажіть учасникам, що на наступному занятті вони познайомляться ще з одним інструментом оцінки – «Моделю етапів переходу».

## Заняття 4



50 хв

## Етапи зміни поведінки

## Цілі заняття

- Знайомство з етапами переходу та їх обговорення.
- Забезпечення розуміння того, як ця модель може допомогти медичним працівникам оцінити готовність молодих людей змінити характер вживання ними речовин.
- Оцінити ступінь готовності до зміни поведінки

## Зхід 4-1

## Міні-лекція: Етапи зміни поведінки.

Поясніть учасникам, що ви вже розглянули на заняттях, як характер вживання речовин може дати медичному працівникові уявлення про способи їх вживання молодими людьми. Тепер ви розглянете модель етапів переходу, яка допоможе медичним працівникам зрозуміти, чи є у молодих людей мотиви для того, щоб змінити характер вживання ними речовин.

Покажіть слайди, починаючи зі слайда Ж 4-1 і закінчуючи слайдом Ж 4-4, перегляньте їх, використовуючи теми для обговорення, пропонуючи учасникам ставити питання або висловлювати свої зауваження, а також заохочуючи їх до обговорення найбільш важливих питань.

## СЛАЙД Ж 4-1

## Етапи зміни поведінки

- Етап до розмірковування
- Розмірковування
- Підготовка
- Дія
- Підтримка
- Рецидив

## Теми для обговорення

Поясніть учасникам, що ідея, що лежить в основі моделі етапів переходу, полягає в тому, що зміна поведінки відбувається не відразу, а у декілька етапів. Різні люди, як правило, проходять через різні етапи, що ведуть до успішних змін, у своїй власній манері та властивими лише їм темпами. Люди мають бути готові до змін і відповідальності, яку їм потрібно на себе взяти, щоб викликати ці зміни.

На Слайді Ж4-1 показані етапи переходу. Для кращого розуміння процесу змін добре скористатися прикладом. Розглянемо молоду людину з надлишковою вагою, яка готова пройти або вже проходить через ці етапи.

Пройдіться по всіх цих етапах, використовуючи приклад цього юнака з надлишковою вагою, який спочатку заперечував, що у нього є проблема з вагою, а потім виявив, що його одяг йому вже малий, його дружина невдоволена, друзі сміються над ним ... і так далі, тому він має намір пройти через всі ці етапи. Детально проаналізуйте цю історію та відзначте ті моменти, які відповідають кожному з етапів змін.

- **Етап до розмірковування.** (Він ще не усвідомлює, що у нього є проблеми з вагою. Він знаходить відмовки.)
- **Розмірковування.** (На цьому етапі він вже усвідомлює, що у нього є проблема з вагою, але він ще не готовий або не упевнений, що хоче змінитися.)
- **Підготовка.** (Він готується до змін. Він навіть може поділитися своїми планами з іншими людьми.)
- **Дія.** (Він починає втілювати свої плани в життя: він менше їсть, правильно харчується, займається спортом.)
- **Підтримка.** (Він дотримується дієти впродовж довгих тижнів, не дивлячись на те, що деколи це йому насилу вдається.)
- **Рецидив.** (Одного дня у вихідні він приїжджає в сім'ю на весілля і об'їдається калорійною їжею. Наступного ранку він погано себе почуває і жалкує про те, що порушив дієту.)

Подібний інцидент може статися на будь-якому етапі. У цьому випадку він може повернутися на декілька етапів назад. Він може бути настільки збентежений, що, можливо, повернеться до своїх старих звичок харчування та покине дієту (етап до роздуму) або проведе декілька днів, розмірковуючи, що йому все ж потрібно дотримуватися дієти (розмірковування), або вирішить знову повернутися до своєї дієти в понеділок або ж відразу повернеться до своєї дієти (етап підтримки).

Скажіть учасникам, що етапи переходу можуть бути застосовані в багатьох ситуаціях. Це ефективний спосіб визначити ступінь готовності індивідуума до здійснення змін. Проте слід пам'ятати, що це лише модель, що не завжди дозволяє забезпечити точну оцінку стану молодих людей та етапи вживання речовин, на яких вони знаходяться.

Тепер ми детальніше розглянемо кожен етап на прикладі молодого людини, яка палить сигарети, та розглянемо етапи, через які їй, можливо, доведеться пройти.

Перегляньте слайди на прикладі молодого курця, який допоможе вам проілюструвати їх.

## СЛАЙД Ж 4-2

### Етапи зміни поведінки 1 (з точки зору молодого людини)

#### Етап до розмірковування

- переваги даної поведінки значно переважають недоліки;
- небажання щось змінювати.

#### Розмірковування

- початок роздумів про зміни, часто викликані чимось ззовні, і що характеризуються невизначеністю.

## Тема для обговорення

- **Етап до розмірковування**

Дана модель відображає образ раціонально мислячої молодого людини, тому якщо вона майже або зовсім не бачить жодних проблем, то вона навряд чи захоче змінити свою поведінку.

Вона також може бачити деякі переваги вживання речовин (наприклад, вона вважає, що завдяки палінню вона виглядає «соліднішою» та «дорослішою»).

## ▪ Розмірковування

Зовнішній вплив (наприклад, батьки, школа, власті) може змусити молоду людину змінитися або звести нанівець переваги вибраної ним моделі поведінки (наприклад, якщо молода людина була затримана поліцією або ПДозрюється в курінні каннабіса в школі). Він все ще не упевнений, що хоче змін, але інцидент, що стався з ним, його явно стривожив.

### СЛАЙД Ж 4-3

#### Етапи зміни поведінки 2 (з точки зору молодої людини)

##### Підготовка

- поява схильності до зміни, ухвалення рішення змінитися;

##### Дія

- початок сприйняття того, що переваги змін переважають усі вигоди, пов'язані із збереженням колишньої моделі поведінки;

## Тема для обговорення

### ▪ Підготовка

На цьому етапі молода людина вже «готова діяти», але у неї ще немає жодних конкретних планів щодо того, як їй це краще зробити. Вона може розмовляти з оточуючими про плановані нею зміни (наприклад, сказати друзям, що збирається кинути палити).

### ▪ Дія

На цьому етапі молода людина починає здійснювати зміни (наприклад, перестає купувати сигарети). Вони може досягти більших успіхів, якщо у неї є практичний і розумний план, за яким вона має намір діяти, а також сприятливе оточення.

### СЛАЙД Ж 4-4

#### Етапи переходу 3 (з точки зору молодої людини)

##### Підтримка

- підтримка зміненої поведінки;
- робота над тим, щоб не «відступитися».

##### Рецидив

- повернення до вживання;
- зазвичай перехід на початковий етап;
- вірогідність виникнення на всіх етапах;
- необхідність надання допомоги, щоб почати знову все спочатку.

## Тема для обговорення

### ▪ Підтримка

На цьому етапі молода людина продовжує діяти згідно своєму плану та підтримує змінену поведінку (наприклад, навіть якщо їй важко бути на вечірці, де всі її друзі палять).

### ▪ Рецидив

Може мати місце на будь-якому етапі зміни поведінки. Молода людина може «оступитися» та повернутися на раніший етап переходу (наприклад, викурити на вечірці сигарету, купити пачку сигарет). То, на який етап вона повернеться, залежить від того, як вона сприйме свій рецидив.

Наприклад, якщо вона вважає, що всі її зусилля були марні, то вона повернеться до відправної крапки. В цьому випадку вірогідніше її повернення на етап до розмірковування. З іншого боку, якщо вона розглядає рецидив як одну із складових всього процесу змін, то вона зуміє винести з цього потрібний урок і з великою часткою вірогідності повернеться на етап дій. Тому важливо підготувати молоду людину до можливого рецидиву, щоб вона сприймала його як частину процесу зміни, а не як провал.

Розкажіть учасникам про важливість цієї моделі для медичного працівника, оскільки йому необхідно розуміти етапи переходу, на якому знаходиться молода людина, з тим щоб він міг надати їй допомогу, відповідну кожному з цих етапів. Наприклад, якщо молода людина знаходиться на етапі до розмірковування, медичному працівникові марно направляти її до консультаційної служби, оскільки у неї немає бажання змінювати свою поведінку.

## Зхід 4-2

### **Індивідуальна вправа (факультативний захід) - 15 хвилин: Ставлення учасників до процесу зміни поведінки**

Попросіть учасників переглянути питання, що містяться в додатку 3 до їх Посібника. Їм слід самостійно прочитати питання та проаналізувати те, як вони самі ставляться до своєї поведінки. Потім їм слід обрати одне з питань, яке краще всього відображає їх поведінку, та записати (можна усно) відповіді. Кожне з обраних питань відповідає етапам зміни поведінки.

Питання 1-5 стосуються етапів переходу, питання 6 – рецидиву.

На це у них буде 5 хвилин. Потім слід провести коротке обговорення.

Скажіть учасникам, що їм не треба буде розповідати про свою особисту поведінку, яку вони оцінили (якщо лише вони цього не захочуть самі), їм слід лише поділитися своїми думками, реакцією та відчуттями, що мають відношення до даного питання.

Індивідуальна вправа, що допомагає зрозуміти процес зміни поведінки з урахуванням етапу її зміни.

Подумайте про щось у вашій поведінці (наприклад, про харчування, паління, заняття спортом), що оточуючі вас люди попросили вас змінити, але що ви не вважаєте важливими міняти.

#### **Етап до розмірковування**

- а) Що ви думаєте про тих, хто попросив вас щось змінити?
- б) Як ви до них ставитеся?

#### **Етап розмірковування**

2) Подумайте про щось у вашій поведінці, що на ваш погляд підлягає зміні або що вас попросили змінити, але для зміни чого ви ще не зробили жодних кроків.

- а) Ви розповіли комусь, що ви збираєтеся щось змінити? Кому?
- б) Що ви думаєте про тих, хто попросив вас щось змінити?
- в) Як ви до них ставитеся?
- г) Чому ви нічого не змінили?

#### **Етап підготовки**

3) Подумайте про щось у вашій поведінці, що ви вирішили змінити, але так і не змінили або так і не вирішили, коли зміните.

#### Модуль Ж Молоді люди та вживання психоактивних речовин

- а) Ви розповіли кому-небудь, що ви збираєтеся щось змінити? Кому?
- б) Що ви думаєте про тих, хто попросив вас щось змінити?
- в) Як ви до них ставитеся?
- г) Що може вас підштовхнути до змін?

#### Етап дії

- 4) Подумайте про щось у вашій поведінці, що ви зараз змінюєте або тільки що змінили.
- а) Що в першу чергу змусило вас щось змінити?
- б) Що ви думаєте про ці зміни?
- в) Чи просто вам підтримувати зміни?
- г) Які труднощі вам доводиться долати для підтримки цих змін?

#### Етап підтримки

- 5) Подумайте про щось у вашій поведінці, що ви змінили деякий час назад.
- а) Що ви думаєте про ці зміни?
- б) Чи просто вам підтримувати зміни?
- в) Які труднощі вам доводиться долати для підтримки цих змін?
- г) Як ви справляєтеся з цими змінами?

#### Етап рецидиву

- 6) Подумайте про щось у вашій поведінці, що ви недавно змінили, але потім щось змусило вас повернутися до колишньої лінії поведінки.
  - а) Що ви думаєте про ваше повернення до колишньої моделі поведінки?
  - б) Що змусило вас повернутися до колишньої лінії поведінки?
  - в) Ви намагалися чинити опір?
  - г) Про що ви думали в той момент, коли ви поверталися до колишньої лінії поведінки?
  - д) Як реагують люди, які знали вас до змін і після? Як ви до них ставитеся?
- Попросіть учасників висловити свої зауваження по цій вправі.

### Зхід 4-3

## Робота в групі: Етапи зміни поведінки та характеру вживання психоактивних речовин

Розділіть учасників на три групи. Дайте кожній групі сценарій із додатку 5 до Посібника для учасника.

Їм слід ознайомитися зі своїм сценарієм і визначити характер вживання та процес переходу, на якому знаходиться дана молода людина відносно кожної вживаної нею речовини.

Один учасник з кожної групи повинен зробити коротке повідомлення. Скажіть їм, що у них є 10 хвилин на роботу в групі та на те, щоб обрати доповідача, і 3 хвилини на повідомлення.

(для викладача зручніше сценарії залишити на цьому місці)

### Сценарій 1

#### Ярослава

Ярослава, 18-річна дівчина, прийшла до поліклініки за додатковою консультацією з запобігання вагітності. Обговоривши її проблеми та потреби, що стосуються контрацепції, ви розпитуєте дівчину про її сім'ю, друзів і роботу. Вона говорить вам, що вона працювала та нещодавно втратила роботу. По мірі продовження бесіди вона говорить вам, що часто напивається або відчуває себе дуже погано, щоб йти на роботу. У стані сп'яніння вона також часто свариться зі своїм хлопцем.

Крім того, вона скаржиться на болі в шлунку, які вона часто відчуває вранці, і які не дають їй можливості приймати звичайні страви. Нещодавно вона зрозуміла, що вживання алкоголю – це серйозна для неї проблема, тому зараз вона намагається менше і рідше пити, але їй важко від нього відмовитися.

### Сценарій 2

#### Назар

Назар, 17-річний юнак, приходить до дерматовенеролога із скаргою на генітальну виразку та виділення із сечовипускального каналу. Почавши його обстежувати, ви помічаєте, що його очі налиті кров'ю, а з рота тхне сигаретним димом.

Коли ви призначаєте йому лікування ПСШ, Назар розповідає вам, що палить сигарети та каннабіс. Коли ви запитуєте його про вживання каннабісу, він говорить вам, що палить зі своїми друзями кожні вихідні вже впродовж більше року. Проте він подумує кинути, оскільки під час свого останнього наркотичного сп'яніння він сильно злякався. В той же час він думає, що кинути йому буде важко, оскільки він дуже любить відчуття «кайфу», яке він отримує зі своїми друзями.

### Сценарій 3

#### Сергій

Пізній вечір. Ви працюєте в травматологічному відділенні лікарні. До вас приводять молодшу людину з невеликими порізами на обличчі та руках. Ви займаєтеся його ранами.

Поставивши йому декілька питань, ви помічаєте, що він сонливий і що його зіниці різко звужені. Після нетривалої бесіди він розповідає вам, що вже близько 3 років вживає героїн. Він щодня палить героїн і отримав ці рани трохи раніше в цей же вечір у бійці під час покупки наркотиків. Він говорить, що його сім'я дуже стурбована тим, що він вживає наркотики та потрапляє у неприємні ситуації, проте він стверджує, що припинити вживання героїну він не бажає.

За його словами, він вживав алкоголь мало не кожен вечір, поки не впав без свідомості. Після того, як він втратив роботу, він зумів припинити пити. Зараз він знайшов іншу роботу і не хоче її втратити. Він говорить, що тепер вживає алкоголь лише зі своїми друзями на вечірках і не більше одного разу в декілька місяців.

Завершіть обговорення та попросіть представника від кожної групи коротко викласти суть свого сценарію та визначити характер вживання й етап переходу, на якому знаходиться їх молодий пацієнт відносно кожної вживаної ним речовини.

Попросіть когось із тих, хто бажає записати основні моменти на стендовому блокноті: вказати під ім'ям кожної молодої людини (сценарію) назву речовини, характер вживання та процес переходу.

*Відповіді необхідно скласти відповідно до характеру вживання й етапам переходу по кожному сценарію*

Поясніть учасникам, що чітко визначити характер вживання й етап переходу у випадку кожної окремої людини не завжди можливо. Тут важливо знати про ці етапи та вживати заходів втручання відповідно до кожного етапу зміни поведінки.

#### ▪ Ярослав

Характер вживання алкоголю – шкідливий, при тому що її ситуація останнім часом погіршала (проблеми зі шлунком). Відносно вживання алкоголю вона знаходиться на етапі розмірковування/дій.

#### ▪ Назар

Характер вживання каннабісу назаром – небезпечний. Проте чому він злякався? Якщо є ознаки порушень психічного (або фізичного) здоров'я, то його вживання можна було б вважати шкідливим. Відносно каннабісу він знаходиться на етапі роздуму.

#### ▪ Сергій

Судячи по тому, що Сергій вживає героїн вже три роки, можна з великою мірою вірогідності стверджувати, що він страждає залежністю. Відносно вживання героїну він знаходиться на етапі розмірковування.

Рік тому характер його вживання алкоголю був шкідливим. Сьогодні його вживання носить небезпечний характер. В принципі, він знаходиться на етапі підтримки, проте йому властиві запої, тобто рецидиви.

## Підведення пвдсумків

На завершення покажіть [слайд Ж 4-5](#).

### СЛАЙД Ж 4-5

#### Характер вживання ПАР, відповідний можливим етапам переходу

- **Небезпечне вживання:** індивідуум може не розглядати вживання речовин як проблему (етап до розміркування ) або відчувати потребу змінитися (етап до розмірковування, розміркування, дії).
- **Шкідливе вживання:** в індивідуума є декілька мотивів задуматися над рівнем вживання речовин (етап до розміркування, розміркування, дії)
- **Залежність:** повна або майже повна відсутність у індивідуума мотивів припинити вживання (етап до розміркування, розміркування).

## Тема для обговорення

На цьому слайді показана відповідність характеру вживання речовин можливим етапам переходу, на яких знаходяться молоді люди. Це – важлива інформація для медичного працівника, оскільки вона вказує на готовність молодих людей до здійснення змін. Як тільки вони починають процес зміни своєї поведінки, у них з'являється можливість пройти через інші етапи переходу.

При небезпечному (або потенційно небезпечному) вживанні молоді люди можуть думати, що вони лише «пробують» вживати речовини, і не бачити в цьому жодних проблем, так само як і необхідності змінювати характер вживання речовин. Проте, «пробним» вживанням можна назвати лише перший або перші два випадки вживання речовин. При цьому молоді люди, швидше за все, знаходяться на етапі до розмірковування. Проте може виникнути ситуація, яка налякає або стривожить молодих людей, що, можливо, змусить їх задуматися над своєю поведінкою або вжити певних дій, аби її змінити. При цьому молоді люди можуть знаходитися на етапі до розмірковування, розмірковування, підготовки або навіть дій.

- У випадку зі шкідливим вживанням у молодих людей, як правило, виникають деякі мотиви для того, щоб задуматися над своїм рівнем вживання речовин, оскільки вони починають відчувати більше проблем, пов'язаних із вживаною ними речовиною. І в цьому випадку, підштовхнути їх до того, щоб змінити свою поведінку, може якийсь конкретний інцидент. При цьому молоді люди можуть знаходитися на етапі розмірковування, підготовки або дій.

- Залежність – це складніше явище. З одного боку у молодих людей можуть з'явитися мотиви щось змінити, оскільки у них вже виникли проблеми, з іншого боку, через фізичну залежність перспективи зіткнутися зі змінами можуть здатися їм дуже важкими. Як правило, у них мало, а то і зовсім немає жодних мотивів, щоб позбавитися від залежності. Вони також відчують сильний страх і сумніви з приводу того, що вони не зможуть відмовитися від вживання речовин. Проте, як ми вже говорили, більшість молодих вживачів не страждають залежністю від речовин.

### КОРИСНА ПОРАДА

**Етап до розміркування:** індивідуум ще не усвідомлює, що йому необхідно змінити свою проблемну поведінку.

**Розміркування:** індивідуум усвідомлює, що у нього є проблеми, але він ще не готовий щось змінювати або не впевнений, що хоче цього.

**Підготовка:** індивідуум готується до змін

**Дія:** індивідуум змінює свою поведінку

**Підтримка:** індивідуум підтримує зміну поведінки

**Рецидив:** індивідуум повертається до колишньої моделі поведінки.

Скажіть учасникам, що ви тільки що розглянули, наскільки важливо пов'язати етапи переходу та характер вживання речовин.

Молодим людям потрібно бути готовим до змін і взяття на себе відповідальності з метою змінити своє життя. Ця готовність до змін, як правило, більшою мірою властива молодим людям, для яких характерне небезпечне вживання речовин.

Медичним працівникам необхідно забезпечити відповідність пропонованих ними у відповідь заходів з характером вживання речовин молодими людьми та етапом змін, на якому вони знаходяться.

На наступному занятті ви обговорите дії медичного працівника.

## Заняття 5



50 хв

# Дії медичних працівників відносно молодих людей, що вживають психоактивні речовини

### Цілі заняття

- Визначити дії медичних працівників, яких вони можуть вжити у клінічних умовах і на рівні спільноти відносно молодих людей, що вживають ПАР.

### захід 5-1

### Міні-лекція: Цілі дій медичного працівника

Нагадайте учасникам, що медичний працівник вже завершив оцінку молодих людей і зараз він вже обізнаний про характер вживання ними речовин та етапі переходу, на якому вони знаходяться. Зараз нам належить розглянути дії медичного працівника, яких він може вжити у клінічних умовах і на рівні спільноти відносно молодих вживачів речовин і разом з ними.

Покажіть **Слайд Ж 5-1**.

#### СЛАЙД Ж 5-1

#### Цілі дій медичного працівника відносно молодих вживачів ПАР

- Попередити початок вживання ПАР молодими людьми
- Консультувати молодих вживачів речовин і надавати їм допомогу в припиненні або скороченні вживання речовин.
- Консультувати та надавати їм допомогу у виборі способів зниження шкідливої дії речовин на молодих людей, які не припиняють їх вживання.

### Тема для обговорення

- Якщо молоді люди не вживають речовини, медичний працівник може дати їм відповідну інформацію, підтримати їх, заохотити їх поведінку й утримати їх від вживання речовин.
- Медичний працівник має на меті проконсультувати та надати молодим вживачам речовин допомогу, зокрема в припиненні або скороченні вживання речовин.
- Відносно молодих людей, що не припиняють вживання речовин, медичний працівник може проконсультувати їх і надати їм допомогу у виборі способів зниження шкідливої дії вживаних ними речовин.

### захід 5-2

### Міні-лекція: Підхід «(GA)THER»

Зараз ми розглянемо останні стадії Підходу «GATHER», використовуюваного під час бесіди.

Покажіть **слайди Ж 5-2 — Ж 5-6** і перейдіть до тем для обговорення.

### СЛАЙД Ж 5-2

#### Підхід “Gather”

|                      |                               |
|----------------------|-------------------------------|
| G Greet              | (Вітання)                     |
| A Assess             | (Оцінка)                      |
| T Tell               | (Бесіда)                      |
| H Help               | (Допомога)                    |
| E Explain            | (Пояснення)                   |
| R Return visit/Refer | (Повторний візит/направлення) |

Цей слайд нагадає нам етапи Підходу «GATHER».

Нагадайте учасникам, що раніше ви розглянули етапи «G» (вітання) та «A» (оцінка). Тепер ви розглянете останні етапи «THER».

### СЛАЙД Ж 5-3

#### T - Tell (Бесіда)

- Запитайте, чи можна поділитися з ним інформацією.
- Обговоріть проблеми / небезпеки, пов'язані з вживанням речовин.
- Поділіться інформацією, що стосується попередження/скорочення/припинення вживання речовин.
- Дайте відповіді на виниклі питання та роз'ясніть існуючі проблеми

## Тема для обговорення

Медичний працівник вже визначив по ходу оцінки, вживають молоді люди речовини чи ні. Наступні дії ефективні відносно обох груп – молодих людей, що сказали медичному працівникові, що вживають речовини, і тих, хто сказав, що не вживає речовини. Проте, специфіка інформації для них буде різна.

- Медичний працівник повинен запитати у молодої людини, чи можна поділитися з нею інформацією про вживання речовин.
- Дуже важливо обговорити небезпеки та проблеми, пов'язані з вживанням речовин у цілому, а також небезпеки та проблеми, що стосуються окремих речовин, які використовують молоді люди.
- Медичний працівник повинен поділитися з молодою людиною інформацією, що стосується попередження, скорочення або припинення вживання речовин, а також відповісти на її питання та роз'яснити їй проблеми, що стоять перед нею. Інформація має бути обґрунтована та не має бути упередженою.

#### СЛАЙД Ж 5-4

##### **Н - Help (Допомога)**

- Допоможіть молодій людині визначитися в думці на предмет вживання речовин.
- Допоможіть їй визначити можливі варіанти.
- Обговоріть з нею можливі наслідки різних варіантів.
- Допоможіть молодій людині прийняти рішення, яке визначить її подальші дії.

### Тема для обговорення

- Медичний працівник повинен допомогти молодим людям визначитися у тому, що вони хочуть отримати від вживання речовин. Якщо вони не вживають речовини, медичний працівник може укріпити та заохотити лінію їх поведінки, яка дозволить запобігти вживанню ними речовин.
- Допоможіть їм визначити можливі варіанти.
- Обговоріть можливі наслідки кожного варіанту.
- Молодим людям необхідно самим прийняти рішення з приводу дій, яких вони повинні вжити. Їм потрібно бути готовим до змін і мати бажання взяти на себе відповідальність для того, щоб змінити своє життя. Переконайте їх у тому, що яке б рішення вони не прийняли, вони завжди зможуть розраховувати на підтримку медичних працівників. Ви не побачите у відповідь реакції молодих людей, якщо ви їх повчатимете та говоритимете, що їм робити.

#### СЛАЙД Ж 5-5

##### **Е - Explain (Пояснення)**

- Визначіть інші можливі варіанти.
- Розкажіть молодим людям про відповідальність, яку їм потрібно взяти на себе, для того, щоб зробити те, що вони задумали.
- Визначіть інші джерела підтримки.
- Забезпечте засоби та послуги.

### Тема для обговорення

- Медичний працівник може запропонувати й інші варіанти, про які розмова раніше не йшла. Важливо, щоб у фахівця був список установ, які надають медико-соціальні послуги, «дружні для молоді».
- Важливо сказати молодим людям про відповідальність, яку їм потрібно взяти на себе для того, щоб здійснити свої наміри. Медичний працівник може допомогти їм відчувати себе впевненішими в тому, що вони зможуть це зробити.
- Їм слід разом визначити інших людей, які зможуть підтримати молодих вживачів у здійсненні їх намірів.
- Медичні працівники можуть забезпечити відповідні засоби (наприклад, голки, шприци, презервативи) або послуги (наприклад, профілактику та лікування ПСШ, контрацепцію) з тим, щоб підтримати молодих людей у їх починаннях.

## СЛАЙД Ж 5-6

### **R-Return Visit/Refer (Повторний візит/напрвление)**

- Призначте повторний візит.
- Направте її до інших служб.
- Закінчіть прийом позитивним повідомленням.

## **Тема для обговорення**

- Важливо призначити повторний візит і записати цю інформацію для молодої людини.
- Якщо в цьому є необхідність, молодих людей слід направити до інших служб.
- Після закінчення прийому вам слід подякувати молодій людині за її візит, повідомити її про досягнутий прогрес і переглянути прийнятий план.

Запитайте учасників, чи є у них якісь питання з цієї теми. Нагадайте їм, що Підхід «GATHER» детально описаний у розділі 3.4 Посібників для учасника.

## **Зхід 5-3**

### **Міні-лекція: Дії медпрацівника, відповідні кожному етапу зміні поведінки**

Поясніть учасникам, що ви збираєтеся обговорити способи, за допомогою яких медичні працівники можуть забезпечити відповідність своїх дій кожному етапу переходу, на якому знаходиться молодий вживач речовин.

Ці дії можна здійснити за допомогою цілого ряду послуг, які можна запропонувати молодим людям. Підтвердіть, що, як представляється, не всі ці послуги можуть бути запропоновані однією і тією ж установою, проте медичний працівник може зробити свій істотний внесок на кожному етапі цієї роботи.

Нагадайте учасникам, що ключовим фактором розуміння моделі етапів переходу є усвідомлення необхідності забезпечити відповідність між етапами переходу, на яких знаходяться молоді люди, та заходами, пропонуваними медичним працівником. Нижче на слайдах вказані деякі дії, відповідні кожному етапу.(слайди від Ж 5-7 до Ж-12)

## СЛАЙД Ж 5-7

### **Дії відносно молодих людей на етапі до розмірковування**

- Покращити обізнаність про існуючі ризики
- Забезпечити їх інформацією
- Обговорити способи зниження ризиків і шкоди, обумовленої вживанням речовин.

## Тема для обговорення

Пам'ятайте, що на етапі до розмірковування молоді люди ще не усвідомлюють, що у них є проблеми з поведінкою, яку необхідно змінити, тому вони ще не готові вислуховувати ваші пропозиції скоротити або припинити вживання речовин. На цьому етапі медичний працівник може:

- Покращити обізнаність про існуючі ризики. Регулярне проведення оцінки забезпечує хорошу можливість виявити випадки вживання речовин на ранній стадії.
- Забезпечити їх інформацією. Використовуйте прості слова, наводіть факти, використовуйте професійний і неупереджений підхід.
- Обговорити способи зниження ризику та потенційної шкоди, обумовленої вживанням речовин (наприклад, що-небудь з'їсти перед прийомом алкоголю, викурити півсигарети замість цілої або відмовитися від ін'єкційного способу вживання наркотиків).

### СЛАЙД Ж 5-8

#### Дії відносно молодих людей на етапі розмірковування

- Продовжуйте інформувати про ризик.
- Надайте допомогу в здійсненні вибору на основі наявної інформації.
- Визнайте позитивні сторони вживання речовин і негативні сторони змін.
- Прагніть не робити дуже великий упор на «дії».
- Прагніть зрушити баланс у бік змін
- Вислухайте молодих людей
- Наведіть приклади з життя

## Тема для обговорення

Пам'ятайте, що на стадії розмірковування молоді люди, можливо, вже усвідомлюють виниклі у них проблеми, але вони ще не готові змінитися або не впевнені в тому, що хочуть цього.

На цьому етапі медичний працівник може:

- Продовжити інформувати про ризик вживання речовин.
- Надавати молодим людям допомогу в здійсненні вибору на основі наявної інформації.
- Вислухати молодих людей, що розповідають про те, чому їм подобається вживати речовини, та які проблеми вони бачать у разі відмови від них. Таким чином, можна отримати важливу інформацію про те, як їм можна допомогти змінити свою поведінку.
- Надати відеоматеріали.
- Прагнути не робити дуже великий упор на «дії», наприклад, не говорити їм заздалегідь про те, що їм слід зробити. Якщо молоді люди самостійно приймають рішення змінитися, вірогідність досягнення ними поставленої мети більше.
- Прагнути зрушити баланс у бік змін шляхом повторення тих позитивних аргументів, які вже були висунуті на підтримку необхідності змін.

## СЛАЙД Ж 5-9

### Дії відносно молодих людей на етапі підготовки та дій

- Проведіть оцінку ступеню готовності до зміни поведінки
- Проконсультуйте відносно наявних варіантів, дій.
- Надайте допомогу в складанні плану зміни поведінки
- Допоможіть зберегти мотивацію.
- Попередьте рецидив.

## Тема для обговорення

Пам'ятайте, що на етапі підготовки/дій молоді люди готуються діяти або вже діють з наміром змінити свою поведінку. На цьому етапі медичний працівник може:

- Вирішити, що на даний момент доцільно провести оцінку. Для цього він може скористатися методикою оцінки ВООЗ. Приклад такої методики оцінки можна знайти на компакт-диску, що додається.
- Надати молодим людям допомогу в складанні плану, розвитку навичок і розробці стратегій, покликаних підтримати цей план;
- Допомогти молодим людям зберегти мотивацію;
- Підготувати молодих людей до можливого рецидиву. Якщо вони не будуть до цього готові, то повернення до вживання речовин може сильно їх розчарувати та збентежити. Розчарування може навести їх на думку про те, що все втрачено, і привести до колишнього рівня вживання. Проте якщо їх підготувати до рецидиву, вони можуть сприйняти це лише як одиничний випадок і продовжити свій рух у бік зміни поведінки. З цієї причини важливо, аби медичний працівник підготував молодих людей до можливості рецидиву до того, як він станеться. Викласти методику оцінки в посібнику для учня.

## СЛАЙД Ж 5-10

### Дії відносно молодих людей на етапі підтримки

- Надайте підтримку у важкий час.
- Навчіть молодих людей вірити у свої власні сили.
- Оцініть навички профілактики рецидиву
- Научіть навичкам самоконтролю.
- Зв'яжіть їх з групами самопомогі та підтримки однолітків.

## Теми для обговорення

Пам'ятайте, що на стадії підтримки молоді люди підтримують зміну своєї поведінки.

Аналіз власного досвіду

На цій стадії медичний працівник може:

- надати молодим людям підтримку, яка допоможе їм впоратися з будь-якими труднощами та стриматися в їх новому стані;
- навчити їх вірити у свої власні сили та спиратися на позитивний досвід (приклад), який у них накопичився за час підтримки змін у їх поведінці;

- стежити за заходами з попередження рецидиву, нагадуючи молодим людям про те, що рецидив доволі вірогідний, і не докоряти їм, коли це відбувається;
- прищепити їм навички самоконтролю, допомагаючи їм узяти на себе відповідальність за свою поведінку й інформуючи їх про раннє виявлення відчуттів і ситуацій, які у них виникають (наприклад, запитайте їх: «Через що у тебе з'являється бажання випити?» або «Що ти можеш зробити, аби виключити та передбачити подібну ситуацію?»);
- вивести їх на групи самодопомоги та підтримки однолітків, які можуть бути корисними внаслідок того, що саме досвід однолітків може відображати їх власну ситуацію.

#### СЛАЙД Ж 5-11

##### Дії відносно молодих людей на стадії рецидиву

- Підготуйте їх до можливого рецидиву.
- Підтримайте молодих людей у їх прагненні до того, щоб повернутися до свого рішення змінити свою поведінку.
- Допоможіть їм виробити та випробувати різні стратегії

## Тема для обговорення

Пам'ятайте, що на етапі рецидиву молоді люди повертаються до колишньої поведінки.

- У разі рецидиву важливо, щоб молоді люди були заздалегідь до нього підготовлені; поясніть їм, що рецидив можливий і зовсім не означає, що все, чого вони добилися в зміні своєї поведінки, виявилось даремним. Медичний працівник може допомогти молодим людям винести урок із рецидиву та звести до мінімуму викликану ним шкоду
- Медичний працівник може підтримати молодих людей у їх прагненні повернутися до свого рішення змінити поведінку;
- Надайте їм допомогу у виробленні та випробуванні різних стратегій (наприклад, стратегії зниження ризику потрапити у таку ситуацію, для якої характерне вживання речовин, або допомогти їм нейтралізувати натиск з боку однолітків, що схилиють їх до вживання речовин, або заручитися підтримкою однолітків для збереження їх зміненої поведінки).

## Захід 5-4

### Рольова гра: Використання Підходу «GATHER» у клінічних умовах

Скажіть учасникам, що зараз їм потрібно зіграти рольову гру. Розділіть їх на групи по три людини в кожній з наміром розподілити між ними ролі молодої людини, медичного працівника та спостерігача. Ви можете запитати їх, наприклад: «Хто народився у січні...лютому...і т.д.?» та розділити їх на трійки за цим або іншим критерієм, поки ви не сформуєте групи з потрібної кількості людей.

Попросіть учасників розійтися трійками по аудиторії та вирішити, хто з них виконуватиме роль молодої людини, медичного працівника та спостерігача. Прослідіть, щоб той учасник, який ще не виконував роль медичного працівника, дістав таку можливість у цій грі.

Попросіть їх відкрити **додаток 5 до Посібника** для учасника (сценарії «Ярослава», «Назар» і «Сергій», які ви вже використали, вивчаючи етапи переходу (див. вище захід 4-3). Розподіліть сценарії між групами.

Попросіть їх провести бесіду в ході цієї рольової гри, використовуючи Підхід «GATHER», проте цього разу при визначенні дій по відношенню до молодих людей попросіть їх приділити більше уваги етапам «THER»(бесіда, допомога, пояснення повторний візит), ніж «G» та «A»(вітання, оцінка).

Попросіть їх прочитати вказівки у **додатку 5 до Посібника**, що відносяться до заняття 5: захід 5-4.

Скажіть їм, що у них є 2 хвилини на підготовку, 5 хвилин для проведення бесіди та 3 хвилини для повідомлення перед своєю групою.

Нагадайте їм вийти зі своєї ролі після закінчення гри.

Коли вони закінчать, попросіть їх зробити загальні зауваження.

## Захід 5-5

### Міні-лекція: Дії на рівні спільноти – (адаптувати до нашої ситуації)

Якщо у вас є час, запитайте учасників: Яких дій може вжити медичний працівник на рівні спільноти в цілях вирішення проблем молодих вживачів речовин?

Ви можете записати відповіді на стендовому блокноті або просто вислухати пропоновані учасниками дії на рівні спільноти.

Якщо у вас досить часу для всебічного обговорення, покажіть наступний **слайд Ж 5-12**, перейдіть до тем для обговорення, а потім попросіть учасників додати свої зауваження та запропонувати додаткові заходи, які можна прийняти на рівні спільноти.

#### СЛАЙД Ж 5-12

##### Дії медичного працівника відносно молодих людей на рівні спільноти

- Підвищуйте обізнаність сім'ї та спільноти.
- Залучайте спільноту до участі у плануванні та здійсненні громадських профілактичних програм.
- Сприяйте здійсненню профілактичних програм.
- Забезпечте зв'язки із спільнотою.
- Підтримуйте стратегії зі зниження шкоди.

## Тема для обговорення

- Підвищення обізнаності сім'ї та спільноти про вживання речовин молодими людьми шляхом обговорення ситуації на місцевому рівні. Підвищення обізнаності про проблему вживання речовин у спільноті може підсилити фактори захисту молодих людей і звести до мінімуму фактори ризику. Участь батьків у цьому процесі дуже важлива.
- Залучення спільноти до участі у плануванні та здійсненні профілактичних програм на рівні спільноти з тим, щоб вона була цілком причетна до даної програми, що є ключовим фактором досягнення успіху в будь-якій ініціативі. У ході реалізації програм необхідно використовувати існуючі мережі та зв'язки між громадськими, урядовими та неурядовими організаціями.

- Сприяння у здійсненні профілактичних програм, орієнтованих на скорочення пропозиції та попиту. Наприклад, медичні працівники можуть працювати спільно із спільнотою в цілях вивчення та стимулювання змін у частині пропозиції дозволених і недозволених наркотиків на рівні спільноти, а також заборони реклами тютюнової та алкогольної продукції.
- Налагодження зв'язків із спільнотою. Надання можливості молодим людям дістати доступ до служб підтримки на рівні спільноти. Надайте їм інформацію про зв'язки та настійно рекомендуйте їм шукати допомогу, особливо з боку консультантів-однолітків і груп підтримки з числа однолітків. Якщо це доцільно, рекомендуйте їм звертатися по допомогу до сім'ї, знайомих і друзів.
- Медичним працівникам слід узяти на себе функції по підвищенню обізнаності громадськості про важливість переваг програм по скороченню шкоди як для окремих осіб, так і для спільноти в цілому. Стратегії зниження шкоди часто натрапляють на протидію деяких представників спільноти, які вважають, що такі стратегії стимулюють вживання речовин. Стратегії зниження шкоди мають на меті не стільки скоротити або припинити вживання наркотиків, скільки зменшити негативні наслідки їх вживання.

## захід 5-6

### **Міні-лекція запрошеного доповідача (факультативний захід) - 10 хвилин: Місцеві програми, спрямовані на молодих людей, що вживають ПАР**

Тут ви можете включити виступ на 5-10 хвилин запрошеного доповідача, який займається питаннями вживання речовин, і попросити його розповісти учасникам про місцеві служби, доступні для молодих вживачів речовин.

### **Підведення підсумків.**

На завершення ще раз покажіть **слайд Ж 5-1**. Нагадайте учасникам, що це – цілі, що лежать в основі будь-якої діяльності, орієнтованої на вирішення проблем вживання речовин серед молоді.

Заходи, які сприяють досягненню цих цілей, можуть сприяти попередженню, скороченню та припиненню вживання ПАР.

## Заняття 6

V

25 хв

## Підходи до вирішення гострих проблем із молодими вживачами ПАР

## Цілі заняття

- Обговорити серйозні проблеми, з якими можуть зіткнутися молоді люди у результаті вживання речовин.
- Визначити способи, за допомогою яких медичні працівники можуть вирішувати серйозні проблеми.

\* Обговорити алгоритм передресачії до фахівця.

## Захід 6-1

## Колективне обговорення: Гострі проблеми

Скажіть учасникам, що зараз ви хотіли би, щоб вони подумали про те, з якими серйозними проблемами можуть зіткнутися молоді вживачі речовин. Допоможіть їм у колективному обговоренні наступного питання (**стендовий блокнот Ж 3**).

## СТЕНДОВИЙ БЛОКНОТ Ж-3

**З якими серйозними проблемами стикаються молоді вживачі ПАР?**

Виберіть серед бажаючих учасника, що вживає ПАР, який запише відповіді на стендовому блокноті. Дайте час на обговорення, потім завершіть його показом наступного слайду (**Слайд 6-1**).

## СЛАЙД Ж-6-1

## Серйозні проблеми, викликані вживанням ПАР

- Випадки інтоксикації та пов'язані з цим проблеми:
  - збудження;
  - агресія та насильство;
  - збентеження, марення, галюцинації, депресія.
- Передозування.
- Синдром відміни

## Тема для обговорення

Серйозні проблеми, викликані вживанням ПАР:

- Випадки інтоксикації та пов'язані з цим проблеми (збудження, агресія та жорстокість, збентеження, марення, галюцинації).

Передозування має місце, коли речовина вживається у такій кількості, яка викликає в індивідуума фізичну або психічну кризу. Випадкове передозування характерне для недосвідчених вживачів речовин. Навмисне передозування є поширеним способом самогубства або спроби самогубства, особливо серед молодих людей.

■ Синдром відміни виникає при припиненні прийому або вживання препарату (за рішенням вживача чи ні). Синдром відміни включає сильні позиви та непереборне бажання спожити речовину. Коли індивідуум страждає залежністю від речовини, припинення вживання є надзвичайно болісним і супроводжується чисельними фізичними та психологічними симптомами.

Повідоміть учасників, що додаткову інформацію, що стосується конкретних ознак і симптомів інтоксикації окремими ПАР, а також синдрому відміни та передозування, вони можуть знайти **в розділі 6 Посібників для учасника**. Скажіть їм знайти **таблицю 3 у розділі 6** Посібників для учасника та розглянете безпосередні дії при вирішенні серйозних проблем.

Скажіть учасникам, що зараз ви перейдете до сценаріїв, в яких описані гострі проблеми молодих людей, що вживають ПАР.

## Захід 6-2

### **Індивідуальна робота та робота в групі: Задоволення невідкладних потреб молодих людей з ГОСТРИМИ проблемами**

Попросіть учасників звернутися до конкретних прикладів, наведених у додатку 6 до Посібника для учасника. Виділіть їм 10 хвилин для того, щоб вони прочитали приклади та самостійно записали свої варіанти безпосередніх дій, яких вони вжили би в цих ситуаціях.

Потім розділіть учасників на групи по чотири людини та скажіть їм, що у них є 10 хвилин на обговорення своїх відповідей. Попросіть їх приділити особливу увагу тим безпосереднім діям, які вони записали для кожного окремого сценарію (див. наступну сторінку), і обґрунтуванню цих дій. Через 10 хвилин зберіть учасників разом і у загальних рисах обговоріть запропоновані в групах варіанти безпосередніх дій.

### **Підведення підсумків.**

Завершіть заняття, висловивши наступні зауваження:

- Ознаки та симптоми інтоксикації та синдрому відміни різних психоактивних речовин можуть збігатися.
- Для того, щоб негайно взятися до дій, слід звернути особливу увагу на проявлений синдром.
- Узявши під контроль небезпечну для життя пацієнта ситуацію, медичний працівник може оцінити характер вживання речовин і пов'язані з цим проблеми, а також визначити основну речовину, яка викликала у пацієнта цю проблему.
- Згодом можна буде розробити довгостроковий курс лікування разом з пацієнтом і його сім'єю та спробувати усунути першопричини вживання речовин.
- При необхідності пацієнта слід направити до інших служб.

Скажіть учасникам, що додаткову інформацію з цієї теми, зокрема з інтоксикації конкретними речовинами, вони можуть знайти у **розділі 6 Посібників для учасника** (Підходи до вирішення гострих проблем з молодими вживачами ПАР).

## Сценарій 1

### Ігор

Ігор, 18-річний хлопець, якого ви добре знаєте, похитуючись, заходить до поліклініки. Від його тхне алкоголем і кровоточить рана під оком. Ви знаєте його як приємного хлопця, він приходив до вас на прийом, в такому стані ви бачите його вперше. Ви знаєте, що в стані алкогольної інтоксикації молоді люди можуть поводитися агресивно.

Які ваші безпосередні дії?

Приклади:

- Скажіть щось на кшталт: «Ігор, мене непокоїть твоє око, давай поглянемо на нього».
- По можливості, постарайтеся обробити його рану (поки ви це робите, спробуйте визначити міру його інтоксикації, спожиті ним речовини тощо). Якщо це не є можливим, скажіть йому, що йому слід піти до лікарні. Запропонуйте йому як варіант сходити туди разом з вами (або з другом).
- Якщо Ігор починає поводитися дуже агресивно, як крайній захід зверніться по допомогу до охорони з тим, щоб забезпечити безпеку інших пацієнтів, його і вашу власну.
- Якщо ви підозрюєте, що у Ігоря виникло бажання накласти на себе руки, оцініть, наскільки воно серйозне, і посприйте тому, щоб він зустрівся зі своїм лікарем або іншими людьми з груп підтримки; як крайній захід, якщо він не захоче вас слухати, не звертайте уваги на його побажання та зверніться до охорони за наданням допомоги у кризових ситуаціях в цілях забезпечення його ж безпеки.

## Сценарій 2

### Микита

Микита, 15-річний юнак, бігом уривається до поліклініки та починає кричати у залі очікування: «Ви всі хочете мене убити». «Я знаю, що камери в моїй голові все знімають». Його дихання здається прискореним, він дуже стривожений, його очі широко розплющені, погляд пильний. Виходячи з його поведінки, ви робите висновок, що він знаходиться під впливом метамфетамінів. Ви вже один або кілька разів бачили його в поліклініці. Окрім вас в залі нікого не немає. Коли ви починаєте до нього наближатися, він бере стілець і піднімає його над своєю головою, явно вам загрожуючи.

Які ваші дії у відповідь?

Приклади:

- Скажіть щось на кшталт: «Микита, я бачу, що ти засмучений і знервований. Будь ласка, опусти стілець на підлогу, щоб ми могли поговорити з тобою про те, що тебе непокоїть, і вирішити твої проблеми».
- Нагадайте йому, що ви раніше з ним прекрасно ладнали, і що ви тут для того, щоб йому допомогти.
- Якщо Микита почне поводити себе ще агресивніше (тобто розмахувати стільцем), як крайній захід покличете міліцію/охорону (з міркувань забезпечення безпеки інших пацієнтів, його і вашої власної).
- Не намагайтеся вирвати у нього стілець, оскільки це може призвести до серйозних травм. Крім того, він може сприйняти вашу спробу як загрозу та стати ще агресивнішим.

### Сценарій 3

#### Роман

Молоді люди з вашої поліклініки беруть участь у фестивалі в місцевому парку, в рамках якого організовані різні заходи, ігри з м'ячем, пікнік. Ви помічаєте, що чотири молодих хлопця кудись пропали. Ви спускаєтеся до річки, де ви застаєте, як вони вдихають щось з пакету. Троє з них, як вам здається, знаходяться у легкому стані інтоксикації, проте вони порівняно адекватні, але четверта молода людина, Роман, нетвердо тримається на ногах, щось кричить про те, що ви за ними підглядаєте, і збирається стрибнути у воду.

Які ваші безпосередні дії?

Приклади:

- Зверніться по допомогу до колег.
- Попросіть колегу відвести інших молодих людей. Якщо на місці немає ваших колег, постарайтеся переконати інших молодих людей віддалитися, аби ви могли поговорити з Романом віч-на-віч.
- Завірте Романа, що ви просто хочете поглянути, чи все з ним у порядку. Скажіть йому, що плавати в його стані – не найкращий варіант, і запропонуйте йому альтернативне заняття (наприклад, пройтися).
- Якщо у нього почалися галюцинації, поясніть йому, що це лише частина ефекту, справленого речовиною. По можливості, спробуйте його підтримати, наприклад, запитавши його, чим би він хотів зайнятися. Якщо він вимагає, аби ви пішли, попросіть вашого колегу взяти ситуацію під контроль, оскільки молода людина, можливо, сприймає вас як загрозу.
- Якщо він починає вам погрожувати й ображати, спробуйте йому нагадати, що раніше ви з ним підтримували хороші стосунки.
- Якщо ситуація погіршується, зверніться по допомогу.
- Заради безпеки Романа, не залишайте його одного.
- Коли його стан стабілізується, направте його на медичне й інші обстеження.

### Сценарій 4

#### Молода дівчина

Ви випадково натрапляєте на дівчину, яка лежить у несвідомому стані на вулиці недалеко від вашої поліклініки. Поряд з нею валяється шприц.

Які ваші безпосередні дії?

Приклади:

- Ви допускаєте, що у дівчини передозування однією з форм опіоїдів.
- Викличте швидку допомогу та повідомте про випадок передозування.
- Забезпечте первинну медико-санітарну допомогу.
- Заручіться підтримкою колег.

Займаючись цими питаннями, запитайте оточуючих, чи знають вони, що вона вживала, і попросіть їх допомогти медичній бригаді



10 хв

## Заняття 7

# Підведення підсумків посібника

### Цілі заняття

- Огляд цілей посібника
- Заповнення Індивідуального Щоденника Орієнтаційної Програми
- Огляд актуальних проблем і шкали вимірювання настрою.
- Короткий виклад основних висновків, що містяться у модулі.

## Захід 7-1

### Огляд цілей

Знову покажіть цілі модулю. Зробіть огляд цілей і нагадайте учасникам пройдений матеріал. Запитайте їх, чи є у них ще якісь питання та зауваження, та дайте відповіді на них. (слайди Ж 1-1, Ж 1-2).

#### СЛАЙД Ж 1-1

##### Цілі модулю

- Обговорити проблеми вживання психоактивних речовин молодими людьми, способи та причини такого вживання, а також його характер і пов'язані з цим наслідки.
- Обговорити фактори, що сприяють і перешкоджають вживанню ПАР молодими людьми.

#### СЛАЙД Ж 1-2

##### Цілі модулю

- Показати засоби, які можуть надати медичному працівникові допомогу в оцінці молодих людей на предмет вживання ними речовин і в плануванні відповідних заходів втручання.
- Обговорити можливі дії медичних працівників у клінічних умовах і на рівні спільноти, що вживаються з метою попередити та скоротити вживання речовин, а також зменшити шкідливі наслідки вживання речовин серед молоді.
- Визначити підходи до серйозних проблем, викликаних вживанням речовин молодими людьми

## Захід 7-2

### Огляд робочих аркушів вибіркової перевірки та дошки актуальних проблем

Попросіть учасників узяти робочі аркуші вибіркової перевірки, які вони заповнили на занятті 1. Перегляньте робочі аркуші й обговоріть їх один за іншим.

Відповіді на питання вибіркової перевірки представлені нижче:

1. Фактори захисту і фактори ризику для молодих вживачів ПАР можуть виявлятися в 5 аспектах (індивідуум, сім'я, однолітки, школа та спільнота).

Найпоширеніші фактори захисту:

- хороші стосунки з батьками;
- норми та правила поведінки, встановлені батьками, які стежать за їх дотриманням;
- хороше оточення в школі;
- духовне життя.

Найпоширеніші фактори ризику:

- особисте відчуття безвихідності та горя;
- конфлікти у сім'ї;
- друзі, що вживають речовини;
- реклама та пропаганда речовин на місцевому рівні.

Повний список факторів ризику та захисту наведений у розділі 1-4 Посібники для учасника.

2. Три різновиди характеру вживання речовин:

- Небезпечне вживання
- Шкідливе вживання
- Залежність.

3. Етапи переходу:

- Етап до розмірковування
- Розмірковування
- Підготовка
- Дія
- Підтримка
- Рецидив – можна розглядати як деякий «стан», в який індивідуум може впасти на будь-якому етапі процесу змін.

4. Цілі, що лежать в основі дій медичних працівників відносно молодих вживачів речовин:

- Попередити початок вживання речовин молодими людьми, які їх не вживають.
- Консультувати молодих вживачів речовин і надавати їм допомогу в припиненні або скороченні вживання речовин.
- Консультувати та надавати їм допомогу у виборі способів зниження шкідливої дії речовин на молодих людей, які не припиняють їх вживання.

5. Скажіть учасникам, що на дані питання немає вірних або невірних відповідей.

Попросіть їх переглянути свої відповіді на початку цього модулю і подумати, чи не хотіли би вони внести до них які-небудь зміни. Запитайте, чи не бажає хтось поділитися своїми міркуваннями.

Дозвольте декільком учасникам сказати про зміни, які вони внесли до своїх відповідей, та які відображають набуті ними знання та зміну їх ставлення до цієї проблеми в результаті участі у проведенні цього модулю.

Дайте відповіді на всі ще не розглянуті питання та зауваження, відбиті на дошці актуальних проблем.

## Захід 7-3

### Індивідуальний щоденник орієнтаційної програми (ІЩОП)

Попросіть учасників узяти свої індивідуальні щоденники Орієнтаційної програми (ІЩОП). Це може бути звичайний блокнот, який вони вирішили використовувати як ІЩОП.

Прикріпіть на дошку та прочитайте **стендовий блокнот Ж 4**. Попросіть учасників записати три основні уроки, які вони винесли з цього модулю, і три зміни, які вони планують внести до своєї практичної роботи з молодими людьми, і, таким чином, застосувати на практиці набуті ними нові знання у результаті участі в цьому модулі.

#### СТЕНДОВИЙ БЛОКНОТ Ж-4

Назвіть три основні висновки, які ви винесли для себе у результаті участі в цьому модулі

Перерахуйте три пункти при роботі з підлітками, які б Ви хотіли реалізувати при поверненні на своє робоче місце

## Захід 7-4

### Ключові висновки, що містяться у цьому посібнику, і завершення роботи

Коротко викладіть ключові висновки, що містяться у цьому модулі, на основі **слайдів Ж 7-1 і Ж 7-2** та тем для обговорення.

#### СЛАЙД Ж 7-1

##### Модуль: Молоді люди та вживання ПАР

- Обговорити проблеми вживання психоактивних речовин молодими людьми, способи та причини такого вживання, а також його характер і пов'язані з цим наслідки.
- Обговорити фактори, що сприяють і перешкоджають вживанню ПАР молодими людьми.
- Обговорити способи оцінки медичними працівниками молодих людей на предмет вживання ними речовин.

### Теми для обговорення

- В більшості випадків початок вживання речовин припадає на підлітковий вік.
- Вживання речовин серед молодих людей є доволі поширеним.
- Стосунки із сім'єю та групами однолітків є одночасно важливими факторами, що перешкоджають і сприяють, які можуть визначити характер вживання речовин молодими людьми.
- Раннє виявлення та втручання дозволяють попередити шкідливе вживання та залежність.

## СЛАЙД Ж 7-2

### Модуль: Молоді люди та вживання речовин

- Існують три різновиди вживання речовин.  
(небезпечне, шкідливе, залежне)
- Знання етапів переходу допомагає у проведенні оцінки.
- Цілі дій медичного працівника (попередження, припинення, скорочення вживання та зменшення шкідливої дії).
- Важлива роль медичного працівника та інших спеціалістів, що надають медико-соціальні послуги підліткам у вирішенні проблем молодих вживачів речовин.

## Темаи для обговорення

- Існує три різновиди характеру вживання речовин серед молодих людей (небезпечне, шкідливе та залежність), які вказують на те, як молоді люди вживають речовини. Розуміння індивідуального характеру вживання є критичним аспектом у проведенні початкової оцінки з метою вживання відповідних заходів.
- Розуміння етапів переходу може допомогти медичному працівникові оцінити готовність молодих людей до зміни своєї поведінки.
- Втручання медичних працівників спрямоване на запобігання початку вживання речовин молодими людьми, припинення або скорочення вживання ними речовин і зменшення шкідливої дії вживання речовин у випадку тих молодих людей, які продовжують їх вживати.
- Медичні працівники грають важливу роль у вирішенні проблем вживання речовин молодими людьми як у клінічних умовах, так і на рівні спільноти.

Скажіть учасникам поставити відмітки на шкалі вимірювання настрою, перш ніж покинути аудиторію.

Нагадайте учасникам, що у **Посібнику для учасника** вони можуть знайти додаткову інформацію з розглянутих у цьому модулі тем і список додаткової літератури, яка може представляти для них інтерес.

Сердечно подякуйте учасникам за їх напружену роботу й участь у цьому модулі.

Орієнтаційна Програма «Здоров'я Підлітків» для Медичних Працівників та інших спеціалістів, що надають медико-соціальні послуги підліткам.

*Додаток 1*

**Модуль Ж**

**Аркуш  
перевірки знань**

**Заняття 1 і 7**

### АРКУШ ПЕРЕВІРКИ ЗНАНЬ 1

**Назвіть три фактори, що сприяють, і три фактори, що перешкоджають, для молодих вживачів речовин.**

**фактори (перешкоджаючі) захисту**

**фактори (сприяючі) ризику**

### АРКУШ ПЕРЕВІРКИ ЗНАНЬ 2

**Які три різновиди характеру вживання речовин молодими людьми?**

### АРКУШ ПЕРЕВІРКИ ЗНАНЬ 3

**Назвіть етапи зміни поведінки.**

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

### АРКУШ ПЕРЕВІРКИ ЗНАНЬ 4

**Які цілі дій медичних працівників відносно молодих вживачів ПАР?**

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

## АРКУШ ПЕРЕВІРКИ ЗНАНЬ 5

**Прочитайте кожне з наведених нижче тверджень і відзначте ті відповіді, які відображають вашу точку зору**

Способів зупинити молодих людей від надмірного вживання алкоголю не існує – це є частиною їх процесу дорослішання

Мені, як медичному працівникові, слід запитувати всіх молодих людей про вживаних ними ПАР

Залякування – хороший спосіб попередження вживання речовин молодими людьми

Паління сигарет хлопчиками припустимо

Паління сигарет дівчатками припустимо

Наркоманом можна назвати будь-кого, хто колись вживав ін'єкційні наркотики

Нашій системі охорони здоров'я не слід марно витратити гроші на лікування хлопців і дівчат, що вживають ін'єкційні наркотики

Дівчата та хлопці мають бути добре проінформовані про речовини, аби вони могли зробити правильний висновок

Якщо я проведу з молодою людиною п'ятихвилинну бесіду, я, можливо, зміню ситуацію на краще

Якщо до мене прийде молода людина у віці 15 років з проблемами, пов'язаними з алкоголем, я буду змушений повідомити про це його батьків

Мені неприємно розмовляти на тему вживання ПАР

Якби я думав, що у мене існують проблеми з вживанням ПАР, я би ні з ким про це не говорив