

Солкина Александра Дмитриевна

студентка

Книжникова Светлана Витальевна

канд. пед. наук, доцент, доцент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

ВОЗМОЖНОСТИ РАННЕЙ ДИАГНОСТИКИ И ПРОФИЛАКТИКИ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ

***Аннотация:** зависимость от никотина является одной из распространенных разновидностей химических аддикций. Увеличение масштабов распространения обусловлено появлением новых никотиновых продуктов: электронных сигарет, одноразовых картриджей, жевательных резинок с никотином и многих других, пользующихся популярностью у несовершеннолетних. В статье анализируются факторы никотиновой зависимости, предлагаются способы диагностики и профилактики никотиновой зависимости подростков в условиях образовательной организации.*

***Ключевые слова:** никотиновая зависимость, курение, аддикция, профилактика, несовершеннолетние.*

Никотиновая зависимость занимает особое место среди различных видов аддикций, выступая одной из наиболее распространенных форм зависимости, поражающей как физический, так и психологический аспекты человеческого организма. Аддиктивное поведение является разновидностью девиантного поведения, отличающейся желанием дистанцироваться от реальности. Различают два вида зависимости: психическую и физическую.

Психическая зависимость выражается в сильном желании или неудержимом позыве к употреблению психоактивного вещества, а также в тенденции увеличивать его дозировку для достижения нужного эффекта. И как правило, прекращение поступления веществ вызывает у человека психологический дискомфорт и

беспокойство [3]. Физическая зависимость определяется тем, что вещество становится неизменной частью, необходимой для нормального функционирования организма и встраивается в его систему жизнеобеспечения. Отсутствие этого вещества ведет к синдрому отмены, который проявляется физическими, неврологическими и психическими расстройствами [3].

Факторы никотиновой зависимости у несовершеннолетних представляют собой комплекс сложных и взаимосвязанных причин, которые приводят к раннему приобщению несовершеннолетних к употреблению табачных изделий. Социальные факторы проявления никотиновой зависимости среди подростков могут включать влияние различных социальных групп на личность, таких как: семья и сверстники. Присутствие курящего члена семьи воспринимается подростками как пример для подражания, формируя представления о курении. Постоянное наличие в доме сигарет и аксессуаров для курения, а также их использование может вызывать интерес и желание, которые, как цепная реакция, в итоге способствуют развитию никотиновой зависимости. Выделяют фактор влияния социальной группы на развитие данной аддикции у детей. В этом случае большинство курящих подростков чаще всего имеют курящих друзей, что провоцирует реакцию группировки со сверстниками и легитимацию ребенком вредных привычек.

Также в современной психологии выделяются психологические факторы формирования никотиновой зависимости. Они включают в себя различные аспекты личности человека (особенности волевой, эмоциональной сферы, черт характера, уровня самооценки). Одним из психологических факторов проявления никотиновой зависимости является сниженный уровень самоконтроля поведения. Это свидетельствует о склонности большинства людей, которые курят, к нервным срывам, сниженной самооценке, беспокойству и раздражительности, а также к поспешным эмоциональным реакциям на стресс.

Механизмы формирования никотиновой зависимости включают психосоциальные детерминанты, такие как стресс, депрессия; поведенческие детерминанты (сформировавшиеся поведенческие модели, такие как ритуалы курения,

привязанность к определенным ситуациям или контекстам) и внешние социальные детерминанты, такие как: курение значимых близких (родителей, друзей, одноклассников). В данном случае механизм формирования никотиновой зависимости лежит в процессе подражания внешнему социальному окружению. Особенности никотиновой зависимости у несовершеннолетних заключается в том, что они употребляют продукты с никотином из-за популярности такого поведения в их окружении, включая родителей и друзей. Никотиновая зависимость может также служить средством поддержания социального положения среди сверстников и способом утвердиться в обществе. Более того, подростки часто неконструктивно переживают стресс, фрустрирующие ситуации. И использование никотинсодержащих продуктов становится средством для борьбы с этими неблагоприятными условиями социализации, временно снижая уровень тревоги и создавая иллюзию спокойствия. Такой эффект достигается за счет подмены никотином в организме гормона ацетилхолина.

Понимание социальных, нейрогуморальных и психологических факторов важно для разработки эффективных стратегий преодоления никотиновой зависимости и поддержки здорового образа жизни.

Учитывая выше проанализированные факторы, механизмы, особенности формирования аддикций у несовершеннолетних, нами разработана профилактическая программа «Перезагрузка: здоровье и жизнь без зависимости», целью которой является профилактика курения среди учеников 7–9 классов. Данная программа учитывает предписания следующих нормативно-правовых актов: Федеральный закон от 24 июня 1999 г. №120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»; Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. №436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»; Стратегия государственной антинаркотической политики Российской Федерации на период до 2030 года (утверждена Указом Президента Российской Федерации от 23 ноября 2020 г. №733).

Специалистов, участвующих в реализации программы можно дифференцировать на основных (педагог-психолог, социальный педагог, классные руководители, учителя-предметники, родители) и привлеченных (врач-нарколог, инспектор по делам несовершеннолетних, медийные персоны).

Программа включает несколько этапов.

1. Организационный этап. Предполагает установление четких целей мероприятия, разработка плана мероприятия, создание рабочей группы из педагогов и информирование о мероприятии, разработка инструментария, подбор методик, информирование родителей о программе профилактики никотиновой зависимости, получения согласий от родителей (законных представителей) на предмет участия их детей в профилактической программе. Основной целью этапа выступает подготовка к созданию и реализации успешного выполнения собственно профилактических мероприятий, прогнозирование рисков, разработка и коррекция содержания профилактических мероприятий; получение согласия родителей (законных представителей) на участие ребёнка в диагностико-профилактических мероприятиях;

2. Диагностический этап. Представляет собой анкетирование обучающихся по теме отношения к здоровью, а также наблюдение и фиксация педагогами маркеров (признаков) курения и маркеров риска никотиновой зависимости.

3. Собственно профилактический этап. Предполагает проведение следующих превентивных мероприятий: беседа-лекция на тему: «Вред, факторы и последствия курительных средств на организм человека»; мини-лекция и ролевая игра с элементами деловой на тему: «Как бороться с конфликтными ситуациями или не доводить до них?»; дидактическая игра с демонстрацией эксперимента «Вред табака»; тренинг «Критическое мышление»; мозговой штурм «Альтернативные способы борьбы со стрессом»; родительское собрание по поводу информирования законодательных актов о курении и предоставления рекомендаций по превенции аддикций; тренинг «Полюби себя»; конкурс, посвященный Всемирному дню здоровья; ролевая игра с элементами деловой «Умей сказать нет»; дис-

куссия «Плюсы и минусы вредных привычек»; спортивные соревнования «Движение – жизнь», тематический классный час с написанием «Письма курильщику»; коммуникативный тренинг.

4. Оценочно-рефлексивный этап предполагает оценку результатов и определение эффективности программы, выявление трудностей при реализации и путей их преодоления, определение дальнейших направлений работы.

Критериями результатов программы являются: устранение или минимизация факторов риска никотиновой аддикции; развитие навыков асертивности и навыков конструктивного совладения; формирование здоровьесберегающих аттитюдов.

В настоящее время уже реализованы два из четырех этапов описанной программы. В ее реализации принимают участие 68 подростков (учащиеся 7 классов от 12 до 13 лет). После проведения организационного этапа, на диагностическом этапе среди учеников было проведено анкетирование на предмет отношения к собственному здоровью. Анкета содержала вопросы, нацеленные на выявление отношения подростков к своему здоровью и здоровьесберегающим практикам.

В ракурсе риска формирования никотиновой зависимости следует обозначить наиболее тревожные результаты. Достаточно редко задумываются о необходимости сохранения своего здоровья треть респондентов (36,7%), никогда не задумываются 5,9%. Здоровый образ жизни не считают важным 23,5% опрошенных. При этом свой образ жизни не считают здоровым 20,5% подростков. Многие школьники не признают безусловный вред курения, считают, что вред связан лишь с количеством или качеством употребляемой никотиновой продукции (52,9%), а 4,4% вообще отрицают вредное воздействие. 67,5% респондентов ответили, что часто или очень часто наносят вред своему организму вредными веществами и вредными продуктами. А 17,7% признались, что справляются со стрессом с помощью вредных привычек.

Учителя провели наблюдение и зафиксировали в специально подготовленной карте наблюдения явные признаки курения и психологические, соматические факторы риска никотиновой зависимости по каждому из учеников. Фиксировались

следующие явные признаки: присутствие запаха никотиновой сладости, жевание жвачки на уроках, при общении с одноклассниками часто звучат выражения и слова(сленг) «курильщика», замечено наличие сигарет, зажигалок или других предметов, связанных с курением. Также при наблюдении отмечались соматические и психологические факторы риска никотиновой аддикции: учащийся проявляет признаки усталости или апатии к учебной деятельности, опаздывает на уроки, регулярно или часто не выполняет домашние задания, чрезмерно озабочен тем, чтобы заинтересовать собой взрослых и приобрести их симпатии, заботится о том, чтобы всегда находиться в согласии с большинством, частые боли в желудке и тошнота, головные боли. Результаты наблюдения показали явные маркеры курения или высокий риск никотиновой аддикции у 19,1% учеников. 33,8% учеников, т. е. почти треть учащихся, продемонстрировали средний уровень риска. В целом, результаты диагностического этапа выглядят достаточно тревожными и доказывающими актуальность профилактической работы.

На сегодняшний день в классах, принимающих участие в реализации программы, реализовано уже несколько профилактических мероприятий, включенных в третий этап программы. Уже сейчас видна потребность в раннем определении рисков реализации программы. Следует учитывать возможный отказ родителей (законных представителей) в участии ребёнка в профилактической программе (например, среди уверенных в безобидности курения или практикующих гиперопеку в семье); возможные отказы со стороны учащихся или игнорирование ими мероприятий; серьезными видятся риски пространственно-временных ограничений для организации и проведения занятий. Данные риски необходимо спрогнозировать и нейтрализовать на организационном этапе. В последующих публикациях будут освещены итоги реализации программы и ее результативность.

Список литературы

1. Османов Э.М. Курение и его профилактика в школе / Э.М. Османов, С.Ю. Дутов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. – 2009. – Т. 14. №2. – С. 449–452. EDN KYFAZF
2. Профилактика никотиновой зависимости в молодежной среде: учебное пособие / сост. Е.О. Бойко, Л.Е. Ложникова, О.Г. Зайцева. – Краснодар: КубГМУ, 2012. – 81 с.
3. Мельникова И.М., Доровская Н.Л., Дмитриева А.П., Мизерницкий Ю.Л. Современные медицинские и социальные аспекты потребления табака и никотинсодержащей продукции в подростковой среде // Пермский медицинский журнал. – 2022. – Т. 39. №3. – С. 90–101. DOI 10.17816/pmj39390-101. EDN CJWWXF
4. Фадеева Е.В. Изучение взаимосвязи между тяжестью табачной зависимости, признаками психического неблагополучия и уровнем мотивации к снижению или прекращению курения среди работников промышленного предприятия моногорода / Е.В. Фадеева, Е.А. Бобочкова, К.В. Вышинский // Российский психиатрический журнал. – 2023. – №6. – С. 61–69. DOI 10.34757/1560-957X.2023.27.6.007. EDN CPMDFK
5. Червяков А.В. Никотиновая зависимость и мотивации начала курения у школьников / А.В. Червяков, К.Г. Гуревич, В.В. Червина // Наркология. – 2010. – Т. 9. №12 (108). – С. 47–51. EDN NUAFLZ