



Роспатриотцентр
росмолодёжь

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО РАБОТЕ С МОЛОДЕЖЬЮ
ПО ВОПРОСАМ ПРОФИЛАКТИКИ
УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

**Федеральное агентство по делам молодежи
Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Российский центр гражданского и патриотического
воспитания детей и молодежи»**

Методические материалы

**ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО РАБОТЕ С МОЛОДЕЖЬЮ
ПО ВОПРОСАМ ПРОФИЛАКТИКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ
ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ**

Москва, 2025

УДК: 37.06
ББК: 74.200.5

Рекомендовано к изданию Экспертным советом ФГБУ «Роспатриотцентр».

Составители:

Методические материалы для специалистов по работе с молодежью по вопросам профилактики употребления психоактивных веществ: [Электрон. ресурс] / сост. О.Ф. Жуков, Е.В. Аверченко. – Москва : ФГБУ «Роспатриотцентр», 2025. – 18 с.

Методические материалы посвящены профилактике употребления психоактивных веществ в молодежной среде. В основе положен ценностный подход: отказ от психоактивных веществ рассматривается не как внешнее требование, а как осознанный выбор, связанный с личными целями и жизненными стратегиями молодых людей.

В материалах раскрываются ключевые направления профилактики: формирование позитивных ценностей и жизненных целей; развитие жизнестойкости и навыков отказа; повышение цифровой грамотности для противодействия онлайн-рискам; правовая осведомленность и алгоритмы защиты. Особое внимание уделено современным практикам и форматам: сторителлинг, молодежные челленджи, игровые симуляции, креативные медиа-проекты, которые вовлекают молодых людей, в совместное создание позитивных норм.

Материалы адресованы специалистам по работе с молодежью, педагогам и социальным работникам, а также могут быть полезны родителям.

Экспертную поддержку и консультационное сопровождение при подготовке методических материалов обеспечивали специалисты Круглогодичного молодежного центра «Безопасность и профилактика» – филиала государственного бюджетного учреждения Ленинградской области «Центр патриотического воспитания».

Рецензенты: Ю.В. Рубцов – ведущий научный сотрудник Военного университета им. князя Александра Невского Министерства обороны Российской Федерации, доктор исторических наук, профессор; Д.А. Дементьев – ветеран боевых действий, старший научный сотрудник Военного университета им. князя Александра Невского Министерства обороны Российской Федерации, кандидат исторических наук.

© Жуков О.Ф., Аверченко Е.В., 2025
© ФГБУ «Роспатриотцентр», 2025

Содержание

Содержание	3
1. Актуальность профилактики употребления психоактивных веществ в молодежной среде.....	4
1.1. Цель и задачи методических материалов	4
2. Психоактивные вещества: определение, признаки употребления и причины.....	4
2.1. Что такое психоактивные вещества	4
2.2. Маркеры возможного употребления ПАВ	5
2.3. Почему молодежь начинает употреблять психоактивные вещества.....	5
3. Ценностный подход к профилактике	6
3.1. Формирование личных целей и позитивных ценностей	6
3.2. Осознанное неприятие ПАВ как часть мировоззрения.....	7
4. Развитие резильентности (жизнестойкости) молодежи	8
4.1. Механизмы привыкания и уязвимость молодежи	8
4.2. Навыки стрессоустойчивости и саморегуляции	8
4.3. Алгоритмы отказа от давления сверстников.....	9
5. Цифровая среда и профилактика ПАВ.....	10
5.1. Риски онлайн-пространства	10
5.2. Мини-кейсы и цифровые форматы работы с молодежью	10
6. Правовая грамотность молодежи.....	11
6.1. Ответственность за хранение и распространение ПАВ	11
6.2. Алгоритмы защиты: что делать при попытке вовлечения.....	12
7. Практики и форматы работы специалистов	13
7.1. Истории отказа и молодежное сторителлинг-пространство	13
7.2. Социальные челленджи и акции «Я выбираю здоровье»	14
7.3. Современные креативные форматы профилактики	14
Заключение.....	15
Список литературы.....	17

1. Актуальность профилактики употребления психоактивных веществ в молодежной среде

Употребление психоактивных веществ (ПАВ) в молодежной среде остается одной из наиболее острых социальных проблем современности. По данным специалистов, именно подростки и молодежь в возрасте от 14 до 30 лет составляют основную группу риска.

Проблема «молодеет» – случаи первого приобщения фиксируются уже в раннем подростковом возрасте. Употребление ПАВ ведет к тяжелым медицинским, психологическим и социальным последствиям: разрушает здоровье, нарушает когнитивные и эмоциональные функции, препятствует полноценной социализации.

При этом борьба только с последствиями оказывается малоэффективной – требуется акцент на ранней профилактике и формировании устойчивого внутреннего неприятия наркотиков.

1.1. Цель и задачи методических материалов

Целью данных методических материалов является оказание практической помощи специалистам по работе с молодежью в организации профилактической деятельности, направленной на предупреждение употребления ПАВ.

Задачи.

- Обозначить современные подходы к профилактике, акцентирующие внимание на формировании у молодежи внутренней позиции осознанного отказа от ПАВ.

- Представить инструментарий (ценностный диалог, кейсы, цифровые форматы, правовая грамотность), доступный для применения в молодежной среде.

- Содействовать повышению эффективности профилактических программ за счет опоры на доказательные практики и учет возрастных особенностей.

2. Психоактивные вещества: определение, признаки употребления и причины

2.1. Что такое психоактивные вещества

Психоактивные вещества (ПАВ) – это химические соединения, воздействующие на психику человека и изменяющие настроение, восприятие, сознание и поведение.

К основным группам ПАВ относятся: опиоиды (героин, морфин, метадон); каннабиоиды (марихуана, гашиш); стимуляторы (амфетамины,

кокаин, синтетические соли); седативные и снотворные препараты (барбитураты, транквилизаторы при немедицинском употреблении); галлюциногены (ЛСД, псилоцибин, МДМА/экстази); летучие органические растворители (ЛОВ) («клей», бензин, аэрозоли); алкоголь и никотин, которые хоть и легальны, но также вызывают зависимость и относятся к числу ПАВ.

Опасность этих веществ заключается в том, что даже единичное употребление может нанести серьезный вред организму молодого человека, а систематическое употребление неизбежно приводит к формированию зависимости, разрушению личности и вовлечению в правонарушения.

2.2. Маркеры возможного употребления ПАВ

Специалисту важно знать признаки, которые могут указывать на то, что молодежь сталкивается с риском употребления психоактивных веществ. Речь идет не о медицинской диагностике, а о наблюдениях, которые помогают вовремя заметить изменения.

Поведенческие признаки: резкие перепады настроения, раздражительность или, наоборот, апатия; снижение интереса к учебе, спорту, прежним увлечениям; новые компании, уход в замкнутые группы; частые конфликты с родителями и педагогами; внезапные пропажи из дома, пропуски занятий.

Физические признаки: следы утомления, хроническая сонливость или бессонница; покраснение глаз, изменения зрачков (сильно расширенные или суженные); потеря веса или резкие колебания аппетита; запах химических веществ или табака от одежды.

Социальные и цифровые маркеры: участие в подозрительных чатах («легкий заработок», «курьер на пару часов»); мемы, картинки и шутки о наркотиках в личных аккаунтах; скрытность при пользовании телефоном и соцсетями, частая смена паролей; внезапные источники «легких денег».

Обнаружение нескольких подобных признаков – сигнал для более внимательного наблюдения и ненавязчивого разговора, а при необходимости – подключения специалистов.

2.3. Почему молодежь начинает употреблять психоактивные вещества

Молодежь редко начинает употреблять ПАВ просто так, «на пустом месте», за этим решением обычно стоит целый комплекс причин – личных, социальных, а иногда и информационных.

Одна из главных причин – банальное любопытство. Некоторые молодые люди хотят попробовать что-то новое, испытать необычные ощущения, проверить свои границы. Еще один фактор – желание быть «как все». Когда в компании употребление ПАВ считается нормой, многим

сложно сказать «нет» и не почувствовать себя изгоем. Некоторые ищут способ справиться со стрессом. Эмоциональные перегрузки, тревога, усталость – все это подталкивает к попыткам быстро снять напряжение, особенно если нет навыков саморегуляции.

Иногда на ребят сильно влияют кумиры – блогеры, музыканты, медийные личности. Если они показывают употребление веществ как часть «прикольного» или «успешного» образа жизни, это воспринимается как нечто допустимое. Цифровая среда играет значительную роль. Реклама в интернете, шуточные мемы, доступ через мессенджеры – все это делает ПАВ более «близкими» и, как кажется, легко доступными.

И, конечно, нельзя забывать о проблемах в семье, школе, университете на работе. Конфликты, нехватка поддержки, одиночество – все это может толкать молодежь к поиску «выхода», пусть и вредного.

Чтобы реально помочь, мало просто рассказывать о вреде. Нужно создавать среду, где у подростков будет мотивация выбирать здоровый образ жизни: поддержка, цели, интересные занятия и чувство собственной значимости.

3. Ценностный подход к профилактике

3.1. Формирование личных целей и позитивных ценностей

Опыт профилактической работы показывает, что запреты и пугающие истории о наркотиках производят лишь кратковременный эффект. Молодые люди часто воспринимают их как давление извне или даже как вызов. Гораздо важнее помочь юношам и девушкам увидеть, что отказ от психоактивных веществ напрямую связан с их собственными мечтами и планами на будущее.

Исследователи подчеркивают, что основная задача специалиста – не только донести информацию, но и вовлечь молодежь в процесс обсуждения собственных ценностей и целей. Такой подход называют «ценностным диалогом», когда взрослый не назидает, а помогает молодому человеку самому осознать, что действительно важно – здоровье, свобода, возможность учиться, строить карьеру, путешествовать, создавать семью.

Встраивание профилактики в ценностный ряд позволяет укрепить у них понимание: употребление ПАВ несовместимо с их жизненными целями. Например, занятия спортом или творчеством требуют физических и психических ресурсов, а зависимость их отбирает. Программы, ориентированные на развитие культуры здоровья, рассматриваются сегодня как одно из самых действенных средств профилактики.

Практически это можно реализовать через:

- обсуждение «карты жизненных целей» – ребята формулируют, чего хотят достичь, и анализируют, как употребление ПАВ может помешать;
- включение в позитивные практики – спорт, добровольчество, социальные и арт-проекты, где ценность здоровья закрепляется через действие;
- совместное планирование шагов к личному успеху, где важным условием становится сохранение здоровья.

Таким образом, специалист выступает не просто информатором, а проводником в осознание того, что здоровый образ жизни – это ресурс для самореализации.

3.2. Осознанное неприятие ПАВ как часть мировоззрения

Государственная антинаркотическая политика до 2030 года ставит стратегическую задачу – сформировать в обществе устойчивое негативное отношение к незаконному обороту и потреблению наркотиков.

Однако для молодежи мало просто слышать о «негативном отношении» – важно, чтобы это стало частью их мировоззрения и личной системы ценностей. Формирование осознанного неприятия ПАВ возможно, если профилактика строится на сочетании трех компонентов:

- когнитивный – предоставление достоверных знаний о последствиях употребления без избыточного запугивания;
- эмоциональный – формирование эмпатии к тем, кто столкнулся с зависимостью, использование «живых историй» и сторителлинга, позволяющих молодому человеку прочувствовать проблему изнутри;
- поведенческий – закрепление конкретных навыков отказа, умение сказать «нет» и сохранить уважение, освоение альтернативных способов самореализации.

Осознанное неприятие формируется не через страх, а через позитивную идентичность. Молодой человек должен чувствовать, что его выбор «быть здоровым» – это не лишение, а возможность заниматься спортом, общаться с друзьями, реализовывать проекты, строить будущее.

Это можно поддерживать через:

- мини-дебаты «здоровые цели против иллюзии веществ»;
- тренинги навыков отказа в реальных сценариях («тебе предлагают попробовать – как ответить?»);
- молодежные медиа-форматы (короткие видео, подкасты), где сами участники объясняют, почему они выбирают жизнь без ПАВ.

Таким образом, ключевой принцип заключается в том, чтобы отказ от психоактивных веществ воспринимался молодежью не как внешнее требование, а как естественное продолжение их жизненных стратегий.

4. Развитие резильентности (жизнестойкости) молодежи

4.1. Механизмы привыкания и уязвимость молодежи

Психоактивные вещества воздействуют прежде всего на мозг, меняя работу так называемой «системы вознаграждения». Они искусственно вызывают чувство удовольствия или снятия напряжения, что сопровождается выбросом нейромедиаторов, в первую очередь дофамина. Для молодого человека, находящегося в периоде поиска новых впечатлений и одновременно испытывающего высокие нагрузки (учеба, экзамены, конфликты со сверстниками), это может показаться простым решением. Стресс уходит быстро, настроение улучшается.

Однако именно в юности мозг наиболее уязвим. Его структуры, отвечающие за контроль поведения, еще формируются. Поэтому привычка к веществам закрепляется быстрее, чем у взрослых. Даже разовое употребление может создать ложное впечатление «действенного средства» и подтолкнуть к повторному опыту. Постепенно организм привыкает, доза увеличивается, а вместе с этим нарастают разрушительные последствия для здоровья, психики и социальных отношений.

Именно поэтому в профилактической работе важно не только рассказывать о вреде ПАВ, но и формировать у молодежи жизнестойкость (резильентность) – способность справляться с трудностями и стрессами без «подпорок» в виде наркотиков, алкоголя или других веществ.

4.2. Навыки стрессоустойчивости и саморегуляции

Развитие стрессоустойчивости – один из ключевых элементов профилактики. Молодые люди ежедневно сталкиваются с ситуациями, вызывающими напряжение. Это экзамены, ссоры с близкими, конфликты в классе, группе или в сети. Если у них нет опыта конструктивного преодоления стресса, велик риск, что они будут искать быстрые и опасные способы «снять» напряжение.

Задача специалиста по работе с молодежью заключается в том, чтобы помочь им освоить простые, но действенные способы управления своим состоянием. Важно не просто перечислить приемы, а показать, как они могут стать частью повседневной жизни и реально работать в трудных ситуациях.

К числу таких методов относятся:

- дыхательные упражнения – помогают снизить уровень тревожности и восстановить спокойный ритм;
- физическая активность – будь то спорт или короткая разминка, позволяет естественным образом снять напряжение;
- переключение внимания – умение вовремя отвлечься от навязчивых мыслей (прогулка, смена деятельности, разговор с другом);

- ведение дневника эмоций – простая практика, которая учит замечать свои чувства, понимать их причины и лучше контролировать реакции.

Эти техники не требуют специального оборудования или сложной подготовки, но в совокупности формируют у человека привычку справляться со стрессом самостоятельно, без обращения к психоактивным веществам.

Таким образом, специалист работает не с «наборами упражнений», а с формированием у конкретного человека целостного набора стратегий стрессоустойчивости, что является одним из ключевых факторов профилактики аддиктивного поведения.

Отдельное направление – формирование эмоциональной грамотности. Молодые люди должны уметь называть свои эмоции, понимать их причины и искать здоровые способы справляться с ними. Это снижает вероятность того, что негативные переживания будут «глушиться» с помощью психоактивных веществ.

Таким образом, развитие стрессоустойчивости укрепляет внутренний ресурс молодого человека: он понимает, что способен справляться со сложностями сам, без «химической поддержки».

4.3. Алгоритмы отказа от давления сверстников

Наряду со стрессами важнейшим фактором риска является давление группы. По данным исследований, многие ребята пробуют ПАВ не из любопытства, а потому что «так делают все» или чтобы не выделяться. Страх потерять уважение сверстников иногда оказывается сильнее страха за собственное здоровье.

Поэтому профилактическая работа должна включать обучение конкретным алгоритмам отказа:

- «Я-сообщение» – спокойный и уверенный ответ: «Я не хочу». Четкая позиция вызывает уважение и снижает риск дальнейшего давления;
- альтернативное предложение – переключение внимания: «Пошли лучше на спортплощадку», «Давай посмотрим фильм»;
- техника «сломанная пластинка» – повторение отказа без объяснений и споров, пока предложение не прекращается.

Эти навыки эффективнее всего закрепляются через практику:

- ролевые игры, где моделируются ситуации давления;
- мини-дебаты, где молодые люди сами ищут сильные аргументы для отказа;
- работа в малых группах, где обсуждаются реальные случаи и вырабатываются коллективные стратегии защиты.

Важно, чтобы молодой человек не только знал эти техники, но и прочувствовал, что сказать «нет» – это проявление силы, а не слабости.

Таким образом, развитие жизнестойкости объединяет два направления: умение справляться со стрессами и умение противостоять групповому давлению. Вместе они формируют основу для осознанного неприятия ПАВ. Юноша или девушка чувствует, что его жизнь и будущее зависят от собственных решений, и у него есть ресурсы, чтобы эти решения были в пользу здоровья и развития.

5. Цифровая среда и профилактика ПАВ

5.1. Риски онлайн-пространства

Цифровая среда сегодня – это главный источник информации для молодежи. Вместе с возможностями обучения и общения она несет и серьезные угрозы. Молодые люди нередко впервые сталкиваются с психоактивными веществами именно в интернете, где риск замаскирован под «обычный контент».

Наиболее распространенные формы:

- реклама и скрытые ссылки. Объявления о продаже ПАВ могут появляться в чатах, на форумах, даже под видом «акций» или «услуг доставки». Для молодого человека они часто выглядят как безобидная возможность заработать или попробовать что-то «новое»;

- «закладочные» чаты. Распространители используют кодовые слова, эмодзи и зашифрованные описания. Участие в таких чатах быстро вовлекает молодежь в незаконную деятельность;

- мемы о наркотиках. Юмор обесценивает проблему и создает ложное впечатление «безвредности». Для человека, у которого еще формируется критическое мышление, это становится особенно опасным;

- видеоконтент. В TikTok, Telegram и на YouTube можно встретить «красивые» ролики о веществах, где упоминается «кайф», но скрываются реальные последствия.

В результате интернет формирует у молодых людей иллюзию нормальности употребления, а иногда – и привлекательности. Именно поэтому в профилактической работе необходимо уделять особое внимание развитию цифровой грамотности, умению критически анализировать онлайн-контент, различать манипуляции и вовремя замечать попытки вовлечения.

5.2. Мини-кейсы и цифровые форматы работы с молодежью

Традиционные лекции малоэффективны в условиях цифровой среды. Молодые люди лучше реагируют на ситуации, приближенные к реальности. Поэтому специалисты все чаще используют мини-кейсы – короткие жизненные истории для разбора.

Примеры:

- «В Telegram тебе предлагают стать «курьером» с быстрым заработком. Что за этим стоит?» → обсуждение того, что это схема наркосбыта, и последствия могут быть уголовными.

- «В школьном чате появилось видео, где ребята смеются и пробуют «травку». Как правильно отреагировать?» → разбор: не поддерживать, не пересылать, а при необходимости сообщить взрослым.

- «В социальной сети кто-то прислал мем: «Лучше трава, чем алкоголь». Как ответить?» → обсуждение критического мышления, поиск фактов, которые разоблачают манипуляцию.

Мини-кейсы позволяют ребятам проиграть ситуацию заранее и сформировать модель поведения до того, как они столкнутся с этим в реальной жизни.

Важный инструмент – цифровые форматы работы, которые делают профилактику естественной частью медиасреды молодых людей:

- короткие ролики в TikTok или Reels с позитивными сообщениями («как сказать «нет» и не потерять друзей»);

- молодежные подкасты или стримы, где ребята обсуждают личный опыт отказа и способы справляться со стрессом без ПАВ;

- онлайн-челленджи («7 дней без ПАВ», «Мой способ снять стресс без химии»), которые формируют коллективное чувство принадлежности к позитивной группе.

Опыт показывает, что когда ребята сами участвуют в создании цифрового контента – роликов, мемов, историй отказа, – профилактика становится более убедительной. Для них важно не услышать «запрет», а почувствовать: здоровый выбор – это их выбор.

Таким образом, работа в цифровой среде должна сочетать два направления. Первое – это распознавание рисков и развитие критического мышления: умение не попадаться на провокации, рекламу или мемы. Второе – создание позитивной альтернативы: контента и онлайн-практик, которые закрепляют ценность здоровья. Благодаря этому у молодого человека формируется чувство принадлежности к сообществу, где употребление ПАВ не считается нормой.

6. Правовая грамотность молодежи

6.1. Ответственность за хранение и распространение ПАВ

Молодежь нередко недооценивает правовые последствия, считая, что «один раз попробовать – это не страшно». На самом деле законодательство Российской Федерации строго регламентирует вопросы,

связанные с хранением, употреблением и распространением психоактивных веществ.

Согласно действующему законодательству все формы действий и контакта с ПАВ влекут за собой ту или иную ответственность:

- употребление наркотиков без назначения врача влечет административную ответственность;
- незаконное хранение даже небольшой дозы ПАВ может привести к уголовной ответственности;
- распространение, сбыт, посредничество («курьеры», «закладчики») рассматриваются как тяжкие преступления и наказываются реальными сроками лишения свободы.

Особенно важно донести до молодых людей, что даже кажущаяся «безобидной подработка» (например, курьерская доставка «пакетиков») на самом деле является участием в наркосбыте и может повлечь за собой уголовное наказание. Незнание закона в этом случае не освобождает от ответственности.

Таким образом, ключевой акцент правового блока профилактики – показать, что употребление и особенно вовлечение в распространение ПАВ несут не только риски для здоровья, но и тяжелые правовые последствия.

6.2. Алгоритмы защиты: что делать при попытке вовлечения

Помимо информации о наказаниях, молодым людям необходимо знать алгоритмы защиты – что делать, если кто-то пытается вовлечь их в употребление или распространение ПАВ.

Рекомендованные шаги:

1) Распознать вовлечение. Если предлагают «легко подзаработать курьером», присылают подозрительные ссылки или предлагают попробовать вещество – это попытка вовлечения.

2) Сказать «нет» и выйти из ситуации. Важно подчеркнуть: решительный отказ снижает риск дальнейшего давления.

3) Сообщить взрослым. Обратиться к родителям, педагогам, школьному психологу.

Знать официальные контакты. Телефон доверия для детей и подростков: 8-800-2000-122; горячие линии МВД, ФСКН (в регионах действуют круглосуточные телефоны по вопросам незаконного оборота наркотиков).

Использовать возможности соцсетей – в мессенджерах «Мам» «ВКонтакте», Telegram, и других сервисах есть встроенные функции жалобы на контент, связанный с наркотиками.

Для специалистов важно доносить: правовая грамотность – это не только знание наказаний, но и знание путей защиты. Чем раньше молодой человек поймет, куда можно обратиться, тем меньше вероятность его вовлечения в рискованные действия.

Таким образом, блок правовой грамотности выполняет двойную функцию – с одной стороны показывает реальную ответственность за хранение, употребление и распространение ПАВ, с другой стороны дает молодежи четкие алгоритмы самозащиты, которые могут быть использованы в реальной жизни.

7. Практики и форматы работы специалистов

7.1. Истории отказа и молодежное сторителлинг-пространство

Профилактическая работа с молодежью требует не только знаний о рисках и алгоритмах защиты, но и владения современными практиками взаимодействия. Молодые люди лучше всего воспринимают информацию не в виде назидательных лекций, а через живой опыт, коллективные действия и креативные форматы, где они сами становятся активными участниками. Именно поэтому сегодня в профилактике особое внимание уделяется сторителлингу, социальным челленджам и новым формам работы, основанным на культуре цифрового поколения.

Один из самых действенных инструментов профилактики – это живые истории отказа, когда молодые люди делятся собственным опытом, как им удалось сказать «нет» и почему они сделали этот выбор. Такой подход, называемый сторителлингом, позволяет донести до сверстников реальные сценарии и побудить их сопоставить услышанное со своей жизнью.

Практика показывает, что рассказы «из первых уст» воздействуют гораздо сильнее, чем сухая статистика или пугающие факты. Ребята доверяют сверстникам и лидерам мнений своего возраста больше, чем взрослым наставникам. Именно поэтому работа в формате «равный – равному» становится одним из ключевых направлений профилактики.

Возможные форматы работы: мастерские цифрового сторителлинга, где ребята создают короткие видео или подкасты о своем выборе в пользу здоровья; воркшопы и встречи, на которых ребята делятся историями отказа и обсуждают их вместе; «битвы историй» – конкурсы, где участники соревнуются, чья история более убедительная и креативная; онлайн-пространства (чаты, паблики, блоги), где молодые люди обсуждают ценности, смыслы и стратегии отказа.

Таким образом, сторителлинг превращает профилактику в диалог. Ребята не просто слушают чужой опыт, но и проговаривают собственные аргументы против ПАВ, закрепляя их как часть своей личной позиции.

7.2. Социальные челленджи и акции «Я выбираю здоровье»

Коллективные форматы профилактики создают атмосферу, в которой отказ от психоактивных веществ воспринимается не как исключение, а как социальная норма. Одному молодому человеку может быть сложно противостоять давлению среды, но когда рядом есть группа единомышленников, выбор в пользу здоровья становится естественным.

Эффективные формы: онлайн-челленджи в социальных сетях («7 дней без ПАВ», «Марафон антистресс-лайфхаков», «Неделя спорта вместо гаджетов»), где участники делятся опытом и демонстрируют здоровые способы снятия стресса; акции «Я выбираю здоровье» – флешмобы, фото- и видеопроекты, где молодежь показывает свои достижения, увлечения и примеры позитивного досуга; квесты и игры («Антинарко-лабиринт», «Маршрут здоровья»), в которых команды решают задачи, связанные с последствиями употребления ПАВ, и отрабатывают навыки отказа; творческие конкурсы: создание комиксов, мемов, слоганов, рэп-баттлов против наркотиков.

Главный принцип здесь – участие самих ребят в создании и реализации акций. Когда они становятся авторами челленджей, роликов и идей, профилактика превращается в совместное действие, а не в навязанную «сверху» инициативу.

7.3. Современные креативные форматы профилактики

Чтобы профилактика была убедительной и близкой к молодежи, важно использовать язык и формы, которыми они реально живут в своей цифровой и культурной среде. Это не отменяет классических методов, но позволяет придать им новую силу.

Современные практики включают:

- контр-мемы и анти-контент – создание мемов и коротких видео, которые разоблачают мифы о «красивой жизни» с наркотиками и показывают реальные последствия;

- анонимные вопросы – честные ответы – ребята задают острые вопросы о наркотиках в анонимном формате, а отвечают на них ровесники-«амбассадоры здоровья», что делает разговор более доверительным;

- flash-театр и уличные перформансы – короткие сценки или онлайн-стримы, где проигрываются ситуации давления сверстников, а зрители предлагают возможные варианты действий;

- игры-симуляторы – онлайн-квесты и настольные форматы, в которых они делают выбор («принять предложение курьера», «согласиться попробовать вещество») и видят последствия;

- честные разговоры с теми, кто прошел через зависимость – открытые диалоги о потерях и пути восстановления, без морализаторства, но с сильным эмоциональным воздействием; креативные челленджи – «сними мини-фильм о своем способе сказать «нет»», «создай музыкальный трек или комикс против наркотиков», «марафон антистресс-лайфхаков без химии».

Таким образом, современные практики профилактики объединяют проверенные временем формы (сторителлинг, акции «Я выбираю здоровье», метод «равный – равному») и новые креативные инструменты, основанные на цифровой культуре, юморе, игре и коллективном участии. Для специалиста это означает необходимость говорить с молодежью на одном языке, поддерживать ее инициативы и превращать профилактику в пространство совместного выбора, а не навязанного запрета.

Заключение

Профилактика употребления психоактивных веществ у молодежи сегодня должна строиться не на страхе и запретах, а на формировании осознанного выбора – им важно понимать не только «чего нельзя», но и «ради чего стоит отказаться».

Эта работа опирается на несколько направлений.

Во-первых, ценности. Молодой человек должен осознать: «я не употребляю, потому что это мешает жить так, как я хочу». Для этого важно говорить с молодежью о целях и мечтах, обсуждать, что важнее – минутное удовольствие или долгосрочные достижения. Эффективно работают живые истории и формат «равный – равному», когда ребята слышат опыт сверстников, а не только взрослых.

Во-вторых, навыки. Психоактивные вещества часто воспринимаются как «быстрый способ снять стресс». Поэтому нужно учить молодежь справляться с трудностями по-другому. Распознавать стресс, использовать простые техники саморегуляции, уметь сказать «нет» в ситуации давления. Это превращает профилактику из простой информации в практику, когда молодые люди многократно пробуют нужные слова и сценарии в безопасной среде.

В-третьих, цифровая среда. Сегодня молодые люди чаще всего сталкиваются с наркотиками в интернете. Реклама, «закладочные» чаты, мемы, где употребление подается как норма. Задача профилактики – научить критически смотреть на такой контент и при этом дать позитивную

альтернативу: создавать собственные видео, мемы, мини-кейсы, где ценность здоровья и свободы транслируется ими самими.

В-четвертых, правовая грамотность. Молодым людям нужно знать не только о рисках для здоровья, но и об ответственности. Даже «проба» или работа «курьером» может привести к серьезным последствиям. Важно дать им алгоритмы защиты. Что делать при попытке вовлечения, куда обращаться, как себя обезопасить. Это укрепляет их способность твердо сказать «нет» и понимать, что за этим выбором стоят конкретные действия и поддержка.

В-пятых, практики и форматы. Сухие лекции редко работают. Гораздо эффективнее живые и вовлекающие форматы. Истории отказа, мастерские цифрового сторителлинга, конкурсы историй, сценки с разбором решений, игры-симуляции, челленджи «Я выбираю здоровье». Их объединяет три условия: участие самой молодежи в создании формата; эмоциональная вовлеченность; коллективное признание того, что здоровый выбор – это норма.

Таким образом, профилактика должна быть живой и близкой, говорить с молодежью на понятном им языке. Только тогда отказ от ПАВ станет не внешним требованием, а внутренним выбором, который укрепляет личные цели и помогает строить будущее без зависимости.

Список литературы

1. Алагуев, М.В., Заева, О.В. Деятельность образовательных организаций по профилактике употребления психоактивных веществ среди обучающихся и формированию культуры здорового образа жизни. М.: Центр защиты прав и интересов детей, 2023. – 35 с.
2. Дьяконов, И. Ф. Выявление и профилактика подростковой наркомании / И. Ф. Дьяконов – «СпецЛит», 2017. – 52 с.
3. Лучшие практики субъектов РФ в сфере профилактики наркомании и других социально-негативных явлений: материалы II Всерос. Байкальского форума (Иркутск, 13–15 мая 2024 г.). – Иркутск, 2024. – 333 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cdik39.ru/wp-content/uploads/2024/06/Сборник-2-форум.pdf> (дата обращения: 21.09.2025).
4. Ответственность за распространение наркотиков [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3PKutS> (дата обращения: 21.09.2025).
5. Рожков, М. И., Ковальчук, М. А. Профилактика наркомании у подростков. – М. : ВЛАДОС, 2018. – 144 с.
6. Серых, А.Б., Крылова, Н.В. Методические рекомендации по профилактике потребления психоактивных веществ в молодежной среде. Калининград: Изд-во БФУ им. И. Канта, 2023. – 51 с.
1. Сирота, Н.А., Ялтонский, В.М. Профилактика наркомании и алкоголизма: Учеб. пособие. М.: Академия, 2003. – 176 с.
7. Смирнова, Т.А. Особенности профилактики употребления психоактивных веществ в молодежной среде. Омск: Региональный молодежный центр, 2020. – 45 с.
8. Шайдукова, Л.К. Наркомании: этиопатогенез, клиника, лечение, реабилитация. Казань: Казанский ГМУ, 2022. – 96 с.;
9. Шведчикова, Ю.С., Биктагирова, М.Ф. Сборник методических материалов по организации профилактической работы на основе результатов социально-психологического тестирования. Пермь, 2021. – 100 с.
10. Шумский, В.В., Ткаченко, В.В., Колениченко, В.В. Правонарушения несовершеннолетних, связанные с незаконным оборотом наркотиков: вопросы профилактики. Вестник Казанского юридического института МВД России. 2025. Т. 16. № 2 (60). С. 189–197

Памятка для родителей и педагогов

1. Как говорить с подростком о ПАВ

Начинайте разговор спокойно, без осуждения и угроз.

Используйте открытые вопросы: «Как ты относишься к...?», «Что ты думаешь о...?»

Говорите о ценностях и целях: «Ты же мечтаешь поступить... спорт, путешествия... употребление может этому помешать».

Поддерживайте диалог, а не монолог. Дайте подростку высказаться.

2. Фразы, которые помогают

«Я понимаю, что тебе важно мнение друзей, но ты всегда можешь опираться на себя».

«Если на тебя будут давить, ты всегда можешь сказать: *мне это неинтересно* или *я не хочу рисковать*».

«Ты можешь прийти ко мне в любой ситуации, даже если ошибешься».

3. Маркеры возможного вовлечения в употребление ПАВ.

Поведенческие признаки: резкие перепады настроения, раздражительность или, наоборот, апатия; снижение интереса к учебе, спорту, прежним увлечениям; новые компании, уход в замкнутые группы; частые конфликты с родителями и педагогами; внезапные пропажи из дома, пропуски занятий.

Физические признаки: следы утомления, хроническая сонливость или бессонница; покраснение глаз, изменения зрачков (сильно расширенные или суженные); потеря веса или резкие колебания аппетита; запах химических веществ или табака от одежды.

Социальные и цифровые маркеры: участие в подозрительных чатах («легкий заработок», «курьер на пару часов»); мемы, картинки и шутки о наркотиках в личных аккаунтах; скрытность при пользовании телефоном и соцсетями, частая смена паролей; внезапные источники «легких денег».

Обнаружение нескольких подобных признаков — сигнал для более внимательного наблюдения и ненавязчивого разговора, а при необходимости — подключения специалистов.

4. Куда обращаться за помощью

Телефон доверия для детей, подростков и родителей: **8-800-2000-122**

Горячая линия МВД РФ по вопросам незаконного оборота наркотиков: **8-800-250-02-35**

Психолог образовательной организации или специалист молодежного центра.

Сообщества родителей и волонтеров, работающие в сфере профилактики (региональные контакты можно уточнить в образовательной организации).