Жизненные навыки для:

- здоровья
- безопасности
- развития
- успеха

Обучение:

- легкое
- приятное
- эффективное

« ЗАЩИТИ СЕБЯ ОТ ВИЧ » Тренинги жизненных навыков

ЗАЩИТИ СЕБЯ ОТ ВИЧ

Тренинги жизненных навыков

Проект финансируется Европейским Союзом

ВОРОНЦОВА Т. В.
ПОНОМАРЕНКО В. С.

ЗАЩИТИ СЕБЯ ОТ ВИЧ

Тренинги жизненных навыков

Пособие для учащихся
старшего подросткового и юношеского возраста (15–18 лет)
по программе тренингового курса
«Формирование здорового образа жизни и профилактика ВИЧ»

Тернополь
Навчальна книга — Богдан
2012

ББК 68.4(4УКР)9я721
В 75

Одобрено комиссией по основам здоровья Научно-методического совета
по вопросам образования Министерства образования и науки Украины
(Письмо ИИТСО от 29.04.2010, № №1.4/18–1668)

Экспертизу осуществляли:
Институт проблем воспитания Академии педагогических наук Украины
Общественный Совет по вопросам сотрудничества с Церквями и религиозными организациями
при Министерстве образования и науки, молодежи и спорта Украины

Воронцова Т. В., Пономаренко В. С.
В 75 Защити себя от ВИЧ. Тренинги жизненных навыков: пособие для учащихся старшего подросткового и юношеского возраста. – Тернополь: «Навчальна книга – Богдан», 2012. – 168с.

ISBN 978–966–10–3201–8

Пособие создано в соответствии с программой тренингового курса «Формирование здорового образа жизни и профилактика ВИЧ», одобренной комиссией по вопросам инновационной деятельности и экспериментальной работы (Письмо ИИТСО от 04.08.10, №1.4/18–3169).

Тренинговый курс реализует концепцию превентивного образования на основе приобретения жизненных навыков (ООЖН), направленных на преодоление проблем подросткового возраста и воспитание гармонично развитой личности.

Он предусматривает использование интерактивных методов (анализ ситуации, мозговые штурмы, ролевые игры, инсценировка), стимулирующих взаимодействие учащихся друг с другом и с тренером. Эта методика наилучшим образом зарекомендовала себя и в данное время широко внедряется в учебных заведениях Украины.

ББК 68.4(4УКР)9я721

Данная публикация стала возможной благодаря поддержке Европейского Союза. Взгляды авторов, изложенные в данной публикации, не обязательно отображают позицию Европейского Союза.

ISBN 978—966—10—3201—8

© «Навчальна книга – Богдан», 2012
© Воронцова Т. В., текст, дизайн, рисунки, верстка, 2011

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление. Знакомство

Тренинг 1
О жизни и жизненных навыках
12

Как достичь жизненного успеха
Задание 1.1. Знакомство: «Мои цели и планы»
«Жизнь прожить – не поле перейти»
Задание 1.2. Правила группы

Модуль 1. Базовая информация о ВИЧ/СПИД/ИППП

Тренинг 2
ВИЧ/СПИД/ИППП: ознакомление с проблемой
20

Базовая информация об ИППП
Что нужно знать о ВИЧ и СПИДе
Задание 2.1. ВИЧ/СПИД/ИППП: вопросы и ответы
Как ВИЧ разрушает иммунитет
Задание 2.2. Изучаем стадии ВИЧ-инфекции
Задание 2.3. Проверьте себя

Тренинг 3
ВИЧ: пути заражения и методы защиты
28

Как инфицируются ВИЧ
Задание 3.1. Как инфицируются ВИЧ
Задание 3.2. ВИЧ не передаётся через…
Как защититься от ВИЧ
Задание 3.3. Как снизить риск инфицирования
Задание 3.4. Проверьте себя

Тренинг 4
Поведение и риски
36

Оценка рисков
Задание 4.1. Оцениваем риски в жизненных ситуациях
Профессиональные риски ВИЧ-инфицирования
Задание 4.2. Оцениваем риски в профессиональных ситуациях
Задание 4.3. Представьте себя врачом

Тренинг 5
Источники помощи для молодёжи
44

Куда обратиться за консультацией и помощью
Задание 5.1. К кому, куда и как обращаться по вопросам ВИЧ/СПИД/ИППП
Диагностика ВИЧ
Задание 5.2. Тестирование на ВИЧ-инфекцию: вопросы и ответы
Задание 5.3. Могу ли я считать себя ответственным человеком

Модуль 2. Равноправные отношения: «НЕТ» алкоголю и наркотикам

Тренинг 6
Строим равноправные отношения
54

Строим равноправные отношения
Задание 6.1. Анализируем стили поведения
Правила равноправного общения
Задание 6.2. Тренируем навыки уверенного поведения
Задание 6.3. Разрабатываем собственную модель уверенного поведения

Тренинг 7
Учимся принимать решения
62

Как мы принимаем решения
Правило светофора
Задание 7.1. Изучаем приёмы самоконтроля
Задание 7.2. Анализируем наши решения
Задание 7.3. Учимся принимать взвешенные решения

Тренинг 8
Противодействие давлению и манипуляциям
70

Как распознать попытки давления и манипуляций
Задание 8.1. Как противостоять манипуляциям
Задание 8.2. Учимся отказываться от опасных предложений

Тренинг 9
«НЕТ» алкоголю, наркотикам, совместному использованию колющих и режущих предметов
76

О наркотиках и наркотической зависимости
Задание 9.1. Учимся распознавать признаки зависимости
Задание 9.2. Анализируем причины употребления наркотиков
Задание 9.3. Тест: «Факты и мифы о психоактивных веществах»
Задание 9.4. Представьте себя врачом

Модуль 3. Ответственное поведение: отсрочка начала половой жизни

Тренинг 10
Пол и гендер
86

Понятия пола и гендера
Задание 10.1. Пол или гендер?
Гендерные роли и стереотипы
Задание 10.2. Гендерная рамка
Гендерные аспекты эпидемии ВИЧ/СПИДа
Задание 10.3. Анализируем опасные гендерные стереотипы

Тренинг 11
Ценность семьи
94

Важнейшие ценности
Задание 11.1. Анализируем жизненные ценности
Составляющие семейного счастья
Задание 11.2. Анализируем факторы крепкой семьи
Задание 11.3. Герб моей будущей семьи

Тренинг 12
Опасность ранних половых отношений
102

Риски раннего начала половой жизни
Задание 12.1. Ответственное материнство и отцовство
Задание 12.2. Анализируем последствия ранних половых отношений
Задание 12.3. Ваш сознательный выбор
СМИ и половое поведение молодёжи
Задание 12.4. Развиваем критическое мышление: анализируем влияние СМИ

Тренинг 13
Отсрочка начала половой жизни
114

Причины отсрочки интимных отношений
Задание 13.1. Анализируем причины сказать «НЕТ»
Задание 13.2. Советы друга: что помогает отложить половые отношения
Задание 13.3. Обсуждаем жизненные ситуации
Задание 13.4. Как выразить свои чувства без интимных отношений

Модуль 4. Ответственное поведение: «НЕТ» насилию и незащищённым контактам

Тренинг 14
Противодействие домогательствам и насилию
124

Сексуальные домогательства и насилие
Задание 14.1. Учимся распознавать опасные ситуации
Задание 14.2. Признаки сексуальных домогательств
Задание 14.3. Как противостоять домогательствам
Памятка: «Как противостоять сексуальным домогательствам»
Памятка «Как избежать сексуального насилия»
Памятка «Помощь жертве насилия»
Задание 14.4. Как избежать насилия

Тренинг 15
«НЕТ» незащищённым контактам
134

Защита при контактах с кровью других людей
Задание 15.1. Как поступать в «аварийных ситуациях»
Защита при половых контактах
Задание 15.2. Вопросы и ответы о презервативе
Задание 15.3. Отвечаем на аргументы против использования презервативов
Задание 15.4. Жизненные ситуации: «НЕТ» незащищённым половым контактам

Модуль 5. Противодействие дискриминации. Поддержка людей, живущих с ВИЧ

Тренинг 16
«НЕТ» дискриминации
146

Как противостоять стигме, дискриминации и СПИДофобии
Задание 16.1. Стигма и дискриминация
Задание 16.2. Как преодолеть страх
Задание 16.3. Что чувствует жертва дискриминации
ВИЧ/СПИД и право
Задание 16.4. ВИЧ и права человека

Тренинг 17
Поддержка людей, живущих с ВИЧ
154

ВИЧ/СПИД – вызов человеку и человечеству
Задание 17.1. Почему важно проявлять человечность и сочувствие
Как выразить поддержку и оказать помощь
Задание 17.2. Сердце друга
Задание 17.3. Как стать волонтёром

Словарь терминов
162

Перечень аббревиатур и сокращений
166

Одобрено молодежью

Я счастлив, что смог быть участником пилотирования тренингового курса «Защити себя от ВИЧ».

Назар,
г. Черновцы

Мне очень понравилось участвовать в тренингах. Я узнала много интересного и важного для своей жизни. С удовольствием жду еще!

Диана,
г. Тернополь

Лично я согласна каждый день принимать участие в тренингах. А больше всего мне хотелось бы самой проводить тренинги для других людей, своих друзей и знакомых.

Наташа,
г. Гнивань, Винницкая обл.

Мы вместе с группой весело провели время, было очень поучительно. Мои впечатления от тренингов чудесны. Побольше бы таких!

Мария,
г. Тернополь

О чем данное пособие

Данное пособие разработано для того, чтобы помочь вам шаг за шагом развивать благоприятные для здоровья жизненные навыки.

Ваши занятия будут проходить в форме тренингов. Каждый тренинг содержит базовую информацию и задания, которые вы будете выполнять индивидуально, в парах или группах под руководством тренера.

Программа состоит из вступления и пяти модулей.

На вступительном тренинге вы убедитесь в необходимости планирования жизни, узнаете о жизненных навыках и правилах поведения на тренинге.

В первом модуле ознакомитесь с базовой информацией о ВИЧ/СПИД и других инфекциях, передающихся половым путем, о том, как люди инфицируются ВИЧ и как можно защититься от него. Узнаете, куда обращаться за помощью по вопросам репродуктивного здоровья.

Во втором модуле будете учиться строить равноправные отношения со сверстниками, тренировать навыки уверенного поведения, которые помогут вам достичь успеха в жизни и уберечь здоровье от пагубного воздействия алкоголя и наркотиков.

Третий модуль посвящён пропаганде семейных ценностей. Вы узнаете о секретах семейного счастья, как подготовиться к рождению здоровых детей, проанализируете опасности ранних и внебрачных половых отношений.

В четвертом модуле будете учиться избегать ситуаций, связанных с риском инфицирования ВИЧ/ИППП. Проанализируете опасность сексуальных домогательств и насилия, риски контактов с чужой кровью и незащищенных половых отношений.

Пятый модуль посвящен преодолению стигмы и дискриминации людей, живущих с ВИЧ. Вы будете учиться толерантно относиться к ВИЧ-положительным людям, оказывать им необходимую поддержку и помощь.

Условные обозначения

Индивидуальные задания

Задания для выполнения в группе

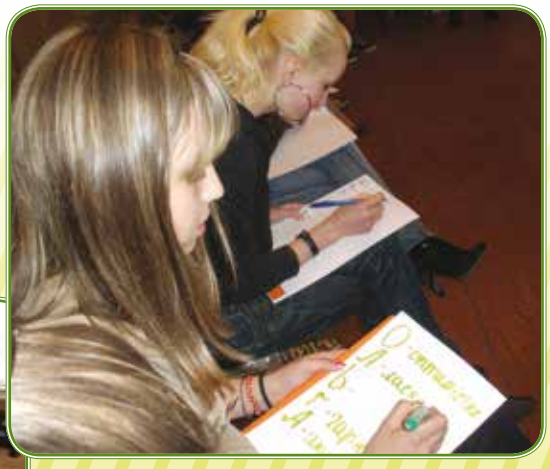
Домашние задания

Инсценировка

Притчи, истории, метафоры

Творческие проекты

Вступление
Знакомство



Уже на первом тренинге я узнала, как строить свои планы на будущее и что делать для того, чтобы эти планы не были разрушены.

Оксана,
г. Тернополь

Я узнал много полезного для жизни. Теперь руководствуюсь формулой жизненного успеха.

Олег,
г. Черновцы

ТРЕНИНГ 1

О ЖИЗНИ И ЖИЗНЕННЫХ НАВЫКАХ

На этом тренинге вы:

- поразмышляете о своих жизненных планах;
- лучше познакомитесь со своими товарищами;
- вспомните, что такое жизненные навыки;
- обсудите правила работы на тренинге.

Ключевые понятия и термины:

формула жизненного успеха, жизненные цели, жизненные навыки, тренинг, правила группы

Как достичь жизненного успеха

Группу выпускников университета спросили об их планах на будущее. Лишь у 3 % опрошенных такие планы существовали в виде записей цели и этапов ее достижения. Через 20 лет доход этих 3 % выпускников превысил суммарный доход остальных 97 %. Они также в основном были больше довольны своей жизнью.

Олимпийская формула успеха

Некоторые не задумываются над своим будущим и просто плывут по течению. Такие люди напоминают персонажей из юморески Остапа Вишни – чухраинцев, которые любили поговаривать: «Как-то оно будет». Только позже этим чухраинцам приходилось частенько скрести по затылку со словами: «Я так и знал».

Намного лучше, если в своей жизни не полагаться на «как-то оно будет», а пользоваться известной олимпийской формулой успеха:

Успех = Воображение + Азарт + Действие

Каждый элемент формулы важен:

если у вас есть воображение и азарт, но нет действия, вы – мечтатель;

если у вас есть воображение и вы действуете, но без азарта, вы – посредственность;

когда у вас есть азарт и действие, но нет воображения, то вы достигнете цели, однако поймёте, что она была неправильной.

Воображение: представляйте конечную цель

Спортсмены, тренируясь, всегда заглядывают вперёд, «прокручивая» в своём воображении желаемый результат и путь к победе. Так и вы: попытайтесь детально представить своё идеальное будущее и спросите у своего будущего успешного «Я», что вам нужно сделать для достижения поставленной цели.

Азарт: поддерживайте мотивацию

Определив цель, не теряйте веры в свои силы, ведь «множество неудачников в жизни – это люди, которые не смогли реально осознать, насколько близко они подошли к успеху, прежде чем всё бросить» (Т. Эдисон).

Вы можете подумать, что у вас нет особого выбора, например, потому, что ваши родители небогаты. Но поверьте: проблема не в том, что у вас нет выбора, а в том, что он слишком широк. Не имеет значения, живёте вы в городе или в селе, в бедной или богатой семье – ваши возможности практически неограничены. Вопрос в том, хотите ли вы воспользоваться ими.

Действие: идите к своей цели

Проанализируйте, что нужно сделать для осуществления вашей мечты. Составьте план достижения цели и шаг за шагом выполняйте его.

Помните, что люди чувствуют себя счастливыми лишь тогда, когда реализуют себя во всех важных сферах жизни. Некоторые достигают немалых карьерных высот, но страдают из-за неудавшейся личной жизни. Другой посвящает себя только семье, но чувствует, что не полностью реализовал себя.

Поэтому, планируя будущее, позаботьтесь о сбалансированности всех важных аспектов: семьи и друзей, работы и досуга, материального благополучия и духовности.

Задание 1.1. Знакомство: «Мои цели и планы»

Прочтите притчу «Лавка возможностей». Как вы считаете:

- Что нужно сделать человеку, чтобы взрастить из зёрен плоды?
- Что может помешать этому?
- Как вы можете связать эту притчу со своей жизнью?

Лавка возможностей

Суфийская притча

Однажды человеку приснилось, как будто он шёл по городу и зашёл в лавку. Он долго ходил между рядами, где лежали разнообразные экзотические овощи и фрукты. Они поразили его своим необычным видом, яркими красками, изысканными ароматами.

Но стоило человеку взять с полки плод, как он тут же превращался в крохотное зёрнышко. Тогда он решил обратиться к продавцу:

– Дайте мне, пожалуйста, вот этот фрукт.

Но хозяин ответил:

– Мы не продаём плоды, мы торгуем семенами.

Задание 1.1. Знакомство: «Мои цели и планы» (продолжение)

1. Объединитесь в пары и попробуйте представить своё идеальное будущее в виде фильма. Расскажите:
   - Прошло десять лет. Вас окружают самые важные в вашей жизни люди. Кто они? Чем занимаетесь вы?
   - О вас написали статью в газете и взяли интервью у тех, кто вас знает. Что эти люди сказали о вас?

2. По очереди представьте друг друга группе и расскажите, что вы узнали о жизненных целях и планах своего партнера.
3. Запишите одну свою жизненную цель и план её достижения.

Моя цель: _____

_____

Шаги на пути к моей цели:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Для достижения своей цели я делаю:

1. _____
2. _____
3. _____

Для достижения своей цели я собираюсь:

1. _____
2. _____
3. _____

Я могу получить помощь от:

1. _____
2. _____

«Жизнь прожить — не поле перейти»

Что такое жизненные навыки

Жизнь каждый день дарит нам множество открытий, ощущений и впечатлений, радость познания красоты и гармонии мира.

Но в народе не зря говорят: «Жизнь прожить – не поле перейти». И действительно, на жизненном пути каждого из нас стоят вызовы и преграды, которые могут вывести из равновесия и отрицательно повлиять на здоровье.

Умения, помогающие человеку преодолевать трудности и поддерживать высокий уровень благополучия, называют благоприятными для здоровья жизненными навыками. Приобретая такие навыки, люди лучше понимают самих себя и других, избегают ненужных рисков и проблем. Жизненными эти навыки называют потому, что они нужны каждому, независимо от того, чем он занимается, какую профессию выберет.

Большинство людей приобретает эти навыки из собственного опыта, в основном «методом проб и ошибок». Но у того, кому помогли их приобрести, намного больше шансов достичь поставленной цели и жизненного успеха.

Что такое тренинг

Как невозможно научиться кататься на велосипеде без велосипеда, так и жизненные навыки невозможно усвоить без тренировки. Недостаточно послушать или почитать о них. Нужно отработать эти умения на тренингах.

Тренинги отличаются от обычных уроков. Прежде всего тем, что ученики сидят не за партами, а в кругу. Так они не только слышат, но и видят, и лучше понимают друг друга и тренера.

На тренингах некогда скучать. Работа в группах, ролевые игры, разминки, мозговые штурмы, обсуждение ситуаций, историй, выполнение проектов делают такие занятия интересными, захватывающими.

На тренинге царит доброжелательная атмосфера, но в то же время и дисциплина. Все придерживаются определенных правил. Известно, что люди охотней всего выполняют те правила, о которых договорились между собой. Поэтому на тренинге всегда сначала обсуждают и записывают эти правила.

Ниже приведены некоторые правила поведения на тренинге.

Задание 1.2. Правила группы

1. Обсудите, какие правила помогут вам работать на тренинге.
2. Запишите эти правила.

Правила нашей группы

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____

Модуль 1
Базовая информация о ВИЧ/СПИД/ИППП

Узнал, что такое ВИЧ и как он разрушает иммунитет.

Станислав,
г. Черновцы

Оказывается, человек долгое время может даже не знать, что болен.

Мария,
г. Тернополь

Узнала, куда можно обратиться за помощью и как можно выявить ВИЧ в организме человека.

Ярина,
г. Черновцы

ТРЕНИНГ 2

ВИЧ/СПИД/ИППП: ОЗНАКОМЛЕНИЕ С ПРОБЛЕМОЙ

На этом тренинге вы:

- ознакомитесь с базовой информацией о ВИЧ/СПИД/ИППП;
- узнаете, как ВИЧ разрушает иммунитет;
- рассмотрите стадии заболевания ВИЧ-инфекцией.

Ключевые понятия и термины:

ИППП, ВИЧ, СПИД, АРВ-терапия, оппортунистические заболевания, иммунитет, иммунодефицит, антитела, симптомы ИППП

Базовая информация об ИППП

Что такое ИППП

ИППП — это ***И***нфекции, ***П***ередающиеся ***П***оловым ***П***утем.

Некоторые ИППП могут передаваться и другим способом, например, через кровь.

В чем опасность ИППП

Эти инфекции наиболее распространены среди сексуально активной молодежи и могут привести к опасным последствиям:

- способны негативно отразиться на репродуктивном здоровье мужчин и женщин (проблемная беременность, бесплодие, рак шейки матки, другие осложнения);
- могут привести к поражению сердца, головного мозга и даже к летальному исходу;
- некоторые из них особенно опасны для младенцев, рождённых инфицированными матерями;
- поскольку ИППП повышают риск инфицирования ВИЧ в десятки раз, их называют «воротами» для ВИЧ-инфекции.

Виды ИППП

Возбудителями большинства ИППП являются бактерии и вирусы.

Вирусные ИППП — ВИЧ-инфекция, гепатит В, гепатит С, генитальный герпес и другие — наиболее опасны, поскольку часто неизлечимы. Иногда некоторые вирусные инфекции уничтожает иммунная система (как в случае заболевания гриппом), однако в большинстве случаев они остаются в организме человека на всю жизнь.

Бактериальные ИППП — сифилис, гонорея, хламидиоз, трихомоноз – порождают серьёзные проблемы для заразившихся людей и для новорождённых.

При первых признаках ИППП следует прекратить половые контакты и немедленно обратиться к врачу. Важным является одновременное лечение обоих партнеров. В противном случае возможно повторное заражение той же инфекцией.

Симптомы ИППП:

- сыпь, язвы, пупырышки, бородавки вокруг половых органов;
- зуд и жжение половых органов;
- частое мочеиспускание, иногда сопровождающееся болью и жжением;
- боли внизу живота (у женщин);
- необычные выделения из половых органов;
- неприятный запах выделений;
- повышение температуры тела;
- опухание лимфоузлов.

Что нужно знать о ВИЧ и СПИДе

Что такое ВИЧ

ВИЧ – это возбудитель заболевания ВИЧ-инфекцией:

Вирус — микроорганизм, который можно увидеть только под электронным микроскопом

Иммунодефицита — неспособность иммунной системы защитить организм от инфекций и злокачественных опухолей

Человека — организм, в котором размножается вирус

Внутри организма вирус попадает в клетки иммунной системы. Размножаясь в них и одновременно их уничтожая, ВИЧ постепенно разрушает иммунную систему. Это приводит к иммунодефициту и появлению симптомов СПИДа.

Что такое СПИД

СПИД — последняя стадия ВИЧ-инфекции:

Синдром — потому что у человека возникает множество разных симптомов и заболеваний

Приобретённого — потому что он не передается по наследству

Иммунного — потому что поражается иммунная система организма.

Дефицита — потому что иммунная система ослаблена и не способна защищать организм

СПИД начинается тогда, когда возникает общий иммунодефицит.

Оппортунистические заболевания

Это заболевания, развивающиеся на фоне общего иммунного дефицита.

К ним относятся:

- респираторные инфекции (туберкулёз, пневмония);
- инфекции, поражающие систему пищеварения (кандидозный стоматит, диарея);
- инфекции, поражающие головной мозг (токсоплазмоз, менингит);
- злокачественные опухоли, например, саркома Капоши.

Что такое АРВ-терапия

Это лечение ***А***нти***Р***етро***В***ирусными препаратами. Эти препараты не могут излечить от ВИЧ-инфекции, но они препятствуют размножению ВИЧ. Благодаря АРВ-терапии ВИЧ-инфицированные люди живут намного дольше и их жизнь обретает новое качество.

Начинающий АРВ-терапию должен ежедневно принимать лекарства по сложной схеме. Некоторые из них следует принимать натощак, другие – после или через некоторое время после еды.

Начав лечение, нельзя прерывать его или пропускать приём медикаментов. В противном случае лекарства перестанут действовать и врачам придётся назначать другую комбинацию АРВ-препаратов, а их пока разработано не так уж и много.

Задание 2.1. ВИЧ/СПИД/ИППП: вопросы и ответы

Каждому человеку важно знать реальные факты о ВИЧ, СПИДе и ИППП.

1. Прочитайте вопросы и ответы о ВИЧ/СПИД/ИППП.
2. Если у вас возникли дополнительные вопросы, задайте их тренеру или запишите на отдельных листах бумаги и положите в специальный ящичек для вопросов.

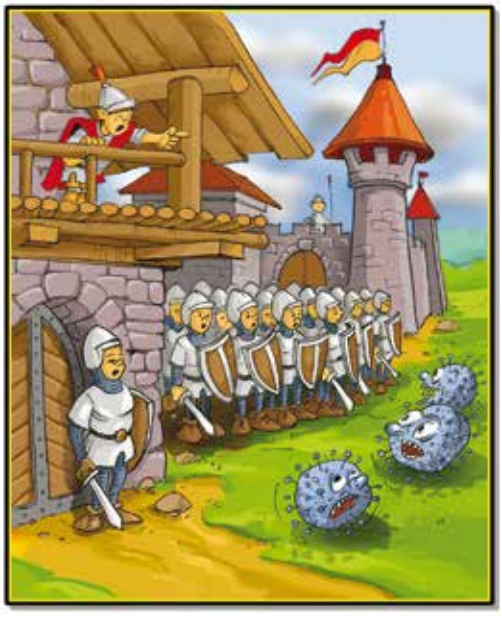
Как ВИЧ разрушает иммунитет

Организм человека способен защищаться от инфекций, а также восстанавливаться в случае болезни благодаря иммунной системе (иммунитету).

Но существует инфекция, против которой организм бессилен. Это ВИЧ – вирус, разрушающий иммунитет.

Представьте осаждённую крепость, которую защищает многочисленная армия. Легко ли врагам захватить эту крепость? Конечно же, нет. Но что произойдёт, если заразить ее защитников смертельной инфекцией? Друг за другом они станут умирать, инфицируя окружающих. И в скором времени крепость некому будет защищать, её может захватить кто угодно.

То же самое происходит при инфицировании ВИЧ (рис. 1).



Человеческий организм – как крепость, а иммунитет – мощная армия, обороняющая её от микробов и вирусов

Если в организм попадает ВИЧ, он инфицирует и уничтожает клетки иммунной системы

Когда иммунитет разрушен, возникает СПИД – последняя стадия заболевания, когда человек может погибнуть от любой инфекции

Рис. 1

Задание 2.2. Изучаем стадии ВИЧ-инфекции

1. Объединитесь в три группы и с помощью схемы подготовьте сообщения о стадиях ВИЧ-инфекции (когда начинается стадия, сколько продолжается, как проявляется в организме):
   группа 1: «период окна»;
   группа 2: бессимптомный период;
   группа 3: стадия СПИДа.
2. По очереди выступите со своими сообщениями, выясните непонятные моменты.
3. Запомните приведённые внизу страницы выводы.

	«Период окна»	Бессимптомный период	Стадия СПИДа
Сколько продолжается?	От двух недель до трех (шести) месяцев.	От шести месяцев до десяти лет и более.	От шести месяцев до двух лет и более.
Как проявляется?	Большинство людей не замечает, что они инфицированы, но некоторые могут на короткое время заболеть.	Отсутствие симптомов или появление некоторых из них: потеря веса, чрезмерная усталость, потливость, понос.	На фоне общего иммунодефицита возникают различные инфекции или злокачественные опухоли, которые приводят к летальному исходу.
Когда начинается?	*Через несколько дней с момента ВИЧ-инфицирования.*	*После появления в крови антител, которые позволяют диагностировать ВИЧ-инфекцию.*	*С момента возникновения общего иммунодефицита.*

Важно помнить, что ВИЧ-инфицированные люди могут:

- не иметь никаких симптомов заболевания на протяжении многих лет;
- хорошо себя чувствовать и выглядеть здоровыми;
- активно двигаться, работать, иметь нормальный аппетит;
- бороться с инфекциями, например, болеть гриппом и быстро выздоравливать;
- не знать, что они инфицированы, и инфицировать других людей.

Задание 2.3. Проверьте себя

1. Расшифруйте аббревиатуры.
2. Ответьте на вопросы на с. 27.
3. Добавьте свой вопрос, узнайте ответ и запишите его.

В													
И													
Ч													

С													
П													
И													
Д													

И													
П													
П													
П													

1. Какие три причины доказывают, что проблема ВИЧ/СПИДа является очень серьёзной?

2. Как протекает заболевание ВИЧ-инфекцией в период между моментом инфицирования и наступлением СПИДа (опишите)?

ТРЕНИНГ 3

ВИЧ: ПУТИ ЗАРАЖЕНИЯ И МЕТОДЫ ЗАЩИТЫ

На этом тренинге вы:

- проанализируете пути и условия инфицирования ВИЧ;
- определите ситуации, при которых ВИЧ не передаётся;
- узнаете, как избежать заражения ВИЧ/ИППП.

Ключевые понятия и термины:

пути передачи, условия инфицирования, инъекции, медицинские и косметические манипуляции, формула индивидуальной защиты

Как инфицируются ВИЧ

Пути передачи ВИЧ

Опасные концентрации ВИЧ существуют лишь в крови, выделениях из половых органов и в грудном молоке. В связи с этим выделяют три пути передачи ВИЧ-инфекции:

1. ВИЧ передаётся через кровь:

- Человек может быть инфицирован при переливании крови или пересадке донорских органов. Чтобы предотвратить это, проводят тестирование донорской крови и органов.
- Возможно инфицирование в случае использования нестерильных инструментов для инъекций, хирургических операций или стоматологических манипуляций.
- Можно инфицировать человека в случае использования нестерильных инструментов для косметических процедур (например, при выполнении пирсинга или татуажа).
- Существует опасность инфицирования при контакте с кровью ВИЧ-инфицированного (например, при попадании заражённой крови в глаза).

2. ВИЧ передаётся при половых контактах:

- Большинство людей в мире инфицируется половым путем. Это может произойти даже в случае одного полового контакта.

3. ВИЧ передаётся от ВИЧ-инфицированной матери к ребенку:

- Дети, рождённые ВИЧ-инфицированными, могут заразиться во время беременности или родов.
- Иногда инфицирование ребенка происходит при кормлении грудным молоком.

Условия инфицирования ВИЧ

Каждый раз, когда жидкости, содержащие опасные концентрации ВИЧ, попадают в кровь или на слизистые оболочки, человек может заразиться. Кожа обычно является надёжным барьером на пути ВИЧ, но лишь при условии ее целостности, отсутствия порезов, проколов, ранок, язв.

Инфекции, передающиеся половым путем, повышают риск ВИЧ-инфицирования. Их также называют «воротами» для ВИЧ-инфекции, ведь для тех, у кого есть ИППП, риск ВИЧ-инфицирования в десять раз больше.

Опасные жидкости для инфицирования ВИЧ:

- кровь;
- сперма;
- вагинальный секрет;
- материнское молоко.

Заражение ВИЧ может произойти при:

- наличии вируса;
- достаточном его количестве;
- попадании ВИЧ в кровообращение через слизистые оболочки или повреждённую кожу.

Пути инфицирования:

- через кровь;
- через половые контакты;
- от инфицированной матери к ребенку.

Задание 3.1. Как инфицируются ВИЧ

Прочитайте информацию на с. 29 и ответьте на приведённые вопросы.

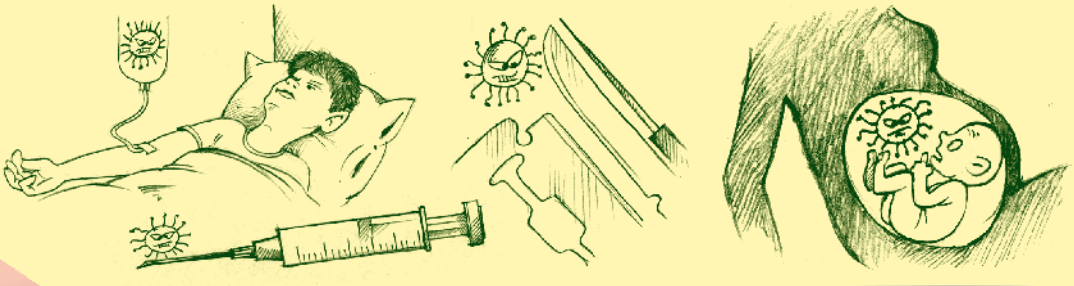
Как инфицированная кровь может попасть в организм человека?

Какие вещества и с какой целью люди могут вводить в организм инъекционным путём?

Какие косметические манипуляции опасны?

Какие еще инфекции передаются при половых контактах?

Как дети инфицируются ВИЧ от ВИЧ-инфицированной матери?



Задание 3.2. ВИЧ не передаётся через...

Зная, в каких случаях ВИЧ не передаётся, вы будете чувствовать себя уверенно в повседневной жизни и избавитесь от безосновательного страха перед ВИЧ-положительными людьми.

1. Рассмотрите рисунки и напишите, что делают изображённые на них люди.
2. Распределите между собой ситуации и продемонстрируйте изображённые на них действия с помощью пантомимы.
3. Обсудите, почему в данных ситуациях невозможно заразиться ВИЧ.
4. Назовите примеры других ситуаций, безопасных в плане инфицирования ВИЧ.

1._____

2._____

3._____

4._____

5._____

6._____

7._____

8._____

9._____

10._____

11._____

12._____

Как защититься от ВИЧ

Профилактика ВИЧ/СПИДа на государственном уровне

Государственные органы осуществляют контроль над донорской кровью, обеспечивают соблюдение мер безопасности в больницах во избежание инфицирования через нестерильные инструменты.

Замедлению темпов распространения ВИЧ-инфекции способствует широкий доступ к антиретровирусной терапии. Лекарства снижают концентрацию ВИЧ в организме человека. Это понижает риски инфицирования ВИЧ половым путем и через кровь, а также помогает предотвратить передачу инфекции от матери к ребенку.

Формула индивидуальной защиты

На индивидуальном уровне риска ВИЧ-инфицирования можно избежать или существенно уменьшить его при помощи простой формулы: «Воздержание, верность, презерватив, стерильность».

Самой надёжной защитой от ВИЧ и других ИППП являются воздержание от половых контактов либо взаимная верность неинфицированных партнеров.

Хотя презерватив не гарантирует стопроцентной защиты от ВИЧ и ИППП, при условии его постоянного и правильного использования риск инфицирования существенно снижается.

Формула индивидуальной защиты:

Воздержание – отсутствие сексуальных контактов.

Верность – взаимная верность неинфицированных половых партнеров (супругов).

Презерватив – необходимость использования презерватива каждый раз, когда вам не известен ваш ВИЧ-статус или же ВИЧ-статус вашего партнера.

Стерильность – избегание использования нестерильных медицинских и косметических режущих и колющих инструментов.

Количество:
только кровь, выделения из половых органов и материнское молоко содержат опасную в плане заражения концентрацию ВИЧ.

Проникновение:
заражение ВИЧ возможно лишь при попадании инфицированных жидкостей на слизистые оболочки или повреждённую кожу.

Качество:
ВИЧ гибнет при нагревании, высыхании жидкости, дезинфекции.

Задание 3.3. Как снизить риск инфицирования

Каждый человек в состоянии защититься от ВИЧ. Запишите действия, которые помогут избежать или снизить риски инфицирования при половых контактах, при контактах с кровью и от ВИЧ-инфицированной матери к ребёнку.

1. Половые контакты

Как избежать риска ВИЧ-инфицирования или снизить его:

2. Контакт с инфицированной кровью

Как избежать риска ВИЧ-инфицирования или снизить его:

3. От ВИЧ-инфицированной матери к ребёнку

Как избежать риска ВИЧ-инфицирования для ребёнка или минимизировать его:

Задание 3.4. Проверьте себя

Запишите ответы на приведённые ниже задания.

1. Запишите названия четырех видов физиологических жидкостей организма, которые могут содержать опасную концентрацию ВИЧ

2. Запишите три пути инфицирования ВИЧ

3. Запишите пять способов, которыми ВИЧ не передаётся

4. Запишите четыре способа, которыми люди могут защититься от ВИЧ

ТРЕНИНГ 4

ПОВЕДЕНИЕ И РИСКИ

На этом тренинге вы:

- узнаете, какие жизненные и профессиональные ситуации могут быть опасными относительно инфицирования ВИЧ;
- будете тренировать свои навыки оценки риска ВИЧ-инфицирования в разных ситуациях;
- представите себя настоящими врачами.

Ключевые понятия и термины:

риск, уровень риска, оценка риска в жизненных ситуациях, оценка риска в профессиональных ситуациях

Оценка рисков

На предыдущем тренинге вы узнали о путях передачи ВИЧ и методах защиты от него. Умение оценивать риски ВИЧ-инфицирования в разных жизненных ситуациях поможет применять эти знания на практике.

Оценивая различные жизненные и профессиональные ситуации с точки зрения безопасности, мы обычно проверяем, существует ли угроза нашей жизни и здоровью. Такую угрозу также называют риском.

В *таблице 1* приведены градации риска ВИЧ-инфицирования и примеры ситуаций, соответствующих разным уровням риска.

Таблица 1

Очень рискованно	Риск низкий либо теоретический	Риска нет
Условия: Значительный контакт с кровью или другими жидкостями организма, содержащими опасную концентрацию ВИЧ	*Условия:* Возможность незначительного контакта с кровью или другими жидкостями организма, содержащими опасную концентрацию ВИЧ	*Условия:* Отсутствует контакт с кровью или другими жидкостями организма, содержащими опасную концентрацию ВИЧ
Примеры: *Переливание непроверенной крови* Его делают только при согласии родственников пострадавшего, если речь идет о его жизни	*Примеры:* *Поцелуи в губы* Существует незначительный риск, если во рту ВИЧ-инфицированного есть язвы или ранки. Однако такой риск является теоретическим, поскольку практически таких случаев не было зафиксировано *Использование общей зубной щетки* Кровоточивость десен – достаточно распространённая проблема. Поэтому теоретически существует риск контакта инфицированной крови со слизистой оболочкой во рту другого человека. Однако этот риск очень низок, поскольку при смешивании с пастой и полоскании концентрация вируса снижается	*Примеры:* *Сдача крови на станции переливания* На станциях переливания крови используются только одноразовые комплекты для забора крови. Поэтому это абсолютно безопасная процедура и очень благородное дело

Задание 4.1. Оцениваем риски в жизненных ситуациях

1. Объединитесь в восемь групп. Каждая группа обсуждает и оценивает риски инфицирования ВИЧ в четырех предложенных ниже ситуациях.
2. Представители групп по очереди зачитывают ситуации и оценивают риск.
3. Детально обсудите ситуации, в которых вы не пришли к согласию.

Критерии оценки:

ОР (очень рискованно) – значительный контакт с кровью и другими жидкостями организма, содержащими опасную концентрацию ВИЧ;

РН (риск низкий или теоретический) – существует возможность незначительного контакта с кровью, спермой, вагинальными выделениями инфицированного человека;

РО (риск отсутствует) – отсутствие контакта с кровью, спермой, вагинальными выделениями ВИЧ-инфицированного;

? – вы этого не знаете (или ваша группа не пришла к согласию).

1

1) пользоваться туалетом в общественных местах	3) обрабатывать рану ВИЧ-инфицированного без защитных перчаток
2) ухаживать за больным СПИДом	4) иметь незащищённые сексуальные контакты

2

5) повторно использовать презервативы	7) делать инъекции одним шприцем
6) дружеский поцелуй	8) купаться с ВИЧ-инфицированным

3

9) пользоваться одной иглой для прокалывания ушей

10) воздерживаться от сексуальных контактов

11) ходить в школу вместе с ВИЧ-инфицированными детьми

12) быть укушенным одним комаром

4

13) делать насечки на коже ножом, которым пользовались другие

14) сдавать кровь на станции переливания крови

15) при половых контактах постоянно и правильно пользоваться презервативами

16) употреблять еду, приготовленную ВИЧ-инфицированным

5

17) плавать в бассейне с ВИЧ-инфицированными

18) дружить с ВИЧ-инфицированным

19) соглашаться на интимные отношения без презерватива

20) целоваться в губы

6

21) обнимать ВИЧ-инфицированного

22) часто менять сексуальных партнёров

23) делать искусственное дыхание «рот в рот»

24) делать инъекции одноразовым шприцем

7

25) пользоваться общей иглой для татуировок

26) пользоваться бритвой другого человека

27) сидеть за одной партой с ВИЧ-инфицированным

28) пользоваться общими иглами для инъекций

8

29) пить из одного стакана с ВИЧ-инфицированным

30) пользоваться общей зубной щёткой

31) обрабатывать рану ВИЧ-инфицированного в защитных перчатках

32) ездить в переполненном транспорте

Профессиональные риски ВИЧ-инфицирования

Для работников определённых профессий существует повышенный риск ВИЧ-инфицирования из-за специфики их трудовой деятельности.

Прежде всего, это касается медицинского персонала (врач, медицинская сестра, лаборант), работников пожарной службы, спасателей, сотрудников правоохранительных органов, у которых могут быть контакты с кровью других людей. Игнорирование мер безопасности повышает риск, поэтому они всегда должны использовать защитные перчатки, приборы для искусственного дыхания и т. д.

В определенной степени рискованными являются также профессии, связанные с проведением косметических процедур: маникюра, педикюра, пирсинга, татуажа. Во всех случаях, где возможен контакт с кровью других людей, важно соблюдать санитарно-гигиенические правила по стерилизации инструментов, обработке ран и т. д.

В указанных ситуациях всегда существует риск инфицирования другими инфекциями, передающимися через кровь. Вероятность такого явления выше, ведь, например, вирусы гепатита В и С намного более стойкие в условиях окружающей среды, чем ВИЧ.

В целом рискованной является работа и проживание в условиях, в которых нет доступа к медицинским услугам и люди не могут защититься от инфекций (сезонные работники, трудовые мигранты).

Специфика некоторых профессий повышает риск ВИЧ-инфицирования половым путем (рис. 2).

Работа, требующая частых командировок, а значит – и расставания с семьей на длительное время (например, так называемые «челноки», водители-дальнобойщики, проводники железнодорожного транспорта, стюарды, матросы).

Нелегальное трудоустройство, особенно за границей, связано с риском стать жертвой торговли людьми.

Значительная часть заработка работников сферы услуг (горничных, официантов, барменов) – это так называемые «чаевые», что увеличивает риск сексуальных домогательств.

Рис. 2

Задание 4.2. Оцениваем риски в профессиональных ситуациях

1. Проведите мозговой штурм и назовите примеры ситуаций, характерных для вашей будущей профессии, в которых существует риск инфицирования ВИЧ.
2. Оцените риск в каждой из названных ситуаций и подумайте, как можно предупредить заражение.

Задание 4.3. Представьте себя врачом

Врачи и другие работники системы здравоохранения являются надёжным источником информации о защите от ВИЧ/СПИДа.

- Представьте себя врачом, который должен ответить на одно из приведённых ниже писем.
- Используйте советы из «Саквояжа врача».

Саквояж врача

- избегайте половых контактов;
- отложите половые контакты до того момента, когда сможете отвечать за возможные последствия;
- проявляйте свои чувства без интимных отношений;
- храните верность своему партнеру;
- в случае сексуальной активности пользуйтесь качественными презервативами;
- обращайтесь в поликлинику, если вам необходимо сделать инъекцию;
- не пользуйтесь иглами, шприцами, ножами, лезвиями, на которых может быть кровь других людей;
- обратитесь за советом к специалисту;
- страх может вызвать проблемы. Обратитесь за помощью немедленно!
- пройдите обследование на ВИЧ и ИППП;
- спросите у человека, хочет ли он поговорить с вами. Внимательно выслушайте его и постарайтесь успокоить. Предложите свою поддержку и помощь.

Дорогой доктор!

Мне 16 лет, у меня есть проблема, и я не знаю, к кому с ней обратиться. Я встречаюсь со своим парнем три месяца. Теперь он говорит, что хочет интимных отношений. Я отказалась, и он утверждает, что это потому, что я не люблю его. Он сказал, что бросит меня и станет встречаться с другой девушкой, если я не соглашусь. Еще он говорит, что все «это» делают. Я на самом деле люблю его и не хочу потерять.

Я переживаю, Ира

Дорогой доктор!

Надеюсь, Вы мне поможете. Мне 16 лет, и этим летом у меня были половые отношения с тремя разными парнями. Я не пользовалась никакими защитными средствами. Теперь узнала о возможной беременности, СПИДе и ИППП.

Думаю, что могу быть беременна, и переживаю, не заразилась ли я ВИЧ. Что мне делать?

Я в отчаянии, Алла

Уважаемый доктор!

Пишу Вам потому, что переживаю за своего брата. Витя сбежал из дома и ночует на улице вместе с другими ребятами. Он недосыпает, плохо питается и курит, когда может раздобыть сигареты. Ребята сделали надрезы на руках и соприкоснулись кровью, чтобы показать, что они стали кровными братьями. Витя думает, что заразился ИППП, и ему нужно где-то полечиться.

Обеспокоенный Саша

Уважаемый доктор!

Обращаюсь к Вам за советом относительно моей подруги Оксаны. Недавно она познакомилась с женатым мужчиной вдвое старше её. Он водит её в рестораны и подарил мобильный телефон. Вчера она сказала, что он купил для них путёвки на курорт. Я считаю, что Оксана не должна принимать от него подарки и тем более ехать с ним.

Я встревожена, Настя

ТРЕНИНГ 5

ИСТОЧНИКИ ПОМОЩИ ДЛЯ МОЛОДЁЖИ

На этом тренинге вы:

- будете учиться давать квалифицированные советы по проблемам профилактики ВИЧ/ИППП;
- узнаете, куда и как обращаться за помощью по проблемам репродуктивного здоровья;
- ознакомитесь с принципами тестирования на ВИЧ-инфекцию;
- оцените уровень своей ответственности за собственное здоровье.

Ключевые понятия и термины:

репродуктивное здоровье, гинеколог, дерматолог, венеролог, психолог, ВИЧ-сервисные организации, антитела, ВИЧ-положительный, ВИЧ-отрицательный, телефон доверия, дружественные клиники для молодёжи, тестирование на ВИЧ-инфекцию

Куда обратиться за консультацией и помощью

Репродуктивное здоровье

Репродуктивное здоровье – это способность мужчины или женщины в детородном возрасте рожать здоровых детей.

Проблемы репродуктивного здоровья могут возникнуть вследствие гормональных нарушений, психологических стрессов, плохого питания, различных инфекций. Поэтому каждому человеку репродуктивного возраста необходимо проходить регулярный медицинский осмотр и обращаться к специалисту при появлении любых симптомов заболеваний.

Дружественные клиники для молодёжи

Государство осознаёт особые потребности молодёжи в информации относительно здоровья, а также в индивидуальных медицинских и психологических консультациях. Поэтому в столице и во многих других городах Украины открыты качественно новые медицинские учреждения – дружественные клиники для молодёжи (ДКМ).

В Киеве одна из таких клиник функционирует по адресу: г. Киев, ул. Владимирская, 43. Тел. 234-93-46.

Источники помощи:

- дружественные клиники для молодёжи;
- центры по профилактике ВИЧ/СПИДа;
- центры здоровья;
- кабинеты и телефоны доверия;
- горячие линии по проблемам ВИЧ/СПИД/ИППП;
- родственники;
- друзья;
- педагоги;
- психологи;
- другие взрослые, которым вы доверяете;
- ВИЧ-сервисные организации.

Тут работает квалифицированный персонал: гинеколог, дерматовенеролог, психолог. Уважение, доброжелательное и неосуждающее отношение к посетителям – главные принципы работы данных медицинских учреждений.

Любой может позвонить в клинику, и ему сообщат, когда лучше приехать. У него не будут требовать документы, все услуги клиники бесплатны.

Задание 5.1. К кому, куда и как обращаться по вопросам ВИЧ/СПИД/ИППП

Каждый из нас иногда нуждается в совете по поводу важных для него проблем. Попросить его можно у друга, родственника, учителя, психолога или врача.

Источником информации является также телефон доверия или горячая линия по проблемам ВИЧ/СПИДа.

Для каждой из приведённых ситуаций напишите, куда и к кому вы обратились бы за поддержкой и помощью.

У вас есть близкий друг, который переживает, что, возможно, инфицирован ВИЧ.

Помощь от:_____

Где и как?_____

Вы чувствуете себя нехорошо: очень утомляетесь, у вас увеличены лимфатические узлы, потеете ночью.

Помощь от:_____

Где и как?_____

Узнав в школе о ВИЧ/СПИДе, вы опасаетесь, что инфицированы.

Помощь от:_____

Где и как?_____

У вашей родственницы СПИД. Она живет с вами и нуждается в помощи.

Помощь от:_____

Где и как?_____

Запишите адреса и телефоны источников помощи по вопросам репродуктивного здоровья, функционирующих в вашем городе или селе, либо в ближайшем районном (областном) центре.

Всеукраинская линия «Телефон доверия» — 0-800-500-45-10

Диагностика ВИЧ

Симптомы – ненадёжные признаки

Мы привыкли, что болезни проявляются определёнными симптомами: ветрянка – сыпью, отравление – тошнотой и поносом, язва желудка – болью. Но в случае ВИЧ-инфекции всё иначе. Ведь ВИЧ поражает иммунную систему, которая обеспечивает сопротивление организма инфекциям. Поэтому диагностировать ВИЧ при помощи симптомов невозможно. Ведь это симптомы не собственно ВИЧ, а заболевания, возникшего на фоне иммунного дефицита.

Принципы тестирования на ВИЧ-инфекцию

Тестирование на ВИЧ-инфекцию – единственный достоверный способ узнать о ее наличии или отсутствии в организме человека.

Тестирование на антитела к ВИЧ методом иммуноферментного анализа (ИФА) – самый надёжный метод диагностики. Его достоверность – 99%. Но он действителен не ранее чем через один-три месяца с момента заражения. Существуют и другие методы диагностики ВИЧ-инфекции, но они более дорогие и менее надёжные.

Тестирование можно пройти во всех центрах борьбы с ВИЧ/СПИДом, во многих государственных и частных медицинских учреждениях. Оно является добровольным, анонимным, конфиденциальным и бесплатным.

Добровольность означает, что никто не имеет права заставить человека пройти обследование на ВИЧ-инфекцию, за исключением доноров крови и некоторых категорий медиков и ученых.

Анонимность означает, что клиент не обязан называть своё имя, если он этого не хочет.

Конфиденциальность касается результатов тестирования. Она означает, что пациент имеет право на сохранение врачебной тайны. Разглашение диагноза без его согласия наказывается по закону.

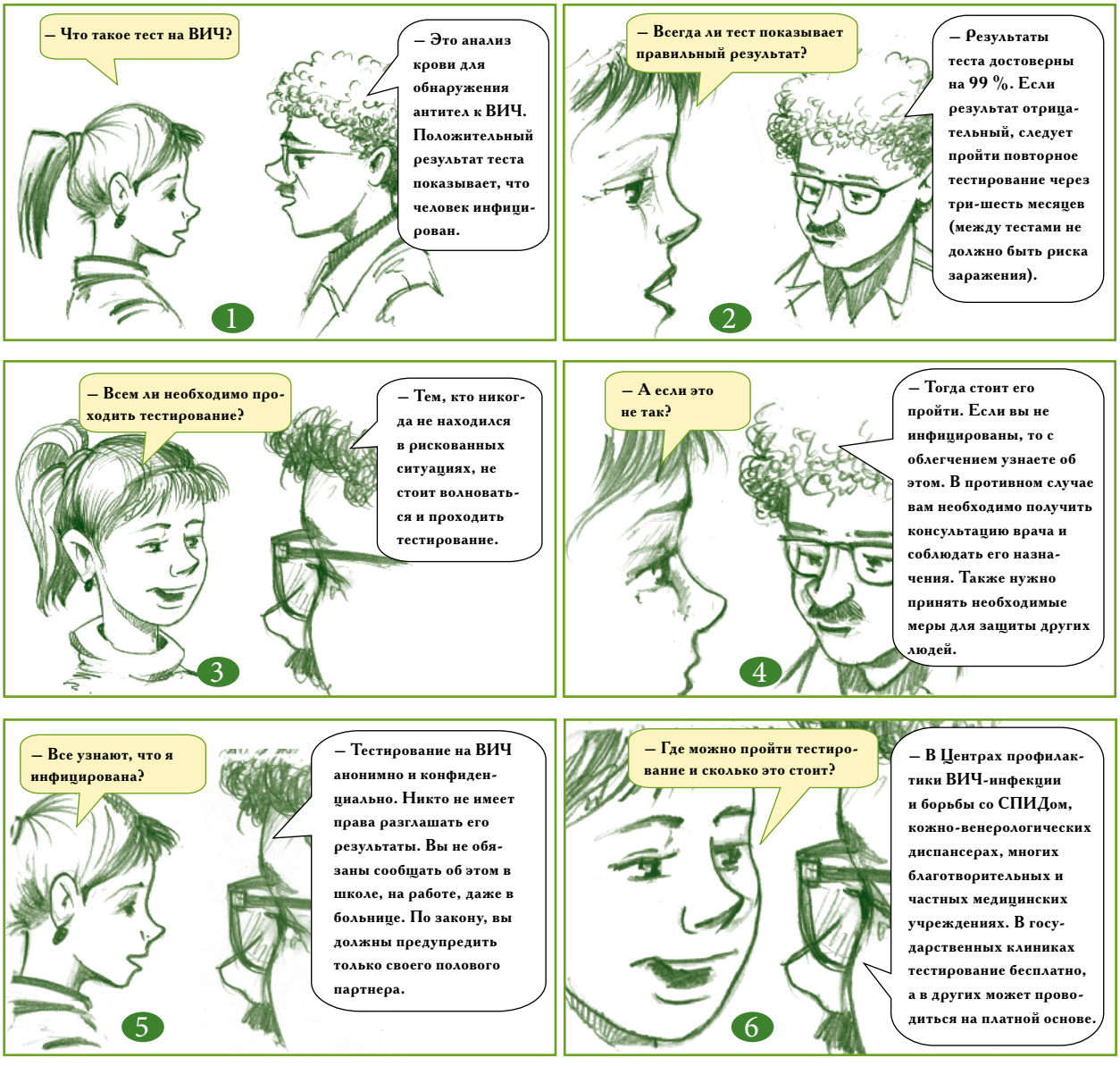
Бесплатность означает, что в государственных медицинских учреждениях этот анализ проводят бесплатно.

До и после теста посетителю предлагают консультацию. Консультант объясняет процедуру проведения теста, сообщает, когда будут результаты. В случае отрицательного результата информирует о путях заражения и методах защиты от ВИЧ. Если тест положительный, консультант предоставляет психологическую помощь и настраивает пациента на необходимые практические действия.

Задание 5.2. Тестирование на ВИЧ-инфекцию: вопросы и ответы

Если человек осознёт, что находился в рискованной ситуации, ему следует пройти обследование на ВИЧ-инфекцию. Данное обследование является конфиденциальным и анонимным. До и после теста посетителю предложат консультацию.

- Внимательно прочитайте диалог девушки с консультантом.
- Можете задать тренеру дополнительные вопросы по этому поводу.



Задание 5.3. Могу ли я считать себя ответственным человеком

Этот короткий тест поможет вам понять, действительно ли вы ответственный человек. Ведь лишь те, кто способны взять на себя ответственность, могут остановить эпидемию ВИЧ/СПИДа.

- Поставьте отметку в колонке «ДА», если соглашаетесь с приведённым утверждением, в колонке «НЕТ», если не соглашаетесь, и в колонке «?», если сомневаетесь.
- Подсчитайте свой результат так, как написано в инструкции, и проверьте его по показателям ответственности.

Инструкция по подсчету голосов

1. Засчитывайте себе за каждый ответ:

Да – 3 балла.

Не уверен – 1 балл.

Нет – 0 баллов.

2. Подсчитайте суммарный результат и сравните его с показателями ответственности:

33 – 36 баллов	–	вы очень ответственны.
30 – 33 балла	–	вы достаточно ответственны.
27 – 29 баллов	–	вы в определенной степени ответственны.
24 – 26 баллов	–	вы не совсем ответственны.
0 – 24 балла	–	**ВЫ СЛИШКОМ РИСКУЕТЕ!**

Да	*Нет*	*?*	
○	○	○	Я забочусь о своём здоровье (например, не курю, не употребляю наркотиков).
○	○	○	Я знаю, как передаются ВИЧ/ИППП и как защититься от инфицирования.
○	○	○	У меня не будет сексуальных отношений на данном этапе моей жизни.
○	○	○	Если я заболею и мне понадобятся инъекции, я буду пользоваться только одноразовыми шприцами.
○	○	○	Когда я буду готов к интимным отношениям, то буду пользоваться презервативом.
○	○	○	Когда я буду готов к интимным отношениям, у меня будет только один сексуальный партнер.
○	○	○	Если бы я был инфицирован ВИЧ или ИППП, то рассказал бы об этом своим родителям.
○	○	○	Я не стану пользоваться нестерильными инструментами для пирсинга, татуажа и т. д.
○	○	○	Я хорошо подумаю, заводить ли ребенка, если я или мой муж (жена) ВИЧ-положительный.
○	○	○	Если попаду в рискованную ситуацию, я пройду тестирование.
○	○	○	Если узнаю, что мой школьный друг или сосед ВИЧ-положительный, я сохраню дружбу с ним.
○	○	○	Я сразу же обращусь за помощью в случае подозрения на ВИЧ или ИППП.

_____+_____+_____= _____ *(суммарный результат)*

Модуль 2

Равноправные отношения: «НЕТ» алкоголю и наркотикам

Мы анализировали причины и последствия употребления наркотиков, а также тренировали умение убеждать ровесников в опасности их употребления.

Виктория,
г. Тернополь

Очень понравилось разыгрывать сценки и «правило светофора», которое помогает принимать решение в сложных ситуациях.

Иван,
г. Черновцы

Научился противостоять давлению и манипуляциям.

Александр,
г. Черновцы

Узнал, почему люди начинают употреблять наркотики и как становятся зависимыми от них.

Иван,
г. Черновцы

ТРЕНИНГ 6

СТРОИМ РАВНОПРАВНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

На этом тренинге вы:

- узнаете о принципах и правилах равноправных отношений;
- проанализируете преимущества равноправных отношений;
- будете учиться распознавать признаки пассивного, активного и уверенного поведения;
- будете тренировать свои навыки равноправного общения.

Ключевые понятия и термины:

отношения, равноправные отношения, стили общения, агрессивное поведение, пассивное поведение, уверенное поведение

Строим равноправные отношения

Какими бывают отношения

Отношения – это связь между людьми, которые хорошо знают друг друга.

Когда люди знакомятся, общаются, вместе живут или учатся, между ними возникают отношения.

Если между людьми установились здоровые (равноправные) отношения, они ощущают потребность в общении и грустят, когда вынуждены расставаться.

Нездоровые отношения характеризуются подозрениями, эгоизмом, желанием контролировать и подчинять.

Важным фактором защиты в условиях эпидемии ВИЧ/СПИДа является способность налаживать и поддерживать равноправные отношения.

Принципы равноправных отношений

Если стремитесь к равноправным отношениям с родителями, друзьями, коллегами или любимым человеком, вы должны помнить золотое правило моральности: «Относись к другим так, как ты хочешь, чтобы они относились к тебе». Принципы равноправных отношений можно описать при помощи формулы трёх «К»:

Коммуникация + Кооперация + Компромисс,

в которой:

коммуникация – означает всегда быть открытым для общения, не замыкаться в себе, обсуждать с близкими то, что вас беспокоит;

кооперация – означает действовать как одна команда для достижения общей цели;

компромисс – означает необходимость заботиться не только о собственных интересах, но и об интересах людей, с которыми у вас есть отношения.

Стили общения

Существуют ситуации, в которых бывает сложно от чего-либо отказаться, открыто выразить свои чувства, попросить кого-нибудь об услуге или отстоять свои права. В подобных ситуациях их участники ведут себя по-разному.

Агрессивные люди пытаются отстоять собственную точку зрения, не принимая во внимание интересы и чувства других. Они пренебрегают вежливостью, применяют угрозы, ругань и физическую силу. Из-за этого их не любят, опасаются, сторонятся, их отношения с другими никогда не бывают равноправными.

Если кто-нибудь пренебрегает собственными интересами и любой ценой старается избегать конфликтов, он демонстрирует пассивность. *Пассивные люди* не умеют защитить себя и не могут никому отказать, даже если это противоречит их интересам. Подобная позиция, возможно, удобна для окружающих, но вредна для самого человека, ведь он всегда чувствует себя в отношениях неравноправным партнером.

Уверенные люди учитывают интересы других, способны постоять за себя, вежливо отказаться от того, что им не подходит, и решительно – от того, что может быть опасным.

Уверенное поведение является базой для равноправных отношений и наилучшим выбором в большинстве жизненных ситуаций, хотя иногда стоит проявить пассивность (например, когда любое обострение отношений небезопасно), а в некоторых случаях приходится реагировать и агрессивно (если, скажем, на вас напали или пытаются куда-нибудь затащить).

Задание 6.1. Анализируем стили поведения

1. Ознакомьтесь с признаками пассивного, агрессивного и уверенного поведения (информация в рамке).
2. Пройдитесь по классу и поздоровайтесь с одноклассниками, демонстрируя сначала пассивное, потом агрессивное, после – уверенное поведение.
3. Какие слова, положение тела, взгляд, выражение лица, жесты, голос характерны для этих типов поведения?

Люди ведут себя пассивно, если:

- ничего не делают, чтобы защитить свои права;
- ставят других людей выше себя;
- отказываются от своих желаний;
- не говорят о том, что их беспокоит;
- постоянно просят прощения.

Люди ведут себя агрессивно, если:

- защищают свои права, не обращая внимания на других;
- думают только о себе;
- ведут себя с чувством превосходства;
- пытаются победить любым путём.

Люди ведут себя уверенно (достойно, ассертивно), если:

- стоят за себя, не нарушая прав других;
- уважают себя и других;
- умеют слушать и говорить;
- откровенно говорят о своих чувствах;
- уверены в себе, но не «давят» на оппонента.

Уверенное поведение также называют достойным, интеллигентным или самоутверждающим. Иногда его путают с агрессивным. Но эти стили поведения настолько разные, как Солнце и Ветер в басне Эзопа. Прочтите эту басню и приведите примеры, когда люди поступали так, как её персонажи.

Солнце и Ветер

Поспорили однажды Солнце и Ветер, кто из них сильнее.

– Я сильнее, – говорило Солнце.

– Нет, я сильнее, – возражал Ветер.

Долго они спорили. Но вот увидели, что по дороге идет одетый в пальто прохожий.

– Это шанс проверить наши силы, – сказал Ветер. – Сильнейшим станет тот, кто снимет с этого человека пальто.

Солнце согласилось. Первым был Ветер. Он начал что есть сил дуть и рвать полы пальто прохожего. Но чем сильнее дул ветер, тем больше человек кутался в пальто.

Потом пришла очередь Солнца. Оно протянуло к человеку свои лучи, высушило одежду, согрело. Сначала он перестал кутаться, после расстегнул пальто и в конце концов снял его, наслаждаясь тёплым солнечным днем.

Солнце победило!

Правила равноправного общения

В уверенном поведении есть множество преимуществ. Вы сможете:

- выражать свои мысли и чувства без обвинений;
- без проблем просить кого-нибудь об услуге или помощи;
- без чувства вины отказываться от того, что вам не подходит;
- лучше понимать чувства и проблемы других людей;
- легче находить пути к взаимопониманию;
- заслужить уважение и авторитет.

В таблице 2 описываются правила равноправного общения и объясняются их преимущества.

Таблица 2

	Правила	Примеры	Преимущества
ОБЪЯСНИ	***Правило 1*** Объясните, что вы думаете и чувствуете. Избегайте обвинений, используйте «Я-сообщения»*	«Пойми меня правильно. Когда люди берут у меня взаймы деньги и не возвращают их вовремя, мне кажется, что меня используют»	Если вы таким образом сообщаете о проблеме, собеседник ставит себя на ваше место. А если станете обвинять: «Ты плохой друг», «Ты меня очень подвёл», это наоборот вызовет желание защищаться. Например, в ответ вы можете услышать: «А в прошлый раз ты поступил так же»
ПОПРОСИ	***Правило 2*** Чётко сформулируйте свое предложение или требование в вежливой форме	«Я бы хотел, чтобы ты отдавал мне деньги вовремя»; «Мне бы не хотелось, чтобы подобное произошло в следующий раз»; «Пожалуйста, если случится что-нибудь подобное, сообщи мне об этом заранее»	Высказывания в такой манере помогут человеку лучше понять, чего именно вы хотите, и воспринять ваши слова как просьбу помочь, а не как категоричное требование
СПРОСИ	***Правило 3*** Спросите у собеседника, что он об этом думает	«Что ты думаешь об этом?»; «Тебя это устраивает?»; «Мы договорились?»	Предоставив человеку такую возможность, вы продемонстрируете уважение к нему. Это положительно повлияет на восприятие ваших слов
ПОБЛАГОДАРИ	***Правило 4*** Внимательно выслушайте сказанное и, если ответ вас устраивает, поблагодарите за понимание	«Вот и хорошо»; «Спасибо за понимание»	Демонстрация уважения и доброжелательного отношения будет способствовать развитию ваших отношений

* «Я-сообщения» начинаются словами: «я чувствую», «мне больно», «меня неприятно удивило» и т. д. Их употребляют, чтобы объяснить свои чувства. В отличие от «Ты-сообщений», которые обвиняют и вынуждают человека защищаться, «Я-сообщения» вызывают желание помочь.

Задание 6.2. Тренируем навыки уверенного поведения

Строить равноправные отношения непросто. Практикуясь в этом с друзьями, вы будете чувствовать себя более уверенно в реальной жизни.

- С помощью волонтёров разыграйте ситуацию, изображенную на рис. 3.
- Повторите демонстрацию методом стоп-кадра, останавливаясь на каждом этапе и объясняя соответствующее правило.

Ситуация «Проблема с деньгами»

Игорь и Виталик – хорошие друзья. Игорь подрабатывает после учёбы и иногда одалживает Виталику деньги на несколько дней. Поначалу тот возвращал их вовремя, но последние несколько раз – нет. Игорь решает поговорить с другом.

- Объясните, что вы чувствуете, с помощью «Я-сообщений»: «Пойми меня правильно. Когда люди берут у меня взаймы деньги и не возвращают их вовремя, мне кажется, что меня используют».
- Чётко сформулируйте своё предложение или требование в вежливой форме: «Я бы хотел, чтобы ты отдавал мне деньги вовремя».
- Спросите, что он об этом думает: «Тебя это устраивает?».
- Внимательно выслушайте сказанное: «Извини, я просто забыл. Завтра принесу».
- Если ответ вас устраивает, поблагодарите за понимание: «Вот и хорошо. Пойдем прогуляемся?».

Рис. 3

Задание 6.3. Разрабатываем собственную модель уверенного поведения

Для выполнения этого задания объединитесь в пары, выберите одну из ситуаций и выполните приведённые ниже задания:

- На своём листе запишите слова для пунктов 1, 2 и 3 из колонки «Ваши высказывания» (с. 61) и покажите их партнёру.
- Ваш партнёр заполняет пункт 4.
- Вы читаете его и заполняете пункт 5.
- То же самое проделайте на листе вашего партнера, только теперь он заполняет пункты 1, 2, 3 и 5, а вы – пункт 4.

Ситуация 1

Вы гуляете с друзьями, и они рассказывают о своих «достижениях» в отношениях с противоположным полом. Подшучивают над вами и спрашивают, когда у вас уже будет девушка (парень). Вы решили прекратить эти разговоры.

Ситуация 2

Человек противоположного пола предложил вам пойти вместе на дискотеку. Но он вам не нравится, вы чувствуете себя неловко рядом с ним. Вы решили отказаться.

Ситуация 3 (для девушек)

Вы записались на курсы, чтобы получить водительские права. Но ваш парень говорит, что это не женское дело – водить автомобиль. Мол, место женщины на кухне, рядом с детьми. Но вы – современная девушка, и такие высказывания вас оскорбляют. Вы решили сказать ему об этом.

Ситуация 4 (для парней)

Вы встречаетесь с девушкой, которая вам очень нравится и утверждает, что любит вас. Она постоянно требует денег и подарков. Когда вы не можете чего-то купить, говорит, что настоящий мужчина должен обеспечивать женщину. Вы решили сказать, что не согласны с этим.

Правила	Ваши высказывания
1. Объясните, в чём проблема, и свои чувства.	
2. Вежливо изложите свою точку зрения (предложение или требование).	
3. Спросите у собеседника, что он об этом думает.	
4. Выслушайте его ответ.	
5. Отреагируйте на его слова.	

ТРЕНИНГ 7

УЧИМСЯ ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ

На этом тренинге вы:

- узнаете, какими бывают решения;
- будете развивать навыки самоконтроля;
- будете учиться принимать взвешенные решения с помощью «правила светофора».

Ключевые понятия и термины:

взвешенные решения, анализ ситуации, навыки принятия решений, самоконтроль, приёмы самоконтроля

Как мы принимаем решения

Какие бывают решения

В детстве большинство решений принимали за нас взрослые. Теперь всё чаще приходится принимать решения самостоятельно и брать на себя ответственность за их последствия. Порой это очень сложно. Чтобы сделать правильный выбор, важно чётко осознавать, кто и что влияет на вас, и научиться эффективным методам принятия решений.

Некоторые решения, которые мы принимаем, являются *простыми* и не требуют раздумий (например, какое мороженое заказать, какой фильм посмотреть) или обычными (что сегодня надеть, выполнять домашнее задание или идти гулять). Каждый день мы принимаем десятки подобных решений. Поэтому их называют повседневными.

Решения, которые могут привести к серьёзным последствиям, называются *сложными*. Некоторые из них, например, устроиться на работу после окончания ПТУЗ или продолжить обучение в институте, могут повлиять на вашу дальнейшую судьбу.

Как принимать взвешенные решения

Принимая простые решения, обычно полагаемся на свой вкус, чей-то совет, делаем так, как раньше, как поступают другие. Ведь цена такого решения невысока. В крайнем случае не понравится вкус выбранного мороженого или фильм.

Некоторые привыкли так решать все свои проблемы. Однако в большинстве случаев лучше действовать не импульсивно, а хорошо осознавая последствия своих поступков. В таких ситуациях принять решение поможет «правило светофора», состоящее из трёх простых шагов.

Шаг 1. Остановись

Подумайте, можете ли вы принять решение немедленно. Не позволяйте другим торопить вас. Лучше подождать, чем потом страдать от последствий необдуманного решения.

Наихудшие решения люди принимают в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Потому всегда принимайте решение только на трезвую голову.

Не принимайте важных решений под воздействием сильных эмоций. Если нервничаете или чувствуете злость, нужно для начала успокоиться, а потом постараться понять суть проблемы и чего от вас требуют.

Шаг 2. Подумай

Прежде чем принять решение, соберите всю необходимую информацию и обратитесь за советом к тем, кому доверяете. Рассмотрите все возможные варианты своего выбора (но не менее трёх) и определите «плюсы» и «минусы» каждого из них.

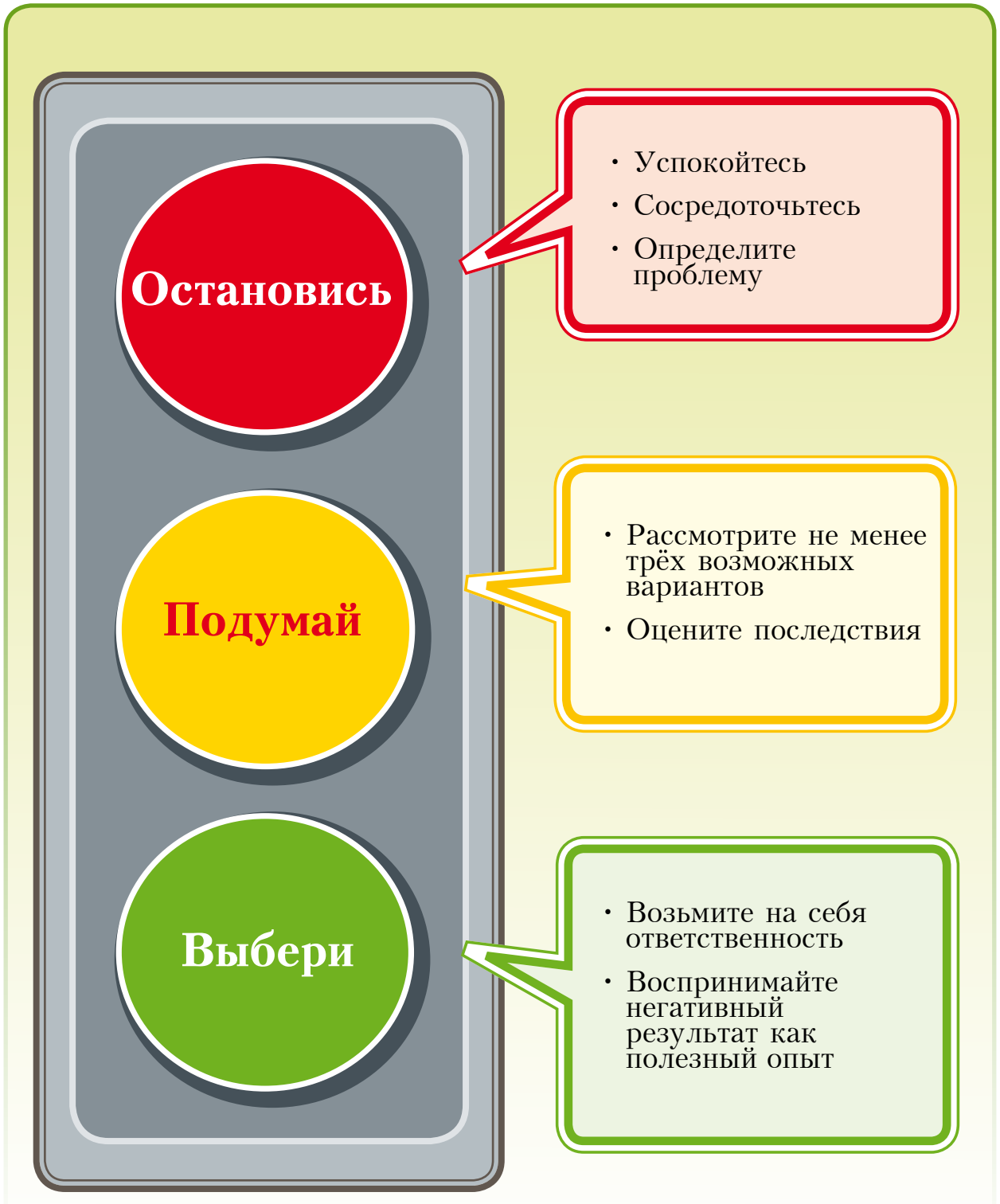
Шаг 3. Выбери

Сделав выбор, возьмите на себя ответственность за его последствия. Это означает также готовность защищать свое решение. Если уверены в своей правоте, сделать это будет легче.

Помните, что вы имеете право и передумать. Убедились, что ваш выбор не самый лучший, – нет ничего плохого в том, чтобы признать это и поменять его.

Воспринимайте негативный результат не как поражение, а как полезный опыт, который поможет избегать ошибок в будущем.

Правило светофора



Задание 7.1. Изучаем приёмы самоконтроля

Не следует принимать важные решения под воздействием эмоций, сначала нужно успокоиться. Существует множество приёмов, при помощи которых можно усмирить бурные эмоции.

1. Объединитесь в три группы и подготовьте демонстрации техник самоконтроля, когда:

группа 1: у вас есть лишь несколько десятков секунд;

группа 2: у вас есть всего одна минута;

группа 3: вы имеете в запасе несколько часов.

2. Вспомните и расскажите, какие ещё приёмы усмирения эмоций вы знаете.

У вас есть лишь несколько десятков секунд.

1. Глубоко вдохните через нос и задержите дыхание на несколько секунд. Очень медленно выдыхайте воздух через рот. Повторите несколько раз.
2. Наберите через рот как можно больше воздуха, а потом медленно выпускайте его, как будто вздыхаете. Не поднимайте и не напрягайте плечи. Повторите несколько раз.

У вас есть всего одна минута.

1. Закройте глаза и представьте себе место, где вы чувствуете себя уютно (возможно, это берег реки или ваша постель). Глубоко вдохните через нос и сконцентрируйтесь на картинке, возникшей в вашем воображении. Очень медленно выдыхайте через рот. Старайтесь сохранить успокаивающую картинку у себя в голове. Через минуту откройте глаза.
2. Громко вдыхайте и выдыхайте воздух через рот, издавая различные звуки. Например, сложите губы так, как будто пьёте через соломинку, и глубоко вдохните. А после этого разожмите губы и быстро выдохните. Сделайте так несколько раз, сосредоточившись на звуках.

Вы имеете в запасе несколько часов.

1. Дайте работу мышцам: выполните несколько физических упражнений, пробегитесь.
2. Прогуляйтесь на улице.
3. Примите душ или тёплую ванну.
4. Послушайте приятную музыку.
5. Поспите.

Задание 7.2. Анализируем наши решения

1. Запишите два-пять повседневных решений, повлиявших на вашу безопасность и здоровье.
2. Проанализируйте, был ли ваш выбор позитивным, и поставьте отметку в соответствующей графе.
3. Проанализируйте по плану одно решение, отрицательно повлиявшее на ваше здоровье.

Повседневное решение	Воздействие на здоровье	
	+	–
Например: ***ходить без шапки в сильные морозы***		**X**
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Решение, отрицательно повлиявшее на моё здоровье:
Например: ***ходить без шапки в сильные морозы***

_____

Какова причина данного решения?
Например: ***хотелось сохранить причёску***

_____

Какими были негативные последствия данного решения?
Например: ***простуда, две недели в больнице***

_____

Задание 7.3. Учимся принимать взвешенные решения

Некоторые принятые вами решения могут привести к очень опасным последствиям для жизни и здоровья. Проанализируйте приведённую ниже условную ситуацию. Обдумайте варианты своего решения (не менее трёх) и их возможные последствия. Сделайте выбор и объясните его.

Один из ваших друзей начал курить «траву». Каждый раз, когда вы встречаетесь, он курит сам и настойчиво предлагает вам: «Попробуй, ну чего ты боишься? Никто ведь не узнает».

В чем проблема?

Варианты решения и возможные последствия

*Вариант 1*_____

*Последствия*_____

_____

*Вариант 2*_____

*Последствия*_____

_____

*Вариант 3*_____

*Последствия*_____

_____

Мой выбор

Задание 7.3. Учимся принимать взвешенные решения (продолжение)

1. Запишите и проанализируйте свою ситуацию.
2. Объясните свой выбор и запишите ответ на следующей странице.

Моя ситуация

_____

_____

_____

_____

В чем проблема?

Варианты решения и возможные последствия

*Вариант 1*_____

*Последствия*_____

_____

*Вариант 2*_____

*Последствия*_____

_____

*Вариант 3*_____

*Последствия*_____

_____

Мой выбор

ТРЕНИНГ 8

ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ ДАВЛЕНИЮ И МАНИПУЛЯЦИЯМ

На этом тренинге вы:

- проанализируете, кто влияет на ваши решения;
- будете учиться распознавать попытки давления и манипуляций;
- будете тренировать отказ от нежелательных предложений в условиях давления и манипуляций.

Ключевые понятия и термины:

социальные влияния, давление ровесников, манипуляции, способы манипуляций

Как распознать попытки давления и манипуляций

Что влияет на наши решения

Мы живём среди людей и постоянно находимся под их влиянием. В свою очередь, мы также влияем на них. Таким образом, взаимовлияние – это часть нашей жизни.

На нас, наши решения и поведение оказывают влияние родители, друзья, учителя, правила и законы, а также средства массовой информации (СМИ).

Принимая решение, мы должны убедиться, что оно в наших интересах и никому не навредит. Для этого нужно научиться различать положительное и отрицательное влияние, а также манипуляции – когда кто-то пытается заставить нас принять решение путем давления или обмана, предоставляя недостоверную информацию.

Влияние сверстников

В юности особое значение приобретает дружба. Когда делишься с друзьями своими мыслями, начинаешь лучше понимать себя. С друзьями можно посоветоваться, потому что не всегда легко самому решить, как лучше поступить, нужно выслушать ещё чьё-нибудь мнение. Друзья могут предостеречь от неосмотрительного поступка и помочь выпутаться из тяжелой ситуации.

Но иногда влияние друзей отрицательно (например, когда они склоняют к плохим поступкам – прогуливать учёбу, пить, курить, кого-нибудь избить, что-нибудь украсть).

Ученица 10-го класса провела исследование, как её одноклассники начали курить. Она выяснила, что в большинстве случаев это произошло под давлением друзей. Например, вы пришли на дискотеку. Кто-то принёс сигареты. Если отказываетесь, вам говорят: «Да что ты! Никто же не увидит, мама не узнает!». Так и привыкли.

А вы никогда не задумывались, почему некоторые люди настойчиво предлагают своим друзьям что-нибудь небезопасное? Желают ли они им при этом добра? Может, у них просто скудное воображение для того, чтобы придумать другие развлечения? Или они пытаются таким образом оправдать себя – мол, не я один такой, а и мои друзья тоже курят, выпивают, что тут такого?

Как распознать манипуляции

Противостоять давлению сверстников нелегко, особенно если они прибегают к манипуляциям.

Манипуляции — это приёмы, используемые людьми для принуждения других сделать то, чего они делать не хотят.

Способы манипуляций:

1. *Лесть:* заискивать, добиваясь своего («Ты такой клёвый, с тобой всегда так весело»).
2. *Приводить неправдивые или псевдонаучные аргументы:* например, что алкоголь в небольших количествах полезен для здоровья.
3. *Ссылаться на мнение авторитетов:* например, если вы занимаетесь спортом и у вас спортивный режим, могут вспомнить известных спортсменов, рекламирующих пиво.
4. *Соблазнять обещанием популярности:* например, когда в новой компании предупреждают, что не стоит отказываться от выпивки, если хотите, чтобы вас пригласили в следующий раз.
5. *Угрожать отлучением:* «С такими никто не дружит»; «Присоединяйся или выметайся».
6. *Уговаривать:* канючить («Ну чего ты, никто ведь не узнает»).
7. *Делать из вас виноватого:* «Ты ведь не будешь портить мне праздник?».

Задание 8.1. Как противостоять манипуляциям

Люди не всегда охотно согласятся с вами, даже если вы выразили свою позицию с уважением к оппоненту. Некоторые захотят переубедить вас, начнут перебивать, отвлекать от темы, уговаривать.

1. С помощью волонтёров разыграйте ситуацию «Пьяный водитель».
2. Воспользовавшись подсказками, запишите на доске или флип-чарте алгоритм действий (цифры 1–7 на рисунках) в ситуациях, когда вами пытаются манипулировать, отвлекать от темы, уговаривать или переубеждать.

Ситуация «Пьяный водитель»

Ваш старший брат должен забрать вас домой после занятий. Когда он наконец приехал, вы увидели, что брат еле стоит на ногах. Вы понимаете, что он слишком много выпил и ехать с ним очень опасно. Поэтому отказываетесь, стараетесь оттянуть время или предложить компромисс.

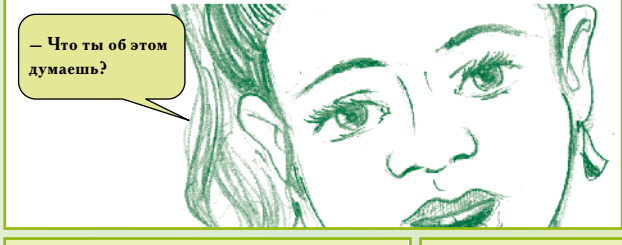
1. Объясните, в чем проблема, и свои чувства:

2. Пытается отвлечь от темы:

3. Возвращайтесь к теме:

4. Предъявите ваше требование:

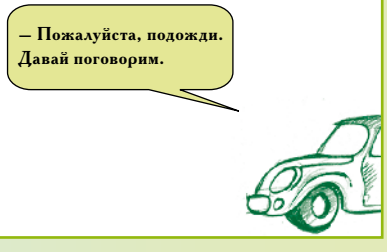
5. Поинтересуйтесь мнением собеседника:



6. Пытается переубедить:

7а. Откажитесь:

7б. Тяните время:



7в. Предложите альтернативу:

Объединитесь в пары и с помощью табл. 3 напишите сценарий своих действий в подобной ситуации. Запишите его в колонке «Ваш вариант». Распределите роли и разыграйте сценку. Желающие продемонстрируют свою сценку перед классом.

Таблица 3

Действия	Слова, которые можно сказать	Ваш вариант
Ваши действия 1. Объясните, в чем проблема, и свои чувства:	«Не думаю, что можно ехать, ты выпил...»; «Я не хочу ехать, потому что ты нетрезв»; «Я боюсь ехать, ты навеселе...»	
Действия партнёра 2. Пытается заговорить вас, отвлечь от темы:	«С чего ты так завелась?»; «Ты как ребёнок»; «Давай быстрее, у меня нет времени на разговоры»; «Скажи спасибо, что вообще за тобой приехал»	
Ваши действия 3. Возвращайтесь к теме: 4. Предъявите свои требования: 5. Спросите у оппонента, что он об этом думает:	«Позволь мне договорить...»; «Пожалуйста, послушай...» «Думаю, тебе не стоит садиться за руль в таком состоянии...»; «Это очень опасно...»; «Если тебя остановит ГАИ, будут неприятности...» «Ты согласен?»; «Ты ведь знаешь об этом?»; «Договорились?»	
Действия партнёра 6. Давит, пытается убедить:	«Не бойся, ничего плохого не случится, я гарантирую»; «Ты просто паникёрша»; «Да проскочим»; «Я с пяти лет за рулём»	
Ваши действия 7 а) откажитесь: 7 б) тяните время: 7 в) предложите альтернативу:	а) «Нет, я не поеду и ты тоже»; «Не уговаривай меня. Мы остаёмся» б) «Пожалуйста, давай подумаем, что еще можно сделать»; «Погоди, мне нужно посоветоваться...» в) «Мы найдем выход из этой ситуации. Давай лучше...»; «Я позвоню папе, пускай он за нами приедет»	

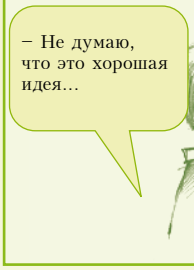
Задание 8.2. Учимся отказываться от опасных предложений

1. Прочитайте ситуацию «Взрослый подарок» о том, как нужно поступать, когда друг предлагает попробовать наркотик.
2. Обратите внимание на алгоритм своих действий (цифры 1–7 на рисунках). Подумайте, почему в данном случае нет рекомендации «Тяните время».

Ситуация «Взрослый подарок»

У вас день рождения. Вы пригласили к себе нескольких близких друзей. Они принесли подарки: музыкальные диски, фильмы, сладости. А ваш лучший друг отвёл вас в другую комнату и сказал: «Все дарят тебе какие-то игрушки, а я принес взрослый подарок – сигарету с марихуаной. Хочешь попробовать?».

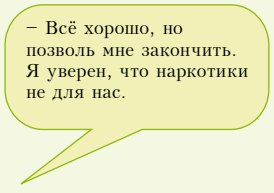
1. Объясните, в чем проблема, и свои чувства:



2. Пытается заговорить вас, отвлечь от темы:

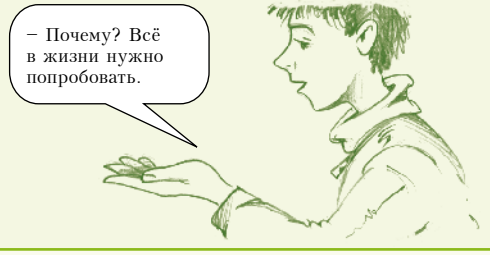
3. Возвращайтесь к теме:

4. Предъявите свои требования:



5. Спросите, что он об этом думает:

6. Пытается переубедить:



7а. Откажитесь:

7б. Предложите альтернативу:

Как бы вы поступили в подобной ситуации? Что могли бы сказать и сделать? Запишите свой вариант в табл. 4.

Таблица 4

Действия	Слова, которые можно сказать	Ваш вариант
Ваши действия 1. Объясните, в чем проблема, и свои чувства:	«Не думаю, что это хорошая идея»; «Мне это не нравится»; «Меня это не устраивает»; «Боюсь, что ты прогадал с подарком»; «Меня такие вещи не интересуют»; «Мне кажется, что ты очень ошибаешься на мой счёт...»	
Действия партнёра 2. Пытается заговорить вас, отвлечь от темы:	«Что ты так завёлся?»; «Ты как ребёнок»; «Ты что, встал не с той ноги?»; «Слушай, забудь, а классная у тебя вечеринка!»	
Ваши действия 3. Возвращайтесь к теме: 4. Предъявите свои требования: 5. Спросите у партнёра, что он об этом думает:	«Пожалуйста, послушай»; «Позволь мне договорить» «Я не думаю, что наркотики для нас»; «Мне кажется, не стоит тратить жизнь на эту гадость...»; «Я не буду этого пробовать и тебе не советую...» «Что ты думаешь?»; «Ты согласен?»; «Ты не против?»; «Тебя это устраивает?»; «Тебе это подходит?»; «Договорились?»	
Действия партнера 6. Давит, пытается убедить:	«Почему нет? Все так делают»; «Не бойся, ничего плохого не случится, я гарантирую»; «В жизни всё нужно попробовать»; «Ты просто трус»; «Какой же ты после этого друг?»	
Ваши действия 7 а) откажитесь: 7 б) предложите альтернативу:	а) «Нет, я так решил»; «Нет, это окончательно»; «Нет, я сам буду решать, что пробовать, а что – нет» б) «Давай забудем об этом разговоре и пойдём праздновать»; «Лучше сделаем вид, что я этого не слышал, а ты мне ничего такого не дарил»	

ТРЕНИНГ 9

«НЕТ» АЛКОГОЛЮ, НАРКОТИКАМ, СОВМЕСТНОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОЛЮЩИХ И РЕЖУЩИХ ПРЕДМЕТОВ

На этом тренинге вы:

- узнаете о признаках наркотической зависимости;
- будете учиться отличать мифы об алкоголе и наркотиках от фактов;
- проанализируете причины и последствия употребления наркотиков;
- будете тренировать умение убеждать сверстников в опасности употребления наркотиков.

Ключевые понятия и термины:

психоактивные вещества, наркотики, злоупотребление, наркотическая зависимость, физическая зависимость, абстинентный синдром, психологическая зависимость

О наркотиках и наркотической зависимости

Что такое наркотики

Наркотики — опаснейшие психоактивные вещества. Их употребление меняет сознание человека, его способность адекватно воспринимать действительность, трезво мыслить и принимать взвешенные решения.

Употребление наркотиков может вызвать смертельное отравление, остановку дыхания, сердечный приступ, заражение опасными болезнями. Самой распространённой причиной смерти является передозировка. Наркотики разрушают социальное окружение человека, делают его зависимым от уголовной среды, подталкивают к нарушению закона.

Злоупотребление и наркотическая зависимость

В случаях тяжелой болезни или после операции в больницах иногда используют лекарства, содержащие наркотические вещества.

Злоупотребление наркотиками – это употребление таких лекарств без назначения или с превышением рекомендованной дозы, а также для достижения наркотического эффекта. Злоупотребление наркотиками может вызвать зависимость.

Наркотическая зависимость – это постоянная потребность в наркотиках. Обычно она возникает не за одну ночь, а постепенно, шаг за шагом, часто незаметно для самого человека.

Виды зависимости

Различают два вида наркотической зависимости: физическую и психологическую.

Физическая зависимость характеризуется привыканием к наркотику, когда организм требует с каждым разом всё большей дозы, и присутствием абстинентного синдрома (так называемой «ломки»), наступающего при отсутствии очередной дозы. За каждый день «ломки», продолжающейся около недели, человек теряет несколько килограмм. Он не может спать и есть, думая лишь о наркотиках.

Почему же те, кто нашёл в себе силы отказаться от наркотиков, пережив адские муки абстинентного синдрома, снова берётся за старое? Дело в том, что, в отличие от физической зависимости, исчезающей после периода адаптации, *психологическая зависимость* сохраняется годами. Именно она может заставить человека снова вернуться к пагубному пристрастию, поскольку возникает на уровне чувств и подсознательных поведенческих стереотипов.

Например, тот, кто давно перестал употреблять наркотики, может снова начать делать это, оказавшись в привычной ситуации или в компании старых друзей.

На уровне чувств психологическая зависимость проявляется в том, что человека перестаёт интересовать все, что не связано с наркотиками: учёба, работа, общение с родными и друзьями, книги и фильмы, спорт и искусство. Без наркотиков жизнь для него становится безрадостной, теряет смысл, могут даже возникнуть мысли о самоубийстве.

Шаг 1. Сначала человек только пробует наркотик (экспериментирует).

Шаг 2. Потом эпизодически употребляет его.

Шаг 3. После этого начинает употреблять регулярно, но в малых дозах.

Шаг 4. На последнем этапе человек уже не владеет собой. Он становится наркозависимым.

Задание 9.1. Учимся распознавать признаки зависимости

Вспомните признаки наркотической зависимости и поставьте отметку в графе «ФЗ», если это признак физической зависимости, и в графе «ПЗ» – если психологической, и в обоих, если это свидетельствует о присутствии и физической, и психологической зависимости.

	ФЗ	*ПЗ*
Употребление наркотиков с целью отвлечься от проблем.	○	○
Назойливые мысли о том, чтобы достать следующую дозу.	○	○
Продажа вещей или кражи, чтобы раздобыть деньги.	○	○
Провалы в памяти, когда невозможно вспомнить, что делал накануне.	○	○
Появление новых друзей, употребляющих наркотики.	○	○
Отдаление от семьи и старых друзей.	○	○
Потеря интереса ко всему, интересовавшему раньше.	○	○
Частые смены настроения, приступы тревоги, депрессии, ярости.	○	○
Постоянные обещания не употреблять наркотики, неудачные попытки остановиться.	○	○
Употребление психоактивных веществ наедине.	○	○
Нарушения сна – бессонница, ночные кошмары, потливость.	○	○
Смена пищевых привычек, резкое похудение.	○	○
Возникновение абстинентного синдрома из-за отсутствия следующей дозы.	○	○
Потребность употреблять большую дозу, чтобы ощутить тот же эффект.	○	○

Задание 9.2. Анализируем причины употребления наркотиков

1. Не существует одной причины, по которой люди начинают употреблять наркотики. Проведите мозговой штурм, почему, по вашему мнению, они это делают (их друзья употребляют наркотики; они не знают, что это опасно; верят, что можно попробовать и остановиться?..).
2. Распределите эти причины на внешние (социальные воздействия) и внутренние (психологические факторы).
3. Сравните то, что у вас получилось, с причинами, которые называют специалисты.

Почему люди начинают употреблять наркотики

Социальные факторы:

- наркотики лёгкодоступны;
- реклама сигарет и алкоголя коварна, создает позитивный имидж наркотикам и поощряет молодёжь;
- наркотики употребляют друзья;
- некоторые фильмы и передачи романтизируют наркотики.

Психологические факторы:

- некоторые люди не знают, как это опасно – курить, пить и употреблять наркотики;
- им интересно, на что это похоже;
- они не верят, что употребление наркотиков так же опасно, как об этом говорят эксперты;
- зная об опасности наркотиков и доверяя экспертам, они верят, что могут попробовать наркотические вещества, а потом отказаться от них, когда захотят;
- думают, что большинство людей употребляет наркотики;
- положительно относятся к употреблению наркотиков;
- верят, что наркотики помогут решить их проблемы;
- некоторые подростки уверены, что, употребляя наркотики, они выглядят старше;
- с помощью наркотиков они стараются восстановить психологическое равновесие (избавиться от тревожности, грусти, низкой самооценки);
- считают, что это неплохой способ развлечься;
- уверены, что употребление наркотиков – это модно, круто, что это улучшит их имидж;
- у них не развиты социальные навыки, и они не умеют говорить «НЕТ».

Задание 9.3. Тест: «Факты и мифы о психоактивных веществах»

1. Возьмите по два цветных листка (зелёный и красный).
2. Зачитывайте пункты теста и голосуйте зелёными листками, если вы согласны с ними, и красными – если не согласны.
3. Желающие могут объяснить свои позиции. Проверьте себя с помощью ответов на с. 81.

1.	Ф / М	Употреблять наркотики – это модно.
2.	Ф / М	Алкоголь и наркотики помогают решить проблемы.
3.	Ф / М	От алкоголя ещё никто не умер.
4.	Ф / М	Наркомания – это болезнь глупцов и слабаков. А сильный человек может отказаться от употребления наркотиков в любой момент.
5.	Ф / М	Я вообще-то не пью. Это всего лишь пиво!
6.	Ф / М	Выпивать – это всегда весело!
7.	Ф / М	В компании нельзя отказываться от того, что делают все.
8.	Ф / М	Сигареты и алкоголь делают из мальчишек настоящих мужчин.
9.	Ф / М	Употребление алкоголя и наркотиков делает человека более уязвимым для ВИЧ.
10.	Ф / М	Большинство подростков впервые пробует наркотики, которые им предлагают незнакомцы на танцах и спортплощадках.
11.	Ф / М	Употребление алкоголя и наркотиков беременной женщиной отрицательно воздействует на её ещё не рождённого ребёнка.

Ответы к тесту «Факты и мифы о психоактивных веществах»

1. Наркотики – это модно

Это миф, распространяемый наркодельцами. А современные актёры, музыканты и другие законодатели молодёжной моды решительно выступают против наркотиков. Сегодня, напротив, модно заниматься спортом, правильно питаться, то есть вести здоровый и продуктивный образ жизни.

2. Алкоголь и наркотики помогают решить проблемы

Миф. Алкоголь и наркотики ещё не решили ни одной проблемы. Они только усугубляют их и порождают новые.

3. От алкоголя ещё никто не умер

Миф. Люди умирают от передозировки алкоголя, от употребления некачественных алкогольных напитков и от болезней, вызванных хроническим алкоголизмом.

4. Наркомания – это болезнь глупцов и слабаков. А сильный человек может отказаться от употребления наркотиков в любой момент

Миф. Доказательством этого являются многочисленные жертвы среди известных во всем мире людей, которых никак нельзя назвать глупцами и слабаками.

5. Я вообще-то не употребляю алкоголь. Это всего лишь пиво!

Это миф. Ведь содержание алкоголя в банке пива (0,33 л) такое же, как в рюмке водки.

6. Выпивать – это всегда весело!

Миф. Выпивать – это употреблять токсины, отравляющие организм. Неужели это весело – заливаться тем, от чего тошнит и теряется способность трезво мыслить?

7. В компании нельзя отказываться от того, что делают все

Миф. Вы, возможно, удивитесь, но к людям, которые имеют собственную точку зрения и умеют её отстоять, во всех приличных компаниях относятся с уважением. А по «друзьям», вынуждающим тебя нарушать собственные принципы, вряд ли стоит скучать.

8. Сигареты и алкоголь делают из мальчишек настоящих мужчин

Миф. Они никоим образом не влияют на процесс взросления, а алкоголь, наоборот, приводит к снижению в организме концентрации тестостерона – гормона, который действительно превращает мальчика в мужчину. Именно поэтому хронические алкоголики часто страдают от импотенции.

9. Употребление алкоголя и наркотиков делает человека более уязвимым для ВИЧ

Факт. В состоянии алкогольного или наркотического опьянения человек теряет контроль над собой. Может согласиться на то, на что никогда не пошёл бы в трезвом состоянии: поехать домой с незнакомцем или сесть к нему в машину, иметь случайные сексуальные контакты, не использовать презерватив. Особенно рискуют те, кто употребляет инъекционные наркотики, или те, кто состоит в сексуальных отношениях с потребителями наркотиков. Ведь они часто используют общие иглы и шприцы для введения наркотиков.

10. Большинство подростков впервые пробует наркотики, которые им предлагают незнакомцы на танцах и спортплощадках

Миф. Молодые люди чаще всего пробуют наркотики под влиянием своих друзей.

11. Употребление алкоголя и наркотиков беременной женщиной отрицательно воздействует на её ещё не рождённого ребёнка

Факт. Любой наркотик, в том числе и алкоголь, который употребляет беременная женщина, попадает через плаценту к плоду и отрицательно воздействует на его развитие.

Задание 9.4. Представьте себя врачом

Употребление алкоголя, наркотиков и использование общих шприцев, игл, лезвий, инструментов для пирсинга и татуажа рискованно в отношении заражения ВИЧ. Особенно опасно употребление инъекционных наркотиков, поскольку они удваивают риск:

1) через использование общих шприцев и игл для введения инъекционных наркотиков;

2) в состоянии наркотического опьянения люди более склонны к рискованному поведению, в том числе и сексуальному (случайный партнёр, незащищённые половые контакты).

Ниже приведены ситуации, рискованные в отношении ВИЧ-инфицирования. Вы уже многое знаете об этом и можете дать квалифицированную рекомендацию. Поможет вам в этом «Саквояж врача».

Саквояж врача

- Не употребляйте алкоголь и наркотики. Они изменяют сознание и отрицательно воздействуют на способность принимать взвешенные решения. Вы можете поступить неосмотрительно и принять решение, которое приведёт к нежелательной беременности или инфицированию опасными болезнями.
- Никогда не употребляйте наркотиков, особенно инъекционных. Они опасны для жизни и могут привести к заражению ВИЧ/ИППП.
- Если вам необходимо ввести лекарства, старайтесь найти новые или стерильные шприцы и иглы.
- При употреблении использованных шприцев и игл в случае крайней необходимости прокипятите их в течение 30 минут.
- Не пользуйтесь чужими бритвами и лезвиями для бритья.
- Не соглашайтесь делать пирсинг и татуаж инструментами, в стерильности которых вы не уверены.

Ситуация 1

Анну (15 лет) пригласили на свадьбу, где было много алкоголя. Раньше она никогда не употребляла спиртного. Но, познакомившись здесь с приятным молодым человеком, выпила с ним четыре или пять бокалов шампанского. Потом он соблазнил её. На следующий день Анна чувствовала себя виноватой и стыдилась, что её использовали.

Мои рекомендации:

_____

_____

Почему _____

_____

Ситуация 2

Тарас решил сделать татуировку. Друг порекомендовал ему недорогого специалиста. Когда они приехали к нему, Тарас увидел, что помещение не убрано и инструменты не стерилизованы. Он решил отказаться от татуировки, но его стали уговаривать.

Мои рекомендации:

_____

_____

Почему? _____

_____

Ситуация 3

Максим болен сахарным диабетом и регулярно делает инъекции инсулина. Однажды он поехал за город к своему другу и забыл дома шприц. Максим спросил, можно ли его где-нибудь достать. Друг поискал и нашёл в комнате брата шприц, которым кто-то уже пользовался.

Мои рекомендации:

_____

_____

Почему? _____

_____

Ситуация 4

Валера присоединился к подросткам, которые «взлетали» от инъекционных наркотиков. Шприц передавали по кругу, и когда очередь дошла до Валеры, они начали настаивать, чтобы он сделал то же, что и все. Валера никогда не употреблял наркотиков и знает, насколько это опасно.

Мои рекомендации:

_____

_____

Почему? _____

Модуль 3

Ответственное поведение: отсрочка начала половой жизни