


Министерство здравоохранения Алтайского края
Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Бийский медицинский колледж»

<p>СОГЛАСОВАНО: на заседании педагогического совета КГБПОУ «БМК» Протокол № <u>1</u> от « <u>14</u> » <u>09</u> 2022 г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО: на заседании студенческого совета КГБПОУ «БМК» Протокол № <u>1</u> от « <u>06</u> » <u>09</u> 2022 г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО: приказом директора КГБПОУ «БМК» Протокол № <u>1</u> от « <u>14</u> » <u>09</u> 2022 г. Директор <u>И.И. Шелер</u></p> 
---	---	--

**Программа по профилактике употребления наркотических
средств и психоактивных веществ несовершеннолетними на
2022-2026гг
версия 1.0**

г. Бийск
2022 год

Паспорт программы

Наименование программы	Программа по профилактике употребления наркотических средств и психоактивных веществ несовершеннолетними на 2022-2026гг
Разработчики программы	Рабочая группа зам директора по ВР, педагоги, социальный педагог, педагог-психолог, заведующие отделениями
Исполнители программы	Администрация, педагогический коллектив колледжа, студенческий коллектив, родительская общественность, организации межведомственного взаимодействия.
Цель программы	Создание условий (организационных, информационных, правовых, педагогических, психологических) для эффективного противодействия потреблению наркотических средств и ПАВ обучающимися колледжа, формирование у них потребности в здоровом образе жизни.
Основные задачи программы	-совершенствование системы первичной профилактики употребления наркотических средств и ПАВ; -организация межведомственного взаимодействия в сфере профилактики употребления наркотических средств и ПАВ; -усиление пропаганды здорового образа жизни; -снижение интереса к наркотическим средствам и ПАВ путем вовлечения обучающихся в досуговую деятельность по интересам; -формирование у родителей, обучающихся установки на актуальность проблемы наркотизации подростков, непримиримого отношения к употреблению и распространению наркотиков.
Сроки реализации программы	2022-2026гг.
Ожидаемые конечные результаты программы	<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование системы профилактической работы в колледже. • Разработка эффективных механизмов совместной деятельности участников воспитательной системы колледжа: педагогического коллектива, родительской общественности, студенческого самоуправления. • Повышение психолого-педагогической грамотности родителей, обучающихся колледжа. • Повышение медико-психологической компетентности педагогического коллектива. Формирование здорового жизненного стиля и эффективных линий поведения у обучающихся. • Снижение факторов риска потребления наркотических средств и ПАВ. • Уменьшение числа подростков, стоящих на всех видах учета. • Активное и результативное участие обучающихся колледжа в различных конкурсах, соревнованиях. • Создание здоровой и безопасной среды в колледже.
Научно-методические основы и нормативно-правовая база программы	При подготовке программы учитывались цели, концептуальные положения и идеи, имеющиеся в Программе развития колледжа. Программа разработана в соответствии с основными положениями Конституции РФ, Конвенции о правах ребёнка, Семейного кодекса РФ, Законом «Об образовании в РФ».
Контроль за реализацией программы	Программа реализуется путем проведения мероприятий. Внутренний мониторинг проводит администрация колледжа. Результаты обсуждаются один раз в год. Координация деятельности по Программе осуществляется на педагогическом совете в конце учебного года.

Основные понятия и термины

В Программе применяются следующие основные понятия:

Психически активные вещества (ПАВ) - химические и фармакологические средства, влияющие на физическое и психическое состояние, вызывающие болезненное пристрастие; к ним относятся наркотики, транквилизаторы, алкоголь, никотин, токсические и другие средства.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - образ жизни, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья данной социальной общности. ЗОЖ рассматривается не только как медицинская, но и как социально-экономическая категория, зависящая от развития производительных сил и производственных отношений, т.е. от образа жизни.

Профилактика потребления ПАВ - совокупность мер, направленных на предупреждение возникновения негативных форм поведения людей, а также изменение имеющихся негативных форм поведения, приводящих к зависимостям от ПАВ.

Наркомания - хроническая болезнь, которая возникает в результате злоупотребления наркотиками и характеризуется наличием у больного психической и физической зависимости от наркотических средств и ПАВ, морально-этической деградацией, асоциальным поведением и рядом других патологических проявлений.

Токсикомания - хроническая болезнь, которая возникает в результате злоупотребления психоактивными веществами, не включенными в официальный список наркотических средств.

Алкоголизм - заболевание, вызываемое систематическим употреблением спиртных напитков, характеризующееся влечением к ним, приводящее к психическим и физическим расстройствам и нарушающее социальные отношения лица, страдающего этим заболеванием.

Первичная профилактика - комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, предупреждающих приобщение к употреблению ПАВ;

Вторичная профилактика - комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, предупреждающих формирование болезни и осложнений, связанных с употреблением ПАВ у «эпизодических» потребителей, не обнаруживших признаков болезни.

Введение

Резкие изменения социально-политической и экономической ситуации, происходившие в стране с прошлого столетия, привели к разнообразным нарушениям социальной адаптации у населения, которые отозвались ростом потребления наркотических средств и психоактивных веществ (ПАВ) в молодежной среде.

На первый план вышли злоупотребление токсическими веществами, пивом и слабоалкогольными коктейлями, отмечается факт снижения возрастной границы употребления ПАВ в школьной среде. Сегодня употребление наркотических средств и ПАВ среди подростков стало социально приемлемой формой поведения.

Употребление психически активных веществ превратилось в проблему, представляющую серьезную угрозу здоровью населения, экономике страны, социальной сфере и правопорядку.

Лучшая методика борьбы с употреблением наркотических средств и ПАВ - **профилактика**. Ведь как показывает мировая практика, излечить от наркомании удается не более 2-3 процентов заболевших. Очевидно, что добиться сколько-нибудь заметных результатов в решении проблемы наркомании невозможно без организации адекватной профилактической работы. Это осознается сегодня подавляющим большинством населения от государственных чиновников всех уровней до обычных рядовых граждан.

Организация занятости подростков во внеурочное время является одним из основных способов профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и противоправных действий. Можно преподнести множество сведений о том, как следует относиться к своему здоровью, но лишь активная личностная позиция самого человека делает его таковым. Поэтому профилактическая работа предполагает, в первую очередь, воспитание и обучение, основанное на полноценном развитии ребенка как личности, как субъекта деятельности и как индивидуальности.

Обучение педагогов основам профилактической работы, предоставление им адекватной информации о наркологических заболеваниях, вооружение их конкретными психотерапевтическими приемами (ролевые игры, тренинги, дискуссионная работа), способами формирования системы альтернативных наркотикам увлечений, позволит оградить подрастающие поколения страны от наркотической эпидемии.

Для того чтобы работа по сохранению и укреплению состояния здоровья обучающихся дала положительные результаты, необходимо объединение усилий педагогов, врачей, психологов, родителей и обучающихся. Актуальной для коллектива стала систематизация деятельности по осуществлению профилактики злоупотребления наркотическими средствами и психоактивными веществами.

Цели и задачи программы

Цель Программы состоит в создании условий (организационных, информационных, правовых, педагогических, психологических) для эффективного противодействия потреблению наркотических средств и психически активных веществ обучающимися колледжа, а также формирование у них потребности в здоровом образе жизни.

Способствовать достижению данной цели будет решение *следующих задач*:

- совершенствование системы первичной профилактики употребления наркотических средств и ПАВ;
- организация межведомственного взаимодействия в сфере профилактики употребления наркотических средств и ПАВ;
- усиление пропаганды здорового образа жизни;
- снижение интереса к наркотическим средствам и ПАВ путем вовлечения обучающихся в досуговую деятельность по интересам;
- формирование у родителей обучающихся установки на актуальность проблемы наркотизации подростков, непримиримого отношения к употреблению и распространению наркотиков.

Принципы программы

- **комплексность** или согласованное взаимодействие различных служб;
- **аксиологичность** - формирование у обучающихся представления о здоровье как о важнейшей общечеловеческой ценности, ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- **многоаспектность** - сочетание различных направлений профилактической работы:
 - **социальный аспект** (формирование моральных и нравственных ценностей, определяющих выбор здорового образа жизни, отрицательного отношения к употреблению алкоголя и наркотических веществ);
 - **психологический аспект** (формирование адекватной самооценки, освоение навыков «быть успешным», самостоятельно принимать решения и нести за них ответственность, прежде всего, перед самим собой);
 - **образовательный аспект** (формирование системы представления о негативных последствиях употребления наркотических веществ, алкоголя, табака).
- **систематичность** - работа по профилактике должна вестись систематически, а для этого все принимаемые меры должны быть сведены в систему, где каждая отдельная мера согласуется с другой, не противоречит ей.

Основные направления реализации программы

- образовательная деятельность
- социально-психологическая помощь и поддержка
- работа с родителями
- воспитательная работа с обучающимися
- межведомственное взаимодействие
- мониторинговая деятельность

Условия реализации

1. Привлечение врачей: терапевта, психолога, нарколога.
2. Привлечение педагогов дополнительного образования.
3. Привлечение педагогов и родителей.
4. Привлечение инспекторов ПДН, правоохранительных органов.

Кадровое обеспечение

Директор:

- осуществление общего руководства и контроля реализации программы.
- **Заместитель директора по воспитательной работе:**
- Координация реализации программы.
- Организация воспитательной работы и дополнительного образования в колледже.
- Проведение семинаров, консультаций.
- Организация работы волонтеров.

Заведующие отделениями:

- Освоение и внедрение профилактических технологий в учебно-воспитательном процессе.

Преподаватели:

- Освоение и внедрение профилактических технологий в учебно-воспитательном процессе.

Классные руководители:

- Проведение классных часов, родительских собраний..
- Установление контактов обучающихся.
- Привлечение обучающихся «группы риска» к занятиям в кружках, клубах, секциях.

Социальный педагог:

- Сотрудничество в области профилактической работы со специалистами.
- Установление контактов обучающихся.
- Сотрудничество с инспектором ПДН, сотрудниками Росгвардии, специалистами КДН и ЗП.

Педагог-психолог:

- Психолого-педагогическое сопровождение программы.
- Профилактика вредных привычек
- Сотрудничество с инспектором ПДН.
- Привлечение детей «группы риска» к занятиям в кружках, клубах, секциях.

Контроль за реализацией программы

Внутренний мониторинг проводит администрация. Результаты обсуждаются один раз в год. Координация деятельности по Программе осуществляется на педагогическом совете в конце учебного года.

**План
мероприятий по профилактике употребления наркотических средств и
ПАВ
на 2022-2026 учебный год.**

№ п/п	Мероприятия	Дата проведения	Ответственные
1	Установочное заседание Учебно-воспитательной комиссии (УВКО)	Сентябрь	Зам. директора по ВР
2	Работа над социальным паспортом колледжа	Сентябрь-октябрь	Социальный педагог
	Разговор с психологом «Познай себя кто есть?»	Сентябрь	Педагог-психолог
3	Организация социально – психологического тестирования обучающихся в целях раннего выявления незаконного потребления наркотических средств и психоактивных веществ: - создание комиссии по проведению тестирования; - сбор информированных согласий на проведение социально – психологического тестирования; - утвердить расписание тестирования по группам.	Октябрь	Зам. директора по ВР Педагог-психолог, Социальный педагог, классные руководители
4	Диагностика зависимости от наркотических средств и ПАВ	Ноябрь	Зам. директора по ВР педагог-психолог, классные руководители
	Разговор с психологом «Как бороться со стрессом»	Ноябрь	Педагог-психолог
	Разговоры с психологом «Я учусь владеть собой»	Декабрь	Педагог-психолог
5	Выявление обучающихся и семей, находящихся в социально-опасном положении	В течение года	Зам. директора по ВР, заведующие отделениями, социальный педагог, педагог-психолог, классные руководители
6	Вовлечение обучающихся в волонтерскую организацию, спортивный клуб, объединения правоохранительной направленности, ВПО Славянка, юнармию, кружки.	В течение года	Психолог классные руководители, руководители кружков, секций и ВПО
7	Проведение Дней здоровья	По плану 2 раза в учебный год	Зам. директора по ВР классные руководители преподаватель физкультуры
	Разговоры с психологом «Умей сказать нет»	Ноябрь	Педагог-психолог
8	Оформление стендов для обучающихся и родителей: «Уголок здоровья», «Профилактика употребления наркотических средств и ПАВ»	Ноябрь	Зам. директора по ВР, Педагог-психолог Социальный педагог

9	Беседы «О здоровом образе жизни»	Сентябрь- июнь	Кл. руководители
10	Товарищеские встречи по отдельным видам спорта	По плану	Зам. директора по ВР, Преподаватель физкультуры
11	Встречи учащихся с инспектором ПДН УМВД на тему: «Закон и ответственность среди несовершеннолетних».	По плану	Зам. директора по ВР,
12	Спортивные соревнования «Спорт против наркотиков»	Декабрь	Зам. директора по ВР, классные руководители, преподаватели физкультуры
	Разговоры с психологом «Меня не понимают родители»	Февраль	Педагог-психолог
13	Общероссийская акция «Сообща, где торгуют смертью»	Февраль	Классные руководители
14	Организация бесед и кл. часов по профилактике вредных привычек	По плану	Классные руководители
15	Организация лекториев для родителей по проблеме наркомании, алкоголизма и табакокурения	В течение года	Зам. директора по ВР, педагог-психолог,
16	Организация спортивных мероприятий	В течение года	Педагоги физкультуры классные руководители
17	Профилактическая акция «Скажем - «НЕТ!» алкоголю, табаку, наркотикам».	Апрель	Зам. директора по ВР, Социальный-педагог Педагог-психолог, Студенческий совет
	Разговор с психологом «Противостояние влиянию»	Май	Педагог-психолог
18	Подведение итогов работы по профилактике наркомании, употребления алкоголя и табакокурения за учебный год. Разработка плана работы на следующий учебный год.	Июнь	Администрация колледжа, социальный педагог, педагог-психолог.

Тематика классных часов по профилактике употребления алкоголя

1. Диспут «Влияет ли алкоголизм на будущее?»
2. Тренинг «Как противостоять групповому давлению и не употреблять психоактивные вещества»
3. «Алкоголь и преступления»

Тематика классных часов по профилактике табакокурения и никотинсодержащей продукции

1. «Курение-коварная ловушка»
2. «Как бросить курить»
3. Затянься....и будь «счастлив»
4. «Мифы и реальность об электронных сигаретах»
5. "Вейпинг. Вред электронных сигарет"
6. «Вейп за и против»

Тематика классных часов по профилактике употребления наркотиков

1. «Прекрасное слово - жизнь!»
2. «Первая проба наркотика - начало полета, в конце которого - падение»
3. «Наркотики: употребление, злоупотребление, болезнь»
4. Круглый стол « Если друг оказался вдруг...»
5. Семинар - тренинг «Наркомания»
6. Семинар-тренинг «Мое решение»

Тематика классных часов по профилактике социально значимых инфекций (ВИЧ/СПИД)

1. «Реализуй своё право на здоровье»
2. Остров СПИД - с *просмотром видеофильма*
3. В пределах АУТа - с *просмотром видеофильма*
4. ВИЧ, СПИД, другие болезни поведения
5. Беседа «Они умерли от СПИДа»
6. Беседа со специалистом с СПИД центра

Тематика родительских собраний по профилактике употребления ПАВ

1. Тематическая беседа «Как определить, что подросток начал употреблять наркотики?»
2. «Как помочь подростку сказать «нет» алкоголю и наркотикам»
3. «Как понять подростка»
4. «Как помочь подростку если он отвергаем»
5. Беседа «Что делать, если вы подозреваете, что ваш ребенок употребляет наркотики?»
- 10.«Подросток в мире вредных привычек»
- 11.Родительский всеобуч «СПИД - проблема XXI века»

Диагностический инструментарий

Анкета «Мое отношение к курению»

1. Считаете ли ты себя свободным человеком?

- а) да
- б) нет
- в) частично
- г) твой вариант _____

2. В случае давления со стороны окружающих ты:

- А) предпочитаешь делать то, что от тебя требуют
- Б) начинаешь «воевать» со всеми
- В) делаешь вид, что согласен, но стараешься поступить по-своему
- Г) отстаиваешь свою позицию, пытаешься объяснить ее правильность
- Д) не обращаешь внимания
- Е) твой вариант _____

3. Куришь ли ты?

- А) да
- Б) иногда
- В) нет
- Г) твой вариант _____

4. Сколько сигарет ты выкуриваешь за сутки?

- А) курю не каждый день, а только в некоторых случаях
- Б) 1-2 сигареты в день
- В) 3-5 сигарет в день
- Г) 6-10 сигарет в день
- Д) 11-20 сигарет в день
- Е) более пачки в день
- Ж) твой вариант _____

5. В каком возрасте ты закурил первый раз? Укажи число полных лет.

- А) _____ лет
- Б) не помню
- В) твой вариант _____

6. Как получилось, что ты начал курить?

- А) предложили в компании
- Б) начал курить из любопытства, по собственной инициативе
- В) начал курить назло родителям (кому-либо еще)
- Г) предложил попробовать кто-то из родственников
- Д) твой вариант _____

7. Что для тебя курение?

- А) способ поддерживать компанию (курю в основном в компании)
- Б) привычка, от которой трудно избавиться
- В) затрудняюсь ответить
- Г) твой вариант _____

8. Пытаешься ли ты ограничивать количество выкуренных в день сигарет?

- А) да, пытаюсь ограничивать
- Б) нет, не пытаюсь
- В) твой вариант _____

9. Возникает ли у тебя желание бросить курить?

- А) да, такое желание возникает часто
- Б) да, возникает иногда
- В) нет, не возникает
- Г) твой вариант _____

10. Если ты сам не куришь, как ты относишься к курящим сверстникам?

- А) мне это нравится

- Б) для меня не имеет значение, курят они или нет
 В) отрицательно
 Г) затрудняюсь ответить
 Д) твой вариант _____

11. Как ты думаешь, почему твои сверстники курят?

- А) не хотят быть «белой вороной» в компании
 Б) хотят казаться взрослыми
 В) курят от нечего делать
 Г) из чувства протеста
 Д) это их успокаивает, приносит удовольствие
 Е) затрудняюсь ответить
 Ж) твой вариант _____

Анкета «Мое отношение к ПАВ»

1. Ваше образовательное учреждение _____

2. Пол: ___М; ___Ж

3. Возраст: 16 ___ 17-18 ___

4. Ваше отношение к алкоголю, курению, наркотикам?

• отрицательное	• нейтральное	• положительное
-----------------	---------------	-----------------

5. Почему Вы курите? _____

6. В твоей компании девушки (юноши) курят?

• да	• нет	• не знаю
------	-------	-----------

7. Как ты к этому относишься?

• положительно	• безразлично	• отрицательно	• другое
----------------	---------------	----------------	----------

8. Девушка (юноша), с которой(ым) ты дружишь, курит. Как ты к этому относишься?

• положительно	• отрицательно	• безразлично	• другое
----------------	----------------	---------------	----------

9. Хотел(а) бы ты, чтобы твоя жена (муж) курил(а)?

• да	• нет	• не знаю
------	-------	-----------

10. Откуда вы получаете информацию о вреде ПАВ (курения, алкоголя, наркотиков)?

А) не получал	Г) из газет, журналов	Е) от сотрудников милиции	З) другое
Б) от родителей	Д) от друзей	Ж) от наркологов	(указать) _____
В) в школе			

11. Что из перечисленного достаточно часто имеет место в вашей школе или классе?

А) оскорбление личности	Г) курение в здании или около школы	Е) употребление алкоголя	З) другие антиобщественные поступки (какие) _____
Б) драки	Д) вымогательство денег	Ж) употребление наркотиков	_____
В) воровство			

12. После уроков ты посещаешь:

А) факультативы в школе	Г) кружки	Е) другое _____
Б) курсы	Д) не занимаешься ничем	_____
В) спортивную секцию		

13. Для досуга и активного отдыха учеников в вашей школе проводят:

А) дискотеки	Г) «Смотр строя и песни»	Ж) «День самоуправления»	З) другое (указать) _____
Б) классные вечера	Д) спортивные соревнования	З) ничего не проводят	_____
В) «День здоровья»	Е) походы		

14. Как вы считаете, что нужно сделать, чтобы подростки перестали употреблять ПАВ (алкоголь, курение, наркотики)?

<ul style="list-style-type: none"> заниматься спортом заниматься любимым делом посещать кружки, секции 	<ul style="list-style-type: none"> создать отряд правопорядка из подростков выпускать газету, направленную против вредных привычек 	<ul style="list-style-type: none"> Что-то еще (указать) _____ _____ _____
---	--	--

**Анкета, направленная
на изучение характера отношения подростков к наркомании**

Предложенная анкета не является «тестом», в ней нет «хороших» и «плохих» ответов. Важно, чтобы Вы выразили свое личное мнение. Вам предлагается ряд вопросов. Тот ответ, который Вы считаете наиболее приемлемым для себя, нужно подчеркнуть. Заранее благодарим вас за участие.

АНКЕТА

1. Что такое, на Ваш взгляд, «здоровый образ жизни»?
 - а) не пить, б) не курить, в) заниматься спортом,
 - г) не употреблять наркотики, д) полноценно питаться
 2. Считаете ли Вы для себя необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?
 - а) да, частично, в) эта проблема меня пока не волнует, г) нет;
 3. Есть ли среди Ваших знакомых людей, употребляющие наркотические вещества?
 - а) да, б) нет;
 4. Если бы вы узнали, что Ваш друг (подруга) употребляет наркотики Вы:
 - а) немедленно прекратили с ним (с ней) отношения,
 - б) продолжали бы дружить, не обращая внимания;
 - в) постарались бы помочь излечиться;
 - г) попросили бы дать попробовать.
 5. Пробовали ли Вы наркотики? Какие?

 6. Хотели бы Вы попробовать наркотическое вещество? Какое?

 7. Наркотик стоит попробовать:
 - а) чтобы придать себе смелость и уверенность;
 - б) чтобы легче общаться с другими людьми;
 - в) чтобы испытать чувство эйфории;
 - г) из любопытства;
 - д) чтобы не быть «мокрой курицей» в компании друзей;
 - е) чтобы показать свою независимость родителям и учителям;
 - ж) не стоит пробовать в любом случае.
 8. Талантливые люди принимают наркотики, чтобы получить приток вдохновения:
 - а) да, б) нет
 9. Наркотик делает человека свободным:
 - а) да, б) нет;
 10. Наркотик избавляет от обыденности жизни:
 - а) да, б) нет;
 11. Наркотики дают ни с чем не сравнимое ощущение удовольствия:
 - а) да, б) нет;
 12. Наркотики бывают «легкими» и «тяжелыми»?
 - а) да, б) нет;
 13. Если наркотики не вводить в вену, привыкания не будет?
 - а) да, б) нет;
 14. От очередного употребления наркотика всегда можно отказаться:
 - А) да, б) нет; В) если есть сила воли, то да.
 15. Наркоманами становятся только слабые и безвольные:
 - а) да, б) нет.
 16. Если бросать, то лучше бросать:
 - а) постепенно, б) сразу, в) бросить невозможно.
 17. В наше время существуют эффективные методы лечения наркомании, которые позволяют человеку снова вернуться к нормальной жизни, стать полноценным членом общества:
 - а) да, б) нет.
-

Сообщите, пожалуйста, некоторые данные о себе:

класс _____

Пол ж, м _____

Ваш возраст _____

СПАСИБО ЗА УЧАСТИЕ!

Анализ результатов:

1. Подростки, ответившие положительно на вопрос 5, вероятнее всего имеют опыт употребления наркотических веществ.
2. Для подростков, выбравших вариант г вопроса 4 и вариант, а, б, в, г вопроса 6 характерно позитивное отношение к употреблению наркотиков.
3. Подростки, ответившие отрицательно на вопрос 6 и вариант ж вопроса 7 имеют четко сформированное негативное отношение к употреблению наркотиков, положительные ответы на вопросы 9-17 свидетельствуют о недостаточной информированности подростков по проблеме наркомании. Об этом также говорит и крайне негативная позиция в отношении людей, страдающих наркотической зависимостью (выбор варианта а вопроса 4) недооценка масштабов наркомании, низкая значимость здоровья (выбор варианта г, д вопроса 2) и отсутствие комплексного подхода к вопросам здоровья и здорового образа жизни в целом.

Тест на зависимость (аддикцию) (Методика диагностики склонности к 13 видам зависимостей, Лозовая Г.В.):

Инструкция.

Вам предлагается тестовый материал, состоящий из 70 вопросов (суждений). Внимательно прочитайте утверждение и, не раздумывая очень долго, выберите один из вариантов ответа.

1. **Нет -1 балл;** 2. **Скорее нет – 2 балла;**
3. **Ни да, ни нет -3 балла;** 4. **Скорее да – 4 балла;** 5. **Да – 5 баллов.**

		№ зависимости	балл
1.	Время от времени мне очень хочется выпить, чтобы расслабиться	1	
2.	В свое свободное время я чаще всего смотрю телевизор.	2	
3.	Я считаю, что одиночество – это самое страшное в жизни	3	
4.	Я – человек азартный и люблю азартные игры.	4	
5.	Межполовые отношения – это самое большое удовольствие в жизни.	5	
6.	Я довольно часто ем не от голода, а для получения удовольствия.	6	
7.	Я соблюдаю религиозные ритуалы.	7	
8.	Я все время думаю о работе, о том, как сделать ее лучше	8	
9.	Я довольно часто принимаю лекарства	9	
10.	Я провожу очень много времени за компьютером	10	
11.	Не представляю свою жизнь без сигарет	11	
12.	Я активно интересуюсь проблемами здоровья	12	
13.	Я пробовал наркотические вещества	13	
14.	Мне тяжело бороться со своими привычками	14	
15.	Иногда я не помню произошедшего во время опьянения	1	
16.	Я могу долго щелкать пультом в поисках чего нить интересного по телевизору	2	

17.	Главное ,чтобы любимый человек всегда был рядом	3	
18.	Время от времени я посещаю игровые автоматы	4	
19.	Я не думаю о межполовых отношениях только когда я сплю	5	
20.	Я постоянно думаю о еде, представляю себе разные вкусы	6	
21.	Я довольно активный член религиозной общины	7	
22.	Я не умею отдыхать, чувствую себя плохо во время выходных	8	
23.	Лекарства – самый простой способ улучшить самочувствие	9	
24.	Компьютер – это реальная возможность жить полной жизнью	10	
25.	Сигареты всегда со мной	11	
26.	На поддержание здоровья не жалею ни сил, ни денег, ни времени	12	
27.	Попробовать наркотик – это получить интересный жизненный урок	13	
28.	Я считаю, что каждый человек от чего-то зависим	14	
29.	Бывает ,что я чуть чуть перебираю когда выпиваю	1	
30.	Телевизор включен большее время моего пребывания дома	2	
31.	Когда я не вместе с любимым человеком, я постоянно думаю о нем	3	
32.	Игра дает самые острые ощущения в жизни	4	
33.	Я готов идти на "случайные связи", ведь воздержание для меня крайне тяжело.	5	
34.	Если кушанье очень вкусное то я не удержусь от добавки	6	
35.	Считаю, что религия – единственное что может спасти мир.	7	
36.	Близкие часто жалуются, что я постоянно работаю	8	
37.	В моем доме много медицинских и подобных препаратов	9	
38.	Иногда, сидя у компьютера я забываю поесть или о каких -то делах	10	
39.	Сигарета — это самый простой способ расслабиться	11	
40.	Я читаю медицинские журналы и газеты, смотрю передачи о здоровье	12	
41.	Наркотик дает самые сильные ощущения из всех возможных	13	
42.	Привычка – вторая натура, и избавиться от нее глупо	14	
43.	Алкоголь в нашей жизни – основное средство расслабления и повышения настроения	1	
44.	Если сломался телевизор, то я не буду знать, чем себя развлечь вечером	2	
45.	Быть покинутым любимым человеком – самое большое несчастье, которое может произойти	3	
46.	Я понимаю азартных игроков, которые могут в одну ночь выиграть состояние, а в другую проиграть два.	4	
47.	Самое страшное это получить физическое увечье, которое сделает невозможным удовлетворить партнера в постели.	5	
48.	При походе в магазин не могу удержаться что бы не	6	

	купить что нить вкусенькое		
49.	Самое главное в жизни – жить наполненной религиозной жизнью	7	
50.	Мера ценности человека заключается в том, на сколько он отдает себя работе	8	
51.	Я довольно часто принимаю лекарства	9	
52.	"Виртуальная реальность" более интересна чем обычная жизнь	10	
53.	Я ежедневно курю	11	
54.	Я стараюсь неотступно соблюдать правила здорового образа жизни	12	
55.	Иногда я употребляю средства, считающиеся наркотическими	13	
56.	Человек – существо слабое, нужно быть терпимым к его вредным привычкам	14	
57.	Мне нравится выпить и повеселиться в веселой компании	1	
58.	В наше время почти все можно узнать из телевизора	2	
59.	Любить и быть любимым это главное в жизни	3	
60.	Игра – это реальный шанс сорвать куш, выиграть много денег	4	
61.	Межполовые отношения – это лучшее времяпровождение	5	
62.	Я очень люблю готовить и делаю это так часто, как могу	6	
63.	Я часто посещаю религиозные заведения	7	
64.	Я считаю, что человек должен работать на совесть, ведь деньги — это не главное	8	
65.	Когда я нервничаю, я предпочитаю принять успокоительное	9	
66.	Если бы я мог то все время занимался бы компьютером	10	
67.	Я курильщик со стажем	11	
68.	Я беспокоюсь за здоровье близких, стараюсь привлечь их к здоровому образу жизни	12	
69.	По интенсивности ощущений наркотик не может сравниться ни с чем	13	
70.	Глупо пытаться показать свою силу воли и отказаться от различных радостей жизни.	14	
	Сделать выборку и посчитать баллы (выбрать все баллы под цифрой 1 потом 2 и т.д.) 1- 2- 3- 4- 5- 6- 7- 8- 9- 10- 11- 12- 13-	14-	

Ключ к тесту.

Обработка результатов теста.

Суммируйте баллы по отдельным видам склонностей к зависимостям:

1. Зависимость от алкоголя: 1, 15, 29, 43, 57.
2. Телевизионная зависимость: 2, 16, 30, 44 ,58.
3. Любовная зависимость: 3, 17, 31, 45, 59.

4. Игровая зависимость: 4, 18, 32, 46, 60.
5. Зависимость от межполовых отношений: 5, 19, 33, 47, 61.
6. Пищевая зависимость: 6, 20, 34, 48, 62.
7. Религиозная зависимость: 7, 21, 35, 49, 63.
8. Трудовая зависимость: 8, 22, 36, 50, 64.
9. Лекарственная зависимость: 9,23,37,51,65.
10. Зависимость от компьютера (интернета, социальных сетей): 10,24,38,52,66.
11. Зависимость от курения: 11, 25, 39, 53, 67.
12. Зависимость от здорового образа жизни: 12, 26, 40, 54, 68.
13. Наркотическая зависимость: 13, 27, 41, 55, 69.
14. Общая склонность к зависимостям: 14, 28, 42, 56, 70.

Интерпретация (расшифровка -условные нормы):

5-11 баллов – низкая;

12-18 средняя;

19-25 – высокая степень склонности к зависимостям.