

Щит от наркоэпидемии

Вы видели когда-нибудь наркомана со стажем или человека, страдающего алкоголизмом? Видели, скажете вы. А вот как становятся наркоманом или алкоголиком, большинство уже затруднится ответить, потому как знает об этом в основном понаслышке. Между тем иметь представление об этом очень важно каждому.

К сожалению, многие люди не ведают, что стать зависимым можно очень быстро и легко. Конечно, о физиоло-



гическом привыкании, например, к героину знают почти все. Но мало кто задумывается, что психологическая зависимость также

имеет страшные последствия для личности и может сформироваться в течение нескольких дней! Таковы, например, зависимости от азартных или компьютерных игр, от просмотра телевизора, от Интернета или от табака.

Здесь логично было бы задаться вопросом: а что такое зависимость, и почему, собственно, это плохо? Упрощенно говоря, это своеобразное отклонение развития личности, которое проявляется в периодически возникающем непреодолимом желании совершать определенные действия, приносящие временное облегчение или удовольствие. В этом определении мы хотели подчеркнуть негативный смысл понятия, теперь рассмотрим вопрос поподробнее.

Любая зависимость развивается исподволь и незаметно, именно в этом ее опасность! Отличие же от обычной болезни состоит в том, что, повторяя зависимое

поведение, человек всегда получает какую-то психологическую выгоду. Это удовольствие, возможность почувствовать себя «крутым», иллюзия власти или необычные чувственные переживания — словом, всё то, что не дает человеку заметить опутывающую его сеть.

Но, как и при физической болезни, зависимость неизбежно разрастается, так что уже сложно не думать о любимой игре, или о предстоящей выпивке, или об очередном разговоре в чате. Постепенно человек, сам того не создавая, отодвигает на второй план все, что не касается удовлетворения одной-единственной нездоровой, неестественной потребности. Многим, например, сложно оторваться от компьютера, даже если имеются серьезные проблемы с учебой или просто хочется есть. Вскоре человек уже делит окружающих на «своих», таких же зависимых, как он, и «чужих». Так происходит отклонение развития — личность как бы сужается, изменяется система ценностей и, соответственно, меняются интересы, весь склад психики.

Например, талант в какой-то области теперь не получает энергетической подпитки: вся сила ума уходит на интернет-игры, бессмысленную словесную жвачку или бесконечный флирт. Важно только сиюминутное удовольствие, остальное — подождет.

На сегодняшний день медицина не в силах излечивать от зависимостей навсегда! Единственным эффективным средством борьбы с ними является профилактика. Существует много подходов в этой области. Творческая группа специалистов наркологов — сторонников гуманистического движения — при поддержке научно-исследовательского института им. Бехтерева разработала две програм-

мы профилактики табакокурения, алкоголизма и наркомании («Омега» — для студентов и «Ювента» — для школьников). Гуманистический Союз Молодежи уже три года участвует в реализации этих программ в ряде вузов и школ Санкт-Петербурга и Московской области.

Эти программы являются одними из наиболее эффективных в России, что обусловлено следующими важными отличиями.

Во-первых, в них предусмотрена полноценная информационная часть: слушатели могут получить развернутые объективные данные о конкретных зависимостях, о том, как они развиваются, как их избежать, и как помочь себе и близким.

Во-вторых, у слушателя формируется стойкое отстраненное отношение к табаку, алкоголю и наркотикам.

В-третьих, реализуют программы опытные психологи, которые ответят на все вопросы, а также помогут понять причины конкретных наркологических проблем участников программы либо их близких.

В-четвертых, программы предлагают слушателю новое мировоззрение, направленное на самосовершенствование. Программы развивают у участников критическое мышление и тем самым противодействуют любым видам манипуляции сознанием.

Как бы ни оценивали эффект программы те, кто её прошел, безучастным не остаётся никто. Занятия всегда вызывают у слушателей живейший эмоциональный отклик.

Мы продолжаем искать возможности более широкого внедрения этих программ в учебный процесс. Хотите использовать их в своем вузе, школе, училище? Свяжитесь с нами!

Дмитрий Батухтин

И снова «**VERITAS**»!

В октябре прошлого года Гуманистический Союз Молодежи и «Оазис» открыли новый сезон в работе дискуссионного клуба «Veritas». Двери нашего клуба опять открыты для всех интересующихся вопросами, связанными с обществом, антропологией, психологией, духовностью и множест-

вом других областей знания, касающихся природы человека и общества. Здесь снова проходят живые дискуссии, разгораются споры, заводятся новые знакомства, люди находят единомышленников и достойных оппонентов.

Мы приглашаем в дискуссионный клуб всех желающих послушать или

высказаться. Сейчас встречи проводятся по вторникам раз в две недели в Культурном Центре «На Пушкинской» в 18.30 по адресу: ул. Пушкинская, д. 9. Тему очередной дискуссии, а также карту местности можно посмотреть на сайте <http://hsm.org.ru/veritas>.

Приходите!

Вход и выход — свободные!