



Администрация города Екатеринбурга
МУ «Центр социально-психологической помощи детям и молодежи
«Форпост»



Рабочая тетрадь

Я выбираю
жизнь

Администрация города Екатеринбурга
МУ «Центр социально-психологической помощи детям и молодежи
«Форпост»

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ «Я ВЫБИРАЮ ЖИЗНЬ»

Авторы:

Ю.Ю. Дерягина
Ю.П. Тетеркина
Н.Ю. Пестрикова
Е.Н. Пастухова
М.В. Коновалова
О.Н. Шевелева
Т.А. Шаманова
Ю.А. Богатырева

Рабочая тетрадь «Я выбираю жизнь», 2009–60 с.

Авторы:

Ю.Ю. Дерягина, Ю.П. Тетеркина, Н.Ю. Пестрикова, Е.Н. Пастухова, М.В. Коновалова, О.Н. Шевелева, Т.А. Шаманова, Ю.А. Богатырева.

Консультанты:

О.В. Забродин, главный внештатный специалист–нарколог Министерства здравоохранения Свердловской области.

Д.В. Детков, заведующий диспансерным отделением ГУЗ СО ПБ № 3.

И.В. Шмакова, начальник Отдела межведомственного взаимодействия в сфере профилактики УФСКН РФ (управление Федеральной службы по контролю за оборотом наркотиков) по Свердловской области, подполковник полиции.

Е.Н. Чернышева, оперуполномоченный Отдела межведомственного взаимодействия в сфере профилактики УФСКН РФ по Свердловской области, капитан полиции.

Е.В. Фёдорова, оперуполномоченный Отдела межведомственного взаимодействия в сфере профилактики УФСКН РФ по Свердловской области, капитан полиции.

Цель создания рабочей тетради «Я выбираю жизнь» — оказание методической помощи общественным организациям в налаживании структурированной профилактической и социально–психологической работы с зависимыми людьми.

Авторы рабочей тетради предлагают специально разработанный инструмент, предназначенный профессиональным психологам, специалистам по социальной работе, педагогам для осуществления социально–психологической работы с зависимыми людьми.

Интересные формы и приёмы, описанные в рабочей тетради, могут стать основой для осуществления групповой и индивидуальной работы с зависимыми людьми. Разнообразие и универсальность предлагаемых методов предполагает их использование в работе с людьми, страдающими различными видами зависимого поведения. Надеемся, что рабочая тетрадь «Я выбираю жизнь» станет настольной книгой и трамплином для разработки общественными организациями собственных профилактических программ для занятий с зависимыми людьми.

Вступительное слово

По статистическим данным на сегодняшний день Свердловская область остается в десятке лидеров среди субъектов Российской Федерации по распространенности среди молодежи различных форм зависимого поведения. Наряду с традиционными формами зависимого поведения (алкоголизм, наркомания, токсикомания) в последние годы все большее распространение получают относительно новые формы зависимого поведения. К ним относятся игровая, компьютерная, интернет-зависимость и некоторые другие.

Большинство потребителей наркотиков составляют подростки и молодежь. Подобная ситуация обуславливает необходимость не только усиления мер, направленных на предупреждение употребления ПАВ (психоактивных веществ), но и разработки дифференцированных программ реабилитации зависимых людей. При этом следует подчеркнуть, что очень часто возникновение зависимого поведения связывают с жизненно-личностным или социальным (семейным) неблагополучием.

Ограниченный набор реально существующих реабилитационных мероприятий приводит к тому, что люди, злоупотребляющие ПАВ, быстро выпадают из общественной и профессионально-трудовой сферы, ведут маргинальный образ жизни, совершают значительное количество правонарушений. Перечисленные негативные последствия зависимости предполагают приоритет использования социально-психологических методов воздействия на личность зависимого человека в процессе реабилитации.

Ситуация усугубляется тем, что на практике специализированная помощь зависимым с различными формами злоупотребления ПАВ малоэффективна и зачастую ограничивается краткосрочными мерами. В подавляющем большинстве случаев неизбежны срывы и рецидивы заболевания. При таком положении дел, несмотря на устранение отдельных болезненных расстройств, способность к функционированию в нормативных социальных условиях у зависимых не восстанавливается или не формируется вообще.

Особое место в системе реабилитации занимает индивидуальное социально-психологическое сопровождение и поддержка зависимого.

В профилактических программах НКО отсутствуют единый подход и технологии социально-психологической работы с зависимыми. Данная ситуация приводит к возникновению методологических сложностей с выбором специального инструментария для осуществления психологической коррекции личности зависимого человека.

Методическое пособие «Я выбираю жизнь» представляет собой инструмент, предназначенный для осуществления социально-психологической работы с зависимыми людьми профессиональным психологам, специалистам по социальной работе и социальным педагогам.

Осуществление практических занятий с зависимыми людьми с использованием инструментария, предложенного в Рабочей тетради «Я выбираю жизнь», позволит:

- осуществлять активное взаимодействие между специалистом и зависимым;
- упорядочить работу специалиста с зависимым;
- акцентировать внимание на социально-психологической коррекции личности зависимого человека как приоритетном направлении реабилитационной работы.

Данное пособие отличается лаконичностью изложения информации, преобладанием практического материала над теоретическим, подбором качественных психологических методик аналитико-рефлексивного характера. Надеемся, что выполнение упражнений и методик позволит успешно осуществить психологическую коррекцию личности. И действительно помочь сделать правильный выбор в жизни.

ЗАБРОДИН Олег Валентинович,
главный внештатный
специалист-нарколог
Министерства здравоохранения
Свердловской области

ДОРОГОЙ ДРУГ!

Жизнь — это выбор. Иногда ты не замечаешь, что тебе приходится делать выбор в той или иной ситуации. И очень часто бывают ситуации, от которых зависит твоё будущее, и тебе приходится решать, как поступить.

Научиться делать правильный выбор, противостоять давлению, правильно ориентироваться в окружающем мире, сформировать основы здорового образа жизни тебе поможет эта тетрадь «Я выбираю жизнь». Руководить работой будет твой Наставник.

Ты держишь в руках не просто тетрадь, а стратегический проект развития своей личности. Итогом работы с тетрадью может быть твоё личностное совершенствование, раскрытие новых способностей и потенциала, которые помогут тебе избавиться от зависимости.

Рабочая тетрадь «Я выбираю жизнь» — это не учебник, это своеобразный дневник твоего самопостижения и развития. Главное, заполняя его, будь честен. Как и в жизни — трудно ответить на все вопросы сразу, поэтому не стоит торопиться и заполнять все страницы сразу. А также почаще перелистывай заполненные страницы.

С уважением, авторы.

ДОРОГОЙ НАСТАВНИК!

По дороге изменений легче идти вдвоём. Рабочая тетрадь «Я выбираю жизнь» — путеводитель для тебя и Друга. При продвижении по модулям тетради от первого раздела до последнего у Друга с твоей помощью будет формироваться правильный выбор — здоровый образ жизни.

В ходе работы с тетрадью у вас будет возможность «вырастить» собственную личную позицию, сделать её более зрелой, ответственной.

В помощь для достижения цели (здорового образа жизни) направлены упражнения и задания, при выполнении которых необходим близкий личный контакт.

С уважением, авторы.

Анкета «Друга»

Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

Возраст _____

Домашний адрес _____

Телефон _____

Образование _____

Место работы/учебы _____

Вид зависимости _____

Краткое описание проблемной ситуации _____

Иные сведения (о психическом развитии, здоровье, краткая характеристика личности, обстановка в семье) _____

Ресурсы (материальные, личностные, семейные и т.п.) _____

Анкета «Наставника»

Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

Возраст _____

Домашний адрес _____

Телефон _____

Образование _____

Специализация _____

Опыт работы в сфере профилактики _____

Дополнительные сведения (хобби, любимые занятия) _____

СОДЕРЖАНИЕ

Вступительное слово О.В. Забродина	3
Введение	8
Как работать с тетрадью «Я выбираю жизнь»?	9
МОДУЛЬ 1. ИНФОРМАЦИЯ О ЗАВИСИМОМ ПОВЕДЕНИИ	11
Блок 1. Зависимое поведение (основные термины)	11
Блок 2. Физиология зависимого человека	13
Блок 3. Личность зависимого человека	14
Блок 4. Социальное окружение зависимого человека	16
Блок 5. Юридические вопросы зависимого поведения	17
МОДУЛЬ 2. ПОЗНАЙ СЕБЯ	19
Блок 1. Мои знания о проблеме зависимого поведения	19
2.1.1. Анкета «Злоупотребление наркотиками и алкоголем — угроза здоровью. Мифы и реальность»	19
2.1.2. Анкета на проверку знаний о ВИЧ/СПИД	20
Блок 2. Мой внутренний мир	22
2.2.1. Методика «Каким(ой) я себя вижу»	22
2.2.2. Тест на определение уровня самооценки	23
2.2.3. Тест: «Любишь ли ты себя?»	25
2.2.4. Тест: «Доволен(на) ли ты собой?»	26
2.2.5. Тест: «Ты капитан или пассажир своей жизни?»	27
2.2.6. Методика «Мои сильные стороны»	28
2.2.7. Тест на стрессоустойчивость личности	28
2.2.8. Тест: «Способен(на) ли ты решить свои проблемы?»	30
2.2.9. Тест: «Насколько ты доволен(на) жизнью?»	31
2.2.10. Методика «Мой герб»	32
Блок 3. Мое окружение	33
2.3.1. Методика «Я и мое прошлое»	33
2.3.2. Методика оценки отношений с окружающими «Дерево»	34
2.3.3. Социометрический тест «Семья и семейные ценности»	36

Блок 4. Мои эмоции	38
2.4.1. Методика «Когда я злюсь...»	38
2.4.2. Тест: «Контроль эмоций»	39
МОДУЛЬ 3. АЛГОРИТМ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ	41
Блок 1. Контроль эмоций	41
3.1.1. Методика «Злость и агрессивное поведение»	41
3.1.2. Методика «Конфликт и ты»	43
3.1.3. «Конфликт. Способы его преодоления»	44
Блок 2. Анализ и планирование жизненных ситуаций	45
3.2.1. Методика «Напиши письмо другу»	45
3.2.2. Методика «События моей жизни»	46
3.2.3. Методика «Мое расписание дня в Центре»	47
3.2.4. Методика «Я строю свой дом»	48
МОДУЛЬ 4. АЛГОРИТМ ПРАВИЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ	49
Блок 1. Основы правильного поведения	49
4.1.1. Методика «Как правильно конфликтовать?»	49
4.1.2. Методика «Нейтрализуем агрессию»	50
Блок 2. Постановка жизненных целей	51
4.2.1. Методика «Преодоление трудностей»	51
4.2.2. Методика «Чудесная лестница изменений и превращений в моей жизни и отношение к ней»	52
4.2.3. Методика «Мои достижения в Центре»	52
4.2.4. Методика «Моя цель»	53
4.2.5. Методика «Определяемся с профессией»	54
4.2.6. Методика «Алфавит здоровья»	55
4.2.7. Методика «Мои впечатления от Центра»	56
ПРИЛОЖЕНИЕ	57
Список литературы	59

Введение

Актуальность проблемы подготовки сотрудников общественных организаций, работающих в сфере профилактики зависимого поведения, обусловлена современными возрастающими требованиями к профессиональной подготовке, к результативности и эффективности деятельности общественных организаций в целом. При организации обучения сотрудников общественных организаций технологиям социально-психологической работы с зависимыми людьми необходимо учитывать ряд факторов:

- сложность и разнообразие целей и задач, стоящих перед общественными организациями, для осуществления работы в этом направлении;
- отсутствие специально разработанного и адаптированного инструментария для осуществления системной социально-психологической работы с лицами, страдающими от различных видов зависимого поведения;
- отсутствие или недостаток профессиональных умений и знаний в области профилактической деятельности и социально-психологической работы с зависимыми людьми.

Явные достоинства рабочей тетради «Я выбираю жизнь»:

— Рабочая тетрадь — необходимая практическая часть самостоятельной работы людей, страдающих от зависимого поведения.

— Рабочая тетрадь — познавательная и развивающая система, состоящая из заданий различного уровня сложности по различным темам, касающимся жизни зависимого человека.

— Рабочая тетрадь необходима для выполнения зависимыми специальными заданиями, которые позволят им лучше узнать и понять себя и свое состояние, осознать свои проблемы, вызванные предметом зависимости.

Рабочая тетрадь «Я выбираю жизнь» состоит из упражнений различной сложности (заполнение и анализ таблиц, выполнение тестовых заданий, сравнение, сопоставление и анализ различных событий и явлений в своей жизни и т.п.), направленных на формирование основ здорового образа жизни (ЗОЖ).

В данном методическом пособии представлены материалы, сгруппированные в несколько модулей: информационный («Информация о зависимом поведении»), диагностический («Познай себя») и два практических («Алгоритм жизненных ситуаций», «Алгоритм правильного поведения»). Модули, в свою очередь, разделены на тематические блоки.

Цель информационного модуля — систематизация современных представлений о механизмах формирования зависимого поведения, об основных подходах и методах его профилактики. Информировать о проблеме зависимого поведения можно по-разному. Одним из лучших способов является активное обучение. Задача данного информационного модуля — предложить информацию по проблемам зависимого поведения, сформировать единое информационное пространство в сфере профилактики.

Цели диагностического модуля — диагностика и информирование человека, выполняющего задания рабочей тетради, об особенностях психологического развития его личности, его ресурсных состояниях для противостояния зависимому поведению.

Два практических модуля включают в себя упражнения, таблицы, схемы по планированию и целеполаганию, конструктивному разрешению конфликтов, формированию ценностей здорового образа жизни.

Данное пособие предназначено для психологов, педагогов, специалистов по социальной работе, работающих в реабилитационных центрах, общественных организациях по оказанию помощи зависимым людям.

КАК РАБОТАТЬ С ТЕТРАДЬЮ «Я ВЫБИРАЮ ЖИЗНЬ»?

Инструкция по заполнению рабочей тетради «Я выбираю жизнь»

Общие положения:

- Рабочая тетрадь является документом, куда «Друг» под руководством «Наставника» записывает всю информацию о проделанной работе.
- Рабочая тетрадь помогает фокусировать внимание на проблемных зонах «Друга».
- Рабочие карты (задания), тесты и другие материалы тетради помогают структурировать работу по индивидуальному плану работы с «Другом».
- Рабочая тетрадь является рабочим инструментом, а не самоцелью.
- В зависимости от индивидуальных проблем «Друга» следует использовать разные рабочие карты, упражнения в нужной последовательности.
- Рабочая тетрадь помогает повысить сознательность, развить мышление и изменить ситуацию к лучшему.

Правила ведения рабочей тетради

- Записи в рабочую тетрадь ведутся по мере выполнения заданий.
- Задания выполняются под руководством «Наставника».
- «Другу» необходимо следовать инструкциям «Наставника».
- Если у «Друга» возникают какие-либо вопросы, нужно обратиться к «Наставнику».
- Рабочая тетрадь хранится у «Наставника».
- Информация, представленная в рабочей тетради, является конфиденциальной, и ее разглашение третьему лицу возможно лишь в случае возникновения обстоятельств, угрожающих жизни и здоровью человека.

Страницы тетради

- Используются «Наставником» совместно с «Другом» для еженедельного планирования.
- Используются в начале недели для планирования и структурирования работы.
- Используются в конце недели для проверки выполнения запланированных заданий.

Работа с модулями тетради

В модули рабочей тетради входят информационные и аналитические материалы, которые рассматривают прошлое, настоящее и будущее «Друга» с точки зрения его положения, образа мыслей и чувств.

Задания и упражнения облегчают процесс сбора информации, а также используются на последующих стадиях работы. Сбор информации осуществляется посредством общения «Наставника» с «Другом». В качестве инструмента, упорядочивающего процесс общения, может быть использовано структурированное интервью (данный метод используется по выбору).

Выбор заданий, упражнений и последовательность их использования определяются в процессе работы (карты (задания) призваны структурировать рабочий процесс). По мере продвижения работы возникает необходимость постоянного пересмотра или внимательного изучения определенных аспектов, поэтому некоторые задания, упражнения могут быть использованы повторно.

Рабочая тетрадь рассматривает потребности и проблемы «Друга» и группирует их по категориям:

- Информирование о некоторых сторонах зависимого поведения;
- Познание себя (Кто я? Какой я?);
- Общение (Как я общаюсь?);
- Моя будущая жизнь (Какой я в будущем?);
- Целеполагание (Чего я хочу достичь?);
- Профессия (образование) (Кем я хочу работать? Чему я хочу посвятить жизнь?).

Список заданий и упражнений

Задания и упражнения ориентированы на работу по следующим направлениям (тематикам):

- Прошлое (задания помогут понять, осознать, что способствовало вовлечению «Друга» в зависимость).
- События и изменения (задания помогут нарисовать картину произошедших изменений в жизни «Друга» без излишнего акцентирования внимания на данном вопросе).
- Будущее (задания способствуют формированию целей и задач здорового будущего для «Друга»).
- Амбиции (задания помогут выявить надежды и мечты «Друга»).
- Прошлое и настоящее (задания позволяют произвести анализ событий прошлой и настоящей жизни «Друга»).
- Цели и планы (задания на выработку целей и планов «Друга» в отношении своего будущего).

Разработка индивидуального плана

Подготовка и планирование работы требуют рассмотрения рабочих карт (заданий) совместно с «Другом».

Принципы социально-психологической работы «Наставника» и «Друга»:

- Принцип установления доверительных отношений между «Наставником» и «Другом».
- Принцип изучения личности «Друга» с целью поиска личностных ресурсов.
- Принцип планирования выхода из критической ситуации.
- Принцип оказания помощи в реализации плана избавления от зависимости.
- Принцип оценки результативности совместной работы «Наставника» и «Друга».

Модуль 1. ИНФОРМАЦИЯ О ЗАВИСИМОМ ПОВЕДЕНИИ

Блок 1. Зависимое поведение (основные термины)

ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ

Зависимость — непреодолимая тяга к чему-либо.

Наркотическая зависимость — зависимость, характеризующаяся непреодолимым влечением к наркотикам, приводящая к тяжелым нарушениям функций организма, к деградации личности.

Алкогольная зависимость — зависимость, вызванная злоупотреблением спиртными напитками; хроническое психическое заболевание, характеризующееся патологическим влечением к алкоголю и связанными с ним физическими и психическими последствиями.

Табачная зависимость — зависимость, вызванная употреблением табачных изделий.

Игровая зависимость — зависимость, вызванная патологическим влечением к азартным играм (казино, игровые автоматы, карты, компьютерные игры, интернет-зависимость, лотереи).

Компьютерная зависимость — разновидность игровой зависимости; зависимость от компьютера.

Профилактика — это совокупность социально-психологических способов и приемов формирования отрицательного отношения к асоциальным явлениям и зависимому поведению.

Помощь — действия, направленные на благо конкретному человеку, людям.

Работа над собой — усилия личности, прикладываемые для сознательного самоизменения (своего поведения, убеждений, ценностей и т.д.).

Самопознание — самоизучение, выявление новых черт собственной личности, новых потенциалов, способностей.

Здоровье — нормальная деятельность организма, состояние полного физического и психического благополучия.

Здоровый образ жизни — определенный вид жизнедеятельности, нацеленный на сохранение и укрепление своего здоровья.

Правильное питание — сбалансированное употребление продуктов питания, позволяющее сохранять и укреплять здоровье.

Хорошее настроение — позитивный внутренний настрой человека.

Активный отдых — время для восстановления сил после работы и для укрепления здоровья.

Спорт — составная часть физической культуры; комплексы физических упражнений для развития и укрепления организма.

Распространённость употребления алкоголя в мире

На карте представлены страны и распространение употребления алкоголя в них. Рассмотрите внимательно «трезвые» и «пьяные» страны.



Вопросы для обсуждения с наставником:

Что нового ты узнал(а), рассматривая эту карту?

Блок 2. Физиология зависимого человека

Как действуют наркотики на организм человека?

Одурманивающее действие наркотика вызывает ложное чувство радости, которое быстро проходит. «Удовольствие» от употребления наркотика длится не более 1 месяца, потом сменяется другим состоянием, которое называется наркотической зависимостью.

- **Наркотики оказывают парализующее воздействие на центральную нервную систему** (разрываются связующие звенья между нейронами головного мозга, нарушается электропроводимость нервных каналов);

- **Наркотики приводят к нарушениям функций печени** (разрушение печени, т.к. она выполняет функцию естественного фильтра, соответственно любые отравляющие вещества обязательно проходят через нее, что приводит к сильнейшей и регулярной интоксикации, а соответственно и гибели большого числа ее клеток. Нередко у людей, употребляющих наркотики, встречаются такие заболевания, как гепатиты В и С, которые дают осложнения, проявляющиеся в виде цирроза печени);

- **Наркотики приводят к сердечно-сосудистой недостаточности** (наркотики вызывают перерождение и дистрофию сердечной мышцы, это приводит к прогрессирующему недомоганию и общей слабости даже от небольшой нагрузки);

- **Наркотики разрушают иммунную систему человека** (снижаются энергозапасы, из организма «вымываются» витамины, понижается общий тонус организма, значительно ослабевают защитные функции; человек становится подвержен влиянию различных инфекций). Это приводит к упадку сил, болезненности, сонливости и апатии. Употребление наркотиков постепенно приводит к отмиранию живых клеток организма.

Как действует алкоголь на организм человека?

Если человек много выпил, то его речь становится бессвязной, а предметы начинают расплываться перед глазами, он перестает контролировать телодвижения, у него может резко меняться настроение. Это связано с расслабляющим действием алкоголя на организм;

- При возникновении алкогольной зависимости прежде всего активно разрушается печень, отмирают клетки головного мозга, нарушается работа сердечно-сосудистой системы.

Как действует табак на организм человека?

— **Никотин** (основное сырье для производства табачных изделий) попадает в ткани мозга через 1–2 минуты после начала курения, но через 20–30 минут большая его часть покидает мозг и переходит в другие органы. Никотиновый голод вызывает нервозность, беспокойство, головокружение, головную боль, усталость, запор или расстройство желудка, потовыделение и усиление сердцебиения;

- При возникновении зависимости от сигарет преждевременно изнашиваются все системы органов, прежде всего — дыхательная и сердечно-сосудистая.

Какие синдромы характеризуют физиологические изменения в организме человека-игромана?

- **Синдром психической зависимости** (навязчивое влечение; психический комфорт в период игры);
- **Синдром физической зависимости** (компульсивное влечение; потеря контроля над собой и временем, проведенным за игрой; синдром лишения, физический комфорт в «адреналиновой» интоксикации). Подобные состояния часто приводят к нервным срывам и психическим расстройствам.

Любой вид зависимого поведения отрицательно влияет на психику человека, разрушает организм человека, порождает внутриличностные, межличностные проблемы, создает риск остаться одному, без семьи и друзей.

Вопросы для обсуждения с наставником:

Какие симптомы имеются у тебя? Чем они вызваны?

Блок 3. Личность зависимого человека

Какие психические и психологические особенности характеризуют состояние зависимого человека?

- эмоциональная опустошенность;
- вытеснение обычных стремлений и потребностей тягой к предмету зависимости;
- снижение интеллекта;
- ухудшение памяти и снижение продуктивности умственной деятельности;
- тревога и депрессия, раздражительность;
- вспышки злобы и агрессии;
- падение активности и энергетического потенциала (повышенная утомляемость).

Каковы последствия влияния зависимости на личность человека?

При любой зависимости:

— **Человек теряет контроль над своим поведением** (зависимость полностью овладевает поведением человека, хочет он этого или нет);

— **Человек лишается способности выбора** (предмет зависимости управляет человеком, при этом нарастает частота использования «утешителя» (например алкоголь, наркотики, сигареты или акт азартной игры) с увеличением доз (химическая зависимость) или увеличением продолжительности пребывания в состоянии акта зависимого поведения (например, в состоянии азарта);

— **Человек уходит от адекватного решения своих психологических проблем** (человек начинает воспринимать свою зависимость как «защиту» от раздражительности, неудовлетворенности, как утешение от тягот одиночества, как способ ухода от решения жизненных проблем);

— **У человека возникает навязчивая потребность в «утешителе»** (это проявляется в монотонности и регулярности повторений актов зависимого поведения именно в те моменты, когда человек попадает в затруднительные ситуации (скука, одиночество, физическая боль, стресс).

ТИПОЛОГИЯ ЗАВИСИМЫХ ЛЮДЕЙ (по степени вовлеченности в зависимость)

Условно можно выделить 5 групп зависимых. К ним относятся:

1. Экспериментаторы.

Самая многочисленная из всех пяти групп. К ней относятся люди, не возвращавшиеся затем к этому пагубному занятию после первого знакомства с предметом зависимости. К примеру, кто-то из них поверил книге, посвященной «чудодейственным» свойствам ЛСД познавать Вселенную. После жестокого приступа рвоты это «высокое» стремление пропадает. Или после первого проигрыша в казино человек туда больше не приходит, так как осознает последствия.

2. Эпизодические зависимые.

К ним относятся в основном те, кто прибегает к наркотикам (алкоголю, сигаретам и т.п.) в силу сложившихся обстоятельств или в стрессовой ситуации. Допустим, в сомнительной компании молодой человек, опасаясь прослыть «белой вороной», смело закатывает рукав рубашки для инъекции героина или, стоически борясь с дурнотой, выкуривает закрутку с марихуаной. Вне названных или иных обстоятельств желания принимать наркотики у этих либо инфантильных, либо людей с заниженным самолюбием не возникает.

3. Систематические зависимые.

Принимают наркотики (алкоголь, курят сигареты, ходят в казино и т.п.) по определенной схеме. Например, по дням своего рождения, по случаю достижения значимого результата в работе, раз в квартал и т.п. Наивно полагают, будто бы этот самообман останется без каких-либо негативных последствий для психики и физиологии.

4. Постоянные зависимые.

Последовательно формируются из первых трех групп. Зачастую зависимые от наркотиков (алкоголя) психологически и уже в силу этого вынуждены принимать препараты, употреблять алкоголь не только по случаю «знаменательного события», а по причине формирования негостей привычки.

5. Больные (полностью зависимые).

Входящие в нее индивиды зачастую зависимы от наркотиков (алкоголя) не только психически, но и физически. Между тем работа с первыми четырьмя группами предполагает в первую очередь принятие воспитательных мер, а вот пятая группа уже действительно нуждается в комплексной медицинской и социальной реабилитации.

Вопросы для обсуждения с наставником:

Какие психические и психологические особенности, перечисленные выше, характеризуют твое состояние?

В каких ситуациях они проявляются?

Какие последствия от зависимости ты испытываешь на себе?

В чем они проявляются?

Можешь ли ты совладать с ними?

К какому типу зависимых людей ты отнесешь себя? Почему?

Представь себя на месте «экспериментатора», «эпизодически зависимого», «систематически зависимого», «постоянно зависимого», «больного (полностью зависимого)». Теперь подумай, какой вид помощи прежде всего необходим каждому из них. Впиши свой вариант ответа напротив каждого типа.

*** Подсказка** — виды помощи (помощь бывшего зависимого, который хочет тебе помочь избавиться от зависимости (наставника); помощь родственников, друзей; помощь психолога; помощь специалиста по социальной работе; медицинская помощь).

«Экспериментатор»: _____

«Эпизодически зависимый»: _____

«Систематически зависимый»: _____

«Постоянно зависимый»: _____

«Больной (полностью зависимый)»: _____

Как ты думаешь, кто тебе сможет помочь избавиться от зависимости? _____

Что ты узнал(а) о себе нового благодаря этому упражнению?

Блок 4. Социальное окружение зависимого человека

Каковы социальные предпосылки возникновения зависимого поведения?

Человек — существо социальное. Все мы неотрывно связаны с социумом.

Социум — это наша семья, друзья, коллеги, соседи, общество в целом.

Некоторые социальные предпосылки формирования зависимого поведения:

- Семья: чаще всего на возникновение зависимости оказывают влияние воспитание в неполной семье, нездоровая атмосфера в семье;
- Нормированность: употребление химических веществ (алкоголь, табак, марихуана) во многих обществах воспринимается как социальная норма;
- Популяризация алкоголя и других агентов зависимости посредством рекламы: это не только прямая реклама алкогольных напитков, но и косвенная, например реклама обезболивающих — таблетка от боли;
- Отсутствие позитивного примера с четкими жизненными ориентирами и здоровой моделью поведения.

Социальные предпосылки формируют нравственный вакуум, который приводит к тому, что у человека возникает ощущение бессмысленности жизни, потерянности, духовной пустоты, скуки; появляются мысли и попытки суицида.

Какие социальные изменения происходят с человеком, попавшим в зависимость?

- Изменяется круг общения: предпочтение отдается общению с себе подобными;
- Пропадает интерес к обществу: зависимому человеку общество не нужно и неинтересно;
- Утрачиваются социальные навыки: зависимый человек уже не может конструктивно выстраивать отношения с людьми;
- Исчезают значимые социальные контакты: разрушаются отношения в семье, с друзьями, на работе.

Все это также необходимо восстанавливать. А это очень долгий и трудный процесс, пройти который, имея больную психику, но не имея помощи, практически невозможно.

Вопросы для обсуждения с наставником:

Какие из социальных предпосылок стали причиной твоей зависимости?

Какие изменения произошли в твоей жизни, когда ты стал зависимым(ой)?

Каким ты представляешь идеальное общество, в котором тебе было бы комфортно жить? Опиши его.

Блок 5. Юридические вопросы зависимого поведения

- Потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача, незаконный оборот наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов (незаконные приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка без цели сбыта наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов) влекут наложение административного штрафа в размере от 500 до 1 тысячи рублей или административный арест на срок до 15 суток (СТ. 6.8., 6.9. КОАП (Кодекс об административных правонарушениях));
- Вовлечение несовершеннолетнего в употребление пива и напитков, изготавливаемых на его основе, спиртных напитков или одурманивающих веществ влечет наложение административного штрафа в размере от 100 до 300 рублей; вовлечение несовершеннолетнего в употребление спиртных напитков или одурманивающих веществ влечет наложение административного штрафа в размере от 500 до 1 тысячи рублей; те же действия, совершенные родителями или иными законными представителями несовершеннолетних, а также лицами, на которых возложены обязанности по обучению и воспитанию несовершеннолетних, влекут наложение административного штрафа в размере от 1 тысячи пятисот до 2 тысяч рублей (СТ. 6.10. КОАП);
- Пропаганда наркотических средств, психотропных веществ или их прекурсоров влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от 2 тысяч до 2 тысяч пятисот рублей с конфискацией рекламной продукции и оборудования, использованного для ее изготовления, или без таковой (СТ. 6.13. КОАП);
- Незаконные приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов в крупном размере наказываются штрафом в размере до 40 тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до 3 месяцев, либо исправительными работами на срок до 2 лет, либо лишением свободы на срок до 3 лет; те же деяния, совершенные в особо крупном размере, наказываются лишением свободы на срок от 3 до 10 лет со штрафом в размере до 500 тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех лет либо без такового (СТ. 228 УК РФ);
- Незаконные производство, сбыт или пересылка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов наказываются лишением свободы на срок от 4 до 8 лет; те же деяния, совершенные:
 - а) группой лиц по предварительному сговору;
 - б) в крупном размере;
 - в) лицом, достигшим восемнадцатилетнего возраста, в отношении заведомо несовершеннолетнего, наказываются лишением свободы на срок от 5 до 12 лет со штрафом в размере до 500 тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до 3 лет либо без такового; деяния, предусмотренные частями первой или второй настоящей статьи, совершенные:
 - а) организованной группой;
 - б) лицом с использованием своего служебного положения;
 - в) в отношении лица, заведомо не достигшего 14-летнего возраста;
 - г) в особо крупном размере, наказываются лишением свободы на срок от 8 до 12 лет со штрафом в размере до 1 миллиона рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до 5 лет либо без такового (СТ. 228.1. УК РФ);
- Хищение либо вымогательство наркотических средств или психотропных веществ наказываются лишением свободы на срок от 3 до 7 лет; те же деяния, совершенные:
 - а) группой лиц по предварительному сговору;
 - б) лицом с использованием своего служебного положения;
 - в) с применением насилия, не опасного для жизни или здоровья, либо с угрозой применения такого насилия, наказываются лишением свободы на срок от 6 до 10 лет со штрафом в размере до 500 тысяч ру-

блей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до 3 лет либо без такового; деяния, предусмотренные частями первой или второй настоящей статьи, если они совершены:

- а) организованной группой;
- б) в отношении наркотических средств или психотропных веществ в крупном размере;
- в) с применением насилия, опасного для жизни или здоровья, либо с угрозой применения такого насилия, наказываются лишением свободы на срок от 8 до 15 лет со штрафом в размере до 500 тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до 3 лет либо без такового (СТ. 229 УК РФ);

- Склонение к потреблению наркотических средств или психотропных веществ наказывается ограничением свободы на срок до 3 лет либо арестом на срок до 6 месяцев, либо лишением свободы на срок до 5 лет; то же деяние, совершенное:

- а) группой лиц по предварительному сговору или организованной группой;
- б) в отношении заведомо несовершеннолетнего либо двух или более лиц;
- в) с применением насилия или с угрозой его применения, наказывается лишением свободы на срок от 3 до 8 лет; деяния, предусмотренные частями первой или второй настоящей статьи, если они повлекли по неосторожности смерть потерпевшего или иные тяжкие последствия, наказываются лишением свободы на срок от 6 до 12 лет (СТ. 230 УК РФ);

- Незаконное культивирование запрещенных к возделыванию растений, содержащих наркотические вещества (посев или выращивание запрещенных к возделыванию растений, а также культивирование сортов конопли, мака или других растений, содержащих наркотические вещества) наказывается штрафом в размере до 300 тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до 2 лет либо лишением свободы на срок до 2 лет; те же деяния, совершенные:

- а) группой лиц по предварительному сговору или организованной группой;
- б) в крупном размере, наказываются лишением свободы на срок от 3 до 8 лет (СТ. 231 УК РФ);

- Организация либо содержание притонов для потребления наркотических средств или психотропных веществ наказываются лишением свободы на срок до 4 лет; те же деяния, совершенные организованной группой, наказываются лишением свободы на срок от 3 до 7 лет (СТ. 232 УК РФ);

- Незаконная выдача либо подделка рецептов или иных документов, дающих право на получение наркотических средств или психотропных веществ, наказываются штрафом в размере до 80 тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до 6 месяцев либо обязательными работами на срок до 180 часов, либо исправительными работами на срок до 1 года, либо лишением свободы на срок до 2 лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до 3 лет или без такового (СТ. 233 УК РФ).

Вопросы для обсуждения с наставником:

Ты прочитал(а) выдержки из статей Кодекса об административных правонарушениях и Уголовного кодекса Российской Федерации.

Какие-нибудь статьи показались тебе знакомыми?

Тебя когда-нибудь привлекали к административной или уголовной ответственности? За что?

Модуль 2. ПОЗНАЙ СЕБЯ

Блок 1. Мои знания о проблеме зависимого поведения

Дата заполнения _____

2.1.1. Анкета «Злоупотребление наркотиками и алкоголем — угроза здоровью. Мифы и реальность».

Инструкция: внимательно прочти вопросы и ответь на них.

№ п/п	ФАКТЫ И ВЫМЫСЛЫ	Верно	Не-верно	Не уверен
1.	Любой существующий в мире наркотик является потенциальным ядом, опасным для здоровья.			
2.	Антигистамины можно классифицировать как успокоительные средства, т.к. они используются для расслабления или успокоения нервной системы.			
3.	Алкоголь и транквилизаторы никогда не следует принимать вместе.			
4.	Марихуана — это новый наркотик.			
5.	Вам может стать очень плохо от вдыхания клея, но это не смертельно.			
6.	Дым сигареты с марихуаной связывают с повышенным риском возникновения бронхита, эмфиземы и рака легких.			
7.	Вдыхание паров из аэрозольного флакона не рассматривается как наркомания.			
8.	Марихуана на сегодняшний день является проблемой наркологии номер один.			
9.	Одновременное употребление успокоительных средств и алкогольных напитков может вызвать необратимые изменения в головном мозге.			
10.	Некоторые из успокоительных препаратов — это таблетки, которые прописывают как снотворные таблетки, мышечные релаксанты и транквилизаторы.			

Ответы: Н — неверно, В — верно.

Правильные ответы: 1 — В, 2 — В, 3 — Н, 4 — Н, 5 — В, 6 — Н, 7 — Н, 8 — Н, 9 — В, 10 — В.

Вопросы для обсуждения с наставником:

Чем опасны наркотики и алкоголь для здоровья?

Как ты думаешь, что нужно делать, чтобы не стать наркоманом или алкоголиком?

Дата заполнения _____

2.1.2. Анкета на проверку знаний о ВИЧ/СПИД**Инструкция:** внимательно прочти вопросы и ответь на них.

№ п/п	ФАКТЫ И ВЫМЫСЛЫ	Верно	Не- верно	Не уверен
1.	Вирус СПИДа может передаваться при рукопожатии.			
2.	СПИД может передаваться от одного человека другому при сексуальном контакте.			
3.	Беременная женщина может передавать вирус СПИДа ребенку, которого она вынашивает.			
4.	Человек может заразиться СПИДом, если является донором.			
5.	Можно заразиться СПИДом через сиденье унитаза.			
6.	СПИД передается при поцелуе.			
7.	На настоящий момент лекарства от СПИДа нет.			
8.	Вирус СПИДа находится в крови.			
9.	Наркоман может передавать вирус СПИДа другому наркоману, если они пользуются одной и той же иглой.			
10.	Вирусом СПИДа заражаются только мужчины.			
11.	Ты не должен касаться человека, у которого СПИД.			
12.	Рискованно пить из фонтанчика, если из него пил человек, у которого СПИД.			
13.	Если ты сильный и здоровый, ты не заразишься СПИДом.			
14.	СПИД означает синдром приобретенного иммунного дефицита.			
15.	По внешнему виду нельзя определить, заражен ли человек СПИДом.		•	

Ответы: Н — неверно, В — верно.**Правильные ответы:**

- 1 — Н, 9 — В,
 2 — В, 10 — Н,
 3 — В, 11 — Н,
 4 — Н, 12 — Н,
 5 — Н, 13 — Н,
 6 — Н, 14 — В,
 7 — В, 15 — Н.
 8 — В,

Вопросы для обсуждения с наставником:

Чем опасен ВИЧ/СПИД для здоровья?

Знаешь ли ты, что при употреблении ПАВ внутривенно риск заражения ВИЧ возрастает в десятки раз? Как ты думаешь, с чем это может быть связано?

Встречал(а) ли ты людей, зараженных ВИЧ? Если да, то какие чувства они у тебя вызывали?

Как ты думаешь, что нужно делать, чтобы не заразиться ВИЧ?

Блок 2. Мой внутренний мир

Дата заполнения _____

2.2.1. Методика «Каким(ой) я себя вижу»

Инструкция: отметь слова (поставь галочку), которые тебя наиболее точно характеризуют, добавь свои качества.

Добродушный(ая)		Привлекательный(ая)		Заслуживающий(ая) внимания	
Недружелюбный(ая)		Невезучий(ая)		Неполноценный(ая)	
Преданный(ая)		Теплый(ая)		Общительный(ая)	
Скучный(ая)		Не заслуживающий(ая) внимания		Ревнивый(ая)	
Надежный(ая)		Открытый(ая)		Независимый(ая)	
Отвратительный(ая)		Одинокий(ая)		Трудный(ая) в общении	
Добрый(ая)		Трудолюбивый(ая)		Знающий(ая) себе цену	
Беспечный(ая)		Незаботливый(ая)		Зависимый(ая)	
Кроткий(ая)		Доверчивый(ая)		Зажатый(ая)	
Непривлекательный(ая)		Вспыльчивый(ая)		Прямолинейный(ая)	
Счастливый(ая)		Честный(ая)		Несчастный(ая)	
Холодный(ая)		Агрессивный(ая)		Популярный(ая)	
Готовый(ая) помочь		Заботливый(ая)		Дружелюбный(ая)	
Ограниченный(ая)		Неверный(ая)		Ненадежный(ая)	
Удачливый(ая)		Трезвомыслящий(ая)		Организованный(ая)	
Ленивый(ая)		Нестабильный(ая)		Лукавый(ая)	
Интересный(ая)		Любящий(ая) людей		Способный(ая)	
Эгоистичный(ая)		Подавленный(ая)		Целеустремленный(ая)	
Принимающий(ая) решения		Приятный(ая)		Оптимистичный(ая)	
Жадный(ая)		Непопулярный(ая)		Самолюбивый(ая)	

Вопросы для обсуждения с наставником:

Какие из этих качеств ты особо ценишь в себе? Почему?

Каких качеств тебе недостает?

Дата заполнения _____

2.2.2. Тест на определение уровня самооценки

Инструкция: внимательно прочитай утверждения и выбери свои варианты ответа на них, проставляя ответы напротив каждого утверждения.

Варианты ответов: «очень часто» — 4 балла, «часто» — 3 балла, «иногда» — 2 балла, «редко» — 1 балл, «никогда» — 0 баллов.

Отвечив на утверждения теста, подсчитай количество набранных баллов и прочитай соответствующую информацию о себе.

№ п/п	Утверждение	Очень часто	Часто	Иногда	Редко	Ни- когда
1.	Постоянно чувствую свою ответственность за все происходящее со мной					
2.	Меня волнует мое будущее					
3.	Многие ненавидят меня					
4.	Я менее инициативен(на), чем другие					
5.	Меня волнует мое психическое состояние					
6.	Боюсь показаться невеждой					
7.	У других внешность намного привлекательнее, чем у меня					
8.	Боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми					
9.	Часто допускаю ошибки					
10.	К сожалению, мне не хватает уверенности в себе					
11.	Хотелось бы, чтобы окружающие чаще одобряли мои действия					
12.	К сожалению, не умею разговаривать с людьми как следует					
13.	Я слишком скромный(ая)					
14.	Моя жизнь не имеет смысла					
15.	Я чувствую себя скованно					
16.	Окружающие ожидают от меня слишком многого					
17.	Многие неправильно думают обо мне					
18.	Мне не с кем поделиться своими мыслями					

19.	Окружающие не очень интересуются моими достижениями					
20.	Я немного стесняюсь					
21.	Чувствую, что многие не понимают меня					
22.	Я часто волнуюсь без повода					
23.	Когда вхожу в комнату, где уже сидят люди, чувствую себя неловко					
24.	Не чувствую себя в безопасности					
25.	Уверен(а), что люди почти всё воспринимают легче, чем я					
26.	Чувствую, что окружающие обсуждают меня за моей спиной					
27.	Мне кажется, что со мной должно произойти что-то плохое					
28.	Меня беспокоит то, как относятся ко мне окружающие					
29.	Жаль, что я не очень коммуникабельный(ая)					
30.	В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен(а) в своей правоте					
31.	Думаю о том, чего ждут от меня другие					

Подсчитай баллы. От 0 до 25 баллов. Высокий уровень самооценки, при котором ты, как правило, не обременен(а) комплексом неполноценности, не склонен (на) комплексовать; правильно реагируешь на замечания и редко подвергаешь сомнению собственные действия.

От 26 до 45 баллов. Средний уровень самооценки — ты редко страдаешь от комплекса неполноценности и только иногда стараешься подстроиться под мнение других. Вероятность развития серьезных комплексов невелика.

От 46 до 128 баллов. Низкий уровень самооценки, при котором ты болезненно воспринимаешь критические замечания в свой адрес, всегда стараешься учитывать мнение окружающих и часто страдаешь от комплексов. Подумай, что нужно тебе сделать, чтобы, наконец, себя зауважать.

Вопросы для обсуждения с наставником:

Как ты думаешь, у тебя адекватная самооценка? Обоснуй свою точку зрения.

Что нового ты узнал(а) о себе, пройдя тест?

Дата заполнения _____

2.2.3. Тест: «Любишь ли ты себя?»

Инструкция: вопреки общепринятому мнению, положительный ответ на этот вопрос часто предрасполагает к успеху, счастью и хорошим контактам с другими людьми и отнюдь не является выражением эгоизма, как обычно считают. Внимательно прочитай утверждения и выбери свои варианты ответа на них («да», «нет»), проставляя ответы напротив каждого утверждения. Отвечая на вопросы этого теста, можно попытаться разобраться в себе и в отношениях с окружающими.

№	Утверждение	Да	Нет
1.	Чувствуешь ли ты себя хорошо таким(ой), каков(ая) ты есть?		
2.	Считаешь ли ты, что тебя преследуют неудачи?		
3.	Соотносишь ли ты свой поступок с мнением окружающих?		
4.	Имеешь ли ты привычку вспоминать прежние разговоры и ситуации, чтобы понять, что предпринимали в подобных случаях другие люди?		
5.	Испытываешь ли ты смущение, когда тебя хвалят в твоём присутствии?		
6.	Можешь ли ты длительное время находиться в одиночестве?		
7.	Чувствуешь ли ты несомненную зависимость между материальным положением и душевным комфортом?		
8.	Часто ли ты испытываешь опасения, что случится самое плохое?		
9.	Трудно ли тебе проявлять свои чувства к другим?		
10.	Можешь ли ты противостоять человеческой общности, в которой живешь?		

Подсчитай баллы. За каждый ответ «нет» на вопросы от 2 до 9 получаешь 5 баллов, за ответы «да» на вопросы 1 и 10 — 5 баллов (соответственно за ответы «да» и «нет» — 0 баллов).

35 — 50 баллов: ты себя любишь, значит, любишь и других, что в большой степени предопределяет твои успехи и жизнерадостность. Благодаря этому, получаешь от окружающих положительные стимулы, и корабль твоей жизни плывет под парусами. Чувствуешь свою необходимость и считаешь, что жизнь имеет смысл, во всяком случае, ты способен(на) придать ей необходимый индивидуальный смысл. Умеешь оценивать достоинства других. Помогает тебе и то, что ты считаешь себя личностью с достоинствами и потенциальными возможностями.

15 — 30 баллов: трудно сказать, любишь ли ты себя. Наверняка ты редко думаешь об этом. Ты не всегда используешь все свои способности, обращаешь чрезмерное внимание на свои слабости, а также на слабости других. Это может вызывать у тебя минутную неприязнь к самому(ой) себе, невозможность отвлечься от собственной личности, дарить другим внимание и любовь.

0 — 10 баллов: ты определенно не любишь себя. Ожидаешь, что с тобой случится плохое, и, признайся, эти твои ожидания нередко сбываются. Бывают мгновения, когда ты ненавидишь себя и в результате принимаешь ошибочные решения. Пришло время измениться. Подумай об этом!

Вопросы для обсуждения с наставником:

Как ты думаешь, в чем выражается любовь человека к самому себе? Обоснуй свою точку зрения.

Что нового ты узнал(а) о себе, пройдя тест?

Дата заполнения _____

2.2.4. Тест: «Доволен(на) ли ты собой?»

Инструкция: говорят, что никакой тест нельзя считать достаточно достоверным. И все же попробуй, ответив на вопросы этого теста, разобраться, насколько ты подвластен (на) комплексу неудовлетворенности самим(ой) собой. Отвечая на вопросы теста, подчеркивай тот вариант ответа, который тебе больше всего соответствует.

№	Вопрос	Баллы	
		Да	Нет
1.	Мечтаешь ли ты родиться заново и начать жизнь с самого начала?	4	16
2.	Есть ли у тебя хобби?	18	5
3.	Когда твоя работа не ладится, ты способен(на) сказать: «Такое может случиться только со мной?»	6	12
4.	Радуетесь ли ты, узнав, что кто-то тебе завидует?	16	2
5.	Страдает ли твое самолюбие, если кто-нибудь отзывается о тебе как о нудном, несимпатичном человеке?	3	12
6.	Находишь ли ты утешение, узнав, что с твоим знакомым произошли те же самые неприятности, что и с тобой?	18	5
7.	Переживаешь ли ты, убедившись, что какое-то дело идет значительно лучше без твоего участия?	2	16
8.	Часто ли к тебе приходит желание выиграть большую сумму в лотерею или спортлото?	4	20
9.	Учащается ли твой пульс, когда ты узнаешь о том, что твои родственники или друзья сделали дорогую покупку?	1	12
10.	Любишь ли ты высказываться в присутствии слушателей?	16	3

Подсчитай количество набранных баллов.

Более 120 баллов: ты чрезмерно доволен(на) собой. Думается, однако, что тебе очень не хватает здоровой самокритичности, способности к реальной самооценке. Попробуй трезво разобраться и оценить это обстоятельство с помощью друзей и близких.

60 — 120 баллов: ты в достаточной мере уверен(а) в своих силах, однако полностью лишен(а) чрезмерного самодовольства и самовлюбленности.

Менее 60 баллов: ты себе не нравишься? Возьми себя в руки и наберись уверенности. Оглянись вокруг и поразмышляй — не исключено, что ты просто себя недооцениваешь.

Вопросы для обсуждения с наставником:

Как ты считаешь, что нужно человеку, чтобы быть довольным самим собой? Обоснуй свою точку зрения.

Как выглядит довольный собой человек?

Что нового ты узнал(а) о себе, пройдя тест?

Дата заполнения _____

2.2.5. Тест: «Ты капитан или пассажир своей жизни?»

Инструкция: кто ты: капитан или пассажир, ведущий(ая) или ведомый(ая), лидер или подчиненный(ая)? Наверняка тебе интересно самому(ой) себе ответить на этот вопрос. Предлагаемые вопросы способны прояснить для тебя эту ситуацию. Отвечай на предложенные утверждения: «да», «нет» или «не знаю». Проставляй свои ответы напротив каждого утверждения.

№	Утверждение	Да	Нет	Не знаю
1.	Я всегда чувствую ответственность за все, что происходит в моей жизни			
2.	У меня не было бы столько проблем, если бы некоторые люди изменили свое отношение ко мне			
3.	Я предпочитаю действовать, а не размышлять над причинами своих неудач			
4.	Иногда мне кажется, что я родился(ась) под несчастливой звездой			
5.	Алкоголики сами виноваты в своей болезни			
6.	Иногда я думаю, что за многое в моей жизни ответственны те люди, под влиянием которых я стал(а) таким(ой), какой(ая) я есть			
7.	Если я простужаюсь, предпочитаю лечиться самостоятельно			
8.	Во вздорности и агрессивности, которые так раздражают в женщине (мужчине), чаще всего виноваты другие люди			
9.	Любую проблему можно решить			
10.	Я люблю помогать людям, потому что чувствую благодарность за то, что другие сделали для меня			
11.	Если происходит конфликт, то, размышляя, кто в нем виноват, я обычно начинаю с самого(ой) себя			
12.	Если черная кошка перейдет мне дорогу, я перехожу на другую сторону улицы			
13.	Каждый человек, независимо от обстоятельств, должен быть сильным и самостоятельным			
14.	Я знаю свои недостатки, но хочу, чтобы окружающие относились к ним снисходительно			
15.	Обычно я мирюсь с ситуацией, повлиять на которую не в состоянии			

Подведем итоги. За каждый ответ «да» на вопросы 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13 и ответ «нет» на вопросы 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 15 ты получаешь по 10 баллов. За ответы «не знаю» — по 5 баллов.

100 — 150 баллов. Ты — «капитан» собственной жизни, чувствуешь ответственность за все, что с тобой происходит, многое берешь на себя, преодолеваешь трудности, не преувеличивая их, не возводя в ранг жизненных проблем. Ты превосходишь окружающих энергичностью и быстротой принятия решений, умеешь брать на себя ответственность. В своем окружении ты желаем(а) и любим(а), прежде всего, за свою динамичность и необычайную активность.

50 — 99 баллов. Ты охотно бываешь «рулевым(ой)», но можешь, если это необходимо, передавать штурвал в верные руки. Гибкость, рассудительность и чуткость всегда бывают твоими союзниками. Окружающие воспринимают тебя как человека, готового к сотрудничеству с ними, склонного к установлению со всеми дружелюбных отношений.

До 49 баллов. Ты легко подчиняешься внешним силам. Энергия не является наиболее сильным твоим качеством. Ты быстро устаешь, неохотно берешь на себя ответственность. Окружающие замечают, что ты ожидаешь помощи и доверия, признания своей личности и способностей. То, что тебе не удастся использовать многие шансы, которые дает жизнь, — не трагедия. Важно научиться жить в согласии с собой и знать, что нужно делать. Попытайся открыться!

Вопросы для обсуждения с наставником:

Какими качествами, на твой взгляд, обладает лидер, а какими — подчиненный?

Что нового ты узнал(а) о себе, пройдя тест?

Дата заполнения _____

2.2.6. Методика «Мои сильные стороны»

Инструкция: заполни таблицу.

<p>Отметь 5 сильных сторон своей личности</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p>	<p>Напиши 5 событий своей жизни, которыми ты можешь гордиться</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p>
<p>Отметь 5 своих способностей, которые помогают тебе в жизни</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p>	<p>Напиши 5 действий, которые ты умеешь делать хорошо</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p>

Вопросы для обсуждения с наставником:

Узнал(а) ли ты о себе что-то новое, пока заполнял(а) эту таблицу? Что именно?

Охарактеризуй себя в нескольких словах:

Что бы ты хотел(а) изменить в себе?

Дата заполнения _____

2.2.7. Тест на стрессоустойчивость личности

Инструкция: конфликты, как и ряд других негативных факторов нашей жизни, создают нервозные состояния и часто приводят к стрессу. Предлагаем твоему вниманию тест, который позволит дать самооценку твоей стрессоустойчивости; ты получишь тем более достоверный результат, чем более искренними будут твои ответы в баллах на поставленные утверждения.

Варианты ответов: «часто» — 3 балла, «иногда» — 2 балла, «редко» — 1 балл, «никогда» — 0 баллов.

Ответив на утверждения теста, посчитай количество набранных баллов и прочитай соответствующую информацию о себе.

№	Вопросы теста	Часто	Иногда	Редко	Никогда
1.	Я думаю, что меня недооценивают в коллективе				
2.	Я стараюсь работать, даже если не совсем здоров(а)				
3.	Я постоянно переживаю за качество своей работы				
4.	Я бываю настроен(а) агрессивно				
5.	Я не терплю критики в свой адрес				
6.	Я бываю раздражителен(на)				
7.	Я стараюсь быть лидером там, где это возможно				
8.	Меня считают человеком настойчивым и напористым				
9.	Я страдаю бессонницей				
10.	Своим недругам я могу дать отпор				
11.	Я эмоционально и болезненно переживаю неприятность				
12.	У меня не хватает времени на отдых				
13.	У меня возникают конфликтные ситуации				
14.	Мне не хватает власти, чтобы реализовать себя				
15.	У меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом				
16.	Я все делаю быстро				
17.	Я испытываю страх, что потеряю работу				
18.	Я действую сгоряча, а потом переживаю за свои поступки				

Далее подсчитай суммарное количество баллов, которое ты набрал(а), и определи, каков уровень твоей стрессоустойчивости.

Суммарное число баллов	Уровень твоей стрессоустойчивости
54	1 — очень низкий
50–53	2 — низкий
46–49	3 — ниже среднего
42–45	4 — чуть ниже среднего
38–41	5 — средний
34–37	6 — чуть выше среднего
30–33	7 — выше среднего
26–29	8 — высокий
18–25	9 — очень высокий

Чем меньшее суммарное число баллов ты набрал(а), тем выше твоя стрессоустойчивость, и наоборот, если у тебя 1-й или 2-й уровень стрессоустойчивости, то тебе необходимо кардинально менять свой образ жизни.

Вопросы для обсуждения с наставником:

Какой у тебя уровень стрессоустойчивости?

Как такой уровень стрессоустойчивости может повлиять на тебя? Какие могут быть последствия?

Что бы ты хотел(а) изменить и что для этого надо сделать?

Что нового ты узнал(а) о себе, пройдя тест?

Дата заполнения _____

2.2.8. Тест: «Способен(на) ли ты решить свои проблемы?»

Инструкция: одни играючи решают самые сложные проблемы, других способно «положить на лопатки» и незначительное осложнение. К какому типу относишься ты? Отвечая на вопросы, отмечай выбранные тобой ответы кружком или галочкой. Баллы проставлены напротив ответов в скобках. Ответив на все вопросы теста, подсчитай количество набранных баллов.

1. Рассказываешь ли ты о своих проблемах, неприятностях?	а)	нет, это мне не помогло бы	3
	б)	да, если есть подходящий собеседник	1
	в)	не всегда, людям хватает своих забот	2
2. Сильно ли ты переживаешь неприятности?	а)	всегда и очень тяжело	4
	б)	все зависит от обстоятельств	0
	в)	смиряюсь, ведь любой неприятности рано или поздно приходит конец	2
3. Ты чем-то очень огорчен(на). Что ты делаешь в таком случае?	а)	позволяю себе удовольствие, о котором долго мечтал(а)	0
	б)	иду к хорошим друзьям	2
	в)	жалею сам(а) себя, отсиживаясь дома	4
4. Близкий человек обидел тебя. Как ты поступишь?	а)	«спрячусь в свою раковину»	3
	б)	потребую объяснений	0
	в)	расскажу любому, кто готов слушать	1
5. В минуту счастья:	а)	не думаю о несчастье	1
	б)	не покидает тревога, что счастье быстро уйдет	3
	в)	не забываю о том, что и огорчений в жизни немало	5
6. Как ты относишься к психиатрам?	а)	не хотел(а) бы стать их пациентом	4
	б)	многим людям они могли бы помочь	2
	в)	человек в силах помочь себе сам	3
7. Судьба, по твоему мнению:	а)	постоянно испытывает тебя	5
	б)	несправедлива к тебе	2
	в)	благосклонна к тебе	1
8. О чем ты думаешь после ссоры с любимым человеком, когда гнев проходит?	а)	о хорошем, что было у нас в прошлом	1
	б)	мечтаю о тайном мщении	2
	в)	о том, сколько вытерпел (а) от нее (него)	3

Подведем итоги. 7 — 15 баллов: ты легко миришься с неприятностями, даже бедами, так как способен(на) верно оценить их. Ценно то, что ты не склонен(на) жалеть себя (слабость, присущая многим). Твое душевное равновесие достойно восхищения!

16 — 26 баллов: ты часто ропщешь на свою судьбу. Предпочитаешь выплескивать проблемы и неприятности на других. Тебе необходимо чье-то сочувствие. Может быть, лучше научиться владеть собой?

27 — 36 баллов: ты еще не научился (лась) справляться со своими бедами. Возможно, поэтому они так тебя терзают. Ты замыкаешься в себе, нередко жалеешь себя. Будь у тебя волевой характер при хороших задатках, ты успешно справлялся(лась) бы с проблемами и неприятными ситуациями. Они подкарауливают в жизни не только тебя.

Вопросы для обсуждения с наставником:

Что нового ты узнал(а) о себе, пройдя тест? _____

Что бы ты хотел(а) изменить и что для этого надо сделать? _____

Дата заполнения _____

2.2.9. Тест: «Насколько ты доволен(на) жизнью?»

Инструкция: этот тест позволяет выявить, насколько ты доволен(на) своей жизнью, удовлетворен(а) происходящим с тобой. Внимательно прочитай предложенные вопросы и выбери свои варианты ответа на них, поставив ответы напротив каждого утверждения. Варианты ответов: «да», «нет». Ответив на утверждения теста, посчитай количество набранных баллов и прочитай соответствующую информацию о себе.

№	Утверждение	Да	Нет
1	Ты хотел(а) бы жить в другом доме?		
2	Хотел(а) бы ты иметь другую работу?		
3	Хотелось ли тебе хоть раз выдать себя за кого-то другого?		
4	Гордишься ли ты тем, что сделал(а) в своей жизни?		
5	Имеешь ли ты ладить с партнером?		
6	У тебя всегда хорошие отношения с друзьями?		
7	Находишь ли ты общий язык со своими родственниками?		
8	Ты удовлетворен(а) своей сексуальной жизнью?		
9	Часто ли тебя настигает уныние?		
10	Тебе нравится твоя внешность?		
11	Хорошо ли ты спишь?		
12	Часто бываешь разочарован(а) и озлоблен(а)?		
13	Нравится ли тебе быть активным(ой)?		
14	Ты легко расслабляешься?		
15	Думаешь ли ты, что судьба была к тебе несправедлива?		

Подведем итоги.

Подсчитай баллы: в вопросах 1–4, 12 и 15 отрицательный ответ приносит тебе 1 очко, а в вопросах 5–11, 13 и 14 наоборот: в них очко дает ответ «да».

9 баллов и больше: ты очень доволен(на) своей жизнью. Вполне естественно, что существуют некоторые вещи, которые хотелось бы изменить, но, в общем, ты счастлив(а) и удовлетворен(а) тем, что имеешь.

4–8 баллов: ты в основном доволен(а) жизнью, хотя существует многое, что хотелось бы по возможности изменить.

3 балла и меньше: ты, несомненно, недоволен(на) жизнью. Существует множество вещей, которые ты хотел(а) бы изменить. Полное удовлетворение вызывают лишь некоторые аспекты твоего образа жизни.

Вопросы для обсуждения с наставником:

Опиши человека, довольного жизнью. Какой он?

Ты доволен(на) своей жизнью? Обоснуй свой ответ.

Что нового ты узнал(а) о себе, пройдя тест?

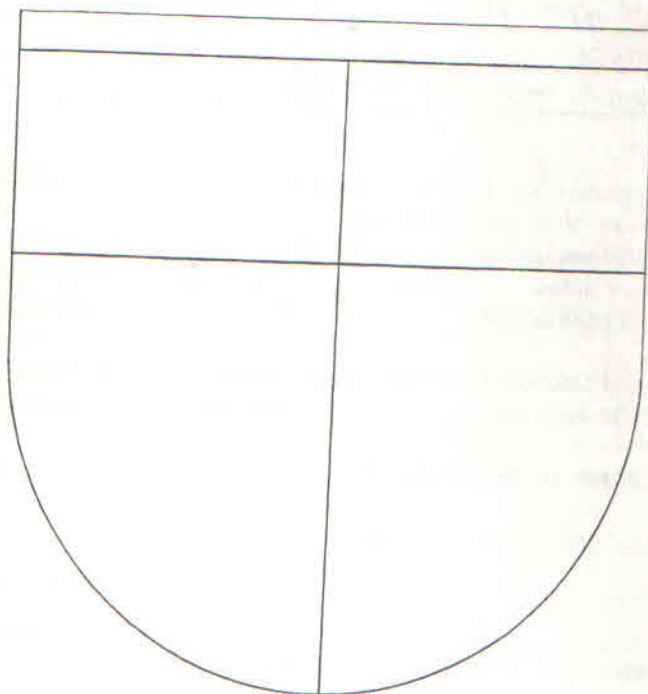
Дата заполнения _____

2.2.10. Методика «Мой герб»

Инструкция: в реабилитационном центре, где ты находишься, тебе нравится все. Но при этом ты был бы не против, чтобы стало еще лучше. Помоги решить эту проблему. Для того чтобы у тебя получилось это сделать, ты можешь воспользоваться теми шагами, которые приведены ниже:

1. Определи то, что необходимо изменить.
2. Найди позитивные стороны.
3. Поставь цель и двигайся к ней.
4. Нарисуй и заполни свою эмблему: «Мой герб» — мои сильные стороны, мои знания, мои возможности, мои слабые стороны».
5. Определи сильные стороны.
6. Определи слабые стороны.
7. Определи возможности, знания.
8. Задай вопросы, чтобы найти ответы:
 - что нужно изменить?
 - зачем?
 - кому полезно?
 - когда?
 - где?
 - как?

«МОЙ ГЕРБ»



Вопросы для обсуждения с наставником:

Что нового ты узнал(а) о себе, выполнив это задание?

Блок 3. Мое окружение

Дата заполнения _____

2.3.1. Методика «Я и мое прошлое»

Инструкция: вспомни свою жизнь до того, как ты попал(а) в реабилитационный центр. Заполни предложения и ответь на вопросы, чтобы представить свою жизнь до того, как ты попал(а) в беду.

Жилье	Я жил(а) (назови место) _____
	С (человек, люди) _____
	У тебя были какие-нибудь проблемы с ними, пока ты жил(а) с ними? Какие? _____
Работа	Я работал(а) (название организации) в качестве (должность) _____
	Это был полный рабочий день или неполный? Сколько по времени он длился? _____
	Были какие-нибудь проблемы с работой? Какие? _____
Деньги	В то время я жил(а) на _____ в неделю.
	На что ты тратил(а) деньги? _____
Время	Как ты использовал(а) большую часть своего времени до того, как попасть сюда? _____
Жизнь	Как ты вообще относился(лась) к своей жизни тогда? _____
	Какие цели у тебя тогда были? _____
	Строил(а) ли ты планы на будущее? _____
	Как представлял(а) свою жизнь в будущем? _____
	У тебя тогда в жизни было что-то хорошее? Что? _____

Вопросы для обсуждения с наставником:

Часто ли ты вспоминаешь о том, что было с тобой раньше? Какие это воспоминания?

Как ты относишься к событиям, произошедшим с тобой ранее?

Дата заполнения _____

2.3.2. Методика оценки отношений с окружающими «Дерево»

Инструкция: рассмотри это дерево. Ты видишь на нем и рядом с ним множество человечков. У каждого из них разное настроение, и они занимают различное положение. Возьми красный фломастер и обведи того человечка, который напоминает тебе себя, похож на тебя, твоё настроение и твоё положение. Обрати внимание, что каждая ветка дерева может быть равна твоим достижениям и успехам. Теперь возьми зеленый фломастер и обведи того человечка, которым ты хотел(а) бы быть и на чьем месте ты хотел(а) бы находиться.

Интерпретация результатов выполнения проективной методики «Дерево» проводится исходя из того, какие позиции выбирает данный человек, с положением какого человечка отождествляет свое реальное и идеальное положение, есть ли между ними различия.

Выбор позиции:

- №№ 1, 3, 6, 7 — установка на преодоление препятствий;
- №№ 2, 19, 18, 11, 12 — общительность, дружеская поддержка;
- № 4 — устойчивость положения (желание добиваться успехов, не преодолевая трудности);
- № 5 — утомляемость, общая слабость, небольшой запас сил, застенчивость;
- № 9 — мотивация на развлечения;
- №№ 13, 21 — отстраненность, замкнутость, тревожность;
- № 8 характеризует отстраненность от мира, уход в себя;
- №№ 10, 15 — комфортное состояние, нормальная адаптация;
- № 14 — кризисное состояние, «падение в пропасть».

Позицию № 20 часто выбирают как перспективу людей с завышенной самооценкой и установкой на лидерство. Следует заметить, что позицию № 16 не всегда понимают как позицию «человечка, который несет на себе человечка № 17», а склонны видеть в ней человека, поддерживаемого и обнимаемого другим (человечком под № 17).

Вопросы для обсуждения с наставником:

Внимательно посмотри на тех человечков, которых ты выбрал(а) и подумай:

Как ты чувствуешь себя в позиции, которую ты выбрал(а)?

Какие возникают у тебя переживания и мысли в выбранной позиции?

А какую бы ты позицию хотел(а) бы занять и почему?

А в новой позиции, как ты думаешь, какие будут у тебя мысли и чувства?

На твой взгляд, что нужно сделать, чтобы добиться желаемого?

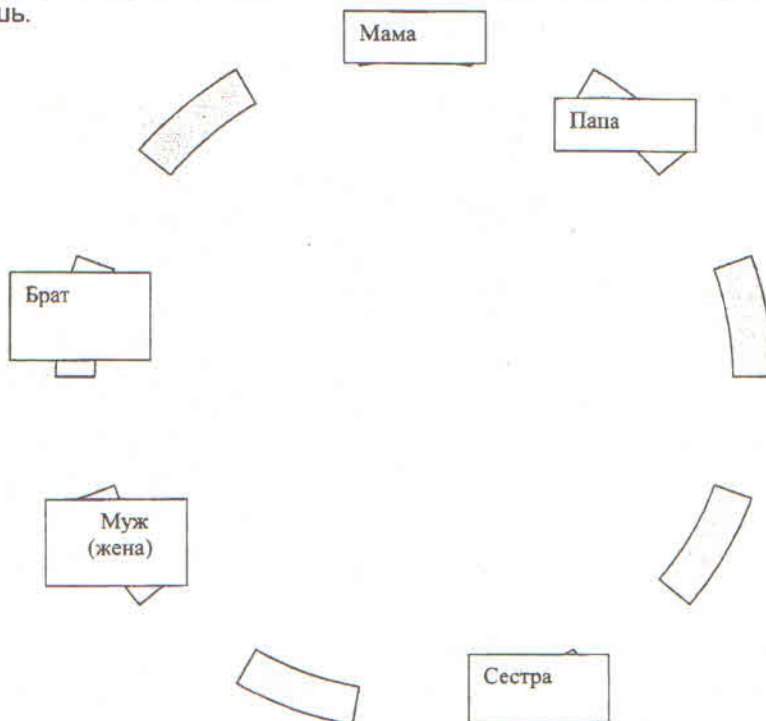
Позиции «Дерево»



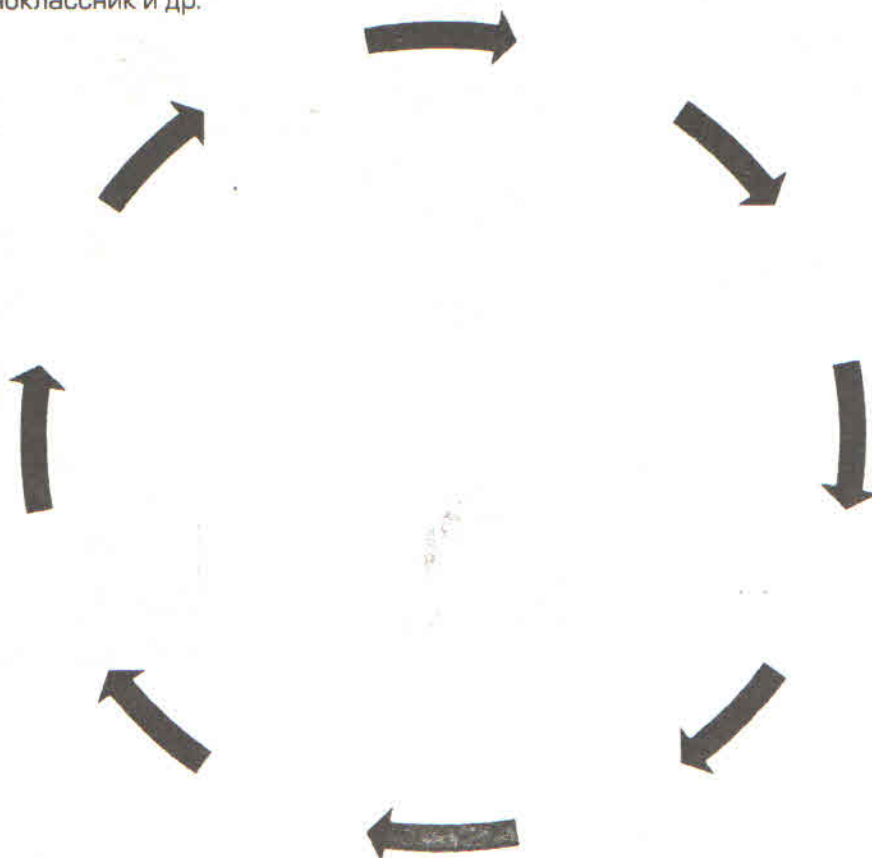
Дата заполнения _____

2.3.3. Социометрический тест «Семья и семейные ценности»

1. Инструкция: представь, что это стол, за которым сидят члены твоей семьи. Поставь крестик в то место, куда ты сядешь.



2. Инструкция: а теперь размести несколько человек и себя. Обозначь их: мама, папа, брат, муж (жена), друг, одноклассник и др.



3. Ты вместе со своей семьей будешь проводить каникулы у хозяев, которые имеют большой дом. Твоя семья уже заняла несколько комнат. Выбери комнату для себя.

Брат				Папа и мама
Сестра				Муж (жена)

4. Ты имеешь возможность уехать на несколько дней отдыхать, но там, куда ты едешь, только два свободных места: одно для тебя, второе для другого человека.
Кого бы ты взял(а) с собой?

5. Ты потерял(а) что-то, что очень дорого стоит. Кому первому ты расскажешь об этой неприятности?
Как ты представляешь себе идеальную семью?

1). Количество членов семьи? _____

2). Кто в семье главный? _____

3). Чем должен заниматься отец? _____

4). Чем должна заниматься мать? _____

5). Что должен(на) делать ты? _____

6). Чем занимаются члены семьи в свободное время? _____

Вопросы для обсуждения с наставником:

Посмотри внимательно на выбранные позиции и подумай:

С кем из близких у тебя сохранились хорошие отношения?

Ты дорожишь этими отношениями?

С кем отношения у тебя испортились и по какой причине?

Что нужно сделать, чтобы восстановить отношения с этими людьми?

Блок 4. Мои эмоции

Дата заполнения _____

2.4.1. Методика «Когда я злюсь...»

Люди, события, обстоятельства, которые меня выводят из себя

Инструкция: закончи предложения.

1.	Я думаю, что начинаю быстро и сильно злиться, когда...
2.	Человек, который меня бесит, обладает...
3.	Последнее, что меня вывело из себя...
4.	Я начинаю нервничать, когда кто-то мне говорит, что...
5.	У меня возникает злость, когда...

Вопросы для обсуждения с наставником:

Опиши, как ты выглядишь в глазах окружающих, когда злишься? _____

Как ты думаешь, можно ли управлять своим гневом? Как? _____

Дата заполнения _____

2.4.2. Тест: «Контроль эмоций»

Инструкция: этот тест позволит выявить, насколько ты умеешь контролировать свои эмоции. Прочитай утверждения. Ответь «да» или «нет» на следующие вопросы.

Тестовый материал

1. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.
2. Иногда я раздражаюсь настолько, что швыряю какой-нибудь предмет.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Пока меня не попросят по-хорошему, я не выполняю просьбу.
5. Мне кажется, что судьба ко мне несправедлива.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за спиной.
7. Я не могу удержаться от спора, если со мной не согласны.
8. Мне не раз приходилось драться.
9. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.
10. Иногда люди раздражают меня просто своим присутствием.
11. Я нарушаю законы и правила, которые мне не нравятся.
12. Иногда меня гложет зависть, хотя я этого не показываю.
13. Я думаю, что многие люди не любят меня.
14. Я требую, чтобы люди уважали мои права.
15. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.
16. Иногда я выражаю гнев тем, что стучу по столу.
17. Я часто чувствую, что могу взорваться, как пороховая бочка.
18. Если кто-то пытается мною командовать, я поступаю ему наперекор.
19. Меня легко обидеть.
20. Многие люди мне завидуют.
21. Если я злюсь, я могу выругаться.
22. Если люди не понимают слов, я применяю силу.
23. Иногда я хватаю первый попавшийся под руку предмет и ломаю его.
24. Я могу нагрубить людям, которые мне не нравятся.
25. Когда со мной разговаривают свысока, мне ничего не хочется делать.
26. Обычно я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
27. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
28. Если кто-то раздражает меня, я говорю все, что о нем думаю.
29. На удар я отвечаю ударом.
30. В споре я часто повышаю голос.
31. Я раздражаюсь из-за мелочей.
32. Того, кто любит командовать, я стараюсь поставить на место.
33. Я заслуживаю больше похвал и внимания, чем получаю.
34. У меня есть враги, которые хотели бы мне навредить.
35. Я могу угрожать, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.

Ключ

Шкалы	№ вопроса				
Ф	1	8	15	22	29
К	2	9	16	23	30
Р	3	10	17	24	31
Н	4	11	18	25	32
О	5	12	19	26	33
П	6	13	20	27	34
С	7	14	21	28	35

За каждое совпадение с ключом начисляется один балл. Совпадением с ключом считается ответ «да» на вопросы в вышеприведенной таблице.

Интерпретация результатов теста

Средний уровень агрессии равен трем баллам по шкале. Если показатели испытуемого превышают это значение, можно говорить о выраженности одной из следующих форм агрессивного поведения:

- **Физическая агрессия (Ф):** ты склонен(на) к самому примитивному виду агрессии. Тебе свойственно решать вопросы с позиции силы. Возможно, твой образ жизни и личностные особенности мешают тебе искать более эффективные методы взаимодействия. Ты рискуешь нарваться на ответную агрессию.
- **Косвенная агрессия (К):** конечно, лучше ударить по столу, чем по голове партнера. Однако увлекаться этим не стоит. Пожалей мебель, посуду. Ведь это прямые убытки. Кроме того, так недолго и пораниться.
- **Раздражение (Р):** плохо или даже хорошо скрываемая агрессия не сразу приведет к разрыву отношений с другим человеком, но будет разъедать тебя изнутри, как серная кислота, пока не прорвется наружу. Когда прорвется — см. «физическая и косвенная агрессия».
- **Негативизм (Н):** реакция, типичная для подростка, совершающего бессмысленные и даже разрушительные для себя поступки из чувства протеста. Суть ее в пословице «выбью себе глаз, пусть у тещи будет зять кривой».
- **Обидчивость (О):** готовность видеть в словах и поступках других людей насмешку, пренебрежение, желание унижить. Здорово отравляет жизнь.
- **Подозрительность (П):** готовность видеть в словах и поступках других скрытый умысел, направленный против тебя. В крайних своих проявлениях может быть симптомом нездоровья.
- **Словесная агрессия (С):** за словом в карман ты не полезешь. А зря. Последствия необдуманного слова могут быть куда более разрушительными, чем последствия драки. Впрочем, одно другому не мешает.

Дополнительная информация к результатам теста

Тест основан на самооценке. Его точность зависит от твоей откровенности. Если у тебя повышенный уровень агрессии, возможно, твоя энергия и пробивные способности помогают тебе достигать своих целей. Но задумайся, какую цену ты платишь за свои победы. Доволен(на) ли ты своими отношениями с другими людьми? Агрессивный стиль поведения разрушает отношения между людьми и провоцирует конфликты. Тебе необходимо учиться контролировать свои эмоции. Если это трудно, попробуй направить их в мирное русло — спорт, творчество.

Людям, которые не умеют управлять своими эмоциями, не следует выбирать профессии, связанные с общением, обслуживанием, воспитанием, обучением; то есть все профессии, связанные с людьми. Даже обращение с животными требует умения контролировать себя, сдерживать гнев и раздражение. Низкие значения по этому тесту свидетельствуют о твоей деликатности, уступчивости и бесконфликтности. Однако тебе может не хватать упорства в достижении своих целей и отстаивании своей позиции.

Вопросы для обсуждения с наставником:

В каких ситуациях ты реагируешь агрессивно?

Какая форма агрессивного поведения преобладает в твоём поведении?

Какими способами ты контролируешь свои эмоции? Насколько эти способы эффективны?

Модуль 3. АЛГОРИТМ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ

Блок 1. Контроль эмоций

Дата заполнения _____

3.1.1. Методика «Злость и агрессивное поведение»

Инструкция: вспомни ситуации, которые выводили тебя из равновесия, злили. Тебе необходимо закончить фразы, предложенные ниже...

1.	Я начинаю быстро и сильно злиться, когда делают...
2.	Человек, который меня раздражает...
3.	Меня раздражает, когда кто-то...
4.	Последнее, что меня вывело из равновесия...
5.	Я становлюсь вспыльчивым(ой), когда...
6.	Я начинаю злиться, когда мне говорят, что...

Советы:

Для того чтобы контролировать нашу злость, нам нужно:

- учиться узнавать признаки напряжения и расстройства;
- учиться отдавать себе приказания управлять своей злостью;
- повнимательней рассмотреть некоторые из наших убеждений, отношений и ожиданий;
- проверить: приемлемые и справедливые ли они, или же ведут к насилию;
- разбить инциденты на более легкие стадии и понять их.

Вопросы для обсуждения с наставником:

Что ты сегодня узнал нового?

Что в новом материале заставило тебя задуматься?

О чем ты еще хочешь узнать?

Дата заполнения _____

3.1.2. Методика «Конфликт и ты»

Инструкция: вспомни конфликтные ситуации, которые возникали в твоей жизни. Как ты себя ведешь в конфликте? Заполни таблицу, отмечая выбранные тобой ответы напротив утверждений.

В конфликтной ситуации ты	Часто	Редко	Никогда
Начинаешь первым спор			
Уходишь от спора			
Прекращаешь спор			
Замечаешь, что ситуация выходит из-под контроля			
Останавливаешь себя, чтобы кого-нибудь не ударить			
Начинаешь кричать, злиться, ругаться			
Можешь и ударить			
Контролируешь ситуацию			
Сдерживаешь себя, когда кто-нибудь на тебя кричит			
Стараешься избегать ссор			

Вопросы для обсуждения с наставником:

Как ты считаешь: ты правильно конфликтуете с людьми? Обоснуй свою позицию

Есть несколько стратегий поведения в конфликте. Они описаны ниже. Как ты думаешь: какие стратегии позволяют конструктивно разрешить конфликт. Обведи их кружочком.

- 1). Сотрудничество.
- 2). Избегание (уход от конфликта).
- 3). Соперничество.
- 4). Компромисс.

Какой стратегии поведения в конфликте чаще всего придерживаешься ты?

Дата заполнения _____

3.1.3. «Конфликт. Способы его преодоления»

Вся наша жизнь — конфликты: с окружающими, с обстоятельствами, с самим собой.

Мой словарь:

Конфликт — это столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций или взглядов разных людей.

Когда люди думают о конфликте, они чаще всего ассоциируют его с агрессией, угрозами, спорами, враждебностью, войной. В результате бытует мнение, что конфликт — явление всегда нежелательное, что его необходимо, по возможности, избегать и что его следует немедленно разрешать, как только он возникает.

Фазы разрешения конфликтов

- Подумай, какие чувства ты испытываешь к своему собеседнику. Как ты оцениваешь его сторону?
- Какие чувства переполняют тебя? Гнев, обида, желание отомстить, гнетущее ощущение несправедливости, вина, зависть или что-то еще?
- Определи, что ты хочешь получить от этого конфликта: восстановление справедливости, возмездие неразумному противнику, удовлетворение своих потребностей, или ты хочешь решить конфликт конструктивно, отстояв при этом свои интересы и не ущемив интересов другого, сохранив с ним хорошие отношения.

Но: самый верный способ разрешать конфликты — это избегать их.

• Безусловно, в тех случаях, когда разногласия возникают на принципиальной основе, разрешить их не всегда возможно. Кроме того, нельзя снисходительно относиться к грубости, оскорблениям и, конечно, к рукоприкладству.

• У всех конфликтов есть несколько причин. Основными из них являются различия в целях, различия в поведении, а также провоцирующее действие одной из сторон, навязывание своих взглядов, стереотипов, что вызывает неприятие и противодействие.

• Следует заметить, что конфликты также могут возникнуть из-за недостатка информации, её искажения. Кроме того, причиной конфликта может стать угроза.

• Очень часто конфликт провоцируется агрессивным или эгоистическим поведением одного из участников.

Если ты все же попал(а) в конфликтную ситуацию и не хочешь во время спора упасть в «грязь лицом», придумай несколько правил:

1. _____

2. _____

3. _____

Вопросы для обсуждения с наставником:

Как ты думаешь, тебе легко будет соблюдать правила поведения в конфликте, которые ты написал(а) выше? Почему?

Блок 2. Анализ и планирование жизненных ситуаций

Дата заполнения _____

3.2.1. Методика «Напиши письмо другу»

Инструкция: подумай, кого из своих знакомых ты можешь назвать настоящим другом. Или какого бы человека ты хотел видеть своим другом. Напиши ему письмо.

Вопросы для обсуждения с наставником:

Какие личные качества ты больше всего ценишь в своем друге?

Чем бы ты хотел на него походить?

Дата заполнения _____

3.2.2. Методика «События моей жизни»

Инструкция: перед тобой таблица, которую необходимо заполнить; это таблица, где представлены все твои возрастные этапы. Вспомни, что хорошего и плохого происходило на каждом данном этапе.

Возрастной этап	Хорошо	Плохо
Детство		
Юность		
Настоящее		

Внизу представлена еще одна таблица, в которой надо отметить те события, которые произошли в твоей жизни: страшные, нежелательные, хорошие и радостные.

Страшные события	Нежелательные события	Хорошие события	Радостные события

Вопросы для обсуждения с наставником:

Какие чувства тебя охватывают, когда ты вспоминаешь о том хорошем, что было в твоей жизни?

Какие чувства возникают, когда ты вспоминаешь о неприятных моментах своей жизни?

Какие чувства ты бы хотел испытать еще раз?

Дата заполнения _____

3.2.3. Методика «Мое расписание дня в Центре»

Инструкция: эта страница поможет тебе научиться проживать свой день интересно. Обычно вечером планируется то, что хочется сделать на следующий день. Это называется «РАСПИСАНИЕ ДНЯ В ЦЕНТРЕ». В расписании в колонке «Время» укажи время, в которое ты будешь что-то делать. В колонке «Дело» напиши то дело, которое ты хочешь сделать. Вечером открой свое расписание дня и в колонке «Результат» напиши результат сделанного или не сделанного тобой дела и в колонке «Мое отношение» — твое отношение к этому: понравилось или не понравилось тебе то, что ты сделал. Не ленись, делай это каждый день, и ты увидишь, как интересно жить.

МОЕ РАСПИСАНИЕ ДНЯ В ЦЕНТРЕ			
Время	Дело	Результат	Мое отношение

Вопросы для обсуждения с наставником:

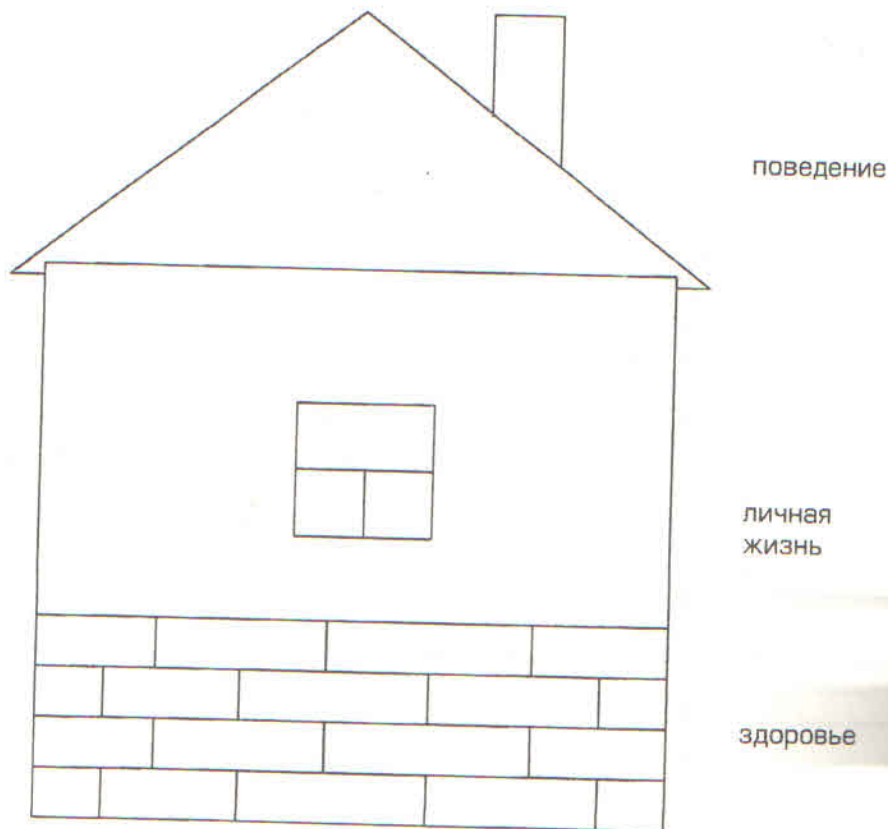
Устраивает ли тебя твое расписание дня в Центре?

Что бы ты хотел изменить в своем расписании?

Дата заполнения _____

3.2.4. Методика «Я строю свой дом»

Инструкция: Сейчас тебе надо будет построить свой дом. Дом, в котором ты будешь носить гордое имя «ХОЗЯИН (ХОЗЯЙКА)». Этот дом будет домом твоей новой, активной, здоровой жизни. Дом всегда стоит на фундаменте. Для тебя этим фундаментом будет твое здоровье. Каким должно быть здоровье, чтобы выстроилась твоя личная жизнь? Дальше на фундамент возводят стены. Они должны быть надежные и крепкие. Это будет твоя личная жизнь — семья, работа, друзья. Какой ты хочешь видеть ее? И сейчас ты будешь устанавливать крышу. Она должна быть настолько стойкой, чтобы смогла выдержать любую непогоду. Для тебя эта крыша — твое поведение. Каким сильным духом и поведением ты должен обладать, чтобы в твоей новой жизни твое здоровье и твоя личная жизнь были в безопасности? Не расстраивайся, если дом не будет «строиться» сразу. Думай, рассуждай, что тебе может помочь построить его с прочным фундаментом, крепкими стенами и надежной крышей. Ты можешь пользоваться приведенной подсказкой, можешь, если что-то не найдешь в ней, придумать свое личное, нужное только для тебя, твоей новой жизни. Не бойся. Дерзай, делай, придумывай. У тебя обязательно получится. Это будет только твой дом, в котором хорошо. Ты «ХОЗЯИН (ХОЗЯЙКА)». Опиши свое новое поведение, личную жизнь и здоровье в каждой из частей дома.



Подсказка:

не курить	походы	музыка	доброжелательность
не пить	путешествия	кино	любопытность
прогулки по лесу	физическое здоровье	адекватное поведение	психическое здоровье
верность	трудолюбие	забота	внимание

Вопросы для обсуждения с наставником:

Что ты узнал(а) о себе нового, выполнив это упражнение?

Модуль 4. АЛГОРИТМ ПРАВИЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Блок 1. Основы правильного поведения

Дата заполнения _____

4.1.1. Методика «Как правильно конфликтовать?»

Инструкция: если ты все же попал(а) в конфликтную ситуацию и не хочешь выставить себя в неприглядном свете, запомни несколько правил:

1. Не спеши обрушить весь шквал негативных эмоций, сначала поостынь, а уж потом начни разговор.
2. Говори только о предмете спора.
3. Не употребляй бессмысленных фраз типа «Да ты вообще...».
4. Формулируй свои претензии четко и ясно, дожидаясь ответа на них.
5. Никогда не прибегай к недопустимым приемам: не упрекай партнера в физических недостатках, не оскорбляй его родителей, не упоминай о прошлых неудачах.
6. Не допускай обидных замечаний, обращений, брани.
7. Стремись не только изложить свою точку зрения, но и понять другого.
8. Без необходимости не включай в ссору третьих лиц.
9. Не бойся признать свою неправоту: сегодня ты не прав(а), а завтра — он(она).
10. Если ссора возникла по уже известному поводу, можно договориться о ее «перенесении» на более позднее время; в таких случаях, как правило, страсти остывают, и весь процесс выяснения отношений пройдет более мирно. Умный человек найдет выход из любого сложного положения. Мудрый в этом положении не окажется.

Напиши свои правила поведения в конфликтной ситуации:

1. _____

2. _____

Какая фраза помогает тебе справиться в конфликте со своим поведением:

Вопросы для обсуждения с наставником:

Что ты сегодня узнал(а) нового?

Что в новом материале заставило тебя задуматься?

О чем ты еще хочешь узнать?

Дата заполнения _____

4.1.2. Методика «Нейтрализуем агрессию»

Инструкция: впиши в таблицу слова, с которыми у тебя ассоциируется слово «агрессия».

Какие ассоциации вызывает слово агрессия?

А		С	
Г		С	
Р		И	
Е		Я	

Эти навыки помогут тебе лучше справляться с агрессией:

1. Когда тебе начинают грубить, оставайся спокойным(ой), дыши глубже.
2. Пусть другой выскажется, а ты выбери подходящий момент для уместной в данной ситуации фразы.
3. Не кричи и не пытайся давить на собеседника.
4. Избегай обмена оскорблениями, угрозами и провоцирующими словами.
5. Слушай то, что тебе говорят.
6. Говори четко, ясно, не глотай слова.
7. Если собеседник что-то не услышал — повтори, но спокойным тоном.
8. Используй юмор в речи, но не злые шутки; они могут только усугубить ситуацию.
9. Если ничего не помогает, переведи разговор на другую тему.
10. Если и это не помогло — предложи отдохнуть друг от друга, предложи вернуться к разговору через некоторое время.
11. Держи безопасную физическую дистанцию (не менее 1 метра).
12. Прими уверенную позу: расправь спину, разожми кулаки, не скрещивай руки на груди.
13. Покажи, что ты слушаешь, прояви заинтересованность.
14. Проследи, чтобы при выяснении ваших отношений рядом не было близких людей.
15. Не затевай ссору тогда, когда человек чем-то занят.
16. Формулируй свои претензии четко и ясно, дожидайся ответа на них.
17. Никогда не прибегай к недопустимым приемам: не упрекай собеседника в физических недостатках, не оскорбляй его родителей, не упоминай о прошлых неудачах.
18. Не бойся принять свою неправоту: сегодня ты неправ, а завтра — он.
19. Никогда не уходи в глухую оборону в виде игры в молчанку.
20. Помни, что ты сможешь найти выход из любого сложного положения.

Вопросы для обсуждения с наставником:

Что ты сегодня узнал(а) нового?

Что в новом материале заставило тебя задуматься?

О чем ты еще хочешь узнать?

Блок 2. Постановка жизненных целей

Дата заполнения _____

4.2.1. Методика «Преодоление трудностей»

Инструкция: при выходе из реабилитационного центра тебе придется начинать строить свою жизнь с чистого листа. Перед тобой написаны трудности, с которыми ты можешь столкнуться, выйдя отсюда. Напиши, пожалуйста, как ты будешь преодолевать те или иные трудности, встающие у тебя на пути.

Самостоятельная жизнь

Алкоголь, наркотики

Жилье

Время

Деньги

Друзья

Работа и образование

Семья

Вопросы для обсуждения с наставником:

Какими ресурсами ты можешь воспользоваться в преодолении своих трудностей?

Что в новом материале заставило тебя задуматься?

О чем ты еще хочешь узнать?

Дата заполнения _____

4.2.2. Методика «Чудесная лестница изменений и превращений в моей жизни и отношении к ней»

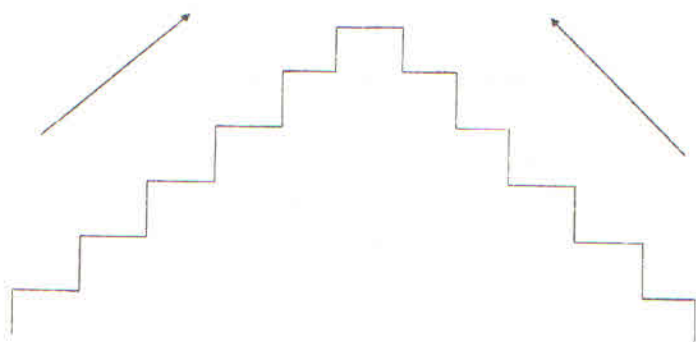
Инструкция: на этой странице ты можешь «погулять» по «Чудесной лестнице» изменений и превращений в своей жизни. В этом тебе помогут наши вопросы. Отвечай на каждый вопрос честно и искренне. Наш первый вопрос и твой первый ответ соответствуют первой ступени «Чудесной лестницы». Каждый твой ответ должен подниматься на одну ступень вверх. Ответив на все вопросы, ты окажешься на верхней ступени «Чудесной лестницы». Это будет твой новый взгляд на жизнь.

Вопросы

1. Что надо изменить в себе?
2. Зачем мне это надо?
3. Кто сможет мне помочь?
4. Когда я смогу это сделать?
5. Где я буду это делать?
6. Как я смогу это сделать?

Ответы:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____



Вопросы для обсуждения с наставником:

Что нового я узнал(а) о себе, выполняя это упражнение?

Дата заполнения _____

4.2.3. Методика «Мои достижения в Центре»

Инструкция: закончи предложения.

1. Я узнал(а) о себе, что я... _____
2. Я узнал(а) о людях, которые живут в Центре, что: _____
3. За период прохождения курса занятий я смог(ла): _____
4. Мне нравилось в Центре делать: _____
5. Моими друзьями в Центре стали: _____
6. Мои отношения с семьёй изменились: _____
7. Я выбрал(а) для себя способ избавления от зависимого поведения через... _____
8. У меня появились новые полезные привычки: _____
9. У меня появились новые жизненные ценности: _____
10. Я определил(а) для себя цель — _____

Вопросы для обсуждения с наставником:

Что ты сегодня узнал(а) нового? _____

Что в новом материале заставило тебя задуматься? _____

Дата заполнения _____

4.2.4. Методика «Моя цель»

Инструкция: у каждого человека в жизни есть цель, которой он хотел бы достичь. Иногда еще ее называют красивым словом «МЕЧТА». Непременно и у тебя есть своя заветная мечта. Но ты не знаешь, как достичь ее. Это несложно — просто надо идти до нее маленькими шагами. Просто иди, иди постепенно, шаг за шагом, и твоя мечта будет достигнута тобой. Не бойся. Иди.

Определи свою мечту. Напиши ее. Подумай, какие шаги надо тебе сделать от «маленького шага 1» «до маленького шага 10», запиши их и тогда ты увидишь, как можно достичь своей мечты.

Мечта (цель)

- Маленький шаг 10 _____
- Маленький шаг 9 _____
- Маленький шаг 8 _____
- Маленький шаг 7 _____
- Маленький шаг 6 _____
- Маленький шаг 5 _____
- Маленький шаг 4 _____
- Маленький шаг 3 _____
- Маленький шаг 2 _____
- Маленький шаг 1 _____

Вопросы для обсуждения с наставником:

Что ты сегодня узнал(а) нового?

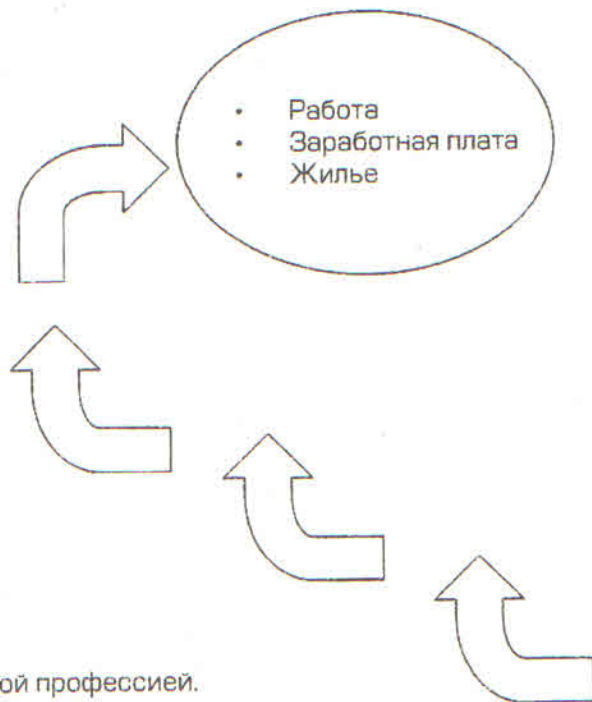
Что в новом материале заставило тебя задуматься?

О чем ты еще хочешь узнать?

Дата заполнения _____

4.2.5. Методика «Определяемся с профессией»

Инструкция: покинув реабилитационный центр, ты столкнешься с вопросами выбора профессии и трудоустройства. У тебя есть возможность сейчас подумать об этом. Поиск работы и сама работа состоят из нескольких частей. Подумай, из каких. Разбей их на мелкие шаги и запиши по порядку. Дорисуй недостающие стрелки. Ты можешь пользоваться подсказкой.



Подсказка:

1. Выбор профессии.
2. Знакомство с выбранной профессией.
3. Обучение понравившейся профессии.
4. Поиск места работы по выбранной профессии.
5. Что мне интересно знать и делать.
6. В какой профессии я могу этого достичь.
7. Что мне нужно для получения этой профессии.

Вопросы для обсуждения с наставником:

Что ты сегодня узнал(а) нового?

Что в новом материале заставило тебя задуматься?

О чем ты еще хочешь узнать?

Дата заполнения _____

4.2.6. Методика «Алфавит здоровья»

Инструкция: подбери слова-ассоциации к буквам алфавита. Каждое слово символизирует здоровое поведение и изменённое отношение к жизни. Мы предлагаем тебе слова в первой колонке. Ты можешь ими воспользоваться или можешь подобрать те слова, которые тебе подходят и символизируют новые отношения и новую здоровую линию поведения.

Буква	Ассоциация	Твое слово
А	Активность	
Б	Благодарность Бесстрашие	
В	Верность Великодушие	
Г	Гордость	
Д	Достоинство	
Ж	Жизнелюбие Жизнестойкость	
З	Забота	
И	Интерес Инициатива	
К	Красота Контактность	
Л	Легкость Любовь	
М	Мечтательность Мужество	
Н	Нежность Надежда Надежность Независимость	
О	Оптимизм Открытость Общительность	
П	Понимание Принятие	
Р	Радость Равновесие	
С	Справедливость Сострадание Смелость Семья	
Т	Терпение Творчество	
У	Уважение Участие	
Ф	Фантазия	
Ц	Целеустремленность	
Ч	Честность Чистота Честь	
Ш	Шарм	
Щ	Щедлость	
Э	Энтузиазм Энергичность	
Ю	Юмор	
Я	Ясность Яркость	

Вопросы для обсуждения с наставником:

Что ты сегодня узнал(а) нового?

Что в новом материале заставило тебя задуматься?

О чем ты еще хочешь узнать?

Дата заполнения _____

4.2.7. Методика «Мои впечатления от Центра»

Инструкция: покидая реабилитационный центр, подумай над предложениями–рассуждениями, которые приведены в таблице и допиши их.

Если я волнуюсь о том, что покину эту организацию, то это	потому, что
Когда у меня все не получается, я знаю, что	это
Я буду очень скучать по своему другу,	потому что он
Самое лучшее, что сделала для меня эта организация,	это
Когда я в первый раз пришел(ла) в эту организацию, я был(а) сильно взволнован(а) (растерян(а), напуган(а), расстроен(а) (твой вариант)),	потому что
Вот так я изменился(лась) за это время:	

Вопросы для обсуждения с наставником:

Что ты сегодня узнал(а) нового?

Что в новом материале заставило тебя задуматься?

О чем ты еще хочешь узнать?

**Вот ты и закончил(а) курс работы по этой тетради.
Надеемся, что ты многое узнал(а) о себе, многого добился(лась).
Желаем успехов в твоей новой счастливой жизни!**

ПРИЛОЖЕНИЕ

Список учреждений, в которые зависимый может обратиться за помощью

Службы экстренного вызова	
Милиция	02
Скорая медицинская помощь	03
Службы спасения при чрезвычайных ситуациях	
Единая служба спасения	01
Служба спасения «Сова»	8 (343) 276-76-64; 8 (343) 246-76-80
Медицинская справка (платная)	003
Экстренная психологическая помощь	
Телефон доверия МУ «Центр социально-психологической помощи детям и молодежи «Форпост»	8 (343) 30-77-232
Телефон доверия для детей и подростков (круглосуточно, без выходных)	8 (343) 307-72-32
Телефон доверия «Путь к себе» Центра психологической помощи	8 (343) 371-03-03
Телефон доверия Управления Федеральной службы по контролю за оборотом наркотиков в РФ по Свердловской области	8 (343) 251-82-22
Служба «Телефон доверия» УФСБ России по Свердловской области	8 (343) 371-37-51
Медицинская помощь	
Справочное бюро аптек	086
Дежурные аптеки:	
Аптека «Атолл-Фарм» Верх-Исетского района	8 (343) 359-29-91
Аптека «ИП Пестова» Железнодорожного района	8 (343) 353-07-85
Аптека «Валета» Кировского района	8 (343) 360-20-10
Аптека «Здравник» Ленинского района	8 (343) 263-70-23; 8 (343) 350-10-68
Аптека «Атолл-Фарм» Октябрьского района	8 (343) 269-12-78
Аптека «Валета» Орджоникидзевского района: ул. Старых Большевиков, 82; пр. Космонавтов, 53	8 (343) 306-68-67 8 (343) 320-24-37
Аптека «ЛИА» Чкаловского района	8 (343) 217-03-56
Правоохранительные органы	
ГУВД Свердловской области	8 (343) 358-83-38
УВД г. Екатеринбурга	8 (343) 220-94-31; 8 (343) 263-17-71
ОВД г. Екатеринбурга	
ОВД Верх-Исетского района	8 (343) 242-02-02
ОВД Железнодорожного района	8 (343) 353-02-02
ОВД Кировского района	8 (343) 347-54-02
ОВД Ленинского района	8 (343) 240-02-02
ОВД Октябрьского района	8 (343) 252-02-02
ОВД Орджоникидзевского района	8 (343) 352-42-05
ОВД Чкаловского района	8 (343) 227-02-02

Наркологические больницы	
Городской наркологический диспансер (ул. Солнечная, 29)	8 (343) 341-52-08
Психиатрическая больница № 6: наркологическое отделение № 1 Чкаловского района (ул. Славянская, 25); наркологическое отделение № 2 (ул. Тружеников, 2-в)	8 (343) 258-35-60 8 (343) 258-64-52
ГУЗ СО Психиатрическая больница № 5 (ул. Индустрии, 100-а)	8 (343) 320-36-94
Областной наркологический диспансер (ул. Халтурина, 44-а): регистратура стационар	8 (343) 245-76-35 8 (343) 245-70-66
Областная психиатрическая больница № 3 (ул. Калинина, 13)	8 (343) 332-33-33; 8 (343) 337-65-58; 8 (343) 337-68-17
Городская психиатрическая больница № 6 (ул. Народной Воли, 63-а)	8 (343) 251-66-00
Свердловская областная клиническая психиатрическая больница (Сибирский тракт, 8-й км)	8 (343) 261-94-94
Городской наркологический диспансер, отделение № 3 (пр. Космонавтов, 90-а)	8 (343) 335-35-07
Медицинские учреждения по лечению и профилактике инфекций, передающихся половым путем, СПИДа	
Свердловский областной кожно-венерологический диспансер (ул. Розы Люксембург, 1)	8 (343) 371-30-87
Кожно-венерологический кабинет Чкаловского района (пер. Короткий, 2)	8 (343) 210-73-87
Городской кабинет анонимного обследования на ВИЧ-инфекцию (ул. Соликамская, 6)	8 (343) 352-49-56
Уральский НИИ дерматовенерологии и иммунопатологии (ул. Щербакова, 8)	8 (343) 210-77-12
Организации, где можно пройти анализ на ВИЧ/СПИД-инфекцию	
Государственное учреждение здравоохранения Свердловской области «Свердловский областной центр по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями» (ул. Ясная, 46)	8 (343) 243-16-62; 8 (343) 355-47-30
Лаборатория крови им. Бейкина (ул. Декабристов, 38)	8 (343) 257-95-24
Органы соцзащиты	
Министерство социальной защиты населения Свердловской области (ул. Большакова, 105, оф. 223)	8 (343) 257-37-10
Комитет по социальной политике администрации г. Екатеринбурга (ул. 8 Марта, 8-б, ком. 208)	8 (343) 371-23-38
Управление социальной защиты населения по Верх-Исетскому району (ул. Хомякова, 14-а)	8 (343) 353-88-82; 8 (343) 368-35-39
Управление социальной защиты населения по Железнодорожному району (ул. Седова, 52)	8 (343) 323-22-68
Управление социальной защиты населения по Кировскому району (ул. Генеральская, 6)	8 (343) 375-01-85; 8 (343) 375-14-18
Управление социальной защиты населения по Ленинскому району (ул. Шейнкмана, 22)	8 (343) 371-52-66
Управление социальной защиты населения по Октябрьскому району (ул. Р. Люксембург, 52)	8 (343) 251-64-34
Управление социальной защиты населения по Орджоникидзевскому району (ул. Бабушкина, 22)	8 (343) 334-19-01; 8 (343) 349-38-22
Управление социальной защиты населения по Чкаловскому району (пер. Автомобильный, 3)	8 (343) 217-21-68

Список литературы:

1. Белогуров С.Б. Популярно о наркотиках и наркоманах. — 2-е изд., испр. и доп. — СПб: Невский диалект, 2000.
2. Братусь Б.С. Аномалии личности. — М.: Мысль, 1988.
3. Буянов М.И. Размышления о наркомании. — М.: Просвещение, 1990.
4. Динеева Н.Р. О социогенезе наркомании, токсикомании и алкоголизма. — М.: ООО «АС ПЛЮС», 1999.
5. Еникеева Д.Д. Как предупредить алкоголизм и наркоманию у подростков. — М., 1999.
6. Зейгарник Б.В. Патопсихология: Учебное пособие. — М.: Академия, 1999.
7. Иванова Е.Б. Как помочь наркоману. 2-е изд., доп. — СПб: Невский диалект, 2001.
8. Карпов А.М. Самозащита от наркомании. Образовательно-воспитательные основы профилактики и психотерапии. Изд. 5-е, доп. — Казань: Изд-во «Татполиграф», 2002.
9. Карпов А.М. Самозащита от стресса. — Казань: Медицина, 2003.
10. Карпов А.М. Принцип матрешки, или Как нам спасти нацию от вымирания. // Наркология. — 2004. — №10. — С. 16–18.
11. Малыгин В.Л., Ежов И.В., Туревский И.Я. Индивидуально-психологические и социальные факторы риска формирования зависимого поведения. / Наркозависимость и медико-социальные последствия: стратегии профилактики и терапии / Сб. мат. международн. конф. Под ред. В.Д. Менделевича. — Казань, 2003.
12. Менделевич В.Д. Заместительная терапия наркозависимых в России: перспективы и реальность. — Казань: Изд. ЗАО «Новый век», 2003.
13. Миронов Е.М. Прощайте, наркотики! — СПб: Питер, 2001.
14. Резапкина Г. Психология и выбор профессии. Учебно-методическое пособие. М., 2006.

**МУ «Центр социально-психологической помощи детям и молодежи
«Форпост»**

Адрес: 620042, г. Екатеринбург,
ул. Уральских Рабочих, 50/б
Тел./факс: (343) 307-75-42
E-mail: info@forpost.yek.ru



Телефон доверия
для детей, подростков и их родителей:

(343) 307-72-32

Экстренная психологическая помощь по телефону
(круглосуточно, анонимно, бесплатно)

Верстка —
Надежда Бусурманкулова

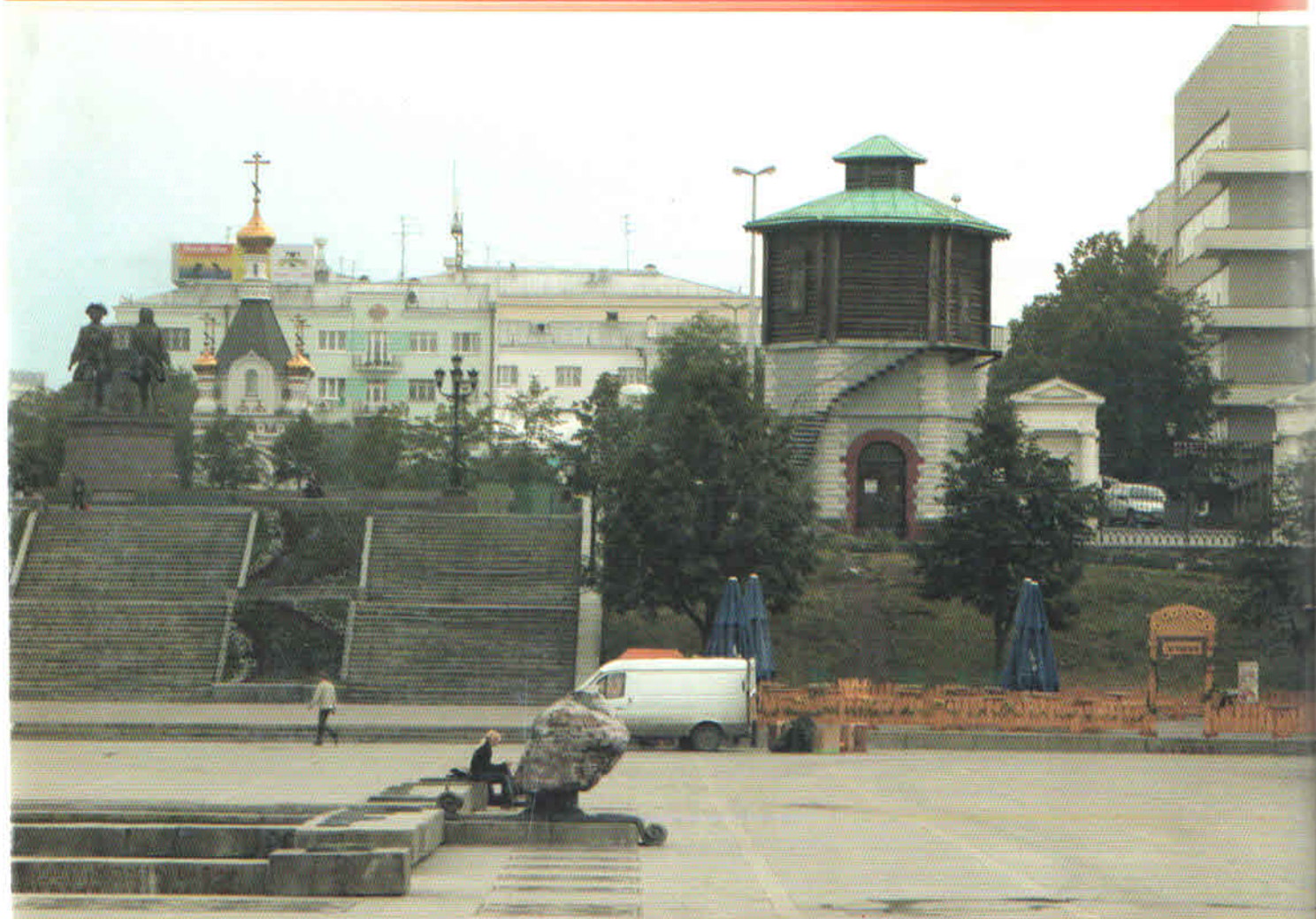
Корректор —
Наталья Назарова

Заказ №91. Тираж 500 экз.
Подписано в печать 5.11.2009 г.

ИЭК «Филантроп»;
620028, г. Екатеринбург, ул. Кирова, 3
Тел./факс: (343) 342-00-50.
E-mail: design@idfilantrop.ru
Http:// www.idfilantrop.ru



«Создавайте легенды о себе. Боги начинали с этого».



Екатеринбург
2009