



**Tervise
Arengu
Instituut**

**Что работает
в профилактике,
а что не работает?**





Оригинал "Prevention tools: What works, what doesn't".
Washington State Health Care Authority. HCA 84-0064 (Revised 09. 2020).

Адаптировано к условиям Эстонии Институтом развития здоровья 2021.

Вёрстка: Disainikorp

Предисловие

Основная задача профилактики – создание для семей и молодёжи поддерживающей здоровье среды.

Цель: снижение влияния факторов риска (конфликты в семье, ослабление связи со школой, доступность алкоголя и наркотиков) и повышение вклада защитных факторов (социальная сплочённость, развитие социальных навыков, поддержка успеваемости в школе и т.п.). Появление многих проблем можно предотвратить, изменяя окружающую людей среду и оказывая им необходимую поддержку.

Употребление алкоголя и других наркотических веществ, а также вызванные этим последствия являются серьёзной общественной проблемой. Знание о том, что эффективно в профилактике, а что не работает, поможет нам лучше защитить молодёжь.

По сравнению с взрослыми у молодых людей, употребляющих наркотики, выше риск возникновения пожизненных проблем с физическим и душевным здоровьем. Мозг молодого человека ещё не сформирован окончательно, он более чувствителен к воздействию наркотиков, чем у взрослого.

Употребление несовершеннолетними алкоголя и других наркотиков приводит к различным отрицательным результатам, включая прямые финансовые затраты на мероприятия по устранению последствий, например, различные затраты социальной системы, систем здравоохранения и правоохраны. **В 2018 году в Эстонии затраты на лечение заболеваний, непосредственно обусловленных потреблением алкоголя, составили 4,6 миллиона евро.** Кроме того, невозможно оценить эмоциональную, социальную и финансовую нагрузку на семьи и близких людей, затронутых этой проблемой.

Годы работы в этой области позволили методом проб и ошибок повысить осведомлённость о действенности профилактических действий. На сегодня понятно, что **не все методы профилактики одинаково эффективны**. Некоторые широко используемые методы при внимательном их исследовании оказались недостаточными или даже вредными, поскольку невольно усиливают формирование установок, поведения и норм, потворствующих употреблению наркотических веществ.

Этической обязанностью людей, которые занимаются профилактикой, является знание о том, что работает и что малоэффективно для предотвращения употребления наркотиков молодыми людьми, а также сопутствующих этому расстройств и проблем. Только благих целей недостаточно. ●



Основная задача профилактики – создание для семей и молодёжи поддерживающей здоровье среды.

Что работает в профилактике

Исследованиями показано, какие методы воздействия и программы профилактики оказывают положительное влияние на поведение молодых людей и формирование у них осознанного выбора здорового образа жизни.

Эффективность этих методов подтверждена качественными оценочными исследованиями, поэтому мы можем называть их научно обоснованными действиями. Хотя научно обоснованные профилактические методы воздействия и программы показывают эффективность в разных странах и для разных групп населения, **они могут оказаться неэффективными, если их применяют не так, как предусмотрено.**

Во многих странах созданы онлайн-регистры, в которых можно найти эффективные программы профилактики. Одним из признанных в мире регистров является Blueprints: <https://www.blueprintsprograms.org/>. Программы, используемые в Европе, объединены в регистре Xchange <https://www.emcdda.europa.eu/best-practice>

В Эстонии нет отдельного регистра, который объединял бы применяемые научно обоснованные методы и программы профилактики.

Профилактические программы и мероприятия, основанные на научно обоснованных данных и реализуемые правильно, с наибольшей вероятностью позволяют достичь поставленных целей. Однако не всегда есть возможность выбрать такую научно обоснованную программу. Например, может не быть необходимых для этого финансов, может не хватать компетентности (необходимо дополнительное обучение) или готовности внедрять ту или иную программу, возможно, программа не подходит к местным условиям.

В таких ситуациях иногда считают более разумным создать, исходя из собственных потребностей, новаторскую программу или кампанию. В профилактике употребления наркотиков тестирование таких инновационных подходов может сопровождаться серьёзными рисками. Новое вмешательство может вместо ожидаемой пользы нанести целевой группе вред. Разрабатывая методы вмешательства и воздействия, следует исходить из принципов профилактики и параллельно с применением действий оценивать их эффективность. [Более подробную информацию можно найти в материале на эстонском языке „Ennetuse käsiraamat“.](#)



**Чувство единства
семьи очень важно**

На чём следует сосредоточиться в разных целевых группах?

Дети

В фокусе действий, направленных на детей, должно быть развитие социальной компетентности, саморегулирования и академических навыков. Профилактика должна быть направлена на развитие следующих навыков:

- самоконтроль
- эмоциональное осознание
- умение общаться
- умение решать проблемы
- поддержка успеваемости в школе, особенно своевременное развитие функционального чтения

Молодёжь

Работа, направленная на учащихся основной школы и гимназий, должна быть направлена на повышение академической и социальной компетентности для развития следующих навыков:

- привычка к учению и академическая поддержка
- умение общаться
- общение со сверстниками
- самооэффективность и самоутверждение
- умение отказаться от наркотиков
- усиление установок на отказ от употребления наркотиков
- личная приверженность к отказу от употребления наркотиков

Семьи

Деятельность, направленная на семьи, должна повышать чувство единства семьи и поддерживать хорошие отношения между её членами. Сосредоточиться следует на

- **родительских навыках, таких как создание близких отношений и поддержка друг друга, хорошие отношения между ребёнком и родителями, участие в жизни ребёнка в детском саду и школе, соответствующий возрасту ребёнка контроль и надзор**
- **заключении договорённостей о том, что касается потребления наркотиков, в том числе, практике того, как начинать разговор на эти темы, как их обсуждать и как соблюдать договорённости**
- **навыках общения и действенных видах общения**

Какие методы воздействия работают?

- **Развитие социальных и личных навыков**
Развитие социальных и личных навыков молодых людей улучшает их личные способности, влияет на отношение и установки, улучшает их поведение в отношении здоровья. Некоторые программы по развитию навыков могут давать дополнительную информацию об отрицательном влиянии употребления наркотиков, но эффективные программы никогда не используют тактику запугивания.
- **Указание на непосредственные последствия**
Молодые люди, как правило, больше озабочены социальным признанием сверстников и о последствиях конкретных поступков или действий. Исследования показали, что по сравнению с отсроченными и непрямыми угрозами, такими как автомобильные аварии, рак лёгких или смерть, больше влияют на поведение указания на краткосрочные последствия, такие как повреждение зубов, запах изо рта и т.п.

- **Подчёркивание осуждающего отношения сверстников**
События и мероприятия, которые позволяют увидеть отрицательное отношение сверстников к употреблению алкоголя или других наркотиков, помогает усилить в среде молодёжи отрицательное отношение к ним и соответствующие нормы поведения.
- **Вовлечение молодёжи**
Действия, к планированию и проведению которых привлекаются молодые люди, эффективнее тех, которыми занимаются только взрослые.
- **Использование интегрирующих методик обучения**
Молодым людям нужно дать возможность практиковать полученные ими навыки, что возможно при использовании методов активного обучения. Структурированные занятия и групповая работа, позволяющие молодым людям практиковать сотрудничество и поведение, дают им возможности опробовать новые навыки и содержательно привлекать молодёжь.

Общие правила профилактики

- **Сосредоточьтесь на доступности здоровых альтернатив**
- **Улучшайте отношения и связи с просоциальными взрослыми, сверстниками и учреждениями**
- **Пользуйтесь методами активного обучения и создавайте возможности практиковать навыки, необходимые для повседневной жизни**
- **Сосредоточьтесь на влиянии на нормативные догмы и мнения, в том числе, в случае показателей употребления наркотиков приводите в пример не употребляющих эти вещества. Это поможет опровергнуть представление, что употребление наркотиков широко распространено.**

Что не работает в профилактике

Несмотря на личный опыт использование разных методик обучения, важно понимать, что не все действия эффективны и полезны для профилактики.

Некоторые мероприятия, проведённые из лучших побуждений, оказываются при внимательном рассмотрении неэффективными или вредными, поскольку невольно усиливают формирование установок, поведения и норм, потворствующих употреблению наркотических веществ.

То, что раньше считалось действенным или казалось на основе собственного опыта работающим, может нанести вред некоторым более уязвимым молодым людям. Хорошая приспособляемость, поддерживающие отношения с заботящимся взрослым, ясные семейные договорённости в семье об алкоголе и других наркотиках могут уберечь некоторых молодых людей от вредного воздействия неэффективного вмешательства. Однако отсутствие перечисленных выше защищающих факторов делает молодых людей уязвимыми для вредных влияний.

Знания об эффективной профилактике развиваются со временем, длительные исследования показывают, что считавшиеся раньше эффективными методы, как, например, кампании под лозунгами «Скажи НЕТ» или «Так выглядит мозг потребляющего наркотики» не приносят пользы. Раньше считалось, что поскольку такие действия просты и понятны, то они, вероятно, и действенны. Теперь понятно, что на самом деле влияет на поведение людей, и нам следует это учитывать.

Утверждение «если это поможет хотя бы одному человеку...» необоснованно, если действие вредит остальным 300 подросткам. Некоторые из перечисленных ниже мероприятий могут на первый взгляд казаться хорошей идеей, мы, возможно, даже проводили их недавно. Долгом всех нас является уважение к принципам эффективной профилактики и продуктивное использование выделенных для этого средств. Заметив в школе или сообществе неэффективную профилактику, дайте знать об этом партнёрам, предложите верную информацию и помогите найти лучшие решения для сотрудничества. **Нашим приоритетом и этической обязанностью являются, прежде всего, действия, позволяющие избежать нанесения вреда.**

Каких методов избегать и почему?

● Запугивание – устрашающие картинки и тактика запугивания

Если действия направлены на подчёркивание опасностей, устрашающие картинки, распространение недостоверной информации или выпячивание косвенных последствий, молодые люди могут не поверить предоставляемому сообщению и потерять доверие к вестнику. Такие сообщения не действуют, поскольку не отвечают уровню развития молодого человека. Кроме того, учёные подчёркивают, что запугивание часто приводит к поражению, если молодые люди слышат о других последствиях или сталкиваются с ними.

Мы, взрослые можем считать запугивание эффективным, возможно, будучи подростками, мы и сами испытывали и даже считали полезными подобные подходы. Поскольку на человека на протяжении жизни влияют разные факторы риска и защиты, то, вероятно, окружающие нас защитные факторы помогли избежать неблагоприятного воздействия запугивания. Дети, которые с большей вероятностью могли бы попробовать или начать употреблять наркотики, не связывают своё теперешнее поведение с такими «картинками будущего». Учёные тоже говорят, что у некоторых подростков может возникнуть сопротивление по отношению к подобному сообщению, и они могут начать употреблять наркотики просто для того, чтоб доказать, что пугающие не правы.

● Разовые встречи и мероприятия

Разовые мероприятия, целью которых является шокировать детей, вызовут, вероятно, у них бурю эмоций, однако не повлияют на поведение детей или их намерения употреблять алкоголь и другие наркотики. У детей, которые до этого никогда не видели такую визуальную продукцию или, наоборот, уже сталкивались в жизни с подобными трагическими событиями, такие действия могут вызвать травму или стать поводом к употреблению наркотиков.

Запугивание не обеспечивает желаемого воздействия

«Нередко в школу приглашают какого-то специалиста, который проводит несколько уроков про употребление, например, табака или алкоголя. Помню, как в 12 классе к нам пришли говорить о курении – я тогда уже курил. Начало урока было хорошим и интересным, я даже начал думать, насколько вообще стоит курить. Однако урок закончился катастрофой! Лектор попросил поднять руки тех, кто курит. Я поднял руку, и мне завязали на руку цветную ленточку с красными и белыми полосками – меня и других курильщиков «заклеймили». Никогда до этого я не чувствовал себя настолько униженным.»

Студент

● Встречи с ранее употреблявшими наркотики

Рассказы о собственном опыте, даже если это личная история, нормализует употребление наркотиков и укореняет представление, что все это делают. Молодёжь видит, какого внимания удостоивается лектор, приглашённый в класс или на встречу, и слышит, что ему удалось прекратить употреблять алкоголь или наркотики. И дети вместо предупреждающей информации могут подумать, что любой человек легко сможет перестать употреблять наркотики. Чужой опыт – сильное средство и поддержка в целевой группе лечения и реабилитационных услуг. Но для универсальной профилактической деятельности это неподходящий и нежелательный приём, поскольку может нанести скорее вред.

«Когда-то из лучших побуждений я пригласила рассказать детям о наркотиках бывшего зависимого. Через несколько лет я встретила одного из учеников, который участвовал в этом мероприятии. Оказалось, что он в очень сложной ситуации. И он сказал, что последний толчок к употреблению наркотиков он получил именно на той встрече, а дальше его жизнь покатила только под гору».

Бывшая учительница

● **Макетные автокатастрофы**

Одним из запугивающих и весьма ресурсоёмких приёмов является демонстрация макетной автомобильной катастрофы. Целью этого приёма является снижение вождения в алкогольном опьянении и влияние на решения молодых людей, принимаемые ими в связи с вождением. Организаторы думают, что смогут достичь поставленных целей с помощью воссоздания автоаварии, закончившейся смертью участника, и вместе со спасательной службой и полицией подробно воссоздавая все детали происшествия. Еще показывают данные о смертельных авариях с молодыми людьми, которые обусловлены вождением в наркотическом опьянении. Исследования убедительно показывают, что такого рода деятельность неэффективна и, вероятно, вопреки преследуемой предупреждающей роли лишь усугубляет рискованное поведение, в том числе:

- **не приводит к положительному изменению поведения**
- **увеличивает рискованность поведения**
- **наименее действенна для молодёжи, которая уже ведёт себя рискованно**
- **может нанести травму**
- **может вызвать травматический шок и посттравматический стресс у тех молодых людей, которые сами или их близкие уже были в подобной ситуации.**

● **Закрепление норм, поощряющих употребление**

Иногда стараются привлечь внимание к проблеме употребления наркотиков, транслируя информацию об употреблении и иногда даже преувеличивая цифры того, сколько молодых людей употребляют наркотики. Даже если предоставляемые общественности данные правдивы, такая информация нормализует представления, что все молодые люди употребляют. В результате даже тем подросткам, которые сделали уже выбор в пользу отказа от наркотиков, труднее сказать «нет» и противостоять внешнему давлению, подталкивающему к употреблению алкоголя и других наркотиков.

● **Опровержение мифов**

Опровержение существующих мифов и ложных представлений является одним из наиболее часто применяемых средств. Однако исследования показывают, что люди, столкнувшиеся и с мифами и с правдивой информацией, в дальнейшем запоминают мифы как факты!

Учёные называют это явление «эффектом иллюзии истины» и подчёркивают, что чем чаще человек слышит информацию, соответствующую его представлениям (например, мифы), тем больше он верит ей и воспринимает как истину. Потому, вопреки ожиданиям, опровержение мифов часто приводит к усилению мифических представлений. Гораздо эффективнее просто излагать факты и повторять их вновь и вновь.

● **Информационные материалы и распространение знаний на темы наркотиков**

У молодых людей вопросы в связи с алкоголем и наркотиками появляются часто, но предложение, особенно преждевременное, большого объёма информации может отрицательно повлиять на принимаемые ими решения и поведение в том, что касается здоровья. Например, листовки и плакаты на темы наркотиков, в которых описывают причины и методы потребления или места, где можно найти наркотики, а также потенциальные выгоды от употребления, являются наименее действенным средством профилактики. Такие материалы могут напротив усилить желание молодых людей с рискованным поведением или более уязвимых подростков попробовать то или иное средство. Изложение информации о

последствиях употребления наркотиков само по себе не приводит к измеримым и длительным изменениям в поведении или отношении. Этот подход специалисты в области профилактики считают одним из наименее эффективных методов.

Довольно много данных исследований показывают, что раздаваемые ученикам основной школы информационные материалы толкают молодых людей к новым мыслям о том, что участие в рискованном поведении поможет им бросить вызов взрослым и повысить свою популярность среди сверстников.

Указания на возможные выгоды от употребления наркотиков, даже если это происходит в сочетании с подчёркиванием его последствий, также способствует потреблению среди молодёжи. Такие последствия употребления наркотиков, как, например, возможность избавиться от боли, снизить вес, справиться с тревогой или повышение эмпатии и энергичности могут подтолкнуть молодых людей к экспериментам с наркотиками.

● **Использование интерактивных устройств для иллюстрации признаков опьянения**

Важной составляющей научно обоснованных программ профилактики является структурированная работа в группах, позволяющая молодым людям практиковать новые приобретённые навыки, например, в ролевой игре. Важно, чтобы преподаватель, консультант или лектор руководил процессом осознанно и поддерживая участников. В то же время неструктурированная ролевая игра и использование неподходящего реквизита могут привести к обратному – к закреплению нежелательных установок и норм поведения. Например, ни одно исследование не показало эффективности использования для профилактики вождения в алкогольном опьянении так называемых алкогольных очков, которые моделируют состояние человека, употреблявшего алкоголь или наркотики; поэтому их не следует использовать при профилактической работе с 10-17-летними молодыми людьми.

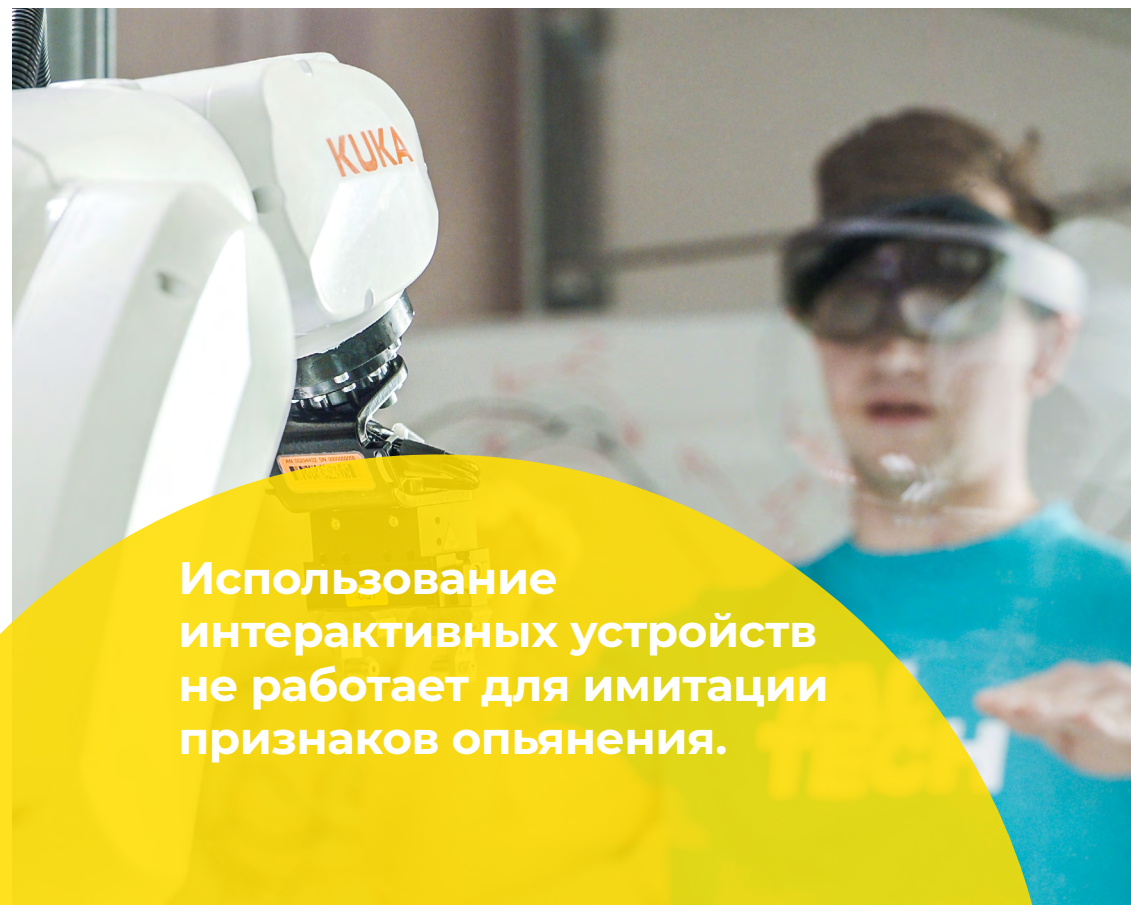
● **Чтение морали**

Одной из важных целей развития подростков является их отделение от родителей и осознание собственной индивидуальности. У подростков складываются их собственные основные ценности, которые могут значительно отличаться от принятых

в семье молодого человека и в его окружении. Чтение морали в отношении с молодым человеком, который ищет свой собственный путь к взрослению, может привести к обратным результатам и потому навредить его здоровому выбору.

● **Объединение вместе молодых людей из группы риска**

Объединение в одну группу молодёжи с рискованным поведением раннего подросткового возраста может непреднамеренно усилить проблемное поведение – неопытные подростки учатся у более опытных сверстников. Исследования показывают, что, если при проведении профилактической работы подростки с рискованным поведением собираются в одну группу, рискованность их поведения по окончании работы становится более высокой по сравнению со сверстниками, не участвовавшими в такой группе. ●



Использование интерактивных устройств не работает для имитации признаков опьянения.

Ключ – в общении

Разговор о неэффективных и контрпродуктивных стратегиях или направлении партнёров по работе к применению более эффективных методов может оказаться нелёгкой задачей.

Особенно в том случае, если спорная методика стала привычной и широко применяемой, близка кому-то из участников по духу или кажется на основе предыдущего опыта вполне применимой в практике профилактической работы с молодёжью.

Не просто признать, что наши лучшие намерения, возможно, были не очень действенными и, более того, могли вместо предупреждения употребления наркотиков привести к усугублению рискованного поведения. Стремясь к наиболее эффективной организации и проведению профилактической работы, нам следует извлекать уроки из прошлого, исходить из самых современных представлений о профилактике и быть готовыми к важным обсуждениям об эффективных и неработающих применяемых методах.

Жизнеспособные изменения могут появиться только **на основе общения и хороших отношений, поэтому начиная обсуждения и проводя их, следует оставаться поддерживающими друг друга и терпеливыми.** Вместе с тем следует неуклонно двигаться вперёд, понимая, что невозможно достигнуть поставленных в профилактике целей, поддерживая подходы, которые усугубляют травму, способствуют увеличению употребления наркотиков или усиливают факторы риска. ●

Ключ – в общении



