



ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ
ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒԹՅՈՒ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ



Կախվածությունների
բուժման ազգային կենտրոն

ԴԵՌԱՀԱՍՆԵՐԻ ԵՎ ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՆԵՐԻ ՇՐՋԱՆՈՒՄ ԹՄՐԱՄԻՋՈՑՆԵՐԻ ԵՎ ՀՈԳԵՄԵՏ ՆՅՈՒԹԵՐԻ ԳՈՐԾԱԾՄԱՆ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՄԱՆ ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՈՒՂԵՑՈՒՅՑ

**ՀԱՆՐԱՊԵՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԿԵՆՏՐՈՆ
ԿԱԽՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԲՈՒԺՄԱՆ ԱԶԳԱՅԻՆ ԿԵՆՏՐՈՆ**

**ԴԵՌԱՀԱՍՆԵՐԻ ԵՎ ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՆԵՐԻ ՇՐՋԱՆՈՒՄ
ԹՄՐԱՄԻՋՈՑՆԵՐԻ ԵՎ ՀՈԳԵՄԵՏ ՆՅՈՒԹԵՐԻ
ԳՈՐԾԱԾՄԱՆ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՄԱՆ
ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՈՒՂԵՑՈՒՅՑ**

**հոգեբանների, ուսուցիչների, վարքային մասնագետների,
սոցիալական աշխատողների և երիտասարդների շրջանում
հոգեակտիվ նյութերի գործածման կանխարգելման ոլորտում
աշխատող մասնագետների համար**

ԵՐԵՎԱՆ 2026

**ՀՏԴ
ԳՄԴ**

Դեռահասների և երիտասարդների շրջանում թմրամիջոցների և հոգեմետ նյութերի գործածման կանխարգելման մեթոդական ուղեցույց: Հոգեբանների, ուսուցիչների, վարքային մասնագետների, սոցիալական աշխատողների և երիտասարդների շրջանում հոգեակտիվ նյութերի գործածման կանխարգելման ոլորտում աշխատող մասնագետների համար / Ավագյան Ա.Մ., Ալեքսանյան Ս. Մ.: Հանրապետական մանկավարժահոգեբանական կենտրոն. Կախվածությունների բուժման ազգային կենտրոն - Երևան. 2026.– 65 էջ:

Ձեռնարկը երաշխավորվել է ՀՀ ԿԳՄՍ նախարարի 29.07.2026 թվականի 1507-Ա/2 հրամանով որպես ուսումնական նյութ:

Ձեռնարկը հրատարակության է երաշխավորվել Խ.Աբովյանի անվան հայկական պետական մանկավարժական համալսարանի Կրթության հոգեբանության և սոցիոլոգիայի ֆակուլտետի խորհրդի կողմից:

Շնորհակալություն ՀՀ ՆԳՆ ոստիկանությանը ուղեցույցի ստեղծման ընթացքում համագործակցության և խորհրդատվության համար:

Մասնագիտական խմբագիրներ՝ Լիլիթ Արմենի Մնացականյան
Կարո Հրանտի Շահվերդյան

Հեղինակներ՝

Անի Մովսեսի Ավագյան

Սիլվա Միխայելի Ալեքսանյան

Խմբագիր՝ Հայկանուշ Անատոլի Սարգսյան

Համակարգչային ձևավորում՝ Լուսինե Գազիկի Սարոյան

Ուղեցույցը մշակվել է միջազգային չափանիշներին համապատասխան և ներառում է թեմաներ տարբեր տարիքային խմբերի հետ աշխատանքի առանձնահատկությունների, թմրամիջոցների և հոգեմետ (հոգեներգործուն) նյութերի տեսակների, վերաբերելի հասկացությունների, դրանց առողջական և սոցիալ-հոգեբանական վնասների, վաղ շրջանում անչափահասի կողմից թմրամիջոցի գործածման նշանների, աջակցման մեխանիզմների, ինչպես նաև հաղորդակցության, լսարանի հետ ինտերակտիվ աշխատանքի վերաբերյալ:

ISBN

**ՀՏԴ
ԳՄԴ**



«Դեռահասների և երիտասարդների շրջանում թմրամիջոցների և հոգեմետ նյութերի գործածման կանխարգելման մեթոդական ուղեցույց»
հոգեբանների, ուսուցիչների, վարքային մասնագետների, սոցիալական աշխատողների և երիտասարդների շրջանում հոգեակտիվ նյութերի գործածման կանխարգելման ոլորտում աշխատող մասնագետների համար
էլեկտրոնային տարբերակ

© Հանրապետական մանկավարժահոգեբանական կենտրոն

© Կախվածությունների բուժման ազգային կենտրոն

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ.....	4
ԳԼՈՒԽ 1. ԿԻՐԱՌՄԱՆ ՈԼՈՐՏ.....	6
ԳԼՈՒԽ 2. ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԴՐՈՒՅԹՆԵՐ	8
ԳԼՈՒԽ 3. ԹՄՐԱՄԻՋՈՑՆԵՐԻ ԳՈՐԾԱԾՄԱՆ ՎՆԱՍԱԿԱՐ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ԴԵՌԱՀԱՍՆԵՐԻ ԵՎ ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՀՈԳԵԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՎՐԱ.....	10
ԳԼՈՒԽ 4. ԴԵՌԱՀԱՍՆԵՐԻ ԵՎ ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՆԵՐԻ ՇՐՋԱՆՈՒՄ ԹՄՐԱՄԻՋՈՑՆԵՐԻ ԳՈՐԾԱԾՄԱՆ ՊԱՏՃԱՌՆԵՐԸ, ԿԱԽՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՁԵՎԱՎՈՐՄԱՆ ՓՈԽԼԵՐԸ ԵՎ ԱԽՏԱՆԻՇՆԵՐԸ	14
ԳԼՈՒԽ 5. ԴԵՌԱՀԱՍՆԵՐԻ ԵՎ ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՆԵՐԻ ՇՐՋԱՆՈՒՄ ԹՄՐԱՄԻՋՈՑՆԵՐԻ ԳՈՐԾԱԾՄԱՆ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄ	22
ԳԼՈՒԽ 6. ԴԵՌԱՀԱՍՆԵՐԻ ԵՎ ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՆԵՐԻ ՇՐՋԱՆՈՒՄ ԿԱԽՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆ ՈՒՆԵՑՈՂ ԱՆՁԱՆՑ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԱՋԱԿՑՈՒԹՅԱՆ ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ	29
<i>Հավելված 1</i>	
ԹՄՐԱՄԻՋՈՑՆԵՐԻ ԳՈՐԾԱԾՄԱՆ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ՕՐԳԱՆ-ՀԱՄԱԿԱՐԳԵՐԻ ՎՐԱ.....	35
<i>Հավելված 2</i>	
ԴԵՌԱՀԱՍՆԵՐԻ ԵՎ ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՆԵՐԻ ՇՐՋԱՆՈՒՄ ԹՄՐԱՄԻՋՈՑՆԵՐԻ ԳՈՐԾԱԾՄԱՆ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՄԱՆՆ ՈՒՂՂՎԱԾ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ԻՆՏԵՐԱԿՏԻՎ ՄՈԴՈՒԼ	42
ԴԵՌԱՀԱՍՆԵՐԻ ԵՎ ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՆԵՐԻ ՇՐՋԱՆՈՒՄ ԹՄՐԱՄԻՋՈՑՆԵՐԻ ԳՈՐԾԱԾՄԱՆ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՄԱՆՆ ՈՒՂՂՎԱԾ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ	47
ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ	64

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Արդի աշխարհում դեռահասների և երիտասարդների շրջանում թմրամիջոցների և հոգեմետ նյութերի գործածման հիմնախնդիրը վաղուց դուրս է եկել զուտ բժշկական կամ թմրաբանական նեղ հարթությունից: Այն վերածվել է բարդ սոցիալ-հոգեբանական մարտահրավերի, որն ամենից հաճախ թիրախավորում է հասարակության ամենախոցելի, բայց և ամենաակտիվ շերտը՝ դեռահասներին ու երիտասարդներին: Մասնագիտական փորձը ցույց է տալիս, որ բացառապես արգելքների, պատժամիջոցների կամ վախի մթնոլորտի վրա կառուցված ավանդական քարոզչությունն այլևս արդյունավետ չէ: Ռիսկային վարքագծի կանխարգելման հաջողությունը պահանջում է անցում կատարել անձի արժեքային համակարգի և վարքի գիտակցված փոխակերպմանը միտված աշխատանքներին:

Պետական ռազմավարություն և իրավական հիմքեր

Հայաստանի Հանրապետությունում երիտասարդության շրջանում առողջ ապրելակերպի խթանումը և հոգեակտիվ նյութերի գործածման ռիսկերի նվազեցումը հռչակվել են պետական առաջնահերթություններ: Սույն մեթոդական ուղեցույցը մշակվել է՝ հիմք ընդունելով **ՀՀ կառավարության 2025 թվականի հունիսի 5-ի N 736-L որոշումը** և դրա Հավելված N 2-ով հաստատված **«Թմրամիջոցների և հոգեմետ (հոգեներգործուն) նյութերի ոչ բժշկական նպատակներով գործածման և ապօրինի շրջանառության դեմ պայքարի ռազմավարությունից բխող 2025-2027 թվականների գործողությունների ծրագիրը»:**

Համաձայն պետական ծրագրի ռազմավարական ուղղությունների՝ կրթական միջավայրում վաղ կանխարգելման իրականացումը, իրազեկվածության բարձրացումը և սոցիալ-հոգեբանական աջակցության ժամանակակից գործիքակազմի կիրառումն ունեն կենսական նշանակություն: Ուղեցույցն անմիջականորեն բխում է այս նպատակադրումներից՝ ծառայելով որպես կիրառական մեխանիզմ պետության կողմից ստանձնած կանխարգելիչ գործողություններն ուսումնական և մասնագիտական միջավայրերում ինտեգրելու համար:

Ուղեցույցի կառուցվածքը և հիմնական բաղադրիչները

Ձեռնարկը կառուցված է միջազգային չափանիշներին համապատասխան և տրամադրում է թե՛ խորքային գիտելիքներ, թե՛ պրակտիկ հմտություններ: Այն ներառում է հետևյալ առանցքային ուղղությունները.

- **Տեսական հիմքեր:** Տեղեկատվություն թմրամիջոցների տեսակների, կախվածության ձևավորման փուլերի (առաջին փորձից մինչև ֆիզիկական կախվածություն) և օրգանիզմի վրա դրանց կործանարար ազդեցության մասին:
- **Վաղ հայտնաբերման ուղենիշներ:** Հստակեցված ֆիզիոլոգիական, հոգեբանական և վարքագծային-սոցիալական նշաններ, որոնք կօգնեն մասնագետներին ժամանակին արձագանքել և ճիշտ տարբերակել տարիքային ճգնաժամը թմրանյութի ազդեցությունից:
- **Կանխարգելման մակարդակներ:** Առաջնային (համընդհանուր), երկրորդային (թիրախային) և երրորդային (մասնագիտացված) կանխարգելման հստակ մեխանիզմներ ու գործառույթներ:
- **Ինտերակտիվ գործիքակազմ:** Հոգեբանական աշխատանքի հատուկ ծրագիր և խմբային վարժություններ, որոնք միտված են դեռահասների մեդիագրագիտության բարձրացմանը, հասակակիցների ճնշմանը դիմակայելու և գիտակցված որոշումներ կայացնելու հմտությունների զարգացմանը:
- **Մասնագիտական էթիկա և աջակցություն:** Գաղտնիության պահպանման, դրա խախտման բացառիկ հիմքերի, անձնային սահմանների և բազմամասնագիտական ուղղորդման հստակ կանոններ:

Կանխարգելիչ գործունեությունը միայն այն դեպքում է երկարաժամկետ արդյունք ապահովում, երբ համատեղվում են հոգեբանական աջակցությունը, առողջապահական մոտեցումը և անվտանգ միջավայրը: Հուսով ենք, որ սույն ուղեցույցը կդառնա հուսալի, գործնական և ամենօրյա աշխատանքային գործիք բոլոր այն մասնագետների համար, ովքեր իրենց նվիրել են երիտասարդների ֆիզիկական և հոգեկան բարեկեցության պահպանմանը:

ԳԼՈՒԽ 1. ԿԻՐԱՌՄԱՆ ՈԼՈՐՏ

1. «Դեռահասների և երիտասարդների շրջանում թմրամիջոցների և հոգեմետ նյութերի (այսուհետ՝ թմրամիջոցներ) գործածման կանխարգելման մեթոդական ուղեցույցը» (այսուհետ՝ Ուղեցույց) սահմանում է թմրամիջոցների գործածման հետ կապված ռիսկերի ու դրդապատճառների վերաբերյալ իրազեկման, ինչպես նաև կանխարգելման արդյունավետ մեթոդների կիրառման և աջակցող ծառայությունների տրամադրման մեթոդաբանական հիմքերն ու ընթացակարգերը:
2. Ուղեցույցը նախատեսված է հանրակրթական և մասնագիտական ուսումնական հաստատությունների մասնագետների համար՝ ըստ կանխարգելման հետևյալ մակարդակների և իրավասությունների շրջանակի.
 - **Առաջնային (ունիվերսալ) կանխարգելման մակարդակում՝** ուսուցիչների և դասղեկների համար՝ ուղղված ընդհանուր իրազեկվածության բարձրացմանը, առողջ ապրելակերպի խթանմանը և ռիսկերի վաղ հայտնաբերմանը.
 - **Երկրորդային և երրորդային (թիրախային) կանխարգելման մակարդակներում՝** հոգեբանների, վարքային մասնագետների, սոցիալական մանկավարժների և ոլորտի այլ մասնագետների համար՝ ուղղված ռիսկային վարքագծի հոգեբանական փոխակերպմանը, ճգնաժամային արձագանքմանը և մասնագիտացված սոցիալ-հոգեբանական ծառայությունների մատուցմանը:

Ուսուցչի գործառույթը՝ «Դիտում և ուղղորդում»

Ուսուցիչն ամենօրյա շփման մեջ է սովորողի հետ և կարող է նկատել առաջին **վարքային փոփոխությունները** (ակադեմիական առաջադիմության կտրուկ անկում, մեկուսացում, տրամադրության տատանումներ, արտաքին տեսքի անտեսում): Ուսուցչի գործառույթն է նկատել և դեռահասին առանց պիտակավորման ուղղորդել դպրոցի հոգեբանի մոտ:

Հոգեբանի գործառույթը՝ «Խորքային ախտորոշում և վստահության տարածք»

Հոգեբանն աշխատում է վարքի պատճառների հետ (ինչո՞ւ է դեռահասը փախչում իրականությունից):

Հոգեբանի գործառույթն է գնահատել դեռահասի հոգեկան վիճակը, աշխատել տագնապների, ինքնագնահատականի, ընտանիքում ունեցած կոնֆլիկտների հետ և անհրաժեշտության դեպքում ուղղորդել նեղ մասնագետների (թմրաբանի) մոտ:

ԳԼՈՒԽ 2. ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԴՐՈՒՅԹՆԵՐ

Հիմնախնդրի սոցիալ-հոգեբանական բնույթը

Ինչպես արդեն նշվեց, արդի աշխարհում թմրամիջոցների և հոգեմետ նյութերի գործածման հիմնախնդիրը վաղուց դադարել է զուտ բժշկական կամ թմրաբանական խնդիր լինելուց: Վերջինս բարդ սոցիալ-հոգեբանական մարտահրավեր է, որն ամենից հաճախ թիրախավորում է հասարակության ամենախոցելի և, միևնույն ժամանակ, ամենաակտիվ շերտը՝ դեռահասներին ու երիտասարդներին: Մասնագիտական փորձը ցույց է տալիս, որ բացառապես արգելքների, պատժամիջոցների կամ վախի մթնոլորտի վրա կառուցված ավանդական քարոզչությունն այլևս արդյունավետ չէ: Ռիսկային վարքագծի կանխարգելման հաջողությունը հիմնված է անձի արժեքային համակարգի և վարքի գիտակցված տրանսֆորմացիայի (փոխակերպման) վրա: Հետևաբար, առաջնահերթություն է տրվում նպատակաուղղված իրազեկման սոցիալ-հոգեբանական աշխատանքին, որը հիմնված է ոչ թե դատապարտման, այլ աջակցության, առողջ այլընտրանքների առաջադրման և անձնական պատասխանատվության ձևավորման վրա:

Իրավական և միջազգային հիմքերը

Հայաստանի Հանրապետությունում թմրամիջոցների գործածման և ապօրինի շրջանառության կանխարգելմանն ուղղված համակարգված աշխատանքները մեկնարկել են 1990-ական թվականներից՝ միջազգային համապատասխան կոնվենցիաներին անդամակցելուց հետո: 1993 թվականին Հայաստանը միացել է Միավորված ազգերի կազմակերպության (ՄԱԿ) թմրամիջոցների և հոգեմետ նյութերի վերաբերյալ միջազգային կոնվենցիաներին (1961թ., 1971թ., 1988թ.): Այդ ժամանակահատվածից սկսած՝ երկրում իրականացվում են թմրամիջոցների կանխարգելման և վերահսկողության ծրագրեր, որոնք ուղղված են երիտասարդության շրջանում ռիսկերի նվազեցմանն ու առողջ ապրելակերպի խթանմանը: Այս գործունեությունն իրականացվում է պետական ռազմավարությունների, կրթական ծրագրերի, հանրային իրազեկման և սոցիալ-հոգեբանական աջակցության միջոցով: ՀՀ

կառավարությունը հաստատել է «Թմրամիջոցների և հոգեմետ նյութերի ոչ բժշկական գործածման և ապօրինի շրջանառության դեմ պայքարի ռազմավարությունը (2025–2027 թթ.)», որի առանցքային և կարևորագույն ուղղություններից մեկը հենց կրթական միջավայրում իրականացվող վաղ կանխարգելումն է:

Կանխարգելիչ գործունեության հիմնարար սկզբունքները

Ուսումնական հաստատություններում ռիսկային վարքագծի կանխարգելման հաջողությունը հիմնված է անձի արժեքային համակարգի և վարքի գիտակցված տրանսֆորմացիայի (փոխակերպման) վրա: Ուղեցույցի մեթոդաբանությունը խարսխված է հետևյալ սկզբունքների վրա.

- **Անհատականացված մոտեցման սկզբունք:** Յուրաքանչյուր դեպքի դիտարկում անձի տարիքային, հոգեբանական և սոցիալական առանձնահատկությունների համատեքստում:
- **Անվտանգության և վստահության ապահովման սկզբունք:** Սովորող-ուսուցիչ և դեռահաս-հոգեբան հարաբերություններում պիտակավորումից ու քննադատությունից զերծ միջավայրի ստեղծում:
- **Բազմամասնագիտական համագործակցության սկզբունք:** Խնդրի կարգավորումը պահանջում է հոգեբանական, մանկավարժական, առողջապահական և սոցիալական աջակցության ինստիտուտների համատեղ և փոխկապակցված աշխատանք:

ԳԼՈՒԽ 3. ԹՄՐԱՄԻՋՈՑՆԵՐԻ ԳՈՐԾԱԾՄԱՆ ՎՆԱՍԱԿԱՐ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ԴԵՌԱՀԱՄՆԵՐԻ ԵՎ ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՀՈԳԵԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՎՐԱ

Համաձայն միջազգային կազմակերպությունների (ՄԱԿ, ԱՀԿ) կողմից ընդունված պաշտոնական սահմանումների և ՀՀ օրենսդրության՝ թիրախային տարիքային խմբերն են.

1. **դեռահասության տարիք (ըստ ԱՀԿ սահմանման)**՝ ընդգրկում է 10-19 տարեկանը (վաղ դեռահասություն՝ 10-14, և ուշ դեռահասություն՝ 15-19 տարեկան շրջանները),
2. **երիտասարդության տարիք (ըստ ՀՀ օրենսդրության)**՝ ընդգրկում է 13-35 տարեկանը (ընդ որում՝ 13-19 տարեկան անձինք դեռահասության և երիտասարդության անցումային՝ առավել դիսկային խումբն են):

Դեռահասության շրջանում անձն անցնում է ֆիզիոլոգիական, հոգեբանական և սոցիալական զարգացման ինտենսիվ փուլ, ինչն ուղղակիորեն ազդում է ընկալումների, որոշումների կայացման և սոցիալական փոխազդեցության վրա: Այս շրջանում ձևավորվում են սննդակարգի, ֆիզիկական ակտիվության, հոգեակտիվ նյութերի գործածման և սեռական վարքագծի հետ կապված վարքագծային այնպիսի հիմնական մոդելներ, որոնք կարող են պաշտպանիչ գործոն լինել կամ, ընդհակառակը, վտանգել անձի ու նրա շրջապատի առողջությունն ու ապագան:

Դեռահասների և երիտասարդների կողմից թմրամիջոցների գործածումը կործանարար ազդեցություն է ունենում դեռևս լիովին չձևավորված օրգանիզմի վրա՝ առաջացնելով ֆիզիկական առողջության և հոգեկան վիճակի անդառնալի փոփոխություններ: Թմրամիջոցների գործածման հիմնական հետևանքներն են.

- ձևավորվում է կախվածություն,
- տուժում են ճանաչողական (կոգնիտիվ) գործընթացները,
- ախտահարվում են ներքին օրգանները,
- խզվում են անձի սոցիալական կապերը:

Քանի որ 12–19 տարեկանը անձի ֆիզիոլոգիական և հոգեկան զարգացման ակտիվ շրջան է, թմրամիջոցների ցանկացած ազդեցություն

դեռահասների և երիտասարդների մոտ շատ ավելի արագ է կախվածության համախտանիշ առաջացնում, քան մեծահասակների դեպքում: Սրանով է պայմանավորված նաև «թեթև» թմրամիջոցների գործածման անվտանգության վերաբերյալ ձևավորված թյուր պատկերացումների վտանգավորությունը: Դեռահասներն ու պատանիները հաճախ կարծում են, որ «թեթև» թմրամիջոցների գործածումը չի հանգեցնի կախվածության համախտանիշի կամ լուրջ հետևանքների: Պետք է նշել, որ ցանկացած հոգեակտիվ նյութ այս տարիքում կարող է հանգեցնել խորը կախվածության և ծանր հետևանքների:

Այստեղ կարևոր է անդրադառնալ **«Դարպասի էֆեկտ»** հասկացությանը, ըստ որի՝ համեմատաբար թեթև և հեշտ հասանելի նյութերի (օրինակ՝ նիկոտին, ալկոհոլ, կանեփ) առաջին գործածումը բարձրացնում է ապագայում ավելի ծանր ու վտանգավոր թմրամիջոցներին անցնելու հավանականությունը:

Նեյրոկենսաբանական տեսանկյունից սա հիմնավորվում է նրանով, որ նույնիսկ թեթև նյութերը վաղ տարիքում փոխում են ուղեղի պարզևատրման համակարգի աշխատանքը և դրդում դոֆամինի արհեստական արտազատման, ինչի հետևանքով ուղեղը «սովորում է» հաճույքի կամ սթրեսի հաղթահարման քիմիական մոդելին և ժամանակի ընթացքում պահանջում ավելի ուժեղ ազդակներ: «Դարպասի էֆեկտը» մեծապես պայմանավորված է նաև անձի սոցիալական միջավայրով, հոգեբանական խոցելիությամբ և գենետիկական նախատրամադրվածությամբ:

Տարբեր խմբերի թմրամիջոցներ տարբեր կերպ են ազդում օրգանիզմի վրա՝ կախված նյութի տեսակից, կիրառման եղանակից և սովորողի տարիքային առանձնահատկություններից:

Թմրամիջոցների գործածման ազդեցությունը տարբեր օրգան-համակարգերի վրա ներկայացված է սույն ուղեցույցին կից Հավելված 1-ում:

Թմրամիջոցների գործածման արդյունքում դեռահասների և երիտասարդների վարքագծում, հոգեկան վիճակում, միջանձնային հարաբերություններում, գործունեության մեջ ի հայտ են գալիս խորքային բացասական փոփոխություններ:

1. Տեղի է ունենում հոգեկան էներգիայի կենտրոնացում կախվածության օբյեկտի վրա: Նվազում է հետաքրքրությունը նախկին նախասիրությունների (հոբբի, սպորտ) և միջավայրի նկատմամբ, քանի որ ուղեղի հաճույքի կենտրոնը վերակողմնորոշվում է դեպի արհեստական խթանիչը: Նվազում է ուրիշների հանդեպ կարեկցանքը (էմպաթիան) և արտաքին իրադարձությունների նկատմամբ հետաքրքրությունը: Սովորողն ամբողջությամբ կենտրոնանում է սեփական զգացողությունների և նյութի հայթայթման ու գործածման վրա:
2. Պաշտպանական վարքագծի ձևավորում: Դեռահասը սկսում է թաքցնել իրականությունը, դիմել մանիպուլյացիաների և ստի՝ սոցիալական դատապարտումից և պատժից խուսափելու, ինչպես նաև նյութի հասանելիությունն ապահովելու համար: Սուտը դեռահասի կողմից դադարում է ընկալվել որպես բարոյական խախտում, դեռահասը սկսում է պարբերաբար խաբել հարազատներին և մասնագետներին:
3. Փոփոխության է ենթարկվում հուզական ոլորտը, անձը դադարում է կյանքի իրական իրավիճակներում ուրախություն և հաճույք զգալ: Դրական հույզերի առաջացումը պայմանավորվում է բացառապես թմրամիջոցի ազդեցությամբ: Առօրյայում սովորողը հիմնականում ընկճված է, ապաթիկ կամ ագրեսիվ, իսկ նյութի ընդունումից հետո դրսևորում է կտրուկ ակտիվություն:
4. Ճանաչողական գործընթացների խանգարում: Ուշադրությունը դժվարությամբ է կենտրոնանում, տուժում են հիշողության և մտածողության գործընթացները: Դեռահասները և երիտասարդները դժվարանում են կատարել պարզ ուսումնական առաջադրանքներ, կորցնում են նախկինում ձեռք բերած հմտությունները, դառնում են անպատասխանատու և ցրված:
5. Սոցիալական դեզադապտացիա և հարաբերությունների տրանսֆորմացիա (փոխակերպում): Ընկերների և ընտանիքի անդամների հետ կապերը դառնում են ավելի մակերեսային, թուլանում են, կարող են նաև խզվել: Դեռահասին գրավում է այն միջավայրը, որտեղ ընդունված է թմրամիջոցների գործածումը: Թմրամիջոցներից ձևավորված կախվածությունը բացասաբար է

ազդում ընտանիքի, ընկերների և ուսումնական միջավայրի նկատմամբ ունեցած կապվածության վրա: Անձը լիովին կորցնում է հետաքրքրությունը առողջ միջավայրում շփման և սոցիալական հարաբերությունների պահպանման նկատմամբ:

ԳԼՈՒԽ 4. ԴԵՌԱՀԱՄՆԵՐԻ ԵՎ ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՆԵՐԻ ՇՐՋԱՆՈՒՄ ԹՄՐԱՄԻՋՈՑՆԵՐԻ ԳՈՐԾԱԾՄԱՆ ՊԱՏՃԱՌՆԵՐԸ, ԿԱՆՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՁԵՎԱՎՈՐՄԱՆ ՓՈԽԼԵՐԸ ԵՎ ԱԽՏԱՆԻՇՆԵՐԸ

Թմրամիջոցների գործածման պատճառները բազմազործոն են և հիմնականում բաժանվում են երկու խմբի՝

1) Սոցիալ-միջավայրային գործոններ (ընտանիք, հասակակիցներ և մեդիամիջավայր)

- Ընտանեկան համակարգի դիսֆունկցիա (կառուցվածքային խնդիրներ): Խնդիրը միայն նյութական կամ սոցիալական անապահովությունը չէ. պրակտիկայում թմրամիջոցների ծուղակի մեջ հաճախ ընկնում են նաև արտաքուստ բարեկեցիկ և «իդեալական» թվացող ընտանիքների դեռահասները կամ երիտասարդները: Այստեղ առանցքային դեր են խաղում ընտանեկան փոխհարաբերությունների հետևյալ մոդելները.
- Հիպոպրոտեկցիա (ծնողական թերխնամք/ծայրահեղ անտեսում/ հուզական վակուում). երբ երեխան ընտանիքում չի ստանում հուզական ջերմություն և հասկացվածություն, ինչի պատճառով աջակցություն է փնտրում ռիսկային միջավայրերում:
- Հիպերպրոտեկցիա (ծնողական գերխնամք/ գերվերահսկողություն). երբ չափազանցված հոգատարությունը ճնշում է դեռահասի ինքնուրույնությունն ու խախտում անձնական սահմանները: Այս դեպքում թմրամիջոցի գործածումը դառնում է յուրօրինակ «ապստամբություն» և սեփական անձնական տարածքն ազատագրելու փորձ, որը կարող է կործանարար հետևանքներ ունենալ:
- Համակախվածությունը վարքագծային մոդել է, որն ի հայտ է գալիս կախվածություն ունեցող անձի մտերիմների՝ ամենից հաճախ ընտանիքի անդամների շրջանում: Համակախված անձը չափից ավելի է կլանված կախվածություն ունեցողի կյանքով և խնդիրներով՝ սեփական կարիքների, զգացմունքների ու նպատակների անտեսման հաշվին: Հոգեբանական տեսանկյունից համակախված անձը հաճախ ստանձնում է «փրկչի» դերը՝ փորձելով վերահսկել կախվածություն ունեցող

անձի վարքը, թաքցնել նրա սխալները կամ լուծել նրա ֆինանսական ու իրավական խնդիրները: Հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ այս վարքագիծը իրականում երկարաձգում և խորացնում է կախվածությունը, քանի որ թմրամիջոց օգտագործող դեռահասը կամ երիտասարդը չի բախվում իր արարքների իրական, ցավոտ հետևանքներին և փոխվելու, խնդիրը հաղթահարելու մոտիվացիա չի ունենում: Համակախվածության հիմքում ընկած են անձի ցածր ինքնագնահատականը, մերժված լինելու կամ մտերիմին կորցնելու սուր վախը, ինչպես նաև սեփական արժևորումը միայն «ուրիշին օգնելու/փրկելու» միջոցով տեսնելու հոգեբանական պահանջմունքը: Համակախվածությունը համակարգային խնդիր է, որը հանգեցնում է ուժեղ քրոնիկական սթրեսի, դեպրեսիվ վիճակների, տագնապայնության և պսիխոսոմատիկ հիվանդությունների զարգացման (սիրտ-անոթային խնդիրներ, մարսողական համակարգի խանգարումներ): Կախվածության հաղթահարման ընթացքում շատ կարևոր է նաև ընտանիքի հետ աշխատանքը: Եթե աշխատանք է իրականացվում միայն թմրամիջոց օգտագործողի հետ, բայց ընտանիքը մնում է համակախված վիճակում, ապա ռեցիդիվի (կրկնվելու) հավանականությունը կտրուկ մեծանում է:

- Ռիսկային միջավայր և հասակակիցների ճնշում: Դեռահասների համար ընկերական միջավայրն ունի մեծագույն ազդեցություն: Փորձելով դառնալ «խմբի անդամ» կամ ենթարկվելով բուլինգի (հալածանքի)՝ նրանք հաճախ տրվում են հեղինակություն ունեցող հասակակիցների կամ «կուռքերի» վարքագծի կրկնօրինակմանը:
- Մեդիամիջավայրի ազդեցություն: Կինոնկարներում, երաժշտական տեսահոլովակներում և սոցիալական ցանցերում թմրամիջոցների գործածման ռոմանտիզացումը կամ ապատեղեկատվությունը գործում են որպես թաքնված գովազդ՝ նվազեցնելով դեռահասի զգոնությունը վտանգների նկատմամբ:

2) Անձնային-հոգեբանական պատճառներ

Այս տարիքային փուլերում տեղի են ունենում ֆիզիոլոգիական և հոգեկան փոփոխություններ: Անձն ընտրում է առկա խնդիրներից «փախչելու»՝ իրեն այդ պահին ամենահեշտը թվացող ճանապարհը՝ արգելված միջոցների գործածումը: Թմրամիջոցների գործածման պատճառներ կարող են լինել՝

- տարիքային ճգնաժամի սուր ընթացքը և հորմոնալ ֆոնի կտրուկ փոփոխությունները,
- սթրեսի կառավարման հմտությունների բացակայությունը և հոգեբանական խնդիրներից «փախչելու» ձգտումը,
- ցածր ինքնագնահատականը կամ անձի անհատական առանձնահատկությունները՝ չափից ավելի հետաքրքրասիրությունը, ռիսկի դիմելու հակումը և այլն:

Երիտասարդների և դեռահասների մոտ կախվածության ձևավորումն անցնում է որոշակի դինամիկ շրջաններ: Կարևոր է հասկանալ, որ կախվածության ձևավորումն ունի հստակ, օրինաչափ հաջորդականություն, որտեղ **յուրաքանչյուր փուլ հիմք է պատրաստում հաջորդ, ավելի ծանր փուլի համար:**

1. **Առաջին փորձ կամ պատահական գործածում:** Սա կախվածության ձևավորման սկիզբն է և պայմանավորված է հետաքրքրասիրությամբ կամ ընկերների շրջապատին նմանվելու ձգտմամբ: Թմրամիջոցը ներկայացվում է որպես «հետաքրքրաշարժ փորձառություն» կամ «արգելված պտուղ»:
2. **Էյֆորիայի փուլ (պարբերական գործածում):** Այս փուլի առանձնահատկությունն արագ հաճույք ապրելու հնարավորության գիտակցումն է: Անձը սկսում է զգալ թմրամիջոցի գործածումից ստացած թեթևությունն ու հաճույքը: Այս փուլում դեռևս չկա մշտական հոգեկան կախվածություն, գործածումը հիմնականում կրում է իրավիճակային բնույթ, կապված է ընկերների միջավայրում «հարմարավետ զգալու» ցանկության հետ: Ժամանակակից սինթետիկ նյութերի պարագայում այս փուլն ամենավտանգավորն է, քանի որ հոգեկան կախվածության հիմքերը դրվում են հենց այստեղ. ուղեղը հիշում է էյֆորիան՝ որպես խնդիրների արագ լուծման մեխանիզմ:

3. **Հոգեկան կախվածության ձևավորում:** Այս փուլում անձի մոտ թմրանյութի գործածումը դառնում է հոգեբանական անհրաժեշտություն: Պարբերական գործածման դեպքում սկսում է ձևավորվել հոգեկան կախվածություն: Նյութի բացակայության դեպքում անձը դառնում է դյուրագրգիռ, անհանգիստ և տագնապած: Նա սկսում է հոգեբանական խնդիրները լուծելու կամ տրամադրությունը բարձրացնելու միակ միջոց դիտարկել հաջորդ չափաբաժինը, քանի որ խնդիրները ժամանակավորապես վերանում են միայն հաջորդ չափաբաժնի գործածումից հետո:
4. **Ֆիզիկական կախվածություն:** Սա վերջին և ամենածանր փուլն է, երբ ձևավորվում է կայուն ֆիզիկական կախվածություն: Նյութն ինտեգրվում է օրգանիզմի նյութափոխանակության մեջ: Թմրամիջոցից հրաժարվելու դեպքում առաջանում է աբստինենտային համախտանիշ (զրկանքի սինդրոմ), որն ուղեկցվում է անտանելի ֆիզիկական տառապանքներով, որոնց ծանրությունը կախված է թմրամիջոցի տեսակից:

Թմրամիջոցների գործածման հիմնական նշաններից են վարքային փոփոխությունները: Սովորաբար թմրամիջոց գործածող դեռահասները և երիտասարդները փորձում են խուսափել անկեղծ խոսակցություններից այդ թեմայով, ստում են իրենց գտնվելու վայրի կամ ուշանալու պատճառների մասին, խուսափում են ընտանիքի անդամների հետ բնականոն շփումից, դադարում են ենթարկվել և խախտում են ծնողների ուղղակի ցուցումները: Արդեն մեկ շաբաթ անց կարող են ի հայտ գալ առաջին բացասական փոփոխությունները՝ սկսվում են կոնֆլիկտներ ընտանիքի անդամների և ուսուցիչների հետ, ի հայտ են գալիս ուսման հետ կապված խնդիրներ, դասերից բացակայություններ, բացասական վարք: Դեռահասը շատ ժամանակ է անցկացնում տնից դուրս, հայտնվում է կասկածելի շրջապատում, դառնում է կոպիտ, դյուրագրգիռ, կորցնում է ախորժակն ու քունը, խուսափում է շփումից: Դեռահասի մոտ նկատվում են խոսքի և շարժումների կոորդինացիայի խանգարումներ, արտահայտված հուզականություն: Հասակակիցների հետ շփման մեջ կարող են գործածվել ուղղակի կամ անուղղակի կերպով թմրամիջոցներին վերաբերող արտահայտություններ:

Թմրամիջոցների գործածման ախտանիշները բաժանվում են երեք հիմնական խմբերի:

1. Ֆիզիոլոգիական և արտաքին նշաններ (մարմնական մակարդակ)

Սրանք այն նշաններն են, որոնք անմիջականորեն կապված են օրգանիզմի վրա նյութի քիմիական ազդեցության հետ: Դրանք հնարավոր չէ կեղծել կամ բացատրել սովորական «վատ բնավորությամբ»:

- Բիբերի անբնական նեղացում կամ լայնացում
- Շարժումների կոորդինացիայի խանգարում, դանդաղ ու անհասկանալի խոսք
- Մարսողական խնդիրներ, արյան ճնշման տատանումներ, քաշի կտրուկ կորուստ և մշտական ծարավ
- Մաշկի անսովոր գունատություն, մազերի փխրունություն և խամրածություն
- Ախորժակի կտրուկ, անկանոն փոփոխություններ
- Բերանից անսովոր կամ տհաճ հոտ, չբուժվող քրոնիկական հարբուխ ու հազ

2. Հոգեբանական մակարդակ

Սրանք ցույց են տալիս դեռահասի ներաշխարհի փոխակերպումները:

- Հաճախակի ընկճված (դեպրեսիվ) վիճակներ, էներգիայի պակաս
- Տրամադրության կտրուկ, անկանխատեսելի և առանց տեսանելի պատճառի տատանումներ
- Հիշողության կտրուկ վատացում, ուշադրության կենտրոնացման անկում

3. Վարքագծային և սոցիալական նշաններ (միջավայրային մակարդակ)

Այս նշանները հաճախ առաջինն են նկատվում ուսուցիչների և ծնողների կողմից:

- Ուսումնական առաջադիմության կտրուկ անկում, դասերից անհասկանալի և հաճախակի բացակայություններ

- Անձի մեկուսացում ընտանիքից, հաճախակի ու ագրեսիվ վեճեր ծնողների հետ, կոպտություն
- Սեփական արտաքինին հետևելուց լիովին հրաժարում (անխնամ տեսք)
- Նոր, գաղտնի և կասկածելի ընկերների հայտնվելը
- Ֆինանսական վարքագծի փոփոխություն՝ պարտքեր, հաճախակի գումար խնդրել, ստախոսություն, իսկ ծայրահեղ դեպքերում՝ տնից գողություն
- Խոսքում հատուկ սլենգի կամ «թմրամոլական» արտահայտությունների ի հայտ գալը:

Անհրաժեշտ է տարբերակել դեռահասության ճգնաժամի ախտանշանները նյութի ազդեցության նշաններից:

Տարբերակիչ նշանների ուղեցույց մասնագետների համար

Նշան	Դեռահասության ճգնաժամի դրսևորում	Թմրանյութի գործածման կասկած
Տրամադրության տատանումներ	Կապված են իրադարձությունների հետ (ձախողում դպրոցում, կոնֆլիկտ ընկերոջ հետ): Ունեն պատճառ:	Կտրուկ, համարժեք պատճառ չունեցող անցումներ (օրինակ՝ ծայրահեղ ակտիվությունից և ծիծաղից դեպի լիակատար անտարբերություն կամ ագրեսիա մի քանի ժամվա ընթացքում):
Ֆիզիոլոգիա	Քնի տատանումներ (ուշ են քնում), բայց բիբերը, շարժումների	Ֆիզիկական անոմալիաներ. լույսին չարձագանքող

	կոորդինացիան և խոսքը նորմալ են:	բիբեր (չափից դուրս նեղ կամ լայն), կցկտուր խոսք, անբնական ուժեղ ծարավի զգացում, անսովոր քրտնարտադրություն:
Ժամանակակից ատրիբուտներ	Հեռախոս, ականջակալներ, սովորական դեռահասային իրեր:	«Թվային գաղտնիություն». Անձանոթ հավելվածներ հեռախոսում, կասկածելի QR-կոդեր կամ տեղորոշման նկարներ, անձանոթ տեսակի էլեկտրոնային սարքեր (վեյփեր, պողեր), որոնք երեխան խնամքով թաքցնում է:

Եթե հոգեբանը տեսնում է միայն վարքային փոփոխություններ (օրինակ՝ վեճեր, առաջադիմության անկում), նա հասկանում է, որ գործ ունի սոցիալ-հոգեբանական ճգնաժամի հետ, որը կարող է կապված լինել սիրահարվածության կամ ընտանեկան կոնֆլիկտի հետ: Բայց եթե դրանց գումարվում են ֆիզիոլոգիական նշանները (բիբեր, կոորդինացիա, քաշի անկում), սա արդեն հստակ «կարմիր դրոշակ» է նյութի գործածման վերաբերյալ:

Վերը նշված նշանները սովորաբար նկատվում են թմրամիջոց գործածելուց որոշակի ժամանակ հետո (մոտ 1–2 ամիս), և դրանց առկայության դեպքում պետք է անհապաղ դիմել մասնագետի: Վերջիններս երբեմն կարող են նույնացվել անցումային շրջանի

տարիքային դրսևորումների հետ, սակայն կան նաև ավելի ակնհայտ նշաններ.

- 1) ներարկումների հետքեր (ծանր թմրամիջոցների դեպքում),
- 2) ծալված թղթեր կամ թղթադրամներ գրպաններում,
- 3) այրված գդալներ, փայլաթիթեղ, կտրված շշեր,
- 4) տարբեր պատիճներ, հեղուկներ, սրվակներ,
- 5) դեղերի փաթեթավորումներ:

ԳԼՈՒԽ 5. ԴԵՌԱՀԱՄՆԵՐԻ ԵՎ ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՆԵՐԻ ՇՐՋԱՆՈՒՄ ԹՄՐԱՄԻՋՈՑՆԵՐԻ ԳՈՐԾԱԾՄԱՆ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄ

Ըստ միջազգային չափանիշների՝ կանխարգելիչ գործունեությունն իրականացվում է երեք հիմնական մակարդակում, որոնցից յուրաքանչյուրն ունի իր հստակ թիրախն ու մանկավարժահոգեբանական գործիքակազմը.

- 1) Առաջնային (համընդհանուր) կանխարգելում: Վերաբերում է բոլոր դեռահասներին և երիտասարդներին՝ անկախ նրանց խոցելիության կամ ռիսկի աստիճանից: Նպատակն է ձևավորել ներքին կայուն հոգեբանական դիմադրողականություն և թույլ չտալ հոգեակտիվ նյութերի հետ առաջին շփումը:
- 2) Երկրորդային (թիրախային) կանխարգելում: Վերաբերում է խոցելի միջավայրում կամ ռիսկի գործոնների ազդեցության տակ գտնվող անձանց (օրինակ՝ ընտանեկան ճգնաժամ ապրող, վարքագծային կամ հուզական խնդիրներ ունեցող դեռահասներին և երիտասարդներին, կամ նրանց, ովքեր արդեն ունեցել են հոգեակտիվ նյութերի գործածման առաջնային փորձ): Նպատակն է կանխել պարբերական գործածումն ու կախվածության ձևավորումը:
- 3) Երրորդային (մասնագիտացված) կանխարգելում: Վերաբերում է այն դեռահասներին և երիտասարդներին, ովքեր արդեն ունեն ձևավորված կախվածություն: Նպատակն է նվազեցնել հասցվող վնասը, կանխել ֆիզիկական ծանր հետևանքները և աջակցել հոգեբանական վերականգնմանն ու սոցիալական վերաինտեգրմանը:

Առավել մեծ հանրային արդյունավետություն է ապահովում առաջնային կանխարգելումը, քանի որ ռիսկային վարքագծի ձևավորումը կանխելն անհամեմատ ավելի արդյունավետ է, քան ձևավորված կախվածության հոգեբանական և կլինիկական հաղթահարումը: Հոգեակտիվ նյութերի գործածման խնդրի վերաբերյալ գիտելիքների բովանդակությունը, ծավալը և մատուցման ձևը պետք է խստորեն համապատասխանեն դեռահասների և երիտասարդների տարիքային, անձնային և անհատական առանձնահատկություններին:

Կանխարգելիչ ծրագրերի իրականացման ընթացքում կարևոր է հաշվի առնել դեռահասության շրջանի տարիքային ճգնաժամի դրսևորումները և դեռահասների ու երիտասարդների տարիքային հոգեբանական առանձնահատկությունները, ուսումնական հաստատության մթնոլորտը, վստահության և անվտանգության մակարդակը, անհատի սոցիալականացման դինամիկան և արժեքային կողմնորոշումների փոխակերպումը:

Կանխարգելիչ միջոցառումների հիմնական նպատակը դեռահասի վարքագծի գիտակցված փոփոխությունն է՝ ռիսկայինից դեպի անվտանգ, ինքնախնամող և առողջ վարքագիծ: Որպեսզի կանխարգելիչ տեղեկատվությունը չունենա հակառակ ազդեցությունը (չդրդի հետաքրքրասիրության), այն պետք է բավարարի հետևյալ չափանիշներին.

- 1) արժանահավատ և գիտականորեն հիմնավորված (զերծ չափազանցություններից և առասպելներից),
- 2) իրականությանը համապատասխանող և օբյեկտիվ,
- 3) ամբողջական (ներկայացնի խնդրի թե՛ ֆիզիկական, թե՛ հոգեբանական կողմերը),
- 4) մատչելի և ընկալելի տվյալ տարիքային խմբի համար,
- 5) զետեղված ճիշտ համատեքստում (առանց թմրամիջոցների տեսակների կամ պատրաստման եղանակների մանրամասնման),
- 6) համակարգված և շարունակական (մեկանգամյա դասախոսություններն արդյունավետ չեն),
- 7) ուղղված դեռահասների և երիտասարդների ներքին մոտիվացիայի և հետաքրքրվածության ակտիվացմանը:

Կանխարգելիչ աշխատանքներում միայն պատժի կամ վախի մթնոլորտի ձևավորման վրա հիմնված մոտեցումները երկարաժամկետ արդյունք ապահովել չեն կարող: Խնդրի համապարփակ կարգավորման համար անհրաժեշտ է համատեղել՝

- 1) առողջապահական մոտեցումը,
- 2) հոգեբանական աջակցությունը,
- 3) սոցիալական պաշտպանությունը,
- 4) իրավական պատասխանատվությունը:

Կանխարգելիչ աշխատանքում կիրառվող հիմնական մանկավարժահոգեբանական մոտեցումները.

- 1) դրական,
- 2) տրամաբանական,
- 3) հուզական,
- 4) հումորային:

Դրական և մարդակենտրոն մոտեցումն ամենաառաջնայինն է: Այս մոտեցումը խնդիրը դիտարկում է ոչ թե որպես անհաղթահարելի դատավճիռ, այլ որպես աջակցության և առողջացման սկզբնակետ: Այն շեշտադրում է դեռահասի անձնական պատասխանատվությունն ու ընտրության ազատությունը, տրամադրում է անհրաժեշտ աջակցություն, ձևավորում է հարգալից, պիտակավորումից զերծ վերաբերմունք:

Տրամաբանական մոտեցումը տրամադրում է ճշմարտացի, անկողմնակալ և փաստացի տեղեկատվություն վարքագծի իրական հետևանքների մասին: Տեքստը կառուցված է հստակ փաստարկների վրա, զերծ է հուզական մանիպուլյացիաներից:

Հուզական մոտեցման դեպքում կիրառվում են դիպուկ, ազդեցիկ պատմություններ կամ կերպարներ, որոնց հետ դեռահասը կամ երիտասարդը կարող է նույնականացնել իրեն: Այն առաջացնում է ապրումակցում և օգնում անձնավորել խնդիրը՝ հասկանալով դրա իրական ազդեցությունը մարդկային կյանքի վրա: Հուզական մոտեցման հիման վրա կառուցված կանխարգելիչ գործողությունները ազդում են թիրախային խմբի ներկայացուցիչների հույզերի վրա և առաջացնում ուժեղ հուզական արձագանք: Մարդկանց մոտ առաջացած հույզերը թույլ են տալիս նրանց մոտենալ խնդրին, գիտակցել դրա արդիականությունը ու անձամբ իրենց համար մարտահրավերի իրական լինելը:

Միևնույն ժամանակ, նպատակահարմար չէ կիրառել թմրամիջոցների օգտագործման հետ կապված անձանց հերոսացման տարրեր պարունակող պատմություններ և օրինակներ: Նախկինում թմրամիջոցներ օգտագործած մարդկանց անձնական պատմությունների ոչ պատշաճ ներկայացումը կարող է որոշ դեպքերում ունենալ հակառակ ազդեցություն՝ նպաստելով թմրամիջոցների օգտագործման վերաբերյալ ռոմանտիզացված, բացառիկ կամ սոցիալապես ընդունելի ընկալումների ձևավորմանը: Հատկապես դեռահասների և երիտասարդների շրջանում

այդպիսի պատմությունները կարող են կենտրոնացնել ուշադրությունը ոչ թե թմրամիջոցների օգտագործման բացասական հետևանքների, այլ անձի անցած ճանապարհի, ռիսկային վարքագծի կամ «հաղթահարման պատմության վրա»՝ ակամայից բարձրացնելով հետաքրքրությունը տվյալ երևույթի նկատմամբ:

Հումորային մոտեցման շրջանակում կիրառվում են ստեղծագործական համադրություններ կամ բառախաղեր, ինչը թուլացնում է դեռահասի հոգեբանական պաշտպանվածությունը (դիմադրությունը) և թույլ է տալիս ավելի անկաշկանդ մտորել լուրջ խնդիրների շուրջ:

Կանխարգելիչ աշխատանքում առավել արդյունավետ է վերը նշված չորս մոտեցումների (դրական, տրամաբանական, հուզական, հումորային) համակցված կիրառումը: Այս կամ այն ընտրված մոտեցման շրջանակներում անհրաժեշտ է ընտրել համապատասխան ոճ: Տվյալ դեպքում «ոճ» ասելով հասկանում ենք գեղարվեստական միջոցների և կանխարգելիչ տեղեկատվության ու գործողությունների ձևավորման ու մատուցման հնարքների միասնությունը: Ոճը կարևոր դեր է խաղում ընկալման և հաղորդակցության մեջ, այն գրավում (կամ վանում) է մասնակիցների ուշադրությունը, դրդում լրացուցիչ տեղեկատվության որոնմանը և վարքագծի առաջադրվող նորմի ընդունմանը:

ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՀԱԿԱՑՈՒՑՈՒՄ (Ինչ չի կարելի կիրառել)

Բարոյախրատական (ավտորիտար, հրահանգավորող տոն, դատապարտում) և **բացասական/դատապարտող մոտեցումները** (խնդրի մարգինալացում, վախի մթնոլորտի ստեղծում) ժամանակակից գործնական հոգեբանության մեջ համարվում են **ապակառուցողական**: Դրանք բացառում են երկխոսության հնարավորությունը, առաջացնում են դեռահասի կտրուկ հակազդեցությունը և զրկում նրան աջակցություն հայցելու հնարավորությունից:

Կանխարգելիչ գործունեության հաջողությունը հիմնված է վարքագծի փոփոխության հոգեբանական մոդելի վրա: Առողջ ապրելակերպի ընդունումը ուղիղ համեմատական է դեռահասի կողմից իր

վարքագծի հետևանքների և ինքնուրույնության գիտակցմանը: Այս մոդելը հաջորդաբար կապում է չորս տարրեր.

1. **Հավաստի տեղեկատվության ընդունում:** Սա իրազեկվածության մակարդակն է: Դեռահասը ստանում է օբյեկտիվ և ոչ սենսացիոն գիտեկիքներ և հոգեակտիվ նյութերի իրական վտանգների մասին: Սա քանդում է սխալ պատկերացումներն ու առասպելները:

2. **Վերաբերմունքի փոփոխություն:** Սա արժեքային մակարդակն է: Ստացված տեղեկատվության հիման վրա ձևավորվում է անձնական դիրքորոշում: Ռիսկային վարքագիծը դադարում է ընկալվել որպես «թրենդային» կամ «գրավիչ», և առաջնային է դառնում սեփական առողջության ու անվտանգության արժեքը:

Վարքագծային հմտությունների զարգացում: Սա գործնական մակարդակն է: Այս փուլում միայն գիտենալը բավարար չէ. դեռահասը ձեռք է բերում գործնական հմտություններ՝ «ՈԶ» ասելու կարողություն (հասակակիցների ճնշմանը դիմակայելու ունակություն), սթրեսի կառավարում և կոնֆլիկտների առողջ լուծում:

Կայուն անվտանգ վարքագիծ: Վերջնարդյունք. տեղեկատվությունը, վերաբերմունքը և հմտությունները վերածվում են ամենօրյա գիտակցված կենսակերպի, որտեղ դեռահասն ինքնուրույն իրաժարվում է ռիսկերից: Դեռահասության տարիքում առաջնային է համարվում հասակակիցների հետ շփումը և նրանց կարծիքը: Սա լավագույն շրջանն է «հավասարը հավասարին» սկզբունքով ուսուցման մեթոդի կիրառման համար: Երիտասարդական կամավորական խմբերի (ջոկատների) կազմակերպումը կանխարգելիչ աշխատանքի ամենաարդյունավետ ձևերից է: Կամավորները խոսում են իրենց հասակակիցների հետ նույն լեզվով, ունեն վստահելի և հասանելի կերպար: Բացի այդ, կամավորական գործունեությունն ինքնին հզոր առաջնային կանխարգելում է հենց իրենց՝ կամավորների համար՝ ձևավորելով բարձր սոցիալական պատասխանատվություն:

Տեղեկատվական-հետազոտական և մեթոդական աջակցության միջոցառումները ներառում են.

1) Սոցիոլոգիական և հոգեբանական անանուն հետազոտությունների անցկացում (հարցումներ, ֆոկուս-խմբեր)՝ միտումները ժամանակին հասկանալու համար:

- 2) Գիտամեթոդական սեմինարների, «կլոր սեղանների» և դեպքերի քննարկման կազմակերպում մանկավարժների ու հոգեբանների համար:
- 3) Ժամանակակից մեթոդական նյութերի մշակում, տեղայնացում և փորձարկում:
- 4) Ռիսկերի գնահատման և ներքին հոգեբանական աջակցության համակարգում (առանց անձնական տվյալների հանրայնացման կամ պիտակավորման) այն դեռահասների և երիտասարդների համար, ովքեր ունեն հուզական կամ սոցիալականացման բարդություններ:

Թիրախային և նպատակային ներազդեցության համար մասնագետները պետք է տիրապետեն հետևյալ տվյալներին (անանուն վիճակագրության մակարդակով).

- Տվյալ տարածաշրջանում/միջավայրում առավել տարածված հոգեակտիվ նյութերի և սինթետիկ միջոցների տեսակներ,
- Ռիսկի խմբում հայտնվածների ընդհանուր սոցիալ-դեմոգրաֆիկ պատկերը (տարիքային միջակայք, սեռային բաշխվածություն),
- Նյութերի տարածման հիմնական միջավայրեր (օրինակ՝ առցանց հարթակներ, տելեգրամյան ալիքներ),
- Գործածման հիմնական դրդապատճառներ (սթրես, հետաքրքրասիրություն, միայնություն):
- Ակտիվ և առողջ հասարակական կարծիքի ձևավորման նպատակով կարևոր է իրականացնել.

1. Գրագետ աշխատանք ՁԼՄ-ների և սոցիալական մեդիայի տիրույթում. տրամադրվող տեղեկատվությունը պետք է լինի օբյեկտիվ, հավասարակշռված և զերծ չափազանցումներից: Ցանկացած բացասական փաստ կամ վիճակագրություն պետք է ուղեկցվի հոգեբանական աջակցության հասանելի գործիքների և առողջ այլընտրանքների ներկայացմամբ:
2. Սոցիալական մեդիաարշավների կազմակերպում (ինտերակտիվ հոլովակներ, փողքաստներ):
3. Իրազեկման բացատրական աշխատանքներ ծնողական համայնքի շրջանում:

4. Դեռահասների համար իրական «հեղինակությունների» (սիրված մարզիկներ, արվեստագետներ, բլոգերներ) ներգրավում կանխարգելիչ արշավներում:

Կամավորական շարժման ձևավորման գործնական ընթացքը

Առողջ ապրելակերպի քարոզչության համար կամավորական խմբեր կարող են նախաձեռնել դպրոցի հոգեբանները, երիտասարդական աշխատողները կամ ակտիվ սովորողները: Գործընթացը սկսվում է նախաձեռնող խմբի ձևավորմամբ, որին հաջորդում է կամավորների ներգրավումը: Անկախ նրանց մոտիվացիայից, բոլոր կամավորները նախքան աշխատանքի անցնելը պետք է անցնեն պարտադիր մանկավարժահոգեբանական պատրաստում (թրեյնինգ)՝ սխալ կամ վնասակար տեղեկատվության տարածումը բացառելու համար:

**ԳԼՈՒԽ 6. ԴԵՌԱՀԱՍՆԵՐԻ ԵՎ ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՆԵՐԻ ՇՐՋԱՆՈՒՄ
ԿԱԽՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆ ՈՒՆԵՑՈՂ ԱՆՁԱՆՑ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ
ԱՋԱԿՑՈՒԹՅԱՆ ԱՐԴԻ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ**

Կախվածությունների կանխարգելման ոլորտում սոցիալ-հոգեբանական աջակցությունը բարդ, բազմաշերտ և բարձր պատասխանատվություն պահանջող գործընթաց է, որը խարսխված է մասնագիտական էթիկայի, մասնագիտական պարտքի և անձի հանդեպ խորին հարգանքի վրա: Այս գործընթացի արդյունավետությունը պայմանավորված է հետևյալ հիմնարար սկզբունքներով:

1) Մասնագետի բազմակողմանի պատասխանատվություն: Հոգեակտիվ նյութերից կախվածություն ունեցող դեռահասների և երիտասարդների հետ աշխատող մասնագետը կրում է բարոյական, էթիկական և մասնագիտական պատասխանատվություն՝

- Այցելուի (դեռահաս) հանդեպ. ապահովել նրա իրավունքների պաշտպանությունը, հոգեբանական անվտանգությունը և աջակցել անհատական ապաքինման ընթացքին:
- Ընտանիքի հանդեպ. դիտարկել ընտանիքը որպես սոցիալական կարևորագույն միջավայր և վերականգնողական գործընթացի անձնական դաշնակից (զերծ մնալով ծնողներին մեղադրելուց):
- Կազմակերպության/հաստատության հանդեպ. հարգել այն կրթական կամ վերականգնողական հաստատության ներքին կանոնակարգն ու իրավական պարտավորությունները, որտեղ իրականացվում է աշխատանքը:

2) Անհատական մոտեցում և անձի բացարձակ արժևորում: Կախվածության մեջ գտնվող դեռահասն ունի խորքային անվստահություն աշխարհի նկատմամբ, դեպրեսիվ ապրումներ, ինքնամեղադրում և հոգեբանական ուժեղ դիմադրություն (ժխտում, ագրեսիա): Մասնագետի առաջնային խնդիրն է ստեղծել անվերապահ ընդունման միջավայր, ինչը ներառում է՝

- հարգանք յուրաքանչյուր անձի բացառիկության, ներուժի և արժանապատվության նկատմամբ,

- գենդերային, կրոնական, սոցիալ-տնտեսական, մշակութային և ազգային բազմազանության անվերապահ ընդունում (զերծ ցանկացած կարծրատիպից կամ կանխակալությունից),
- դեռահասի անձնային ինքնավարության (ինքնուրույն որոշումներ կայացնելու իրավունքի) ճանաչում և նրա ներքին ինքնակարգավորման մեխանիզմների խթանում:

3) Գաղտնիության (կոնֆիդենցիալության) սկզբունքը և դրա սահմանները: Այցելուի կողմից տրամադրված ողջ տեղեկատվությունը խիստ գաղտնի է, ինչը վստահության ձևավորման նախապայմանն է: Սակայն, գաղտնիությունը բացարձակ չէ: Մասնագետը պարտավոր է ձեռնարկել անվտանգության միջոցներ և տեղեկացնել ծնողներին/օրինական ներկայացուցիչներին կամ համապատասխան մարմիններին բացառապես մի քանի դեպքերում, որոնք համարվում են գաղտնիության խախտման բացառիկ հիմքեր:

4) Գաղտնիության խախտման բացառիկ հիմքերը (էթիկական սահմաններ)

- **Կյանքին սպառնացող իրական վտանգ.** Երբ առկա է դեռահասի կողմից սուիցիդի (ինքնասպանության), ինքնավնասման հստակ ռիսկ կամ այլոց կյանքին ու առողջությանը սպառնացող անմիջական վտանգ:
- **Ծանր հանցագործության փաստ կամ սպառնալիք.** հատկապես անչափահասների նկատմամբ իրականացվող բռնության (ֆիզիկական, սեռական, հոգեբանական), շահագործման կամ թմրամիջոցների զանգվածային տարածման/վաճառքի մեջ դեռահասի ներգրավվածության դեպքում:
- **Հրատապ բժշկական միջամտության անհրաժեշտություն.** Երբ դեռահասի ֆիզիկական կամ հոգեկան վիճակը պահանջում է անհապաղ հոսպիտալացում (օրինակ՝ սուր պսիխոզ, կոմատոզ վիճակ, գերդոզավորում):

5) Գաղտնիության խախտման էթիկական ընթացակարգ: Եթե մասնագետը հայտնվում է վերը նշված իրավիճակներից որևէ մեկում և ստիպված է խախտել գաղտնիությունը, նա պարտավոր է.

- Նախապես և բացահայտ տեղեկացնել դեռահասին իր այդ մտադրության մասին: Սա արվում է ոչ թե դատապարտող կամ պատժող տոնով, այլ հոգատարությամբ՝ հստակ բացատրելով, որ տեղեկատվության փոխանցումը բխում է բացառապես նրա կյանքի և անվտանգության պահպանման շահերից:
- Փոխանցել միայն այն տեղեկատվությունը, որն անմիջականորեն անհրաժեշտ է վտանգը կանխելու համար (խուսափելով երեխայի անձնական կյանքի ավելորդ մանրամասների հանրայնացումից):

6) Գաղտնիության մակարդակները համագործակցության ընթացքում:

- Ստացված տեղեկատվությունը պետք է կիրառվի բացառապես մասնագիտական, թերապևտիկ նպատակներով:
- Ընտանիքի անդամների հետ աշխատանքում տեղեկատվության փոխանցումը պետք է լինի խիստ չափավորված և սահմանափակ՝ դեռահասի հետագա տրավմատիզացիայից և ընտանեկան հարաբերությունների վերջնական խզումից խուսափելու համար:
- Այլ մասնագետների (բժիշկ-թմրաբան, սոցիալական աշխատող) հետ բազմամասնագիտական համագործակցությունը պետք է իրականացվի այցելուի շահերից ելնելով՝ ամբողջական պատկեր ստանալու և օգնության միասնական պլան մշակելու համար:

7) Կոմպետենտության սահմանները և կանխակալության բացառումը:

Մասնագետը պետք է ամբողջությամբ բացառի նախապաշարմունքները, քննադատական կամ ամոթանքի վրա հիմնված մոտեցումները: Չափազանց կարևոր է սեփական մասնագիտական իրավասությունների սահմանների հստակ գիտակցումը: Եթե դեպքը դուրս է հոգեբանի կամ ուսուցչի կոմպետենտության շրջանակից (օրինակ՝ առկա է ծանր կլինիկական կախվածություն կամ սուր հոգեկան խանգարում), մասնագետը պարտավոր է դիմել սուպերվիզիայի կամ իրականացնել գրագետ ուղղորդում համապատասխան նեղ մասնագետների (մանկական հոգեբույժ, թմրաբան) մոտ:

Կախվածություն ունեցող անձի հետ հոգեբանական աշխատանքը բարդ, երկարատև և սպառող գործընթաց է, ինչը մասնագետից

պահանջում է աշխատանքի ընթացքում առավելագույնս պահպանել մասնագիտական հիգիենայի բոլոր կանոնները: Մասնագիտական կայունության համար անհրաժեշտ է.

- Շարունակական կրթություն և ժամանակակից, գիտականորեն ապացուցված մեթոդների (վերլուծական հոգեբանություն, կոգնիտիվ-վարքաբանական թերապիա, մոտիվացիոն հարցազրույց) յուրացում:
- Բարձր ինքնաճանաչողություն, սեփական հուզական թրիգգերների և անձնային սահմանների հստակ գիտակցում:
- Մասնագիտական այրման (burnout) և երկրորդային տրավմատիզացիայի կանխարգելում՝ պարբերական սուպերվիզիաների, անհատական թերապիայի և բալինոյան խմբերին մասնակցության միջոցով:

Դեռահասների և երիտասարդների շրջանում առաջնային և երկրորդային կանխարգելման գործնական ու առավել արդյունավետ բաղադրիչներից է ինտերակտիվ մոդուլներով վարժությունների իրականացումը (ներկայացված են Հավելված 2-ում): Այս վարժությունները միտված են ոչ թե զուտ տեղեկատվության փոխանցմանը, այլ դեռահասների և երիտասարդների քննադատական մտածողության, սթրեսակայունության և ռիսկային իրավիճակներում կայուն դիմադրողունակության զարգացմանը:

Դեռահասների և երիտասարդների հետ երկխոսության կառուցման քայլաշար

1. Անվտանգ միջավայրի ապահովում: Սա գրույցի սկիզբն է:

Ապահովել՝ առանձնացված, հանգիստ տարածք, որտեղ ձեզ ոչ ոք չի ընդհատի: Զրույցի հենց սկզբում հստակ ձևակերպեք գաղտնիության կանոնը և դրա սահմանները. «Այն, ինչ կխոսենք այստեղ, կմնա մեր միջև, բացառությամբ այն դեպքերի, երբ քո կյանքին կամ առողջությանը վտանգ կսպառնա»: Սա երեխայի մոտ ձևավորում է կանխատեսելիության և անվտանգության զգացում:

2. Ակտիվ լսում և չդատապարտող դիրքորոշում: Սա ավստորոշիչ փուլն է: Թո՛ւյլ տվեք դեռահասին պատմել սեփական բառերով: Մի՛

ընդհատեք, մի՛ արտահայտեք զարմանք, սարսափ կամ հուսախաբություն: Խուսափե՛ք «Ինչպե՞ս կարող էիր», «Չե՞ս մտածում ծնողներիդ մասին» բնույթի արտահայտություններից: Փոխարենն օգտագործեք ապրումակցող՝ էմպաթիկ արձագանքներ. «Ես տեսնում եմ, որ դու հիմա շատ ծանր շրջան ես անցնում», «Շնորհակալ եմ ինձ վստահելու համար»:

3. Իրավիճակի բարդության և դրդապատճառների պարզում: Սա դիսկերի գնահատման փուլն է: Հասկացե՛ք. ոչ թե՛ *ինչ* է օգտագործում, այլ՝ *ինչու*: Նյութի միջոցով նա փորձում է հաղթահարել տագնա՛պը, ընտանեկան կոնֆլի՛կտը, թե՛ դա հասակակիցների կողմից ընդունված լինելու քայլ է: Գնահատե՛ք գործածման հաճախականությունը և ֆիզիկական/հոգեկան վտանգի աստիճանը:

4. Համատեղ որոշման կայացում և ուղղորդում: Սա գործողությունների պլանավորման փուլն է:

Գործողությունների վերաբերյալ ինքնուրույն որոշումներ մի՛ կայացրեք, ներգրավե՛ք դեռահասին լուծման գործընթացին: Եթե իրավիճակը պահանջում է ծնողների ներգրավում կամ բժշկական օգնություն, քննարկե՛ք դա երեխայի հետ: Օրինակ՝ կարող ենք նրան դիմել հետևյալ կերպ. «Մենք միասին պետք է մտածենք՝ ինչպես քեզ դուրս բերենք այս վիճակից: Ես առաջարկում եմ դիմել մասնագետի, ով կօգնի մաքրել օրգանիզմը, իսկ ես քեզ հետ կշարունակեմ հոգեբանական աջխատանքը»:

Պետք է նկատի ունենալ, որ դեռահասների հետ երկխոսության կառուցումը որոշ նրբություններ ունի:

Նրանց մոտ զարգացած է «ինքնավարության ձգտումը», և ցանկացած դասախոսություն կամ բարոյախրատական ճառ ակտիվացնում է հոգեբանական պաշտպանությունը՝ «դուք սխալ եք, դուք ինձ չեք հասկանում»:

Այս տեսանկյունից նպատակահարմար է կիրառել հետևյալ 3 հոգեբանական տեխնիկաները.

Տեխնիկա 1. «Փաստեր՝ առանց հուզական ճնշման»:

Վախեցնելու փոխարեն («կմեռնես», «կկործանվես»), խոսեք նրանց համար կարևոր արժեքների լեզվով՝ ինքնավերահսկողություն, ինքնուրույնություն, գրավչություն:

- «Թմրամիջոցը կքայքայի ձեր ուղեղը» արտահայտության փոխարեն ասեք «Նյութերը խաբում են ուղեղին՝ ստիպելով քեզ կարծել, թե դու ես կառավարում իրավիճակը, բայց իրականում դրանք խլում են քո անձնական ազատությունը, ու դու դառնում ես քիմիական նյութի ստրուկը»:

Տեխնիկա 2. «ՈՉ» ասելու սցենար»:

Դեռահասները հաճախ փորձում են թմրամիջոցը պարզապես ընկերներից հետ չմնալու համար: Դեռահասին պետք է առաջարկել կոնկրետ սցենարներ, թե ինչպես մերժել հասակակիցներին՝ առանց «թույլ» երևալու:

- ✓ Օրինակ՝ «Չէ, մերսի, այսօր սպորտի եմ, սրտիս վրա վատ է ազդում», կամ հումորով՝ «Իմ ուղեղի բջիջները ինձ դեռ պետք են քննությունները հանձնելու համար»:

Տեխնիկա 3. Սոկրատյան հարցադրումներ:

«Դա վատ է» ասելու փոխարեն տվեք հարցեր, որոնք ստիպում են մտածել.

- «Քո կարծիքով՝ ի՞նչն է ստիպում քո տարեկիցներին փորձել դա»:
- «Ի՞նչ ես կարծում, էլ ի՞նչ ձևով կարելի է նմանատիպ հուզական ապրումներ ունենալ (ուրախություն, ոգևորություն)՝ առանց առողջությունը վտանգելու»:

Ինչպես խոսել դեռահասի հետ (ուսուցչի սկրիպտ)

- Ուսուցիչը դիմում է սովորողին. «Ես նկատել եմ, որ վերջին շրջանում մի քիչ մտահոգ ես ու դասերին դժվարությամբ ես կենտրոնանում: Ես անհանգստանում եմ քեզ համար: Մեր դպրոցի հոգեբանը շատ լավ մասնագետ է, ուզում եմ՝ զրուցես նրա հետը, ինքը հաստատ կօգնի կողմնորոշվել» (Ոչ մի խոսք թմրամիջոցների կասկածի մասին):

**ԹՄՐԱՄԻՋՈՑՆԵՐԻ ԳՈՐԾԱԾՄԱՆ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ
ՕՐԳԱՆ-ՀԱՄԱԿԱՐԳԵՐԻ ՎՐԱ**

Օրգան / Համակարգ	Ֆիզիկական ազդեցություն (Մարմին)	Հոգեբանական ազդեցություն (Գիտակցություն / Վարք)
Ուղեղ և նյարդային համակարգ	* Թմրամիջոցները ներյոններում որոշակի փոփոխությունների են հանգեցնում և խաթարում ուղեղի կողմից ինֆորմացիայի փոխանակման բնական ընթացքը: * Առաջանում է դոֆամինի (ուրախության հորմոնի) արհեստական, չափազանց մեծ արտազատում: * Ձևավորվում է ֆիզիկական կախվածություն՝ մարմինն առանց նյութի այլևս չի	* Ստիպում է մարդուն անդադար մտածել նյութի մասին և ունենալ անվերահսկելի ձգտում դրա նկատմամբ: * Հանգեցնում է հիշողության ժամանակավոր կորստի, ուշադրության թուլացման և տրամադրության կտրուկ, անկանխատեսելի փոփոխությունների (էյֆորիայից մինչև ծանր դեպրեսիա): * Կորչում է կյանքի բնական հաճույքներից (շփում,

Օրգան / Համակարգ	Ֆիզիկական ազդեցություն (Մարմին)	Հոգեբանական ազդեցություն (Գիտակցություն / Վարք)
	կարողանում նորմալ գործել:	հաջողություն, սեր) բավարարվածություն ստանալու բնական ունակությունը:
Լյարդ (Օրգանիզմի Ֆիլտր)	* Հանգեցնում է լյարդի բջիջների մահվան և թունավոր հեպատիտի զարգացման: * Խախտվում է մաքրման ֆունկցիան, ուժեղանում է ընդհանուր թունավորումը, առաջանում է աջ կողատակի ծանրություն, սրտխառնոց, փսխում, ջերմություն և անբացատրելի կապտուկներ:	* Մշտական տոքսիկացիան (թունավորումը) առաջացնում է ուժեղ հոգնածություն, թուլություն և մտավոր արգելակվածություն: * Ախտանիշների հետևանքով առաջացած ֆիզիկական ծանր վիճակը երիտասարդին դարձնում է գրգռված և դժգոհ: * Դեռահասը կորցնում է էներգիան, ունենում է մշտական հոգնածության

Օրգան / Համակարգ	Ֆիզիկական ազդեցություն (Մարմին)	Հոգեբանական ազդեցություն (Գիտակցություն / Վարք)
		զգացում, ինչի պատճառով ծախողում է ուսումը, սպորտը և իր սիրելի զբաղմունքները:
Երիկամներ	* Մշտական գերծանրաբեռնվածու թյան պատճառով վնասվում են երիկամի բջիջները: * Խանգարվում է արտազատիչ համակարգի աշխատանքը. այն դադարում է արյունը մաքրել վնասակար նյութերից, ինչը հանգեցնում է ներքին ինքնաթունավորման:	* Երիկամների ֆունկցիայի խաթարումը նպաստում է քնի խանգարումների, մշտական անհանգստության և ընդհանուր հուզական ֆոնի անկման (ապատիայի): * Օրգանիզմի մշտական թունավորումը հանգեցնում է քրոնիկական հոգնածության, մաշկի գույնի փոփոխության (դեղնավուն կամ գունատ երանգ),

Օրգան / Համակարգ	Ֆիզիկական ազդեցություն (Մարմին)	Հոգեբանական ազդեցություն (Գիտակցություն / Վարք)
		աչքերի տակ մուգ շրջանակների առաջացման և այտուցների:
Թոքեր և շնչառություն	* Առաջանում է քրոնիկական հիպօքսիա (թթվածնային քաղց)՝ օրգանիզմի բոլոր բջիջներում: * Գերդոզավորման ժամանակ կաթվածահար է լինում ուղեղի շնչառական կենտրոնը, ինչը հանգեցնում է շնչառության կանգի և մահվան:	* Թթվածնի մշտական պակասը թուլացնում է ուղեղի ակտիվությունը, ինչի պատճառով դեռահասը կորցնում է մոտիվացիան, դառնում դանդաղաշարժ, անտարբեր ուսման և հոբբիների նկատմամբ: Շնչառական ֆունկցիայի խանգարումը հանգեցնում է հևոցի նույնիսկ թեթև քայլելիս, մշտական հազի և ֆիզիկական տոկունության կտրուկ անկման:

Օրգան / Համակարգ	Ֆիզիկական ազդեցություն (Մարմին)	Հոգեբանական ազդեցություն (Գիտակցություն / Վարք)
Սիրտ և անոթներ	* Թթվաձնային քաղցի պատճառով սրտամկանը չի ստանում բավարար սնուցում, զարգանում է դրա դիստրոֆիա (թուլացում): * Նվազում է սրտի՝ օրգանիզմը թթվաձնով ապահովելու ուժը, ինչն ավելի է խորացնում սրտի հիվանդությունները:	* Սրտի անկանոն աշխատանքը, զարկերի արագացումը կամ կրճավանդակի ցավերը դեռահասի մոտ առաջացնում են մահվան վախ, տագնապ և խուճապի նոպաներ:
Ոսկորներ և կմախք	* Օրգանիզմում սննդանյութերի և կալցիումի սուր պակաս է առաջանում: * Ոսկրային հյուսվածքը դեֆորմացվում է, նվազում է դրա խտությունը (ոսկորները դառնում	* Ֆիզիկական թուլության և ոսկրային ցավերի պատճառով դեռահասը կորցնում է ինքնավստահությունը, դադարում է զբաղվել սպորտով և ակտիվ կյանքով,

Օրգան / Համակարգ	Ֆիզիկական ազդեցություն (Մարմին)	Հոգեբանական ազդեցություն (Գիտակցություն / Վարք)
	են փխրուն), կտրուկ մեծանում է կոտրվածքների վտանգը, իսկ վերականգնումը դառնում է շատ դժվար և երկարատև:	ինչը հանգեցնում է ինքնամեկուսացման:
Աճ և զարգացում	* Դադաղում է դեռահասի բնական ֆիզիկական աճը: * Երեխան սկսում է զգալիորեն հետ մնալ իր հասակակիցներից թե՛ հասակի, թե՛ քաշի ցուցանիշներով:	* Հասակակիցներից ֆիզիկապես հետ մնալը դեռահասի մոտ ձևավորում է թերարժեքության բարդույթ, սեփական մարմնից դժգոհություն և սոցիալական մեկուսացում:
Վերարտադրողական համակարգ	* Ծանր հարված է հասցվում դեռևս չձևավորված օրգաններին: * Դեռահասների մոտ զարգանում են անդառնալի	* Ապագայի, ընտանիք կազմելու կամ սերունդ ունենալու անհնարինության գիտակցումը հասուն տարիքում կարող է

Օրգան / Համակարգ	Ֆիզիկական ազդեցություն (Մարմին)	Հոգեբանական ազդեցություն (Գիտակցություն / Վարք)
	փոփոխություններ, որոնք հանգեցնում են անպտղության: Աղջիկների մոտ խախտվում է դաշտանային ցիկլը: * Ապագայում կտրուկ մեծանում է պտղի բնածին արատների ոչսկը:	վերաճվել խորը հոգեբանական տրավմայի և կյանքի իմաստի կորստի:

**ԴԵՌԱՀԱՍՆԵՐԻ ԵՎ ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՆԵՐԻ ՇՐՋԱՆՈՒՄ
ԹՄՐԱՄԻՋՈՑՆԵՐԻ ԳՈՐԾԱԾՄԱՆ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՄԱՆՆ ՈՒՂՂՎԱԾ
ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ԻՆՏԵՐԱԿՏԻՎ ՄՈԴՈՒԼ**

Մոդուլը ներառում է դեռահասների և երիտասարդների շրջանում թմրամիջոցների գործածման կանխարգելմանն ուղղված հոգեբանական խմբային աշխատանքի ծրագիր և վարժությունների շարք:

**ԴԵՌԱՀԱՍՆԵՐԻ ԵՎ ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՆԵՐԻ ՇՐՋԱՆՈՒՄ
ԹՄՐԱՄԻՋՈՑՆԵՐԻ ԳՈՐԾԱԾՄԱՆ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՄԱՆՆ ՈՒՂՂՎԱԾ
ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐ**

Ծրագիրը ներառում է հանդիպումների շարք: Հանդիպումներն ունեն հստակ կառուցվածք. սահմանված է յուրաքանչյուր հանդիպման նպատակը, ներկայացված են անհրաժեշտ նյութերը, խմբային քննարկման համար առաջարկվող հարցերը: Հանդիպումները ներառում են նաև մասնագետի բացման խոսքը, արդյունքների քննարկումն ու ամփոփումը: Յուրաքանչյուր հանդիպման տևողությունը մոտ 60 րոպե է: Ներկայացված է 8 վարժություն, որոնց հիման վրա կարելի է իրականացնել մինչև 8 հանդիպում:

Հանդիպում 1.

Վստահության տարածքի ստեղծում և «Իմ հենարանները»

Նպատակը՝ Ձևավորել անվտանգ միջավայր առանց պիտակավորման, գնահատել դեռահասների և երիտասարդների ներքին ռեսուրսները:

Մասնագետի բացման խոսք (Սկրիպտ).

«Ողջույն բոլորին: Ուրախ եմ ձեզ տեսնելու համար: Այսօրվանից մենք սկսում ենք հանդիպումների շարք, որտեղ խոսելու ենք ձեր կյանքի, ընտրությունների և այն մարտահրավերների մասին, որոնց բախվում է յուրաքանչյուր դեռահաս: Ուզում եմ անմիջապես պայմանավորվենք՝ սա դաս չէ, ես ձեզ գնահատականներ չեմ նշանակելու ու խրատներ չեմ կարդալու: Այս սեյնյակը վստահության տարածք է: Այն ամենը, ինչ կխոսվի

այստեղ, մնում է այստեղ: Միակ բացառությունը կլինի այն դեպքում, երբ ես հասկանամ, որ ձեր կյանքին կամ առողջությանը որևէ լուրջ, անմիջական վտանգ է սպառնում: Այդ դեպքում ես ստիպված կլինեմ նախաձեռնողականություն ցուցաբերել, բայց այդ մասին էլ նախապես ձեզ հետ կխոսեմ: Այսօր առաջարկում եմ հասկանալ, թե ով ինչ ներքին ուժ ու հենարան ունի իր կյանքում»:

- **Գործնական վարժություն՝ «Կայունության ծառ»:**
- **Խմբային քննարկում՝** Դեռահասները ներկայացնում ու քննարկում են իրենց նկարածը: Հոգեբանն ուղղորդում է հասկանալու, թե ծանր կամ սթրեսային պահերին որ արմատն է իրենց պահելու, որպեսզի ծառը չկոտրվի:

Մասնագետի փակման խոսք (Սկրիպտ).

«Շնորհակալ եմ անկեղծության համար: Ձեր ծառերն իսկապես տպավորիչ են, և յուրաքանչյուրդ արդեն ունեք այն արմատները, որոնք ձեզ ուժ են տալիս: Հաջորդ հանդիպմանը մենք կխոսենք այն մասին, թե ինչպես է մեր ուղեղն արձագանքում տարբեր հաճույքներին, և ինչ թակարդներ կարող են հանդիպել մեր ճանապարհին: Լավ մնացեք»:

Հանդիպում 2.

Ուղեղի «պարզևատրման համակարգը» և պատրանքների կոտրումը

Նպատակը՝ Գիտականորեն, բայց մատչելի բացատրել կախվածության մեխանիզմը և կոտրել «մեկ անգամից ոչինչ չի լինի» միջոց:

Մասնագետի բացման խոսք (Սկրիպտ).

«Ողջույն: Այսօր մենք միասին բացահայտելու ենք մեր մարմնի ամենախորհրդավոր օրգանի՝ ուղեղի գաղտնիքները: Հաճախ մեզ թվում է, թե մենք լիովին վերահսկում ենք մեր քայլերը, բայց մեր ուղեղն ունի իր «պարզևատրման համակարգը»: Այն սիրում է հաճույքներ ստանալ և ամեն կերպ ձգտում է դրան: Եկեք տեսնենք, թե ինչ է տեղի ունենում, երբ այդ համակարգի մեջ ներխուժում են արհեստական նյութերը»:

- **Գործնական վարժություն՝ «S.O.S. նամակ ուղեղից»:**
- **Խմբային քննարկում՝** Ինչո՞ւ է «մեկ անգամ փորձելը» խաբկանք, եթե ուղեղն արդեն փոխում է իր աշխատանքի բնականոն ռիթմը:

Մասնագետի փակման խոսք (Սկրիպտ).

«Այսօր մենք տեսանք, որ կախվածությունը ոչ թե թուլություն է կամ բնավորության գիծ, այլ լուրջ կենսաբանական թակարդ, որի մեջ ուղեղը կարող է ընկնել շատ արագ: Մեր ուղեղը արժանի է պաշտպանված լինելու: Հաջորդ անգամ մենք կխոսենք այն մասին, թե ինչպես են ֆիլմերն ու սոցցանցերը փորձում մեզ խաբել այս հարցում: Շնորհակալություն ակտիվության համար»:

Հանդիպում 3.

Մեդիագրագիտություն և իրականություն

Նպատակը՝ Զարգացնել քննադատական մտածողություն սոցիալական ցանցերում և ֆիլմերում թմրամիջոցների «ռոմանտիզացված» ընկալման վերաբերյալ:

Մասնագետի բացման խոսք (Սկրիպտ).

«Ողջույն բոլորին: Մենք ամեն օր թերթում ենք ՏիկՏոկը, Ինստագրամը, ֆիլմեր ենք դիտում, որտեղ երբեմն հանդիպում ենք կերպարների, որոնք ինչ-որ նյութեր են օգտագործում, միշտ անհոգ են, հավես, կարծես թե չունեն ոչ մի խնդիր: Սա կոչվում է «ռոմանտիզացիա» կամ գեղեցիկ պատրանք: Բայց արդյո՞ք ռեժիսորները կամ բլոգերները ցույց են տալիս ամբողջ ճշմարտությունը: Այսօր մենք կդառնանք մեդիադետեկտիվներ ու կտեսնենք, թե ինչ կա այդ ամենի կադրից դուրս»:

- **Գործնական վարժություն՝ Մեդիալաբորատորիա «Կադրից դուրս»:**
- **Խմբային քննարկում՝** Ի՞նչ տարբերություն կա էկրանին ցուցադրվող գեղեցիկ պատրանքի և իրականում գոյություն ունեցող ֆիզիկական ու հոգեկան ապրումների միջև:

Մասնագետի փակման խոսք (Սկրիպտ).

«Դուք հրաշալի վերլուծեցիք: Փաստորեն, էկրաններից մեզ հաճախ վաճառում են «կեղծ փաթեթավորմամբ տեղեկատվություն»: Իրականությունը շատ ավելի կոպիտ է ու ծանր: Կարևորն այն է, որ դուք սովորեցիք չհավատալ առաջին հայացքից հրամցվող պատկերներին: Հաջորդ հանդիպմանը մենք կսովորենք, թե ինչպես վստահ արձագանքել, եթե իրական կյանքում ինչ-որ մեկը փորձի մեզ ճնշել կամ դրդել սխալ քայլի»:

Հանդիպում 4.

Մանիպուլյացիաների բացահայտում և «ՈՉ» ասելու արվեստը

Նպատակը: Սովորեցնել դիմակայել հասակակիցների ճնշմանը և սեփական կարծիքը պաշտպանել:

Մասնագետի բացման խոսք (Սկրիպտ).

«Ողջույն բոլորին: Եկեք խոստովանենք՝ երբեմն շատ դժվար է ընկերների շրջապատում ասել «ոչ», երբ բոլորն անում են մի բան, իսկ դու չես ուզում: Վախենում ենք «հետամնաց» երևալ կամ կորցնել ընկերներին: Հաճախ մարդիկ օգտագործում են խորամանկ խոսքեր՝ մեզ մանիպուլյացիայի ենթարկելու համար: Այսօր մենք կսովորենք բացահայտել այդ թակարդները և հասկանալ, թե ինչպես հաստատական ասել «ՈՉ»՝ առանց կոնֆլիկտի, բայց սեփական արժանապատվությունը պահելով»:

- **Գործնական վարժություն՝ «Փաստերի դետեկտիվ» և դերային խաղեր:**
- **Խմբային քննարկում՝** Ինչպե՞ս փոխվեց ձեր զգացողությունը, երբ կարողացաք հստակ դիրքորոշում հայտնել:

Մասնագետի փակման խոսք (Սկրիպտ).

«Դուք այսօր ապացուցեցիք, որ ուժեղ անհատականություններ եք: «Ոչ» ասելը ոչ թե թուլություն է, այլ հասունության ու սեփական սահմանները պաշտպանելու նշան: Իսկական ընկերը երբեք քեզ չի ստիպի անել մի բան, ինչը քեզ կվնասի: Մեր հաջորդ հանդիպումը

վերջինն է, և մենք կնախագծենք ձեր ապագայի հաջողության քարտեզը: Շնորհակալություն»:

Հանդիպում 5.

Ապագայի տեսլական և «Իմ կյանքի նախագիծը»

Նպատակը՝ Երկարաժամկետ նպատակների սահմանում և սեփական կյանքի նկատմամբ պատասխանատվության ստանձնում:

Մասնագետի բացման խոսք (Սկրիպտ).

«Ողջույն, հարգելի ընկերներ: Այսօր մեր եզրափակիչ հանդիպումն է: Մենք անցանք երկար ճանապարհ. խոսեցինք մեր ներքին ուժերի, մեր ուղեղի աշխատանքի և մերժելու արվեստի մասին: Այսօր ժամանակն է նայել առաջ՝ դեպի ապագա: Յուրաքանչյուրդ ունեք երազանքներ ու նպատակներ: Եկեք կառուցենք ձեր անձնական կյանքի նախագիծը, որտեղ դուք եք միակ հեղինակն ու ղեկավարը»:

- **Գործնական վարժություն՝ «Իմ կյանքի նախագիծը»:**
- **Խմբային քննարկում՝** Մասնակիցները ներկայացնում են իրենց քարտեզները և խոսում այն մասին, թե ինչպես են շրջանցելու կարմիր ստիկերների թակարդները:

Մասնագետի փակման խոսք (Սկրիպտ).

«Ահա և վերջ: Մեր հանդիպումների շարքն ավարտվեց, բայց ձեր մեծ ճանապարհը դեռ նոր է սկսվում: Դուք գծեցիք ձեր կյանքի հստակ քարտեզը: Հիշե՛ք, ընտրությունը միշտ ձեր ձեռքում է, և դուք արդեն ունեք բոլոր գիտելիքներն ու ուժը՝ ճիշտ ու անվտանգ ընտրություն կատարելու համար: Եթե կյանքում երբևէ զգաք, որ դժվարանում եք կամ հենարանի կարիք ունեք, հիշե՛ք ձեր «ծառի արմատները» և մի՛ վախեցեք դիմել մասնագետի կամ վստահելի մեծահասակի աջակցությանը: Շնորհակալ եմ ձեզանից յուրաքանչյուրին այս ընթացքի համար: Հաջողություն եմ մաղթում»:

**ԴԵՌԱՀԱՍՆԵՐԻ ԵՎ ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՆԵՐԻ ՇՐՋԱՆՈՒՄ
ԹՄՐԱՄԻՋՈՑՆԵՐԻ ԳՈՐԾԱԾՄԱՆ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՄԱՆ ՈՒՂԴՎԱԾ
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ**

Վարժություն 1. Փաստերի դետեկտիվ

Նպատակը՝ Բարձրացնել իրազեկվածության մակարդակը հոգեակտիվ նյութերի իրական ազդեցության մասին, զարգացնել մեդիագրագիտության, քննադատական մտածողության և գիտական (հավաստի) տեղեկատվություն որոնելու հմտություններ:

Անհրաժեշտ նյութեր՝ Համակարգիչ կամ սմարթֆոն՝ համացանցի հասանելիությամբ, A4 չափի թղթեր և գրիչներ (կամ նոթատետրեր):

Ներածական մաս՝ Մասնագետը բացատրում է, որ ժամանակակից աշխարհում տեղեկատվական հոսքերը հսկայական են, և սոցիալական ցանցերում հաճախ տարածվում են գեղեցիկ փաթեթավորված, բայց կյանքի համար վտանգավոր միջոցներ: Այս վարժության նպատակն է դեռահասներին և երիտասարդներին սովորեցնել չհավատալ «առաջին պատահած բլոգերին», այլ տեղեկատվությունը զտել գիտական և պաշտոնական աղբյուրների միջոցով (Առողջապահության նախարարություն, ԱՀԿ/WHO, գիտական ամսագրեր/PubMed):

Ընթացքը (35 րոպե)

1. Բաժանում խմբերի և առաջադրանք (5 րոպե): Մասնակիցները բաժանվում են 3-4 հոգանոց փոքր խմբերի: Յուրաքանչյուր խմբին տրվում է համացանցում տարածված «թեզերից» (միջերից) մեկը.

- **Թեզ 1.** «Կան քիմիական նյութեր, հաբեր (խթանիչներ), որոնք ուղղակի էներգիա են տալիս, օգնում գիշերը լավ սովորել, քննություններին պատրաստվել կամ ակումբում ուրախանալ և կախվածություն չեն առաջացնում»:
- **Թեզ 2.** «Եթե մեկ անգամ փորձես ընկերներիդ հետ՝ զույր հեղափոխությունից դժգոհ, ուղեղդ ու մարմինդ դա չեն զգա, և դու հաստատ երկրորդ անգամ չես անի»:

2. **Դետեկտիվ աշխատանք (20 րոպե):** Խմբերին տրվում է 20 րոպե ժամանակ: Նրանք իրենց սմարթֆոններով կամ համակարգիչներով պետք է հանդես գան որպես «փաստեր քննող դետեկտիվներ»: Նրանց խնդիրն է՝ գտնել գիտական հակափաստարկներ և պատասխանել հետևյալ հարցերին.

- Ինչպե՞ս է տվյալ նյութն իրականում ազդում ուղեղի բջիջների (նեյրոնների) վրա և ինչպե՞ս է քայքայում նյարդային համակարգը:
- Ինչո՞ւ է առաջին իսկ անգամից առաջանում հոգեբանական կախվածություն (ինչպե՞ս է խաբվում ուղեղի «պարզևատրման համակարգը»):

Զեկույցների ներկայացում (10 րոպե): Յուրաքանչյուր խումբ ներկայացնում է իր հետազոտության արդյունքները՝ սեփական ուսումնասիրությամբ բացահայտված գիտական փաստերը:

ԱՄՓՈՓՈՒՄ - Հարցեր քննարկման համար

Զեկույցներն արձանագրելուց հետո հոգեբանը / ուսուցիչն անցնում է խորքային քննարկմանը.

1. **Ճանաչողական մակարդակ.** «Ի՞նչ նոր գիտական փաստ բացահայտեցիք ձեզ համար, որի մասին նախկինում չգիտեիք կամ այլ կերպ էիք պատկերացնում»:
2. **Քննադատական մտածողություն.** «Ձեր կարծիքով՝ ինչո՞ւ են համացանցում կամ փողոցում տարածվում այս միջերը: Ո՞ւմ է ձեռնարկ, որ դեռահասները և երիտասարդները հավատարման, թե դրանք անվնաս են (շահույթ ստանալու, վաճառքներն ապահովելու և մանիպուլյացիայի ենթարկելու համար)»:
3. **Վարքագծային մակարդակ.** «Ինչպե՞ս կարող է այսօր ձեր ձեռք բերած օբյեկտիվ, գիտական գիտելիքը դառնալ անձնական «վահան»՝ իրական կյանքում, երբ ինչ-որ մեկը փորձի ձեզ համոզել՝ օգտագործելով այս միջերը»:

Վերլուծություն. Այս վարժությունը կոտրում է դեռահասներին բնորոշ «Անխոցելիության պատրանքը» (այն միտքը, թե՛ «վատ բաները պատահում են ուրիշների հետ, իսկ ինձ հետ ոչինչ չի լինի»): Երբ նրանք

ինքնուրույն են գտնում ապացույցները, որ ուղեղի պարզևատրման համակարգը ֆիզիոլոգիապես փոխվում է առաջին իսկ չափաբաժնից, տեղեկատվությունը չի ընկալվում որպես մեծահասակների կողմից խրատաբանություն, այլ ընդունվում է որպես սեփական բացահայտում:

Վարժություն 2. Կարծրատիպերի հայելին

Նպատակը՝ Կոտրել կախվածություն ունեցող անձանց վերաբերյալ հասարակության մեջ արմատացած բացասական պիտակները (ստիգման), զարգացնել ապրումակցումը (էմպաթիա), քննադատական մտածողությունը և հասկանալ, որ կախվածությունը հիվանդություն է, այլ ոչ թե անձի ընտրություն:

Անհրաժեշտ նյութեր՝ Ֆլիպչարտի մեծ թղթեր, գունավոր մարկերներ:

Ներածական մաս՝ Մասնագետը բացատրում է «ստիգմա» (պիտակավորում) հասկացությունը: Երբ հասարակությունը խնդիր ունեցող մարդուն տեսնում է միայն բացասական լույսի ներքո (անվանում է «վտանգավոր», «անհույս»), վերջինս մեկուսանում է, վախենում է դիմել բժշկի կամ հոգեբանի, ինչն ավելի է խորացնում կախվածությունը: Կանխարգելման կարևորագույն քայլը խնդրին ոչ թե դատապարտողի, այլ օգնողի և բժշկի աչքերով նայելն է:

Ընթացքը (30 րոպե)

1. **Աղյուսակի պատրաստում (5 րոպե):** Մասնագետը ֆլիպչարտի թղթի վրա գծում է մեծ աղյուսակ՝ երկու հստակ սյունակով.
 - *Սյունակ 1.* «Հասարակական կարծրատիպեր (Ավելի հաճախ ի՞նչ կարծիք ունի չիրազեկված հասարակությունը)»
 - *Սյունակ 2.* «Գիտական իրականություն (Ի՞նչ են ասում հոգեբանությունն ու բժշկությունը)»
2. **Մտագրոհ և կարծրատիպերի վերհանում (10 րոպե):** Մասնակիցները բանավոր կամ կաշուն թղթիկների վրա գրառելով թվարկում են այն կարծրատիպերը, որոնց հաճախ

հանդիպում են շրջապատում կամ մեղիայում կախվածություն ունեցող անձանց վերաբերյալ (օրինակ՝ «*նրանք թույլ են*», «*նրանք վրանգավոր հանցագործներ են*», «*նրանց անհնար է բուժել*», «*նրանք ուղղակի վարն են*»): Մասնագետը դրանք լրացնում է **առաջին սյունակում**:

3. **Իրականության լաբորատորիա (15 ռուպե)**: Խումբը բաժանվում է 3 փոքր թիմերի: Յուրաքանչյուր թիմ ստանում է առաջին սյունակի կարծրատիպերից 1-2-ը: Նրանց խնդիրն է՝ ձևակերպել գիտականորեն հիմնավորված և ապրումակցող (էմպաթիկ) հակափաստարկներ՝ ապացուցելու, թե ինչու է այդ կարծիքը սխալ, և լրացնել **երկրորդ սյունակը**:

- Օրինակ՝ «Նա թույլ է» կարծրատիպի դիմաց գրվում է՝ «Կախվածությունը նեյրոկենսաբանական հիվանդություն է, որը փոխում է ուղեղի կառուցվածքը. դա կամքի ուժի հետ կապ չունի»:
- Օրինակ՝ «Նա վտանգավոր է» կարծրատիպի դիմաց գրվում է՝ «Նա հիվանդ է, և ունի մասնագիտական օգնության, աջակցության և հոգեբանական վերականգնման կարիք»:

ԱՄՓՈՓՈՒՄ. Հարցեր քննարկման համար

Աղյուսակը ամբողջացնելուց հետո մասնագետն անցնում է ամփոփմանը.

1. **Հուզական մակարդակ.** «*Երբ մենք մարդուն բնութագրում ենք միայն «վարը», «անհույս» և նման այլ որակումներով, դա նրան ներքին ուժ տալի՞ս է ուղղվելու, թե՞ ավելի է մղում դեպի մեկուսացում և նոր չափաբաժնի օգտագործում (որպեսզի մոռանա նաև այդ ցավը)*»:
2. **Ճանաչողական մակարդակ.** «*Ինչո՞վ է տարբերվում դատապարտող հայացքը բժշկական/հոգեբանական հայացքից: Ինչո՞ւ է կարևոր հասկանալ, որ խնդիրը հիվանդություն է, այլ ոչ թե մարդու բնավորություն*»:
3. **Վարքագծային մակարդակ.** «*Եթե ձեր շրջապատում կամ ընկերների մեջ տեսնեք մեկին, ով ունի հուզական ծանր*

ապրումներ կամ սկսում է ներքաշվել վնասակար սովորությունների մեջ, ո՞րն է լինելու ձեր քայլը՝ պիտակավորել ու հեռանալ, թե՞ փորձել աջակցել կամ ուղղորդել մասնագետի մոտ»:

Վերլուծություն. Այս վարժությունը զարգացնում է **հուզական ինտելեկտը և ապրումակցումը (էմպաթիան)**: Այն սովորեցնում է տարանջատել մարդուն իր վարքագծից կամ հիվանդությունից: Երբ դեռահասները և երիտասարդները դադարում են ռոմանտիզացնել կամ ծայրահեղորեն դատապարտել խնդիրը, նրանք սկսում են այն ընկալել որպես իրական բժշկական և սոցիալ-հոգեբանական ռիսկ, ինչը նվազեցնում է թաքնված հետաքրքրասիրությունը թմրանյութերի և վնասակար սովորությունների նկատմամբ և նպաստում անվտանգության զգացման ձևավորմանը:

Վարժություն 3. Մեդիալաբորատորիա «Կադրից դուրս»

Նպատակը՝ Ձևավորել քննադատական մտածողություն ժամանակակից մեդիաբովանդակության (ֆիլմեր, երաժշտություն, սոցիալական ցանցեր, հայտնի և հեղինակություն ունեցող անձինք) նկատմամբ, բացահայտել ռիսկային վարքագծի անուղղակի, թաքնված գովազդի և մանիպուլյացիայի մեխանիզմները:

Անհրաժեշտ նյութեր՝ A4 չափի թղթեր, գունավոր մարկերներ, ֆլիպչարտ:

Ներածական մաս՝ Մասնագետը բացատրում է, որ մեդիաարդյունաբերությունը (ֆիլմեր, երաժշտական տեսահոլովակներ, սերիալներ) հաճախ օգտագործում է «գեղեցիկ պատկերի» էֆեկտը: Նրանք ռիսկային վարքագիծը փաթեթավորում են թանկարժեք մեքենաների, հաջողության, ազատության կամ «հասունության» շղարշով, քանի որ դա դիտումներ է բերում և վաճառք ապահովում, սակայն էկրանային պատրանքը երբեք ցույց չի տալիս կադրից դուրս մնացած իրական, հոգեբանական ֆիզիկական և սոցիալական

կործանարար հետևանքները: Մեր խնդիրն է՝ սովորել տեսնել, թե ինչ է թաքնված այդ «գեղեցիկ փաթեթավորման» տակ:

Ընթացքը (35 րոպե)

1. **Լաբորատոր խմբերի ձևավորում (5 րոպե):** Մասնակիցները բաժանվում են «մեդիավերլուծաբանների» 3-4 հոգանոց թիմերի: Մասնագետը տեղում ներկայացնում է ընդհանուր մեդիակադապարներ (կամ հիշեցնում է հայտնի ֆիլմերի/երգերի ընդհանուր ոճը, որտեղ հերոսները «խնդիրներից փախչելու» կամ «էներգիա ստանալու» համար ինչ-ինչ նյութեր են օգտագործում):
2. **«Մեդիաանատոմիա» աշխատանք (15 րոպե):** Թիմերը թղթի վրա կազմում են իրենց «Մեդիաօրագիրը», բայց լրացնում են այն տեղում՝ վերլուծելով ընդհանուր տեսարանները հետևյալ երկու պրիզմայով.

Սյունակ 1. «Ի՞նչ է ցույց տալիս էկրանը (Պատրանք)»:

Օրինակ՝ Հերոսը հանգստանում է, ուրախանում է, ընկերների շրջապատում է, խնդիրները մոռանում է, արտաքուստ ուժեղ է թվում):

Սյունակ 2. «Ի՞նչ է թաքցնում էկրանը (Իրականություն)»:

Օրինակ՝ Կադրից դուրս մնում են զրկանքի համախտանիշը և դրանից բխող տառապանքը (ցավերը, ուղեղի նեյրոնների մահը, ընտանեկան կապերի կորուստը, դեպրեսիան, ֆինանսական կործանումն ու իրավական խնդիրները):

3. **Փորձագիտական զեկույցներ (15 րոպե):** Յուրաքանչյուր թիմ ներկայացնում է իր աղյուսակը՝ ցույց տալով, թե ինչպես է մեդիան խաբում սպառողին «կիսատ փաստեր» մատուցելով:

ԱՄՓՈՓՈՒՄ - Հարցեր քննարկման համար

Վերլուծությունից հետո մասնագետը խմբի հետ քննարկում է մեդիասպառման դաշտի նկատմամբ քննադատական վերաբերմունքի ձևավորման կարևորությունը.

1. **Հուզական մակարդակ.** «Ֆիլմերում կամ տեսահոլովակներում նման տեսարաններով ի՞նչ հույզ է փորձում առաջացնել ռեժիսորը (հիացմունք, հեղափոխություն): Իսկ ի՞նչ ենք զգում հիմա, երբ միացնում ենք մեր «երկրորդ սյունակը» (իրականությունը)»:
2. **Ճանաչողական մակարդակ.** «Ինչո՞ւ ֆիլմերի հեղինակները երբեք մանրամասն ցույց չեն տալիս կախվածության իրական, տիպիկ ու հակափոփոխական կողմերը (Որովհետև դա գեղեցիկ չէ, դիտումներ չի բերի և կփչացնի «հերոսի» կերպարը)»:
3. **Վարքագծային մակարդակ.** «Այսուհետ, երբ սոցցանցերում կամ ֆիլմերում կտեսնեք ռիսկային վարքագծի ռոմանտիկ պատկերում, ի՞նչ հարց եք տալու ինքներդ ձեզ (օրինակ՝ «Իսկ ի՞նչ է թաքցրել ռեժիսորը կադրից դուրս»)»:

Վերլուծություն. Այս քննարկմամբ մենք չեզոքացնում ենք անուղղակի դրդման ռիսկը: Դեռահասները և երիտասարդները սովորում են լինել ոչ թե մեդիայի պասիվ զոհեր, այլ ակտիվ, քննադատող սպառողներ: Տեղում կատարվող վերլուծությունը չեզոքացնում է «արգելված պտղի» նկատմամբ հետաքրքրասիրությունը, քանի որ էկրանային «հմայքը» ապամոնոտաժվում է հենց իրենց՝ դեռահասների ձեռքով:

Վարժություն 4. Մտքերի մարտահրավեր «Կորուստ և ռեսուրս»

Նպատակը՝ Ակտիվացնել խմբի դինամիկան, վեր հանել կախվածության բոլոր թաքնված վտանգները (առանց ձանձրալի դասախոսության) և անմիջապես ձևավորել դրական այլընտրանքներ ու ներքին ռեսուրսներ:

Անհրաժեշտ նյութեր՝ A4 չափի թղթեր, գրիչներ, վայրկենաչափ, ֆլիպչարտ:

Ընթացքը (35 թույլ)

Փուլ 1. Ի՞նչ է խլում կախվածությունը (15 թույլ): Ռիսկերի վերհանում

Մասնակիցները բաժանվում են 3-4 հոգանոց թիմերի (թիմային աշխատանքը նվազեցնում է անհատական սթրեսը): Միացվում է վայրկենաչափը՝ 3 թույլով: Թիմերը հնարավորինս արագ թղթի վրա գրում են թմրամիջոցների գործածման բոլոր հնարավոր բացասական հետևանքները (ֆիզիկական, հոգեբանական, սոցիալական, ֆինանսական):

- **Կանոն.** Թիմերը հերթով ներկայացնում են իրենց կազմած ցուցակները: Եթե նշված հետևանքը առկա է նաև մյուս թիմերի ցուցակներում, բոլորը ջնջում են դա իրենց ցուցակներից: Մնում են միայն առավել յուրահատուկ, խորքային, վտանգավոր հետևանքները (օրինակ՝ «մարդը կորցնում է իր նպատակները», «վստահության կորուստ ընտանիքում»): Այնուհետև մասնագետը այդ յուրահատուկ կետերը գրանցում է ֆլիպչարտի ծախ հատվածում:

Փուլ 2. Ազատության տարածք (15 թույլ): Դրական այլընտրանք

Այնուհետև մասնագետը շրջում է հարցադրումը՝ ասելով. «Մենք տեսանք, թե ինչ բացասական հետևանքների է հանգեցնում տվյալ նյութի գործածումը: Հիմա փորձենք հասկանալ, թե ինչու են մարդիկ երբեմն ներքաշվում դրա մեջ: Հաճախ նրանք դրա միջոցով փորձում են զգալ որոշակի հույզեր՝ հանգստություն, ուրախություն, ինքնավստահություն, կամ ընկերներ գտնել»:

Թիմերին տրվում է ևս 3 թույլ ժամանակ: Նրանք պետք է նշեն հնարավորինս առողջ, անվտանգ և իրական աղբյուրներ (օրինակ՝ սպորտ, հոբբի, արվեստ, ճամփորդություն, անկեղծ զրույց ընկերոջ հետ, կամավորություն), որտեղից դեռահասը կարող է ստանալ այդ նույն հույզերը: Կիրառվում է նույն «ջնջելու» կանոնը: Մնացած յուրահատուկ ռեսուրսները գրվում են ֆլիպչարտի աջ կողմում:

ԱՄՓՈՓՈՒՄ . Հարցեր քննարկման համար

Մասնագետը համադրում է ֆլիպչարտի ծախ (կորուստներ) և աջ (ռեսուրսներ) հատվածների նշումները.

1. **Ճանաչողական մակարդակ.** «Նայելով մեր ցուցակին՝ ի՞նչ եք կարծում, արդյո՞ք կա որևէ դրական հույզ կամ պահանջմունք, որին հնարավոր չէ հասնել առանց վնասակար նյութերի: Ինչո՞ւ է «նյութերի տված ուրախությունը» պատրանք, իսկ աջ սյունակի աղբյուրներինը՝ իրական»:
2. **Հուզական մակարդակ.** «Երբ մենք խոսում էինք միայն հետևանքների մասին, ի՞նչ զգացողություն կար խմբում (ծանրություն, տագնապ): Իսկ հիմա՝ երբ տեսնում ենք առողջ այլընտրանքների մեծ հնարավորություն, ինչպե՞ս փոխվեց տրամադրությունը»:
3. **Վարքագծային մակարդակ (Ինքնանդրադարձ).** «Այսօր նշված ռեսուրսներից ո՞րը ձեզ ավելի շատ հետաքրքրեց: Երբ կյանքում հայտնվեք սթրեսային կամ տխուր իրավիճակում, աջ սյունակում նշված ո՞ր քայլով կփորձեք օգնել ինքներդ ձեզ»:

Վերլուծություն. Այս մեթոդի կիրառմամբ մենք իրականացրինք «ռեսուրսների ակտիվացում»: Դեռահասը հանդիպումից հետոնում է ոչ թե վախեցած կամ ճնշված, այլ զինված: Նա հասկանում է, որ ցանկացած հուզական խնդիր ունի առողջ լուծում, և ինքն ունի ընտրության հնարավորություն: Սա նպաստում է նրա ներքին վերահսկողության զգացման ձևավորմանն ու ամրապնդմանը:

Վարժություն 5. «Կայունության ծառ»

Նպատակը՝ Զարգացնել վերլուծական մտածողությունը, բացահայտել դեռահասի կյանքում առկա պաշտպանական գործոնները (ռեսուրսները), որոնք օգնում են դիմակայել սթրեսին և խուսափել ռիսկային վարքագծից:

Անհրաժեշտ նյութեր՝ Ֆլիպչարտի մեծ թղթեր (վատման), գունավոր մարկերներ կամ ֆլումաստերներ:

Տեսական հիմք մասնագետի համար (մինչև խաղը սկսելը)՝

Մասնագետը բացատրում է, որ յուրաքանչյուր մարդ կյանքի ընթացքում բախվում է դժվարությունների՝ սթրես, քննություններ, վեճեր ընկերների կամ ծնողների հետ: Բայց ինչպես հզոր քամիների ժամանակ ծառը չի ընկնում իր ամուր արմատների շնորհիվ, այնպես էլ մարդը կարող է հաղթահարել ցանկացած ճնշում, եթե ունի իր «պաշտպանական արմատները»: Այս վարժության նպատակն է նկարել և քարտեզագրել հենց այդ պաշտպանական համակարգը:

Ընթացքը (35 րոպե)

1. **Թիմային ճարտարապետություն (5 րոպե):** Մասնակիցները բաժանվում են 4-5 հոգանոց թիմերի: Յուրաքանչյուր թիմ ստանում է մեծ թուղթ և մարկերներ: Նրանց հանձնարարվում է նկարել մեծ, ճյուղատարած և առողջ ծառ:
2. **Ծառի կառուցվածքի լրացում (15 րոպե):** Թիմերը պետք է լրացնեն ծառի բաժինները հետևյալ պահանջներին համապատասխան.
 - **Արմատներ (Իմ հենարանները).** Այստեղ նշվում են այն բոլոր գործոնները, որոնք դեռահասին տալիս են ներքին ուժ և օգնում հաղթահարել սթրեսը (օրինակ՝ *վստահելի ընկեր, հորեքի/սպորտ, ծնողների աջակցություն, հոգեբանի օգնություն, ինքնադիրապետում, երազանքներ*):
 - **Բուն (Իմ անձը).** Այստեղ գրի են առնվում անձնային այն որակները, որոնք պաշտպանում են ճնշումներից (օրինակ՝ *«ՈՉ» ասելու հմտություն, ինքնավստահություն, քննադատական մտածողություն, սեփական կարծիք*):
 - **Ճյուղեր և պտուղներ (Իմ կյանքի ձեռքբերումները).** Այստեղ գրանցում են այն դրական արդյունքները, որոնց մարդը հասնում է, երբ իր արմատներն ու բունը ամուր են (օրինակ՝ *առողջություն, հաջողություն կարիերայի կամ ուսման մեջ, հարգանք շրջապատում, ազատություն, խաղաղություն*):

3. **Ծառերի «ցուցահանդես» (15 րոպե):** Յուրաքանչյուր թիմ պատին է փակցնում իր ծառը և ներկայացնում, թե իրենց կարծիքով որոնք են ամենակարևոր «արմատները», որոնք թույլ չեն տա, որ անձը կոտրվի կամ ներքաշվի կախվածությունների մեջ:

ԱՄՓՈՓՈՒՄ . Հարցեր քննարկման համար

Մասնագետն անցնում է վերլուծությանը՝ այն պահելով իր անձնական պատասխանատվության դաշտում.

1. **Ճանաչողական մակարդակ.** «Նայեք մեր նկարած ծառերի արմատներին: Եթե մարդու կյանքում ինչ-որ պահի թուլանում է արմատներից մեկը (օրինակ՝ վեճ ծնողների հետ), արդյո՞ք մյուս արմատները (սպորտը, ընկերները, սեփական նպատակները) կարող են պահել ծառը, որպեսզի այն չընկնի»:
2. **Հուզական մակարդակ.** «Ի՞նչ զգացիք, երբ տեսաք, թե որքան շատ պաշտպանական գործոններ ու հնարավորություններ ունի ժամանակակից դեռահասը՝ սթրեսին դիմակայելու համար»:
3. **Վարքագծային մակարդակ.** «Ի՞նչ եք կարծում, ինչպե՞ս կարող ենք մենք ինքներս ամեն օր «սնուցել» մեր արմատները, որպեսզի մեր ծառի բունը (ինքնավստահությունը) դառնա ավելի ամուր»:

Վերլուծություն. Այս վարժությունը հիմնված է **հոգեբանական ճկունության և կայունության** զարգացման վրա: Մենք դեռահասին ցույց ենք տալիս, որ խնդիրներն ու սթրեսը կյանքի բնական մասն են (քամիներ են), բայց ինքն ունի բավարար ներքին և արտաքին ռեսուրսներ (արմատներ) դրանք հաղթահարելու համար: Սա ձևավորում է դրական ինքնընկալում և նվազեցնում անօգնականության զգացումը:

Վարժություն 6. Իմ կյանքի նախագիծը

Նպատակը՝ Խթանել ապագայի նպատակադրումը, արժեքային համակարգի ձևավորումը, սեփական կյանքի հանդեպ պատասխանատվության ստանձնումը և գիտակցումը, թե ինչպես կարող է ընթացիկ ընտրությունն ազդել երազանքների իրականացման վրա:

Անհրաժեշտ նյութեր՝ A4 չափի թղթեր, գունավոր մարկերներ, կանաչ և կարմիր կաշուն թերթիկներ (ստիկերներ):

Ներածական մաս՝ Մասնագետը բացատրում է, որ ցանկացած հաջողություն սկսվում է հստակ նախագծից: Երբ մարդը գիտի, թե ուր է գնում, նրա համար շատ ավելի հեշտ է առօրյա ճիշտ որոշումներ կայացնել և չընկնել այնպիսի թակարդների մեջ, որոնք կարող են կանգնեցնել իր ընթացքը. «Այսօր մենք ստեղծելու ենք ձեր անձնական հաջողության ռազմավարական քարտեզը ապագա 10 տարիների համար»:

Ընթացքը (35 րոպե)

1. **Ապագայի կայարան (10 րոպե):** Յուրաքանչյուր մասնակից ստանում է A4 չափի թուղթ: Մասնակիցներին տրվում է 7-10 րոպե՝ պատկերելու (սխեմատիկ, բառերով կամ խորհրդանիշներով) իրենց կյանքը 10 տարի անց: Թղթի վրա պետք է լինի 4 հիմնական կետ.

- **Կարիերա/Ուսում** (Ո՞վ եմ ես դառնալու, ինչո՞վ եմ զբաղվելու):
- **Միջավայր/Ընտանիք** (Ովքե՞ր են լինելու իմ կողքին, ինչպիսի՞ ընկերներ եմ ունենալու):
- **Ճամփորդություն/Հոբբի** (Ի՞նչ նոր բան եմ փորձելու, ո՞ր երկրներն եմ տեսնելու):
- **Առողջություն/Ներքին վիճակ** (Ինչպիսի՞ ֆիզիկական և հուզական վիճակում եմ լինելու):

2. **Ճանապարհի քարտեզագրում (10 րոպե):** Այժմ մասնակիցներից յուրաքանչյուրն իր նկարում ներքևից դեպի վերև պատկերում է ճանապարհ, որը տանում է դեպի այդ ապագան: Այդ ճանապարհի վրա նրանք փակցնում են գունավոր ստիկերներ, որոնք խորհրդանշում են.

- **Կանաչ ստիկերներ.** Քայլեր և սովորություններ, որոնք իրենց կօգնեն հասնել նպատակներին (օրինակ՝ *լեզուներ սովորել, սպորտ, նոր ծանոթություններ, ինքնակրթություն*):

- **Կարմիր ստիկերներ.** «Թակարդներ» կամ ռիսկեր, որոնք կարող են ամբողջությամբ փակել այդ ճանապարհը (օրինակ՝ ծուլություն, ժամանակի վատնում, վնասակար կախվածությունների մեջ ներքաշվել, սխալ շրջապատ):

3. **Մտքերի փոխանակում (15 րոպե):** Մասնակիցները կամավոր ներկայացնում են իրենց քարտեզները՝ շեշտը դնելով ոչ միայն երազանքի, այլև այն քայլերի ու թակարդների վրա, որոնք իրենք արձանագրել են:

ԱՄՓՈՓՈՒՄ . Հարցեր քննարկման համար

Նախագծերը պատրաստ լինելուց հետո մասնագետը քննարկումը տեղափոխում է գիտակցված ընտրության դաշտ.

1. **Ճանաչողական մակարդակ.** «Նայելով ձեր քարտեզների կարմիր ստիկերներին (թակարդներին)՝ ի՞նչ եք կարծում, ինչո՞ւ են կախվածությունները համարվում ամենավրանգավոր թակարդը (որովհետև դրանք խլում են մարդու ամենակարևոր ռեսուրսը՝ ժամանակը, առողջությունն ու ընտրության ազատությունը)»:
2. **Հուզական մակարդակ.** «Ի՞նչ զգացողություն ունեք, երբ տեսնում եք ձեր ապագայի հստակ պատկերը և հասկանում, որ այդ ճանապարհի ղեկը հենց այսօր ձեր ձեռքերում է»:
3. **Վարքագծային մակարդակ.** «Ո՞րն է լինելու այն առաջին «կանաչ քայլը», որը դուք կանեք հենց այս շաբաթ՝ ձեր նախագծին մեկ քայլով մոտենալու համար»:

Վերլուծություն. Այս վարժությունը ձևավորում է **ապագայի հեռանկարը:** Երբ դեռահասն ունի հստակ, հուզականորեն գրավիչ ապագայի պատկեր, ռիսկային վարքագծից հրաժարվելու նրա ներքին մոտիվացիան տասնապատկվում է: Նա թմրամիջոցին «ՈՉ» է ասում ոչ թե այն պատճառով, որ մեծահասակներն են արգելել, այլ այն պատճառով, որ դա երազանքներին ու նպատակներին հասնելու խոչընդոտ է հանդիսանում:

Վարժություն 7. «S.O.S. նամակ ուղեղից»

Նպատակը՝ Արտթերապևտիկ մեթոդով հասկանալ հոգեակտիվ նյութերի (ալկոհոլ, նիկոտին/վեյփ, էներգետիկ ըմպելիքներ) ազդեցությունը նյարդային համակարգի վրա և գտնել դրանց առողջ, բնական այլընտրանքները:

Անհրաժեշտ նյութեր՝ A5 ձևաչափի գունավոր թղթեր (բացիկների համար), մարկերներ, ներկեր: *Կարևոր հավելում՝ մասնագետի կողմից նախապես պատրաստված «Ուղեղի հուշաթերթիկներ»* (յուրաքանչյուր նյութի մասին պարզ, գիտականորեն, 3-4 փաստով):

Ներածական մաս՝ Մասնագետը հակիրճ (3-5 րոպե) բացատրում է, որ մեր ուղեղն ունի «պարզևատրման համակարգ», որի գլխավոր քիմիական սուրհանդակը դոֆամինն է (ուրախության հորմոնը): Նյութերը չեն հաղորդում իրական ուրախություն, նրանք պարզապես «կոտրում» են ուղեղի պահեստը և միանգամից բաց թողնում ողջ դոֆամինը, ինչից հետո ուղեղը հայտնվում է էներգետիկ սովի մեջ: Այսօր մենք հնարավորություն կտանք մեր ուղեղին «գրուցել» մեզ հետ:

Ընթացքը (35 րոպե)

- 1. Թիմային լաբորատորիա (5 րոպե):** Մասնակիցները բաժանվում են խմբերի: Յուրաքանչյուր խումբ ընտրում է մեկ նյութ (օրինակ՝ Թիմ 1՝ Վեյփ/Նիկոտին, Թիմ 2՝ էներգետիկներ, Թիմ 3՝ Ալկոհոլ): Մասնագետը նրանց տալիս է համապատասխան գիտական «հուշաթերթիկը»:
- 2. Բացիկի ստեղծում (15 րոպե):** Թիմերը պատրաստում են երկկողմանի բացիկներ.
 - **Արտաքին կողմ (ձևավորում).** Պատկերում են ուղեղի վիճակը տվյալ նյութի ազդեցության տակ (օրինակ՝ էներգետիկների դեպքում՝ «կայծակներով հոգնած ուղեղ», նիկոտինի դեպքում՝ «ծխի մեջ կորած լաբիրինթոս»):
 - **Ներսի կողմ (Նամակ տիրոջը).** Գրում են կարճ նամակ ուղեղի անունից՝ օգտվելով տրամադրված հուշաթերթիկից:

Օրինակ՝ (էներգետիկների թիմ). «Հե՛յ, ընկեր, դու ինձ խաբեցիր: Այս ըմպելիքի կոֆեինը ինձ ոչ թե ուժ տվեց, այլ ստիպեց աշխատել իմ

ռեսուրսների սպառման հաշվին: Հիմա ես տագնապած եմ, ու սիրտս արագ է բաբախում: Եթե քեզ էներգիա է պետք, խնդրում եմ, թույլ տուր ինձ 20 րոպե քնել, կամ մեկ բաժակ մաքուր ջուր տուր, ոչ թե այս քիմիան»:

Փոստի առաքում (15 րոպե): Թիմերը ներկայացնում են իրենց բացիկները՝ կարդալով ուղեղի «նամակը»: Մյուս խմբերը կարող են հարցեր տալ:

ԱՄՓՈՓՈՒՄ - Հարցեր քննարկման համար

1. **Ճանաչողական մակարդակ.** «Ի՞նչ նոր բան պատմեց ձեզ ձեր ուղեղը: Ինչպե՞ս է ստացվում, որ նյութերը ոչ թե էներգիա կամ հանգստություն են ավելացնում, այլ պարզապես «պարտքով» վերցնում են ուղեղի սեփական ռեսուրսները»:
2. **Հուզական մակարդակ.** «Ի՞նչ զգացիք, երբ փորձեցիք խոսել ձեր մարմնի/ուղեղի անունից: Ինչո՞ւ ենք մենք երբեմն անտեսում նրա իրական կարիքները (հանգիստ, սեր, շփում) ու փորձում հարցերը լուծել արհեստական միջոցներով»:
3. **Վարքագծային մակարդակ.** «Եթե հաջորդ անգամ ձեր ուղեղը հոգնածությունից կամ սթրեսից «S.O.S.» ազդանշան ուղարկի, ի՞նչ բնական ու անվտանգ քայլով կօգնեք նրան (օրինակ՝ զբոսանք, սպորտ, երաժշտություն)»:

Վերլուծություն. Վարժությունը հիմնված է մարմնական գիտակցված զգացողությունների վրա: Երբ դեռահասը սովորում է ընկալել նյութերի ազդեցությունը ոչ թե որպես «հավես/թույն վիճակ», այլ որպես ուղեղի ներքին համակարգերի «խաբեություն» և գերծանրաբեռնվածություն, նրա մոտ ձևավորվում է սեփական մարմինը պաշտպանելու բնագդ:

Վարժություն 8. «Իմ տարածքը». Դիմադրության ռեժիսուրա

Նպատակը՝ Զարգացնել հասակակիցների և ընկերների, միջավայրի հոգեբանական ճնշմանը դիմակայելու հմտություններ,

սովորեցնել ասերտիվ (ինքնավստահ, բայց ոչ ագրեսիվ) վարքագծի կոնկրետ տեխնիկաներ և նվազեցնել մերժված լինելու վախը:

Անհրաժեշտ նյութեր՝ Քարտեր՝ իրավիճակների նկարագրությամբ և «ասերտիվ հուշաթերթիկներ»:

Ներածական մաս. Մասնագետը կարճ ներկայացնում է, որ «ՈԶ» ասելու տարբեր ձևեր կան, և ընկերների հետ կապերը չխզելու համար կարելի է օգտագործել հետևյալ 4 հոգեբանական տեխնիկաները.

1. **«Փչացած ձայնապնակ».** Հաստատական, հանգիստ տոնով նույն արտահայտությունը կրկնել առանց արդարանալու (օրինակ՝ «Չէ, ես չեմ ուզում»):
2. **Արդյունավետ հրաժարում + Այլընտրանք.** «Ես դա չեմ անի: Ավելի լավ է՝ արի գնանք սրճարան/խաղանք»:
3. **Հղում հեղինակությանը (կամ հանգամանքներին).** «Չեմ կարող, ծնողներս հիմա ինձ ստուգում են/ժամը 7-ին պեղք է տանը լինեմ, խնդիրներ կունենամ»:
4. **Իրավիճակի շրջում (Հակահարց).** «Իսկ ինչո՞ւ է քեզ համար այդքան կարևոր, որ ես էլ գործածեմ այդ»:

Ընթացքը (30 րոպե)

Մասնակիցները բաժանվում են զույգերի կամ եռյակների: Յուրաքանչյուր խմբի առաջադրվում է մի իրավիճակ, որտեղ կա «Ծնշող կողմ» (մեկ կամ երկու հոգի) և «Դիմադրող կողմ» (մեկ հոգի):

- **Իրավիճակ Ա.** Դպրոցի ետնաբակում ընկերները փորձում են քեզ համոզել ծխել նոր տեսակի վեյփ (էլեկտրոնային ծխախոտ)՝ ասելով. «Անվտանգ է, բոլորն էլ փորձում են, երեխայություն մի արա»:
- **Իրավիճակ Բ.** Երեկոյթի ժամանակ ավագ ընկերներն առաջարկում են անհայտ ծագման հաբ՝ պնդելով. «Սա ուղղակի տրամադրությունը բարձրացնելու համար է, սրանից բան չի լինի, մի՛ վախեցիր»:
- **Իրավիճակ Գ.** Ինտերնետային ակումբում ընկերդ ասում է. «Մի հատ սա փորձիր, էներգիա կտա, գիշերը լավ կխաղաս, ես միշտ օգտագործում եմ»:

Խաղի կանոնը. «Ճնշող կողմը» պետք է օգտագործի բոլոր հնարավոր մանիպուլյացիաները («սուտասան ես», «մեզ չես հարգում», «վախկոտ ես»), իսկ «Դիմադրող կողմը» պետք է կիրառի հուշաթերթիկի 4 տեխնիկաներից մեկն ու ամեն գնով հրաժարվի: Դերերը խաղալուց հետո մասնակիցները տեղերով փոխվում են:

ԱՄՓՈՓՈՒՄ. Հարցեր քննարկման համար

Խաղի ավարտից հետո հոգեբանն անցնում է վերլուծությանը.

1. **«Դիմադրողներին».** *«Ի՞նչ զգացիք, երբ ձեզ վրա ճնշում էին գործադրում: Ո՞ր տեխնիկան ավելի հեշտ աշխատեց, և ո՞ր պահին էր առավել դժվար սեփական «ՈՉ»-ը պահելը»:*
2. **«Ճնշողներին».** *«Ե՞րբ զգացիք, որ ձեր մանիպուլյացիաներն այլևս չեն անցնում: Ինչպե՞ս ազդեց ձեզ վրա հանգիստ, առանց ագրեսիայի հնչած «ՈՉ»-ը»:*
3. **Ամբողջ խմբին.** *«Եթե իրական կյանքում ձեր ընկերը ձեզ ստիպում է անել մի բան, ինչը վնասում է ձեր առողջությունը կամ հակասում ձեր սկզբունքներին, արդյո՞ք նա այդ պահին հանդես է գալիս որպես իրական ընկեր: Ինչպե՞ս տարբերել իրական ընկերությունը մանիպուլյացիայից»:*

Վերլուծություն. Այս վարժությունը ձևավորում է, այսպես կոչված, **«վարքագծային իմունիտետ»:** Դեռահասը շարժողական և խոսքային մակարդակում փորձարկում է մերժման մոդելները, ինչն իրական դիսկի իրավիճակում նրան թույլ է տալիս չշփոթվել և ավտոմատ կերպով միացնել պաշտպանական մեխանիզմը:

1. **Сирота, Н. А., & Ялтонский, В. М. (2019).** *Психологические основы профилактики зависимостей.* Юрайт.
2. **Москаленко, В. Д. (2022).** *Созависимость при алкоголизме и наркомании: Пособие для врачей, психологов и созависимых.* Институт консультирования и системных решений.
3. **Менделевич, В. Д. (2021).** *Психология зависимого поведения.* Городец.
4. **Змановская, Е. В. (2023).** *Девиянтология: Психология девиантного поведения.* Академия.
5. **Straussner, S. L. A. (Ed.). (2024).** *Clinical work with substance-abusing clients.* Guilford Publications.
6. **Van Wormer, K., & Davis, D. R. (2018).** *Addiction treatment: A strengths perspective* (4th ed.). Cengage Learning.
7. **Miller, W. R., & Rollnick, S. (2023).** *Motivational interviewing: Helping people change and grow* (4th ed.). Guilford Press.
8. **Coombs, R. H., & Kim, W. A. (Eds.). (2020).** *Addiction counseling review: Preparing for highly effective practice.* Routledge.
9. **Rotunda, R. J., & Doman, K. T. (2021).** *Partner and family counseling for substance use disorders: Clinical interventions for codependency and systemic change.* Springer Publishing Company.

Ավագյան Ա.Մ., Ալեքսանյան Ս.Մ

**ԴԵՌԱՀԱՍՆԵՐԻ ԵՎ ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՆԵՐԻ ՇՐՋԱՆՈՒՄ
ԹՄՐԱՄԻՋՈՑՆԵՐԻ ԵՎ ՀՈԳԵՄԵՏ ՆՅՈՒԹԵՐԻ
ԳՈՐԾԱԾՄԱՆ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՄԱՆ
ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՈՒՂԵՑՈՒՅՑ**

հոգեբանների, ուսուցիչների, վարքային մասնագետների,
սոցիալական աշխատողների և երիտասարդների շրջանում
հոգեակտիվ նյութերի գործածման կանխարգելման ոլորտում
աշխատող մասնագետների համար