



Роспатриотцентр  
росмолодёжь

# МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО РАБОТЕ С МОЛОДЕЖЬЮ  
ПО ВОПРОСАМ ПРОФИЛАКТИКИ  
УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

**Федеральное агентство по делам молодежи  
Федеральное государственное бюджетное учреждение  
«Российский центр гражданского и патриотического  
воспитания детей и молодежи»**

**Методические материалы**

**ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО РАБОТЕ С МОЛОДЕЖЬЮ  
ПО ВОПРОСАМ ПРОФИЛАКТИКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ  
ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ**

**Москва, 2025**

УДК: 37.06  
ББК: 74.200.5

Рекомендовано к изданию Экспертным советом ФГБУ «Роспатриотцентр».

Составители:

Методические материалы для специалистов по работе с молодежью по вопросам профилактики употребления психоактивных веществ: [Электрон. ресурс] / сост. О.Ф. Жуков, Е.В. Аверченко. – Москва : ФГБУ «Роспатриотцентр», 2025. – 18 с.

Методические материалы посвящены профилактике употребления психоактивных веществ в молодежной среде. В основе положен ценностный подход: отказ от психоактивных веществ рассматривается не как внешнее требование, а как осознанный выбор, связанный с личными целями и жизненными стратегиями молодых людей.

В материалах раскрываются ключевые направления профилактики: формирование позитивных ценностей и жизненных целей; развитие жизнестойкости и навыков отказа; повышение цифровой грамотности для противодействия онлайн-рискам; правовая осведомленность и алгоритмы защиты. Особое внимание уделено современным практикам и форматам: сторителлинг, молодежные челленджи, игровые симуляции, креативные медиа-проекты, которые вовлекают молодых людей, в совместное создание позитивных норм.

Материалы адресованы специалистам по работе с молодежью, педагогам и социальным работникам, а также могут быть полезны родителям.

Экспертную поддержку и консультационное сопровождение при подготовке методических материалов обеспечивали специалисты Круглогодичного молодежного центра «Безопасность и профилактика» – филиала государственного бюджетного учреждения Ленинградской области «Центр патриотического воспитания».

Рецензенты: Ю.В. Рубцов – ведущий научный сотрудник Военного университета им. князя Александра Невского Министерства обороны Российской Федерации, доктор исторических наук, профессор; Д.А. Дементьев – ветеран боевых действий, старший научный сотрудник Военного университета им. князя Александра Невского Министерства обороны Российской Федерации, кандидат исторических наук.

© Жуков О.Ф., Аверченко Е.В., 2025  
© ФГБУ «Роспатриотцентр», 2025

## Содержание

|                                                                                       |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Содержание.....                                                                       | 3  |
| 1. Актуальность профилактики употребления психоактивных веществ в молодежной среде .4 |    |
| 1.1. Цель и задачи методических материалов.....                                       | 4  |
| 2. Психоактивные вещества: определение, признаки употребления и причины.....          | 4  |
| 2.1. Что такое психоактивные вещества.....                                            | 4  |
| 2.2. Маркеры возможного употребления ПАВ .....                                        | 5  |
| 2.3. Почему молодежь начинает употреблять психоактивные вещества.....                 | 5  |
| 3. Ценностный подход к профилактике .....                                             | 6  |
| 3.1. Формирование личных целей и позитивных ценностей .....                           | 6  |
| 3.2. Осознанное неприятие ПАВ как часть мировоззрения .....                           | 7  |
| 4. Развитие резильентности (жизнестойкости) молодежи .....                            | 8  |
| 4.1. Механизмы привыкания и уязвимость молодежи .....                                 | 8  |
| 4.2. Навыки стрессоустойчивости и саморегуляции .....                                 | 8  |
| 4.3. Алгоритмы отказа от давления сверстников .....                                   | 9  |
| 5. Цифровая среда и профилактика ПАВ.....                                             | 10 |
| 5.1. Риски онлайн-пространства.....                                                   | 10 |
| 5.2. Мини-кейсы и цифровые форматы работы с молодежью .....                           | 10 |
| 6. Правовая грамотность молодежи .....                                                | 12 |
| 6.1. Ответственность за хранение и распространение ПАВ.....                           | 12 |
| 6.2. Алгоритмы защиты: что делать при попытке вовлечения .....                        | 12 |
| 7. Практики и форматы работы специалистов .....                                       | 13 |
| 7.1. Истории отказа и молодежное сторителлинг-пространство.....                       | 13 |
| 7.2. Социальные челленджи и акции «Я выбираю здоровье» .....                          | 14 |
| 7.3. Современные креативные форматы профилактики .....                                | 14 |
| Заключение.....                                                                       | 15 |
| Список литературы .....                                                               | 17 |

## **1. Актуальность профилактики употребления психоактивных веществ в молодежной среде**

Употребление психоактивных веществ (ПАВ) в молодежной среде остается одной из наиболее острых социальных проблем современности. По данным специалистов, именно подростки и молодежь в возрасте от 14 до 30 лет составляют основную группу риска.

Проблема «молодеет» – случаи первого приобщения фиксируются уже в раннем подростковом возрасте. Употребление ПАВ ведет к тяжелым медицинским, психологическим и социальным последствиям: разрушает здоровье, нарушает когнитивные и эмоциональные функции, препятствует полноценной социализации.

При этом борьба только с последствиями оказывается малоэффективной – требуется акцент на ранней профилактике и формировании устойчивого внутреннего неприятия наркотиков.

### **1.1. Цель и задачи методических материалов**

Целью данных методических материалов является оказание практической помощи специалистам по работе с молодежью в организации профилактической деятельности, направленной на предупреждение употребления ПАВ.

Задачи.

- Обозначить современные подходы к профилактике, акцентирующие внимание на формировании у молодежи внутренней позиции осознанного отказа от ПАВ.

- Представить инструментарий (ценностный диалог, кейсы, цифровые форматы, правовая грамотность), доступный для применения в молодежной среде.

- Содействовать повышению эффективности профилактических программ за счет опоры на доказательные практики и учет возрастных особенностей.

## **2. Психоактивные вещества: определение, признаки употребления и причины**

### **2.1. Что такое психоактивные вещества**

Психоактивные вещества (ПАВ) – это химические соединения, воздействующие на психику человека и изменяющие настроение, восприятие, сознание и поведение.

К основным группам ПАВ относятся: опиоиды (героин, морфин, метадон); каннабиоиды (марихуана, гашиш); стимуляторы (амфетамины, кокаин, синтетические соли); седативные и снотворные препараты

(барбитураты, транквилизаторы при немедицинском употреблении); галлюциногены (ЛСД, псилоцибин, МДМА/экстази); летучие органические растворители (ЛОВ) («клей», бензин, аэрозоли); алкоголь и никотин, которые хоть и легальны, но также вызывают зависимость и относятся к числу ПАВ.

Опасность этих веществ заключается в том, что даже единичное употребление может нанести серьезный вред организму молодого человека, а систематическое употребление неизбежно приводит к формированию зависимости, разрушению личности и вовлечению в правонарушения.

## **2.2. Маркеры возможного употребления ПАВ**

Специалисту важно знать признаки, которые могут указывать на то, что молодежь сталкивается с риском употребления психоактивных веществ. Речь идет не о медицинской диагностике, а о наблюдениях, которые помогают вовремя заметить изменения.

**Поведенческие признаки:** резкие перепады настроения, раздражительность или, наоборот, апатия; снижение интереса к учебе, спорту, прежним увлечениям; новые компании, уход в замкнутые группы; частые конфликты с родителями и педагогами; внезапные пропажи из дома, пропуски занятий.

**Физические признаки:** следы утомления, хроническая сонливость или бессонница; покраснение глаз, изменения зрачков (сильно расширенные или суженные); потеря веса или резкие колебания аппетита; запах химических веществ или табака от одежды.

**Социальные и цифровые маркеры:** участие в подозрительных чатах («легкий заработок», «курьер на пару часов»); мемы, картинки и шутки о наркотиках в личных аккаунтах; скрытность при пользовании телефоном и соцсетями, частая смена паролей; внезапные источники «легких денег».

Обнаружение нескольких подобных признаков – сигнал для более внимательного наблюдения и ненавязчивого разговора, а при необходимости – подключения специалистов.

## **2.3. Почему молодежь начинает употреблять психоактивные вещества**

Молодежь редко начинает употреблять ПАВ просто так, «на пустом месте», за этим решением обычно стоит целый комплекс причин – личных, социальных, а иногда и информационных.

Одна из главных причин – банальное любопытство. Некоторые молодые люди хотят попробовать что-то новое, испытать необычные ощущения, проверить свои границы. Еще один фактор – желание быть «как все». Когда в компании употребление ПАВ считается нормой, многим сложно сказать «нет» и не почувствовать себя изгоем. Некоторые ищут способ справиться со

стрессом. Эмоциональные перегрузки, тревога, усталость – все это подталкивает к попыткам быстро снять напряжение, особенно если нет навыков саморегуляции.

Иногда на ребят сильно влияют кумиры – блогеры, музыканты, медийные личности. Если они показывают употребление веществ как часть «прикольного» или «успешного» образа жизни, это воспринимается как нечто допустимое. Цифровая среда играет значительную роль. Реклама в интернете, шуточные мемы, доступ через мессенджеры – все это делает ПАВ более «близкими» и, как кажется, легко доступными.

И, конечно, нельзя забывать о проблемах в семье, школе, университете на работе. Конфликты, нехватка поддержки, одиночество – все это может толкать молодежь к поиску «выхода», пусть и вредного.

Чтобы реально помочь, мало просто рассказывать о вреде. Нужно создавать среду, где у подростков будет мотивация выбирать здоровый образ жизни: поддержка, цели, интересные занятия и чувство собственной значимости.

### **3. Ценностный подход к профилактике**

#### **3.1. Формирование личных целей и позитивных ценностей**

Опыт профилактической работы показывает, что запреты и пугающие истории о наркотиках производят лишь кратковременный эффект. Молодые люди часто воспринимают их как давление извне или даже как вызов. Гораздо важнее помочь юношам и девушкам увидеть, что отказ от психоактивных веществ напрямую связан с их собственными мечтами и планами на будущее.

Исследователи подчеркивают, что основная задача специалиста – не только донести информацию, но и вовлечь молодежь в процесс обсуждения собственных ценностей и целей. Такой подход называют «ценностным диалогом», когда взрослый не назидает, а помогает молодому человеку самому осознать, что действительно важно – здоровье, свобода, возможность учиться, строить карьеру, путешествовать, создавать семью.

Встраивание профилактики в ценностный ряд позволяет укрепить у них понимание: употребление ПАВ несовместимо с их жизненными целями. Например, занятия спортом или творчеством требуют физических и психических ресурсов, а зависимость их отбирает. Программы, ориентированные на развитие культуры здоровья, рассматриваются сегодня как одно из самых действенных средств профилактики.

Практически это можно реализовать через:

- обсуждение «карты жизненных целей» – ребята формулируют, чего хотят достичь, и анализируют, как употребление ПАВ может помешать;
- включение в позитивные практики – спорт, добровольчество, социальные и арт-проекты, где ценность здоровья закрепляется через действие;
- совместное планирование шагов к личному успеху, где важным условием становится сохранение здоровья.

Таким образом, специалист выступает не просто информатором, а проводником в осознание того, что здоровый образ жизни – это ресурс для самореализации.

### **3.2. Осознанное неприятие ПАВ как часть мировоззрения**

Государственная антинаркотическая политика до 2030 года ставит стратегическую задачу – сформировать в обществе устойчивое негативное отношение к незаконному обороту и потреблению наркотиков.

Однако для молодежи мало просто слышать о «негативном отношении» – важно, чтобы это стало частью их мировоззрения и личной системы ценностей. Формирование осознанного неприятия ПАВ возможно, если профилактика строится на сочетании трех компонентов:

- когнитивный – предоставление достоверных знаний о последствиях употребления без избыточного запугивания;
- эмоциональный – формирование эмпатии к тем, кто столкнулся с зависимостью, использование «живых историй» и сторителлинга, позволяющих молодому человеку прочувствовать проблему изнутри;
- поведенческий – закрепление конкретных навыков отказа, умение сказать «нет» и сохранить уважение, освоение альтернативных способов самореализации.

Осознанное неприятие формируется не через страх, а через позитивную идентичность. Молодой человек должен чувствовать, что его выбор «быть здоровым» – это не лишение, а возможность заниматься спортом, общаться с друзьями, реализовывать проекты, строить будущее.

Это можно поддерживать через:

- мини-дебаты «здоровые цели против иллюзии веществ»;
- тренинги навыков отказа в реальных сценариях («тебе предлагают попробовать – как ответить?»);
- молодежные медиа-форматы (короткие видео, подкасты), где сами участники объясняют, почему они выбирают жизнь без ПАВ.

Таким образом, ключевой принцип заключается в том, чтобы отказ от психоактивных веществ воспринимался молодежью не как внешнее требование, а как естественное продолжение их жизненных стратегий.

## **4. Развитие резильентности (жизнестойкости) молодежи**

### **4.1. Механизмы привыкания и уязвимость молодежи**

Психоактивные вещества воздействуют прежде всего на мозг, меняя работу так называемой «системы вознаграждения». Они искусственно вызывают чувство удовольствия или снятия напряжения, что сопровождается выбросом нейромедиаторов, в первую очередь дофамина. Для молодого человека, находящегося в периоде поиска новых впечатлений и одновременно испытывающего высокие нагрузки (учеба, экзамены, конфликты со сверстниками), это может показаться простым решением. Стресс уходит быстро, настроение улучшается.

Однако именно в юности мозг наиболее уязвим. Его структуры, отвечающие за контроль поведения, еще формируются. Поэтому привычка к веществам закрепляется быстрее, чем у взрослых. Даже разовое употребление может создать ложное впечатление «действенного средства» и подтолкнуть к повторному опыту. Постепенно организм привыкает, доза увеличивается, а вместе с этим нарастают разрушительные последствия для здоровья, психики и социальных отношений.

Именно поэтому в профилактической работе важно не только рассказывать о вреде ПАВ, но и формировать у молодежи жизнестойкость (резильентность) – способность справляться с трудностями и стрессами без «подпорок» в виде наркотиков, алкоголя или других веществ.

### **4.2. Навыки стрессоустойчивости и саморегуляции**

Развитие стрессоустойчивости – один из ключевых элементов профилактики. Молодые люди ежедневно сталкиваются с ситуациями, вызывающими напряжение. Это экзамены, ссоры с близкими, конфликты в классе, группе или в сети. Если у них нет опыта конструктивного преодоления стресса, велик риск, что они будут искать быстрые и опасные способы «снять» напряжение.

Задача специалиста по работе с молодежью заключается в том, чтобы помочь им освоить простые, но действенные способы управления своим состоянием. Важно не просто перечислить приемы, а показать, как они могут стать частью повседневной жизни и реально работать в трудных ситуациях.

К числу таких методов относятся:

- дыхательные упражнения – помогают снизить уровень тревожности и восстановить спокойный ритм;
- физическая активность – будь то спорт или короткая разминка, позволяет естественным образом снять напряжение;

- переключение внимания – умение вовремя отвлечься от навязчивых мыслей (прогулка, смена деятельности, разговор с другом);

- ведение дневника эмоций – простая практика, которая учит замечать свои чувства, понимать их причины и лучше контролировать реакции.

Эти техники не требуют специального оборудования или сложной подготовки, но в совокупности формируют у человека привычку справляться со стрессом самостоятельно, без обращения к психоактивным веществам.

Таким образом, специалист работает не с «наборами упражнений», а с формированием у конкретного человека целостного набора стратегий стрессоустойчивости, что является одним из ключевых факторов профилактики аддиктивного поведения.

Отдельное направление – формирование эмоциональной грамотности. Молодые люди должны уметь называть свои эмоции, понимать их причины и искать здоровые способы справиться с ними. Это снижает вероятность того, что негативные переживания будут «глушиться» с помощью психоактивных веществ.

Таким образом, развитие стрессоустойчивости укрепляет внутренний ресурс молодого человека: он понимает, что способен справиться со сложностями сам, без «химической поддержки».

#### **4.3. Алгоритмы отказа от давления сверстников**

Наряду со стрессами важнейшим фактором риска является давление группы. По данным исследований, многие ребята пробуют ПАВ не из любопытства, а потому что «так делают все» или чтобы не выделяться. Страх потерять уважение сверстников иногда оказывается сильнее страха за собственное здоровье.

Поэтому профилактическая работа должна включать обучение конкретным алгоритмам отказа:

- «Я-сообщение» – спокойный и уверенный ответ: «Я не хочу». Четкая позиция вызывает уважение и снижает риск дальнейшего давления;

- альтернативное предложение – переключение внимания: «Пошли лучше на спортплощадку», «Давай посмотрим фильм»;

- техника «сломанная пластинка» – повторение отказа без объяснений и споров, пока предложение не прекращается.

Эти навыки эффективнее всего закрепляются через практику:

- ролевые игры, где моделируются ситуации давления;

- мини-дебаты, где молодые люди сами ищут сильные аргументы для отказа;

- работа в малых группах, где обсуждаются реальные случаи и вырабатываются коллективные стратегии защиты.

Важно, чтобы молодой человек не только знал эти техники, но и прочувствовал, что сказать «нет» – это проявление силы, а не слабости.

Таким образом, развитие жизнестойкости объединяет два направления: умение справляться со стрессами и умение противостоять групповому давлению. Вместе они формируют основу для осознанного неприятия ПАВ. Юноша или девушка чувствует, что его жизнь и будущее зависят от собственных решений, и у него есть ресурсы, чтобы эти решения были в пользу здоровья и развития.

## **5. Цифровая среда и профилактика ПАВ**

### **5.1. Риски онлайн-пространства**

Цифровая среда сегодня – это главный источник информации для молодежи. Вместе с возможностями обучения и общения она несет и серьезные угрозы. Молодые люди нередко впервые сталкиваются с психоактивными веществами именно в интернете, где риск замаскирован под «обычный контент».

Наиболее распространенные формы:

- реклама и скрытые ссылки. Объявления о продаже ПАВ могут появляться в чатах, на форумах, даже под видом «акций» или «услуг доставки». Для молодого человека они часто выглядят как безобидная возможность заработать или попробовать что-то «новое»;

- «закладочные» чаты. Распространители используют кодовые слова, эмодзи и зашифрованные описания. Участие в таких чатах быстро вовлекает молодежь в незаконную деятельность;

- мемы о наркотиках. Юмор обесценивает проблему и создает ложное впечатление «безвредности». Для человека, у которого еще формируется критическое мышление, это становится особенно опасным;

- видеоконтент. В TikTok, Telegram и на YouTube можно встретить «красивые» ролики о веществах, где упоминается «кайф», но скрываются реальные последствия.

В результате интернет формирует у молодых людей иллюзию нормальности употребления, а иногда – и привлекательности. Именно поэтому в профилактической работе необходимо уделять особое внимание развитию цифровой грамотности, умению критически анализировать онлайн-контент, различать манипуляции и вовремя замечать попытки вовлечения.

### **5.2. Мини-кейсы и цифровые форматы работы с молодежью**

Традиционные лекции малоэффективны в условиях цифровой среды. Молодые люди лучше реагируют на ситуации, приближенные к реальности.

Поэтому специалисты все чаще используют мини-кейсы – короткие жизненные истории для разбора.

Примеры:

- «В Telegram тебе предлагают стать «курьером» с быстрым заработком. Что за этим стоит?» → обсуждение того, что это схема наркосбыта, и последствия могут быть уголовными.

- «В школьном чате появилось видео, где ребята смеются и пробуют «травку». Как правильно отреагировать?» → разбор: не поддерживать, не пересылать, а при необходимости сообщить взрослым.

- «В социальной сети кто-то прислал мем: «Лучше трава, чем алкоголь». Как ответить?» → обсуждение критического мышления, поиск фактов, которые разоблачают манипуляцию.

Мини-кейсы позволяют ребятам проиграть ситуацию заранее и сформировать модель поведения до того, как они столкнутся с этим в реальной жизни.

Важный инструмент – цифровые форматы работы, которые делают профилактику естественной частью медиасреды молодых людей:

- короткие ролики в TikTok или Reels с позитивными сообщениями («как сказать «нет» и не потерять друзей»);

- молодежные подкасты или стримы, где ребята обсуждают личный опыт отказа и способы справляться со стрессом без ПАВ;

- онлайн-челленджи («7 дней без ПАВ», «Мой способ снять стресс без химии»), которые формируют коллективное чувство принадлежности к позитивной группе.

Опыт показывает, что когда ребята сами участвуют в создании цифрового контента – роликов, мемов, историй отказа, – профилактика становится более убедительной. Для них важно не услышать «запрет», а почувствовать: здоровый выбор – это их выбор.

Таким образом, работа в цифровой среде должна сочетать два направления. Первое – это распознавание рисков и развитие критического мышления: умение не попадаться на провокации, рекламу или мемы. Второе – создание позитивной альтернативы: контента и онлайн-практик, которые закрепляют ценность здоровья. Благодаря этому у молодого человека формируется чувство принадлежности к сообществу, где употребление ПАВ не считается нормой.

## **6. Правовая грамотность молодежи**

### **6.1. Ответственность за хранение и распространение ПАВ**

Молодежь нередко недооценивает правовые последствия, считая, что «один раз попробовать – это не страшно». На самом деле законодательство Российской Федерации строго регламентирует вопросы, связанные с хранением, употреблением и распространением психоактивных веществ.

Согласно действующему законодательству все формы действий и контакта с ПАВ влекут за собой ту или иную ответственность:

- употребление наркотиков без назначения врача влечет административную ответственность;
- незаконное хранение даже небольшой дозы ПАВ может привести к уголовной ответственности;
- распространение, сбыт, посредничество («курьеры», «закладчики») рассматриваются как тяжкие преступления и наказываются реальными сроками лишения свободы.

Особенно важно донести до молодых людей, что даже кажущаяся «безобидной подработка» (например, курьерская доставка «пакетиков») на самом деле является участием в наркосбыте и может повлечь за собой уголовное наказание. Незнание закона в этом случае не освобождает от ответственности.

Таким образом, ключевой акцент правового блока профилактики – показать, что употребление и особенно вовлечение в распространение ПАВ несут не только риски для здоровья, но и тяжелые правовые последствия.

### **6.2. Алгоритмы защиты: что делать при попытке вовлечения**

Помимо информации о наказаниях, молодым людям необходимо знать алгоритмы защиты – что делать, если кто-то пытается вовлечь их в употребление или распространение ПАВ.

Рекомендованные шаги:

1) Распознать вовлечение. Если предлагают «легко подзаработать курьером», присылают подозрительные ссылки или предлагают попробовать вещество – это попытка вовлечения.

2) Сказать «нет» и выйти из ситуации. Важно подчеркнуть: решительный отказ снижает риск дальнейшего давления.

3) Сообщить взрослым. Обратиться к родителям, педагогам, школьному психологу.

Знать официальные контакты. Телефон доверия для детей и подростков: 8-800-2000-122; горячие линии МВД, ФСКН (в регионах действуют круглосуточные телефоны по вопросам незаконного оборота наркотиков).

Использовать возможности соцсетей – в мессенджерах «Мх» «ВКонтакте», Telegram, и других сервисах есть встроенные функции жалобы на контент, связанный с наркотиками.

Для специалистов важно доносить: правовая грамотность – это не только знание наказаний, но и знание путей защиты. Чем раньше молодой человек поймет, куда можно обратиться, тем меньше вероятность его вовлечения в рискованные действия.

Таким образом, блок правовой грамотности выполняет двойную функцию – с одной стороны показывает реальную ответственность за хранение, употребление и распространение ПАВ, с другой стороны дает молодежи четкие алгоритмы самозащиты, которые могут быть использованы в реальной жизни.

## **7. Практики и форматы работы специалистов**

### **7.1. Истории отказа и молодежное сторителлинг-пространство**

Профилактическая работа с молодежью требует не только знаний о рисках и алгоритмах защиты, но и владения современными практиками взаимодействия. Молодые люди лучше всего воспринимают информацию не в виде назидательных лекций, а через живой опыт, коллективные действия и креативные форматы, где они сами становятся активными участниками. Именно поэтому сегодня в профилактике особое внимание уделяется сторителлингу, социальным челленджам и новым формам работы, основанным на культуре цифрового поколения.

Один из самых действенных инструментов профилактики – это живые истории отказа, когда молодые люди делятся собственным опытом, как им удалось сказать «нет» и почему они сделали этот выбор. Такой подход, называемый сторителлингом, позволяет донести до сверстников реальные сценарии и побудить их сопоставить услышанное со своей жизнью.

Практика показывает, что рассказы «из первых уст» воздействуют гораздо сильнее, чем сухая статистика или пугающие факты. Ребята доверяют сверстникам и лидерам мнений своего возраста больше, чем взрослым наставникам. Именно поэтому работа в формате «равный – равному» становится одним из ключевых направлений профилактики.

Возможные форматы работы: мастерские цифрового сторителлинга, где ребята создают короткие видео или подкасты о своем выборе в пользу здоровья; воркшопы и встречи, на которых ребята делятся историями отказа и обсуждают их вместе; «битвы историй» – конкурсы, где участники соревнуются, чья история более убедительная и креативная; онлайн-

пространства (чаты, паблики, блоги), где молодые люди обсуждают ценности, смыслы и стратегии отказа.

Таким образом, сторителлинг превращает профилактику в диалог. Ребята не просто слушают чужой опыт, но и проговаривают собственные аргументы против ПАВ, закрепляя их как часть своей личной позиции.

## **7.2. Социальные челленджи и акции «Я выбираю здоровье»**

Коллективные форматы профилактики создают атмосферу, в которой отказ от психоактивных веществ воспринимается не как исключение, а как социальная норма. Одному молодому человеку может быть сложно противостоять давлению среды, но когда рядом есть группа единомышленников, выбор в пользу здоровья становится естественным.

Эффективные формы: онлайн-челленджи в социальных сетях («7 дней без ПАВ», «Марафон антистресс-лайфхаков», «Неделя спорта вместо гаджетов»), где участники делятся опытом и демонстрируют здоровые способы снятия стресса; акции «Я выбираю здоровье» – флешмобы, фото- и видеопроекты, где молодежь показывает свои достижения, увлечения и примеры позитивного досуга; квесты и игры («Антинарко-лабиринт», «Маршрут здоровья»), в которых команды решают задачи, связанные с последствиями употребления ПАВ, и отрабатывают навыки отказа; творческие конкурсы: создание комиксов, мемов, слоганов, рэп-баттлов против наркотиков.

Главный принцип здесь – участие самих ребят в создании и реализации акций. Когда они становятся авторами челленджей, роликов и идей, профилактика превращается в совместное действие, а не в навязанную «сверху» инициативу.

## **7.3. Современные креативные форматы профилактики**

Чтобы профилактика была убедительной и близкой к молодежи, важно использовать язык и формы, которыми они реально живут в своей цифровой и культурной среде. Это не отменяет классических методов, но позволяет придать им новую силу.

Современные практики включают:

- контр-мемы и анти-контент – создание мемов и коротких видео, которые разоблачают мифы о «красивой жизни» с наркотиками и показывают реальные последствия;

- анонимные вопросы – честные ответы – ребята задают острые вопросы о наркотиках в анонимном формате, а отвечают на них ровесники-«амбассадоры здоровья», что делает разговор более доверительным;

- flash-театр и уличные перформансы – короткие сценки или онлайн-стримы, где проигрываются ситуации давления сверстников, а зрители предлагают возможные варианты действий;

- игры-симуляторы – онлайн-квесты и настольные форматы, в которых они делают выбор («принять предложение курьера», «согласиться попробовать вещество») и видят последствия;

- честные разговоры с теми, кто прошел через зависимость – открытые диалоги о потерях и пути восстановления, без морализаторства, но с сильным эмоциональным воздействием; креативные челленджи – «сними мини-фильм о своем способе сказать «нет»», «создай музыкальный трек или комикс против наркотиков», «марафон антистресс-лайфхаков без химии».

Таким образом, современные практики профилактики объединяют проверенные временем формы (сторителлинг, акции «Я выбираю здоровье», метод «равный – равному») и новые креативные инструменты, основанные на цифровой культуре, юморе, игре и коллективном участии. Для специалиста это означает необходимость говорить с молодежью на одном языке, поддерживать ее инициативы и превращать профилактику в пространство совместного выбора, а не навязанного запрета.

### **Заключение**

Профилактика употребления психоактивных веществ у молодежи сегодня должна строиться не на страхе и запретах, а на формировании осознанного выбора – им важно понимать не только «чего нельзя», но и «ради чего стоит отказаться».

Эта работа опирается на несколько направлений.

Во-первых, ценности. Молодой человек должен осознать: «я не употребляю, потому что это мешает жить так, как я хочу». Для этого важно говорить с молодежью о целях и мечтах, обсуждать, что важнее – минутное удовольствие или долгосрочные достижения. Эффективно работают живые истории и формат «равный – равному», когда ребята слышат опыт сверстников, а не только взрослых.

Во-вторых, навыки. Психоактивные вещества часто воспринимаются как «быстрый способ снять стресс». Поэтому нужно учить молодежь справляться с трудностями по-другому. Распознавать стресс, использовать простые техники саморегуляции, уметь сказать «нет» в ситуации давления. Это превращает профилактику из простой информации в практику, когда молодые люди многократно пробуют нужные слова и сценарии в безопасной среде.

В-третьих, цифровая среда. Сегодня молодые люди чаще всего сталкиваются с наркотиками в интернете. Реклама, «закладочные» чаты, мемы, где употребление подается как норма. Задача профилактики – научить критически смотреть на такой контент и при этом дать позитивную альтернативу: создавать собственные видео, мемы, мини-кейсы, где ценность здоровья и свободы транслируется ими самими.

В-четвертых, правовая грамотность. Молодым людям нужно знать не только о рисках для здоровья, но и об ответственности. Даже «проба» или работа «курьером» может привести к серьезным последствиям. Важно дать им алгоритмы защиты. Что делать при попытке вовлечения, куда обращаться, как себя обезопасить. Это укрепляет их способность твердо сказать «нет» и понимать, что за этим выбором стоят конкретные действия и поддержка.

В-пятых, практики и форматы. Сухие лекции редко работают. Гораздо эффективнее живые и вовлекающие форматы. Истории отказа, мастерские цифрового сторителлинга, конкурсы историй, сценки с разбором решений, игры-симуляции, челленджи «Я выбираю здоровье». Их объединяет три условия: участие самой молодежи в создании формата; эмоциональная вовлеченность; коллективное признание того, что здоровый выбор – это норма.

Таким образом, профилактика должна быть живой и близкой, говорить с молодежью на понятном им языке. Только тогда отказ от ПАВ станет не внешним требованием, а внутренним выбором, который укрепляет личные цели и помогает строить будущее без зависимости.

## Список литературы

1. Алагуев, М.В., Заева, О.В. Деятельность образовательных организаций по профилактике употребления психоактивных веществ среди обучающихся и формированию культуры здорового образа жизни. М.: Центр защиты прав и интересов детей, 2023. – 35 с.
2. Дьяконов, И. Ф. Выявление и профилактика подростковой наркомании / И. Ф. Дьяконов – «СпецЛит», 2017. – 52 с.
3. Лучшие практики субъектов РФ в сфере профилактики наркомании и других социально-негативных явлений: материалы II Всерос. Байкальского форума (Иркутск, 13–15 мая 2024 г.). – Иркутск, 2024. – 333 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cdik39.ru/wp-content/uploads/2024/06/Сборник-2-форум.pdf> (дата обращения: 21.09.2025).
4. Ответственность за распространение наркотиков [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3PKutS> (дата обращения: 21.09.2025).
5. Рожков, М. И., Ковальчук, М. А. Профилактика наркомании у подростков. – М. : ВЛАДОС, 2018. – 144 с.
6. Серых, А.Б., Крылова, Н.В. Методические рекомендации по профилактике потребления психоактивных веществ в молодежной среде. Калининград: Изд-во БФУ им. И. Канта, 2023. – 51 с.
1. Сирота, Н.А., Ялтонский, В.М. Профилактика наркомании и алкоголизма: Учеб. пособие. М.: Академия, 2003. – 176 с.
7. Смирнова, Т.А. Особенности профилактики употребления психоактивных веществ в молодежной среде. Омск: Региональный молодежный центр, 2020. – 45 с.
8. Шайдукова, Л.К. Наркомании: этиопатогенез, клиника, лечение, реабилитация. Казань: Казанский ГМУ, 2022. – 96 с.;
9. Шведчикова, Ю.С., Биктагирова, М.Ф. Сборник методических материалов по организации профилактической работы на основе результатов социально-психологического тестирования. Пермь, 2021. – 100 с.
10. Шумский, В.В., Ткаченко, В.В., Колениченко, В.В. Правонарушения несовершеннолетних, связанные с незаконным оборотом наркотиков: вопросы профилактики. Вестник Казанского юридического института МВД России. 2025. Т. 16. № 2 (60). С. 189–197

## Памятка для родителей и педагогов

### 1. Как говорить с подростком о ПАВ

Начинайте разговор спокойно, без осуждения и угроз.

Используйте открытые вопросы: «Как ты относишься к...?», «Что ты думаешь о...?»

Говорите о ценностях и целях: «Ты же мечтаешь поступить... спорт, путешествия... употребление может этому помешать».

Поддерживайте диалог, а не монолог. Дайте подростку высказаться.

### 2. Фразы, которые помогают

«Я понимаю, что тебе важно мнение друзей, но ты всегда можешь опираться на себя».

«Если на тебя будут давить, ты всегда можешь сказать: *мне это неинтересно* или *я не хочу рисковать*».

«Ты можешь прийти ко мне в любой ситуации, даже если ошибешься».

### 3. Маркеры возможного вовлечения в употребление ПАВ.

**Поведенческие признаки:** резкие перепады настроения, раздражительность или, наоборот, апатия; снижение интереса к учебе, спорту, прежним увлечениям; новые компании, уход в замкнутые группы; частые конфликты с родителями и педагогами; внезапные пропажи из дома, пропуски занятий.

**Физические признаки:** следы утомления, хроническая сонливость или бессонница; покраснение глаз, изменения зрачков (сильно расширенные или суженные); потеря веса или резкие колебания аппетита; запах химических веществ или табака от одежды.

**Социальные и цифровые маркеры:** участие в подозрительных чатах («легкий заработок», «курьер на пару часов»); мемы, картинки и шутки о наркотиках в личных аккаунтах; скрытность при пользовании телефоном и соцсетями, частая смена паролей; внезапные источники «легких денег».

Обнаружение нескольких подобных признаков — сигнал для более внимательного наблюдения и ненавязчивого разговора, а при необходимости — подключения специалистов.

### 4. Куда обращаться за помощью

Телефон доверия для детей, подростков и родителей: **8-800-2000-122**

Горячая линия МВД РФ по вопросам незаконного оборота наркотиков: **8-800-250-02-35**

Психолог образовательной организации или специалист молодежного центра.

Сообщества родителей и волонтеров, работающие в сфере профилактики (региональные контакты можно уточнить в образовательной организации).