

## **Приложение 11. Программа поведенческого тренинга по превенции рискованного поведения и ВИЧ-инфекции для потребителей инъекционных наркотиков и членов их социальных сетей — проект «НАЧАЛО»**

### **(Руководство для ведущих групп)**

<https://doi.org/10.21638/11701/9785288062360.App11>

#### *Вводные комментарии.*

Основой данного вмешательства является активное побуждение участников тренинга к позитивному изменению своего поведения.

Изменение поведения рассматривается как процесс, включающий различные шаги повышения личной безопасности, а также повышения безопасности ближайшего окружения (друзья, знакомые и т. д.).

*Главные задачи* в ходе тренинга: помочь участникам осознать свои собственные сложности и трудности ближайшего окружения на пути достижения безопасного поведения, предоставление необходимой информации, обучение поведенческим навыкам личной безопасности, а также коммуникативным навыкам, необходимым для положительного влияния на свое окружение.

*Цель-максимум* на пути достижения безопасности — отказ от рискованного поведения полностью, включая основной вид риска — инъекционное употребление наркотиков. Любая цель-максимум на пути своего достижения включает различные шаги — получение информации, осознание, попытки действовать, устойчивое желаемое поведение. Конкретные шаги на пути достижения безопасности в данной группе участников могут включать: снижение инъекционного и сексуального поведенческого риска, овладение информацией, мотивация на достижение позитивных изменений поведения вплоть до отказа от употребления наркотиков, эффективные навыки совладания с нежелательным влиянием со стороны окружения, формирование уверенности и адекватной самооценки, коммуникативные навыки, направленные на положительное влияние на ближайшее окружение.

Общее количество занятий — 8 (7 групповых и 1 индивидуальное). Каждое занятие длится приблизительно 1,5–2 ч. Ведущие группы — 2 человека (женщина и мужчина).

## **ЗАНЯТИЕ 1. ВВЕДЕНИЕ**

### **Цели занятий:**

1. Информирование о проекте и его целях.
2. Знакомство и сплочение группы.
3. Определение круга вопросов, интересующих участников, информационного запроса группы.
4. Принятие правил групповой работы (для повышения комфортности и чувства безопасности).
5. Привлечение внимания участников группы к тому, что тренинг предполагает отработку коммуникативных навыков, а также применение этих навыков на практике.

## Материалы для проведения занятия:

- диктофон, микрофон и кассеты с ярлыками;
- таблички с именем;
- лист ватмана, маркеры, кнопки;
- клейкие бумажки зеленого и красного цветов на каждого участника.

## Распечатки для выдачи участникам

- возможности, предлагаемые в местном сообществе (на каждом занятии);
- список вариантов домашнего задания; подарок.

## Краткое содержание:

1. Приветствие, представление ведущих и целей проекта (5 мин).
2. Знакомство участников группы друг с другом (15 мин).
3. Сбор ожиданий участников группы и ведущих (10 мин).
4. Игра «Броуновское движение» (5 мин).
5. Принятие правил группы (10 мин).
6. Обсуждение философии программы по профилактике ВИЧ в своей жизни и жизни своих близких (5 мин).
7. Перерыв (15 мин).
8. Игра «Побег из психиатрической лечебницы» (10 мин).
9. Информация о невербальной коммуникации (10 мин).
10. Мозговой штурм «Чувства» (связать с тем, что передача информации облегчается, если вы знаете, что вы чувствуете) (20 мин).
11. Домашнее задание «Мифы» (5 мин).
12. Общий круг, подведение итогов (10 мин).

## Приветствие, представление ведущих и целей проекта

Участники садятся в круг, ведущие говорят: «Здравствуйте, меня зовут...», представляются по очереди, называют свое имя, коротко рассказывают об опыте работы и характере занятий в настоящее время. Дальше один из ведущих говорит: *«Сейчас я расскажу вам о том, зачем мы здесь собрались. Основной целью программы является предотвращение дальнейшего распространения в обществе ВИЧ и других инфекций, передающихся инъекционным или половым путем. Изменение ситуации в обществе возможно, только когда изменится отношение каждого из нас к себе, к своему здоровью, к здоровью человека, который рядом с нами. Не секрет, что люди, употребляющие наркотики, неохотно идут на контакт с врачами, психологами, социальными работниками. Эта группа как бы отделена от общества. Но зато у потребителей наркотиков есть достаточно тесный контакт друг с другом. Вы часто оказываетесь в ситуации риска, рядом с другими людьми, которые могут быть инфицированы. Основная цель нашей группы — научиться, как сделать безопаснее свою жизнь и жизнь тех людей, которые рядом с вами. Для этого вы будете получать информацию о способах снижения риска, а также учиться эффективно передавать эту информацию вашим друзьям и знакомым».*

## **Знакомство участников друг с другом**

Один из ведущих говорит: *«Теперь я предлагаю познакомиться друг с другом. Мы делаем это в форме игры. Разбейтесь, пожалуйста, на пары так, как вы сидите. У каждого из вас будет по 5 мин, чтобы задать вашему соседу любые вопросы, которые вам интересны. Правда, ваш сосед может не отвечать на те вопросы, на которые не захочет. Вы можете спросить, сколько ему лет, например, кто он по гороскопу, какая музыка ему нравится, что он любит поесть и тому подобное. Через 5 мин. я подам сигнал, и вы поменяетесь ролями. Постарайтесь составить некий рассказ о человеке рядом с вами, чтобы потом представить друг друга группе».* После этого дается сигнал к началу упражнения, ведущие тоже в нем участвуют. После того как 10 мин прошли, все по кругу начинают рассказывать о своем соседе. Поскольку это первая группа и она еще достаточно «холодная», чтобы ее активизировать, ведущие могут сами начать упражнение. В ходе рассказов стоит задавать уточняющие вопросы и каким-либо образом откликаться на услышанное, при этом необходимо обращать внимание на то, как участники группы реагируют на рассказ о себе, услышанный из уст другого участника. В конце упражнения можно сделать некоторое обобщение, связанное с услышанным. После этого всем участникам раздаются бейджики, на которых они пишут свои имена.

## **Ожидания**

Один из ведущих говорит: *«Перед тем как вы пришли сюда, вам уже что-то рассказывали о программе, у вас уже было некоторое представление о том, что здесь будет происходить. Нам хотелось бы знать, что вас привлекло в этом проекте, что заинтересовало. Пусть каждый по кругу скажет несколько слов о том, что он ждет от программы, от нашей группы, может быть, от нас».*

Ведущие могут сами начать, рассказав о своих ожиданиях. Желательно, чтобы их выступления были конкретными и искренними, не состояли из общих фраз. Необходимо подчеркнуть ожидания, связанные с коммуникативными навыками: *«Мы ждем от вас, что вы попытаетесь изменить свое собственное поведение в направлении заботы о своем здоровье и достижения безопасности, а также будете активно информировать ваших знакомых о способах снижения поведенческого риска и делиться в нашей группе своими успехами и трудностями при передаче этой информации».* После того как все участники поделятся ожиданиями, один из ведущих делает обобщение, упомянув все, что было названо в круге.

## **«Броуновское движение» (5 мин)**

Упражнение-разминка. Ведущие участвуют в упражнении вместе с участниками.

*Теперь давайте немного поиграем и разомнемся. Встаньте, пожалуйста, со своих мест и начинайте не спеша двигаться по комнате, сохраняя полное молчание. А теперь продолжайте двигаться и приветствовать друг друга глазами (пауза), плечами, бедрами, спинами. Спасибо, возвращайтесь на свои места.*

## **Правила группы**

Ведущий: *«Теперь нам стоит поговорить о том, как нам создать безопасную и комфортную для всех обстановку. Поскольку мы здесь не просто случайно встретившиеся люди, мы — группа и собираемся провести здесь не одну встречу, нам нужно принять правила совместной работы, которые мы дальше будем соблюдать. Подумайте, пожалуйста, что нужно каждому из вас, чтобы вам здесь было удобно, чтобы вы могли свободно выра-*

жать свои мысли и общаться друг с другом». Если участникам трудно начать и предложить какие-то правила, можно начать с правила уважения. В идеале группа должна принять следующие правила:

- конфиденциальность;
- уважение другого;
- контроль над употреблением наркотиков (обычно группа сама определяет, может ли участник участвовать в группе, если он «под сильным кайфом»);
- пунктуальность (если участник опаздывает на полчаса, он может участвовать в группе, но не получает подарка);
- правило ведущего (ведущий может прервать или остановить кого-то из участников, если его поведение противоречит интересам группы);
- правило «стоп» (любой участник может отказаться говорить, если это ему неприятно);
- честность.

Все правила записываются ведущим по ходу беседы на листе ватмана. После того как правила группы названы, ведущий говорит: *«Те правила, которые вы назвали, будут действовать на всем протяжении наших встреч. Если мы их принимаем, то обязуемся их соблюдать. Поэтому, если вы с чем-то не согласны или хотите что-то добавить, скажите об этом сейчас»*. После того как правила группы приняты, ведущие говорят о правилах, действующих в проекте, — система подарков, необходимое количество групп, про опоздания, возможность индивидуальных встреч и пр.

## **Философия программы**

Ведущие говорят: *«Очевидно, что только полный отказ от употребления наркотиков сводит риск инфицирования к минимуму. При этом мы считаем, что любые действия, направленные на повышение уровня безопасного поведения, снижение поведенческого риска являются продуктивными и позитивными, повышают степень вашей заботы о своем здоровье, приводят к улучшению отношения к себе и в конечном итоге — помогают отказаться от приема наркотиков. Лучшие маленькие шаги в этом направлении, чем никаких. Это первый проект подобного рода в России, и вы — первая группа в этом проекте, поэтому от того, как пройдет эта группа, будет зависеть будущее программы. Нам хотелось бы сделать программу, которая бы действительно работала, поэтому для нас очень важно знать ваше мнение о ней. Любая информация: что понравилось, что не понравилось, что хотелось бы изменить, что показалось полезным — любые ваши идеи и предложения будут для нас очень важны. Вы — именно те люди, для которых пишется эта программа, вы каждый день находитесь в ситуациях, связанных с риском. Что нужно для того, чтобы риск в нашей жизни стал меньше? Почему люди знают о риске, но все-таки подвергают себя опасности?»*

После этого ведущие организуют небольшую дискуссию, стимулируя участников высказывать свое мнение.

## **Игра «Побег из больницы»**

Ведущий говорит: *«Встаньте, пожалуйста, парами в ряд, повернитесь лицом друг к другу. Посмотрите на своего напарника. Правила игры такие: вам нельзя произносить ни слова. В полной тишине с помощью жестов вам нужно договориться о побеге из больницы. Те, кто стоят в правом ряду, будут играть роль пациентов, те, кто в левом, — роль сообщника на свободе. Вам нужно без единого звука договориться о том, как вы бу-*

дете организовывать побег, когда, где и каким образом. У вас есть 5 мин. Давайте попробуем». В случае, если количество участников нечетное, один из ведущих тоже участвует, а второй — следит за временем. Через 5 мин он дает сигнал к окончанию и просит по очереди каждую пару рассказать о том, что каждый из них понял. После этого участники меняются ролями и упражнение повторяется еще раз. После этого все садятся в круг. Ведущий говорит: «Я предлагаю по очереди поделиться своими впечатлениями, а заодно подумать над такими вопросами:

- Легко ли вам было понимать партнера, было ли ощущение полного взаимопонимания?
  - Что помогало и что мешало договариваться?
  - Кто из вас разрабатывал план побега?
  - Было ли во второй раз легче договариваться, чем в первый?
- После этого участники делятся своими впечатлениями.

## **Информация о языке жестов**

Ведущий: «Вы знаете, что есть определенные навыки, которые помогают людям общаться. Это коммуникативные навыки. Они могут быть вербальными, т. е. связанными с речью, и невербальными, т. е. не связанными со словами. В предыдущей игре как раз был такой пример обмена информацией без использования слов. Мы сегодня хотели поговорить о языке жестов. Жесты — это очень древний язык, он был придуман, когда человек еще не умел говорить. Жесты действуют на наше подсознание. Многие из вас, даже не обучаясь языку жестов специально, так или иначе могут считывать некоторые из них. Вообще, речь идет не только о жестах, но и о позе человека, его взгляде, наклоне туловища. С помощью этих знаков на бессознательном уровне передаются те или иные эмоции и чувства человека. Например, так вы можете узнать, что человек вас обманывает».

После этого вступления ведущие пытаются организовать дискуссию, обсуждая, что могут означать следующие знаки:

- человек смотрит или не смотрит в глаза;
- прикрывает рот, тербит пальцы;
- дергает мочку уха.

При этом ведущий сначала демонстрирует жест, а другие пытаются угадывать. Далее ведущие демонстрируют ситуацию, когда в ходе разговора человек переходит от закрытой позы к открытой, и участники высказывают свои предположения, что это может значить (проявление доверия, заинтересованности). Показывают позу демонстрации силы, превосходства или, наоборот, неуверенности, жест открытых ладоней, направление ног, коленей и т. п.

Один из ведущих говорит: «Есть некоторые жесты, которые имеют разные значения в разных культурах. Также есть специфические жесты, которые имеют значения только в определенной социальной группе, например среди людей какой-то одной профессии. Может быть, и в группе наркопотребителей есть тоже какие-то свои, определенные жесты, которые не сможет понять человек, к ней не принадлежащий. Знаете ли вы какие-то подобные жесты?» Важно не просто организовать дискуссию, но стимулировать участников показывать какие-то жесты или позы самим, это помогает им раскрепоститься.

## Словарь чувств

Ведущий: «Всегда ли нам легко понять, что чувствует человек, который рядом с нами? Если мы будем обращать внимание на такие невербальные знаки, возможно, нам будет легче понять человека, его чувства в данный момент. Но нам не то чтобы понять, даже просто назвать чувства бывает непросто. Мы редко говорим о чувствах. Вот давайте попробуем назвать все чувства, которые мы знаем, и посмотрим, сколько у нас получится». Один из ведущих записывает все чувства, которые называются участниками, на листе ватмана.

Ведущий: «Внутри каждого из нас идет очень богатая эмоциональная жизнь. Наши чувства и ощущения имеют множество оттенков. Но если спросить вас: «Что вы чувствуете в настоящий момент?» — наверняка многие из вас затруднятся с ответом. Тем более трудно нам бывает понять чувства человека, который рядом. Между тем понять, что чувствует человек рядом с вами, — значит получить ключ к пониманию самого человека».

## Выражение чувств

Ведущий: «Давайте попробуем поиграть. Сейчас я раздам вам бумажки, на которых написано какое-то чувство. Попробуйте без слов выразить это чувство так, чтобы участники вас поняли. Для того чтобы лучше понять, сначала вся группа повторяет то, что показывает человек, а потом уже пытается назвать это чувство. Понятно?» После этого ведущий раздает каждому из участников бумажки с написанными на них основными чувствами (страх, ярость, бурная радость, горе, удивление, отвращение, обида, стыд, восхищение, нетерпеливое ожидание и пр.) так, чтобы остальные не видели, что написано на бумажке соседа. Один из участников выходит в круг, показывает чувство, остальные пытаются это повторить, а потом назвать.

После упражнения все садятся в круг. Ведущий просит рассказать о своих ощущениях и ответить на следующие вопросы: трудно ли было играть? что мешало? что было труднее — показывать или угадывать? какие чувства было угадывать сложнее — положительные или отрицательные?

## Домашнее задание

Один из ведущих говорит: «Теперь вы получите домашнее задание, которое необходимо выполнить к следующей встрече. Наша следующая группа будет посвящена мифам. Знаете, что такое мифы? Это чем-то похоже на слухи. Мифы — это такая информация, которая циркулирует в обществе, и люди ей обычно верят, потому что она похожа на правду, но никто точно не знает, правда это или нет. Есть информация, которая считается достоверной. Это, например, официальные постановления, законы, результаты научных исследований, репортажи из сводки новостей. А есть то, что вы слышите от своих друзей, знакомых или незнакомых людей, об этом говорят, это похоже на правду, но вы не знаете, правда ли это. Примеры мифов: женщины глупее мужчин, все милиционеры взяточники, на каждого человека в ФСБ заведено досье, в платных клиниках работают более квалифицированные врачи, чем в обычных больницах и т. п. Понятно, что такое мифы? Задание такое: поговорите с вашими друзьями и знакомыми о том, что интересного они знают по поводу мифов о наркотиках, наркопотребителях, ВИЧ-инфекции и путях ее передачи, и на следующую группу принесите те мифы, которые вам удастся собрать. Если их будет слишком много, то принесите самые для вас интересные».

## **Общий круг, подведение итогов**

Ведущий: «Пусть каждый из вас поделится в кругу тем, с какими чувствами он сейчас находится здесь. Изменились ли ваши ощущения в группе в начале и в конце встречи? Было ли что-то полезное для вас сегодня? Может быть, что-то понравилось, что-то не понравилось?» После этого участники делятся в кругу своими впечатлениями о группе.

## **ЗАНЯТИЕ 2. ОБСУЖДЕНИЕ МИФОВ И ФАКТОВ**

### **Цели:**

1. Завершить сплочение группы.
2. Определить спорные и непонятные моменты, касающиеся ВИЧ и других инфекций, безопасного секса, риска передозировок.
3. Расширить круг знаний о ВИЧ-инфекции.
4. Акцентировать внимание на точности при передачи информации.
5. Определить барьеры и препятствия для передачи информации членам сети.

### **Материалы для проведения занятия:**

- диктофон, микрофон и кассеты с ярлыками;
- таблички с именами (занятие 1)
- плакат с правилами группы (занятие 1);
- листа ватмана, маркеры черного, красного и зеленого цветов; анкеты для оценки тренинга.

### **Распечатки для выдачи участникам:**

- 1) блокноты;
- 2) ручки;
- 3) подарок.

### **Краткое содержание:**

1. Приветствие (10 мин).
2. Домашнее задание, формирование списка мифов (20 мин).
3. Обсуждение мифов, акцент на точности информации (20 мин).
4. Сжигание мифов (5 мин).
5. Перерыв (10 мин).
6. Кому бы хотел передавать информацию, полученную здесь. Барьеры и препятствия (20 мин).
7. Домашнее задание (5 мин).
8. Завершающий круг (10 мин)

### **Круг чувств (10 мин)**

Ведущие просят участников рассказать о недавно произошедших эмоционально насыщенных событиях и предлагают поделиться актуальными чувствами. Ведущие участвуют в упражнении наравне со всеми остальными. Затем они коротко останавливаются на темах сегодняшнего занятия.

*Сейчас расскажите о каком-то одном событии, происшедшем в течение этой недели и порадовавшем вас, и о каком-то одном событии, которое огорчило. А еще обозначьте свое состояние в данный момент, поделитесь своими чувствами.*

*Спасибо. Сегодня мы, как всегда, начнем с домашнего задания, затем, используя наработанный вами материал, будем прояснять, что является правдой, а что вымыслом в тех мифах, о которых вы расскажете.*

## **Разбор домашнего задания, формирование списка мифов (20 мин)**

Ведущие напоминают о домашнем задании, выясняют, было ли оно выполнено, и просят участников рассказать о ходе его выполнения. Затем участники зачитывают по кругу мифы об употреблении наркотиков, наркопотребителях, ВИЧ-инфекции, путях ее передачи и формируют список мифов. Один из ведущих записывает мифы на листе ватмана, при необходимости уточняя и проясняя сказанное.

*В конце прошлого занятия мы просили вас подумать самих и расспросить кого-либо из друзей, знакомых или родственников об их представлениях о наркоманах, употреблении наркотиков, ВИЧ-инфекции и путях ее передачи и т. д. Поделитесь, пожалуйста, полученным опытом и по очереди расскажите о том, как вы выполняли домашнее задание. Если по какой-то причине вам не удалось его выполнить, то расскажите, что вам помешало.*

## **Вопросы для обсуждения.**

*Расспрашивали ли вы кого-либо из своего окружения? Если да, то каким образом вы начали разговор? Как реагировал ваш собеседник? Какие вопросы вы задавали? Что вам показалось трудным или неэффективным в разговоре? Если вы не стали спрашивать окружающих, то по какой причине? Что вас остановило?*

*Спасибо. Теперь по кругу зачитайте свои мифы, и мы сформируем список мифов.*

*Поделитесь, пожалуйста, результатами своей работы. Остальные могут задавать вопросы, выяснять то, что не понятно. Один из нас на листе ватмана будет фиксировать сказанное вами.*

## **Обсуждение мифов, акцент на точности информации (20 мин)**

Когда сформирован общий список мифов, каждое утверждение разбирается по отдельности. Ведущий обращается к группе и помогает участникам высказывать свое мнение по поводу того, насколько данное утверждение соответствует истине. Истинные утверждения подчеркиваются зеленым фломастером, ложные — красным. Если группа затрудняется с определением какого-либо утверждения, то ведущий способствует групповой дискуссии и дает информацию по этому вопросу.

*У нас получился целый список утверждений, о которых точно неизвестно — истинны они или ложны. Давайте вместе проанализируем каждый миф и попробуем разобраться, какое утверждение является правдой, а какое — ложью. Истинные утверждения будут подчеркиваться зеленым фломастером, а ложные — красным.*

*Как вы видите, среди этих мифов есть как правильные, соответствующие действительности суждения, так и суждения, очень далекие от реальности. Наш разум устроен так, что любой недостаток информации мы стараемся восполнить предположениями, которые могут быть очень похожи на правду, но правдой все же не являются. Очень часто мифы могут быть «страшилками», как, например, миф о неминуемой скорой смерти после инфицирования ВИЧ, но также часто мифы могут создавать иллюзию безопасности, на-*



*пример, когда есть убеждение, что заразиться ВИЧ при половом контакте могут только женщины. Для того чтобы избежать подобных ошибок, важно получать правдивую информацию и делиться ею в своем ближайшем окружении.*

*У вас часто будут задания поговорить с людьми, которых вы привели в наш проект. Важным моментом является точность информации, которую вы передаете. Убежденность в истинности утверждений, которые вы транслируете, придает вам уверенность, и люди воспринимают такую информацию лучше.*

### **Сжигание мифов (5 мин)**

Ведущие просят из всего списка мифов выбрать несколько самых вредных, с которыми необходимо расстаться, и записать их на отдельный лист бумаги. Затем участникам предлагается каким-либо способом уничтожить этот лист — можно сжечь либо закопать в землю.

### **Перерыв (10 мин)**

**Обсуждение в кругу: кому бы вы хотели передавать информацию, полученную здесь.**

#### **Определение барьеров, возникающих при этом (20 мин)**

Участникам напоминают, что одна из главных целей проекта состоит в передаче информации членам сети. Их просят высказаться по кругу, кому они могли и хотели бы передавать информацию, полученную здесь. Если был уже такой опыт — рассказать о нем. Спрашивают, были ли какие-то трудности при этом. Обсуждаются барьеры и опасения, связанные с этим заданием.

Мы хотим напомнить, что одна из главных целей нашего проекта состоит в передаче информации от вас, проходящих тренинг, вашим знакомым, которых вы привели в наше исследование. Пожалуйста, подумайте, кому бы вы могли и хотели бы рассказывать о том, что происходит на занятиях, передавать полученную здесь информацию. Вы уже выполняли домашнее задание, говорили с вашими друзьями о мифах. Если были какие-то трудности при этом — расскажите о них. Такие задания будут повторяться. Подумайте, пожалуйста, какие опасения у вас есть, какие сложности вы ожидаете в будущем при этом. Или поделитесь, наоборот, положительным опытом: кому и с кем было легко разговаривать. Что именно вам помогало, с кем вам легче разговаривать, в каких условиях и т. п.

### **Домашнее задание (5 мин)**

Участникам дается задание поговорить с членами своей сети о сегодняшнем занятии, посвященном обсуждению мифов. Предлагается рассказать о разных представлениях о наркозависимости, ВИЧ-инфекции и т. п., об определении истинности/ложности разных мифов. О том, как обсуждались полученные от них мифы.

### **Завершающий круг (10 мин)**

Ведущие кратко напоминают о темах сегодняшней встречи и просят участников поделиться своими впечатлениями.

*Давайте вспомним сегодняшнюю встречу. Мы обсуждали процесс выполнения домашних заданий, перешли к мифам, которые вы собрали, и составили групповой список мифов. Затем все вместе анализировали, что из собранных вами утверждений является истиной, а что — нет, после чего провели процедуру расставания с мифами. Обсуждали*

*барьеры, которые у вас могут возникнуть при передаче информации. Поделитесь, пожалуйста, своими впечатлениями от занятия, скажите, что для вас сегодня было важным, что нового вы узнали?*

## **ЗАНЯТИЕ 3. ИНЪЕКЦИОННЫЙ РИСК. КОММУНИКАТИВНЫЕ НАВЫКИ**

### **Цели:**

1. Дать информацию о коммуникативных навыках.
2. Отработать основные навыки коммуникации.
3. Актуализировать личный риск при употреблении наркотиков.
4. Определить шаги, ведущие к снижению риска.
5. Продемонстрировать процедуру промывания шприцев хлорным отбеливателем.

### **Материалы для проведения занятия:**

- диктофон, микрофон и кассеты с ярлыками;
- таблички с именами (занятие 1);
- плакат с правилами группы (занятие 1);
- плакат с мифами (занятие 3);
- плакат с лестницей безопасности и рисков (занятие 6);
- плакат со схемой коммуникативных навыков; одноразовый шприц, вода, отбеливатель.

### **Распечатки для выдачи участникам:**

- 1) блокноты;
- 2) ручки;
- 3) раздаточный материал по снижению риска;
- 4) подарок.

### **Краткое содержание:**

1. Приветствие (5 мин).
2. Обсуждение домашнего задания (10 мин).
3. Коммуникативные навыки. Информация (10 мин).
4. Истории последнего случая инъекционного риска (15 мин).
5. Решение проблемной ситуации (15 мин).
6. Перерыв (10 мин).
7. Информация об инъекционном риске (10 мин).
8. Лестница риска при употреблении (10 мин).
9. Информации о риске при делении наркотиков (10 мин).
10. Лестница риска при делении наркотиков (10 мин).
11. Домашнее задание (5 мин).
12. Завершающий круг (5 мин).

## Приветствие

*Здравствуйте, мы рады снова видеть вас на наших занятиях. Хотелось бы узнать, что нового произошло у вас за прошедшее время. Расскажите, что порадовало и что огорчило, как вы сейчас?*

После того как участники поделятся своими новостями и чувствами, ведущие переходят к разбору домашнего задания.

*На прошлой встрече мы обсуждали мифы, существующие в среде наркопотребителей, а также проблемы, которые у вас могут возникнуть при передаче информации вашим знакомым. Расскажите, говорили ли вы кому-нибудь о прошлом занятии, об обсуждении мифов. Отличался ли ваш разговор от того, как это происходит обычно? О чем вы рассказывали, о чем нет? Легко ли вам было разговаривать об этом, как вы себя чувствовали? Какой цели вы хотели достичь и что получилось в итоге?*

Если кто-то из участников не разговаривал с членами своей сети, ведущие спрашивают почему, что помешало. В этом случае стоит попросить вспомнить такого участника, рассказывал ли он кому-нибудь вообще о программе, кому, когда и что, почему тогда решил рассказать об этом.

## Коммуникативные навыки

Ведущий: *«Вы видите, на стене висит плакат со словом “НАЧАЛО”. Это слово — аббревиатура, оно состоит из первых букв названий навыков, которые мы называем коммуникативными. Первая буква — Н — “Нет оценки”. Что это значит? Никто из людей не любит, когда его оценивают, ставят ему оценку. В разговоре это проявляется, например, так: “Идиотский поступок”, “Ты не понимаешь, как нужно”, “Вот так правильно, а так, как ты, — нет” и т. п. Безоценочность означает, что вы принимаете точку зрения другого человека как равноправную вашей, не ставите себя в положение учителя или эксперта, который может оценивать другого с позиции “над”. Знакома вам такая позиция? Можете вспомнить что-то похожее из своей жизни?*

Вторая буква — А — “Активное слушание”. Это специальный термин, он означает умение слушать другого человека. Как вы узнаете, что другой человек вас слушает? Какой у него взгляд? Если он просто смотрит и молчит, как вы думаете, он слушает вас? А если он что-то переспрашивает и задает вопросы? Как разговаривать человека, например, если это ваш друг и вы видите, что ему плохо? Есть такой специальный прием — он состоит в задавании открытых вопросов. Сюда входят также и все невербальные навыки: поза, взгляд, жесты.

Третья буква — Ч — “Чувства”. Это говорит о том, как важно касаться чувств в разговоре. Разговор о чувствах сближает людей и повышает доверие между ними. Если человек рассказывает о своих чувствах, это имеет еще и терапевтический эффект, снижает эмоциональное напряжение, повышает настроение, прибавляет сил. Можете как-нибудь сами попробовать на практике. Другое дело, что говорить о чувствах непросто, мы с вами уже обсуждали это. Здесь важно вывести человека на этот разговор. Спросить его: “тебе грустно?”, или “тебе плохо?”, или “ты злишься на что-то?” — в зависимости от того, что, как вам кажется, он чувствует.

Четвертая буква — А — “Атмосфера”, в которой происходит разговор. Она во многом также создается невербальными навыками, это спокойный, доброжелательный тон разговора, внутренне свободный, без напряжения и нажима, без агрессии. Если вы напряжены, человек может подумать, что вы собираетесь как-то его использовать, чего-то добиться от него или получить.

Пятая буква — Л — “Лицо”. Это означает, что разговор лучше всего вести от своего лица, говорить от своего имени: “я делаю так-то”, “я считаю, что это так”.

Последняя буква на этом плакате — О — “Организация разговора”, т. е. для того, чтобы человек вас мог услышать и был настроен на разговор, должно быть выбрано подходящее место и время. Если человек спешит, если он поглощен каким-то своими мыслями и заботами, вряд ли он захочет слушать и разговаривать. Вы можете попробовать изменить его состояние, прежде чем что-то говорить, а можете перенести разговор на другой раз.

Итак, что необходимо, чтобы вас слушали? Не надо оценивать человека, становясь над ним в позицию эксперта, надо уметь слушать его так, чтобы он чувствовал ваше внимание, надо уметь говорить о чувствах — своих и другого человека, создать доброжелательную атмосферу в разговоре, говорить только от своего лица и, наконец, находить для этого подходящее время и место.

На самом деле сложно сразу запомнить и тем более использовать все эти навыки. Поэтому попробуем выделить три из них и применить в разговоре. Для удачной коммуникации попытайтесь сначала проанализировать обстановку: насколько она подходит для беседы, старайтесь говорить от 1-го лица, от себя, и не оценивать действия и суждения вашего собеседника».

## **Истории последнего инъекционного риска в кругу**

Теперь мы хотим попросить вас вспомнить последний случай рискованного поведения при употреблении наркотиков. Расскажите о нем, пожалуйста, кратко, акцентируя внимание на том, в чем именно заключался риск.

Участники по кругу рассказывают свои ситуации. Ведущий спрашивает у группы, что каждый из них делал бы или делает в такой ситуации, задает рассказчику вопросы.

В каких условиях это происходило? Осознавали ли вы, что рискуете, и что чувствовали по этому поводу. Пытались ли как-то снизить риск, просили ли кого-нибудь помочь?

## **Решение проблемной ситуации в кругу**

Ведущие предлагают группе для обсуждения некоторую ситуацию употребления, где был риск заразиться (это может быть ситуация, описанная перед этим кем-то из участников, или какая-то обобщенная ситуация, придуманная самими ведущими). Участников просят вносить свои предложения по поводу того, как можно было бы снизить риск заражения. Ведущие просят использовать полученную информацию о коммуникативных навыках при высказывании своих мнений.

Например, ситуация такая: вы видите, что человек собирается разлить наркотик на части не новым шприцем. У него есть один новый шприц, но он хочет оставить его для себя. Вы пытаетесь убедить его использовать новый шприц для разделения наркотика на дозы, при этом сначала отмерить тем, у кого новые шприцы, а потом уже тем, у кого использованные. Попробуйте переубедить этого человека, используя коммуникативные навыки, о которых мы говорили. Высказывайтесь от первого лица «Я...», избегайте оценок, попробуйте говорить о своих чувствах.

После игры проводится обсуждение. Какие доводы казались наиболее убедительными? Знакома ли эта ситуация? Чем обычно она заканчивается в жизни?

**Перерыв (10 мин)**

## Информация об инъекционном риске

Ведущие дают участникам новую информацию, касающуюся риска при употреблении наркотиков. Новая информация касается того, что более безопасно промывать шприцы холодной, а не горячей водой. Кроме того, участникам рассказываются и демонстрируются различные способы промывания шприцев: просто водой и новый вариант промывания шприцев — с использованием отбеливателя.

*Вы все знаете основную информацию, как снизить риск при употреблении. Всем известно, что надо использовать новый шприц при каждой инъекции. Но если это невозможно, то лучше хоть как-нибудь промыть инструменты, чем не сделать ничего. Мы бы хотели остановиться на том, что более безопасно промывать шприц холодной водой, а не горячей. Дело в том, что кровь — это белок. И, как любой белок, она сворачивается от высокой температуры, т. е. в случае промывания кипятком или горячей водой кровь сворачивается и хуже вымывается из шприца. Когда используется холодная вода, промывание шприца (чисто механически) происходит лучше.*

*Сейчас мы продемонстрируем разные способы промывания шприцев. Понятно, что процедура эта вам хорошо знакома и вы часто это делаете. Но есть некоторая новая информация, которую вы, возможно, не знаете. Вполне вероятно, что наблюдать за этой процедурой вам будет не очень приятно, вызовет ненужные ассоциации. Попробуйте, пожалуйста, сосредоточиться именно на новой информации, на том, что эти навыки помогут вести себя более безопасно вам и, возможно, вашим знакомым.*

Ведущие демонстрируют способы промывания шприцев, акцентируя внимания на новом навыке с использованием отбеливателя. Затем ведущие спрашивают участников, что они думают про этот способ, какие у них есть опасения и неясности по этому поводу. Сложно ли им будет в жизни при необходимости применять этот навык. Ведущие разъясняют неясные моменты, дают дополнительную информацию о безопасности этого метода.

## «Лестница риска» при употреблении

Ведущий объясняет правила упражнения:

*«Перед вами плакат с лестницей рисков. Внизу лестницы — максимальный риск, сверху — минимальный. Правая сторона лестницы красная, на ней мы будем отмечать риск, связанный с инъекциями, а левая сторона синяя, на ней мы будем отмечать риск, связанный с разделением наркотиков на дозы. Начнем с красной стороны. Я раздам вам листочки (красного цвета), на которых написаны различные ситуации. Вам нужно будет их прикрепить на соответствующую ступень лестницы. Вы будете по очереди подходить к лестнице и устанавливать карточку там, где, как вам кажется, она должна находиться. Если следующий участник решит, что ему необходимо передвинуть вашу карточку, он может это сделать. Помните, что внизу находятся ситуации с максимальным риском, а сверху — самые безопасные ситуации».*

После этого ведущий по очереди дает каждому из участников карточку, и тот подходит к плакату, где второй ведущий помогает ему прикрепить карточку на одну из ступеней. В процессе изменения мест карточек могут возникать дискуссии. При этом ведущий не говорит, как правильно прикреплять карточки, а просто ссылается на какие-либо факты, помогая таким образом участнику самому принять решение. После того как все карточки прикреплены к доске, ведущий еще раз зачитывает получившуюся лестницу, начиная с самой безопасной ситуации, и спрашивает, все ли согласны.

## Информация о рисках при разделении наркотиков

Ведущие говорят, что важно помнить, что риск заразиться существует не только при употреблении наркотика, но и при предварительном разделении его на дозы. Участникам дается новая информация, касающаяся разделения наркотиков в сухом виде. Демонстрируется этот способ с использованием карточки с делениями.

*Сейчас мы хотим поговорить о возможности заразиться, которая существует при разделении наркотиков. Опять же, вы все знаете, что самое безопасное — делить наркотик новым шприцем, причем чтобы этот инструмент не касался использованных шприцев других людей. Сейчас мы вам расскажем о более безопасном способе. Попробуйте при этом акцентировать свое внимание на новой информации и на том, что это может помочь вам и вашим знакомым меньше рисковать. Считается, что наиболее безопасно делить наркотик в сухом виде. Возражения в этом случае касаются того, что сложно сделать это достаточно точно. С помощью такой карточки с делениями это возможно. А главное, что в этом случае исключается возможность передачи различных инфекций.*

Ведущие демонстрируют новый навык. Далее спрашивают мнения участников по этому поводу. Сложно ли было бы им использовать этот навык в жизни, какие именно препятствия могут возникнуть. Насколько возможная опасность заразиться может перевесить эти трудности.

## «Лестница риска» при делении наркотиков

Ведущие объясняют, что участники сейчас будут выполнять упражнение, аналогичное предыдущему. Им будут выданы карточки, которые они должны прикрепить к плакату по степени увеличения риска. Задание выполняется участниками и также комментируется ведущими. Для синей стороны (разделение наркотика на дозы) должно получиться следующее:

- отказ от наркотика;
- индивидуальное употребление;
- разделение наркотика на дозы в сухом виде;
- использование чистой иглы при подготовке наркотика для инъекций и при разделении его на дозы;
- использование грязной иглы при подготовке наркотика для инъекций и разделении его на дозы.

## Домашнее задание

Ведущие говорят, что домашнее задание будет связано с новыми навыками, о которых говорилось в этой группе. Участников просят рассказать членам своей сети о промывании шприцев хлорным отбеливателем, о том, что более безопасно промывать шприцы холодной водой, о разделении наркотиков в сухом виде. Участникам напоминают основные коммуникативные навыки, о которых они узнали на этом занятии. Ведущие просят их попытаться использовать эти навыки при выполнении домашнего задания — разговоре об инъекционном риске со своими друзьями.

## Завершающий круг

*Сегодня у нас было одно из самых важных и интересных занятий. Коммуникативные навыки, о которых мы говорили, важны не только для разговоров о безопасности с вашими друзьями и партнерами. Они важны в нашей обычной жизни, потому что помогают нам*

найти взаимопонимание со своими близкими. Если люди не могут договориться, это не потому, что они такие разные, а потому, что они не умеют разговаривать друг с другом. Нет неразрешимых конфликтов, есть люди, которые не умеют договориться. Все эти навыки кажутся очень простыми. Это действительно так, но для того, чтобы они работали, надо их освоить, они требуют тренировки. Пробуйте! И у вас получится!

Кроме того, сегодня мы говорили об инъекционном риске. Возможно, это нелегкая тема для разговоров, но новые знания и навыки, о которых вы сегодня узнали, могут помочь вам вести себя более безопасно.

Ну а теперь, как обычно, какие впечатления остались после занятия?

В конце занятия раздаются печатные материалы по коммуникативным навыкам.

## **ЗАНЯТИЕ 4. СНИЖЕНИЕ СЕКСУАЛЬНОГО РИСКА**

### **Цели:**

1. Информирование о рискованном сексуальном поведении.
2. Осознание участниками группы степени личного риска.
3. Определение действий, направленных на снижение риска.
4. Информирование о различных видах презервативов и любрикантов.
5. Отработка коммуникативных навыков.

### **Материалы для проведения занятия:**

- диктофон, микрофон и кассеты с ярлыками;
- таблички с именами (занятие 1);
- плакат с правилами группы (занятие 1);
- плакат с мифами (занятие 2);
- плакат «коммуникативные навыки» (занятие 3);
- плакат с лестницей сексуальных рисков;
- разноцветные карточки с различными ситуациями сексуального риска;
- деревянные модели фаллосов;
- различные виды презервативов и смазок.

### **Распечатки для выдачи участникам:**

- 1) блокноты;
- 2) ручки;
- 3) раздаточный материал по снижению риска;
- 4) подарок.

### **Краткое содержание:**

1. Приветствие (5 мин).
2. Обсуждение домашнего задания (20 мин).
3. Информация о факторах, повышающих и понижающих сексуальный риск (10 мин).
4. Упражнение «Лестница сексуальных рисков» (20 мин).
5. Перерыв (15 мин).
6. Демонстрация различных видов презервативов и групповая практика (10 мин).
7. Обсуждение достоинств и недостатков различных видов презервативов (5 мин).

8. Упражнение «Ситуация сексуального риска» (15 мин).
9. «Как убедить партнера использовать презерватив», ролевая игра (15 мин).
10. Домашнее задание: рассказать членам своей сети о сексуальном риске, lubricантах и (или) презервативах, используя коммуникативные навыки (5 мин).
11. Завершающий круг (5 мин).

## Приветствие

*Здравствуйте, добро пожаловать на наше четвертое занятие. Расскажите о том, что произошло за эту неделю, какое у вас настроение, что вас сейчас волнует.*

После того как все участники по кругу поделятся своими ощущениями, ведущие переходят к домашнему заданию.

## Разбор домашнего задания

*Если вы помните, неделю назад мы говорили о том, что у каждого из нас в жизни бывают ситуации, когда мы рискуем. Обычно мы понимаем в этот момент, что есть риск, т. е. ситуация может закончиться плохо. В таком случае мы делаем выбор — рискнуть или нет. Наша прошлая встреча была посвящена ситуациям инъекционного риска и способам его снижения. Кроме того, вы познакомились с навыками эффективного общения и передачи информации. Ваше домашнее задание было следующим: используя навыки эффективного общения, сообщить своим друзьям о том, что вы узнали на прошлой встрече. Расскажите, пожалуйста, как вы выполняли домашнее задание: с кем вы разговаривали, как вы начали разговор, о чем рассказывали, что вам удалось, а что вызвало трудности. По ходу выступлений участников ведущие задают уточняющие вопросы, проясняя подробности ситуации и подчеркивая эффективные моменты.*

## Информация о факторах, повышающих и снижающих сексуальный риск

*Большинство вирусов живет в жидкой среде, поэтому жидкая среда организма — самое опасное место, желательно избегать контакта с ней. По степени опасности, т. е. степени концентрации вируса, жидкости распределяются так:*

- кровь (самая опасная);
- сперма, вагинальный секрет;
- слюна.

*Наличие венерических заболеваний увеличивает опасность инфицирования. Причем это касается как передачи, так и получения этих инфекций. Другими словами, если, например, у вашего партнера ВИЧ и сифилис, то это в несколько раз опаснее для вас в смысле вероятности заражения. И если у вас есть какая-то инфекция, даже скрытая, то ваша слизистая нарушена и более проницаема для различных вирусов и инфекций. Кроме того, все, что в половом акте связано с кровью, в несколько раз увеличивает риск инфицирования, поэтому анальный секс считается самым опасным. Такая же опасность — менструации при вагинальном сексе и, например, какие-то ранки во рту или кровоточивость десен в случае орального секса. Все это повышает риск инфицирования и требует каких-то дополнительных мер безопасности.*



## «Лестница сексуальных рисков»

На стене висит плакат с лестницей, ведущие должны раздать каждому из участников карточку с какой-либо ситуацией, участники по очереди подходят к плакату и прикрепляют карточку на то место, которое, по их мнению, она должна занимать с учетом того, что наверху — самые безопасные ситуации, а внизу — самые опасные. При этом они могут передвигать карточки друг друга. Один из ведущих помогает им прикреплять карточки. В процессе выполнения упражнения возможна дискуссия. При этом ведущие могут давать лишь информацию, относящуюся к вопросу, а участники сами решают, на какое же место должна быть прикреплена карточка.

*Сейчас я раздам каждому из вас карточку, на которой написана какая-то возможная ситуация из жизни, и мы с вами попробуем выстроить пирамиду риска. Вы будете по очереди подходить и прикреплять карточку на ту ступень, которую она должна занимать, по вашему мнению, исходя из того, что вверху максимально безопасно, а внизу — самые опасные ситуации. Вы можете менять местами те карточки, которые были прикреплены до вас, если следующий за вами человек передвинет вашу карточку, не расстраивайтесь. В итоге мы должны получить пирамиду сексуального риска, наверху которой — безопасно, а внизу, наоборот, опасно.*

После того как лестница выстроена, ведущий говорит: «Вы все согласны с тем, что самое безопасное — это...» и т.д., двигаясь по ступеням, которые получились. В итоге должна сложиться следующая пирамида:

- взаимная мастурбация;
- оральный секс с презервативом;
- вагинальный секс с презервативом;
- анальный секс с презервативом;
- оральный секс без презерватива;
- вагинальный секс без презерватива;
- анальный секс без презерватива.

Если получившаяся пирамида отличается от этой, ведущий может дать для сведения участников какие-то дополнительные факты, которые помогут им понять ошибку и передвинуть какие-то карточки. После того как лестница окончательно выстроена, ведущий подводит итог.

*Конечно, самое безопасное — не заниматься сексом вообще. Но если вы все-таки решились на это, используйте самый безопасный вид секса (взаимная мастурбация). Если это вас не устраивает, используйте хороший презерватив и избегайте анального секса. Если у вас нет возможности использовать презерватив, попробуйте ограничиться оральным сексом. Если и это по каким-то причинам не получается, попробуйте по крайней мере использовать смазку (это тоже снижает риск инфекций) и избегайте анального секса.*

## Демонстрация презервативов

Ведущие показывают, какие бывают презервативы (чем шире ассортимент, тем лучше), рассказывая, чем они отличаются, на что надо обратить внимание при покупке (цельность упаковки, дата, производитель, количество стандартов). При этом один из ведущих рассказывает, а второй параллельно раздает различные презервативы участникам.

*Сейчас я раздам вам разные виды презервативов, пожалуйста, пока не вскрывайте их, а посмотрите на упаковку и обратите внимание на те моменты, о которых я скажу. Это поможет вам определить качество презерватива. Может быть, у вас самих есть какой-то опыт, как это определить? На что вы ориентируетесь в первую очередь?*

*Кроме всего прочего, очень важно, как презерватив хранится. На него не должны попадать прямые солнечные лучи, и он не должен перегреваться. Например, если вы носите его в кармане, через некоторое время он испортится. В таком случае лучше его заменить.*

*Еще одна важная вещь — правильно надеть презерватив. Сейчас мы потренируемся.*

Сначала один из ведущих берет деревянную модель фаллоса и показывает, как правильно надевать презерватив, комментируя по ходу свои действия. Затем модели раздаются всем участникам, им предлагается надеть на них розданные им презервативы, ведущий еще раз надевает презерватив вместе с остальными участниками, вновь обращая внимание на основные моменты. Параллельно участники могут обмениваться своими замечаниями относительно вида и свойств различных презервативов. Также важно отметить, как правильно снимать презерватив.

*Хороший презерватив с дополнительными эффектами — ароматом или специальной фактурой — может внести разнообразие в сексуальную жизнь, может стать элементом игры, а не только средством защиты.*

*На некоторых презервативах указано, что они имеют специальную смазку № 9, или нон-оксинол. Раньше считалось, что эта смазка дает дополнительную защиту от инфекции, но последние исследования говорят, что в ряде случаев она оказывает обратный эффект и, наоборот, снижает естественный иммунитет, облегчая доступ различным инфекциям. Поэтому лучше использовать обычные смазки на водной основе, которые, кстати, снижают трение и повышают прочность презерватива, а многие имеют к тому же приятный аромат.*

Ведущие показывают несколько видов лубрикантов, можно потрогать смазку на ощупь.

## **Упражнение «Ситуация сексуального риска»**

Ведущий: *«Как говорилось ранее, у каждого из нас были ситуации, связанные с рискованным поведением в той или иной сфере, в том числе и в сексуальных отношениях. Поделитесь, пожалуйста, примером рискованного сексуального поведения из вашей жизни. Думали ли вы о том, что рискуете? Если да, то что препятствовало этому риск снизить? Говорили ли вы с вашим партнером о риске? Что вам мешало говорить с партнером о способах снижения риска? Прежде чем мы приступим к этому упражнению, я хочу напомнить о правиле конфиденциальности, которое мы приняли на первой встрече».* Для этого упражнения достаточно одной-двух историй, рассказанных участниками. Ведущие проясняют ситуацию, особое внимание обращая на внутренние барьеры, препятствующие снижению риска.

## **Ролевая игра**

(Можно делать и в виде группового обсуждения.)

*Давайте представим ситуацию, когда вам нужно убедить партнера использовать презерватив. Какие аргументы могут оказать на него действие? Здесь два возможных варианта, которые отличаются между собой. Первый — если ваш партнер женщина. Второй вариант — если партнер мужчина. Какие аргументы могут подействовать на женщину, а какие на мужчину? Давайте попробуем найти аргументацию и убедить партнера, используя навыки эффективного общения.*

Группа может предлагать любые варианты, например: для женщины ситуация всегда опаснее, потому что инфекция проникает быстрее и с большей долей вероятности. Мотивом для использования презерватива может быть забота о ней и ее здоровье; дополнительное удовольствие, если презерватив имеет специальную фактуру; разнообразие ощу-

щений; удлинение времени полового акта и др. Также находятся варианты и для убеждения мужчины. Любой из партнеров может достать и надеть презерватив так, как будто это естественно и для него привычно, без дополнительных обсуждений — это тоже работает. При обсуждении вариантов ведущие выделяют используемые участниками коммуникативные навыки.

## Домашнее задание

*К следующей встрече расскажите, пожалуйста, своим друзьям или знакомым о сексуальном риске, факторах, которые повышают риск, и способах его снижения. Используйте при этом те навыки общения, о которых узнали на предыдущей встрече, особое внимание уделите Я-высказыванию. Через неделю вы сможете поделиться опытом, который получили, выполняя это задание.*

## Завершающий круг

*Сегодня у нас было интересное занятие. Расскажите о своих впечатлениях. Как вам это было? Какие сейчас ощущения?*

После этого участники по кругу делятся своими впечатлениями и чувствами.

В конце занятия раздаются печатные материалы о презервативах.

## ЗАНЯТИЕ 5. ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ

### Цели:

1. Выработать план по снижению индивидуального риска употребления наркотиков и сексуального поведения для участника.
2. Определить факторы, которые мешают и помогают общению.

*Здравствуйтесь, добро пожаловать на сегодняшнее занятие. Сегодня вместо группового будет проводиться индивидуальное занятие. Для начала давайте обсудим домашнее задание, помните, вас просили поговорить с членами вашей сети о смазках. Говорили ли вы, что из этого разговора вышло...*

Объяснить далее, что индивидуальная сессия введена для обсуждения с участником его личного плана по снижению вреда и для обсуждения тем, которые он по тем или иным причинам не может озвучивать в присутствии группы (очень личная информация).

Информировать участника о конфиденциальности личной информации.

*Сегодня вместо группового занятия будет проводиться индивидуальное. Оно запланировано в данной программе для обсуждения наедине вопросов, которые, может быть, у вас накопились за прошедшие занятия, и тем, которые вас затронули, но по какой-либо причине их было сложно обсуждать в присутствии участников группы. Есть ли у вас такие?»* (Можно опираться на свои наблюдения в процессе занятий и возможные барьеры, которые были у участника при выполнении домашнего задания.)

После того как участник поделится своими вопросами, выяснить уровень знаний о ВИЧ и путях его передачи, а также знает ли он собственный статус.

*Мы с вами попробуем составить личный план по снижению вреда.*

Определение степени личного риска при употреблении наркотиков:

- Была ли новой для участника информация, данная на занятии.
- Что он лично делает для снижения риска инфицирования.

- Если употребляет безопасно, всегда ли так было, если нет, что подтолкнуло к изменению поведения.
- Если употребляет небезопасно, то выяснить, на каком этапе; можно ли что-то изменить; если да — как; если нет — почему он так считает.
- Бывают ли в его среде разговоры о снижении вреда, кто их начинает, к чему приходят?

Коррекция заблуждений о риске при употреблении наркотиков. Определение степени риска в сексуальном поведении:

- Наличие партнеров (один или несколько), постоянные — случайные, секс-работа.
- Предохраняется или нет, всегда — частично — никогда. Что можно сделать для большей безопасности.

Коррекция заблуждений о риске при сексуальном поведении.

Оценка риска при инвазивных процедурах (пирсинг, татуировки, инвазивные процедуры). Еще раз обсуждение возможных путей снижения риска заражения собственного и инфицирования других.

*На следующее занятие вам будет дано задание поговорить с друзьями и знакомыми и собрать информацию о способах самопомощи, «народных средствах» в тяжелых ситуациях, связанных с употреблением наркотиков, таких как передозировки, токсические реакции и абстинентный синдром.*

## **ЗАНЯТИЕ 6. ПРИЕМЫ ОКАЗАНИЯ ПОМОЩИ В СИТУАЦИЯХ ПЕРЕДОЗИРОВКИ, АБСТИНЕНТНОГО СИНДРОМА, ОТРАВЛЕНИЯ И Т. П. СИТУАЦИЯХ**

### **Цели:**

1. Дать представление о первой помощи в случае передозировки опиатами.
2. Дать информацию о доступных средствах смягчения абстинентного синдрома.
3. Дать информацию о возможных способах смягчения токсической реакции.
4. Обсудить возможные ситуации, опасные для жизни и здоровья, и действия в этих ситуациях.
5. Дать информацию о «помогающих» при отказе от наркотиков организациях.

### **Материалы для проведения занятия:**

- диктофон, микрофон и кассеты с ярлыками;
- таблички с именами (занятие 1)
- плакат с правилами группы (занятие 1);
- плакат с мифами (занятие 3);
- плакат с лестницей инъекционных рисков (занятие 6);
- плакат «коммуникативные навыки» (занятие 7);
- плакат с лестницей сексуальных рисков (занятие 8).

### **Распечатки для выдачи участникам:**

- 1) блокноты;
- 2) ручки;
- 3) раздаточный материал по снижению риска;
- 4) подарок.

## Краткое содержание:

1. Приветствие (5 мин).
2. Обсуждение «домашних рецептов» при передозировке (15 мин).
3. Информация о первой помощи и возможных действиях (5 мин).
4. Ролевая игра «Первая помощь» (10 мин).
5. Обсуждение «домашних рецептов» при токсической реакции (10 мин).
6. Информация о первой помощи при отравлении (10 мин).
7. Перерыв (15 мин).
8. Обсуждение «домашних рецептов» при абстиненции (20 мин).
9. Информация о доступных средствах смягчения ломки (10 мин).
10. Информирование о лечебных учреждениях (5 мин).
11. Завершающий круг, обзор по всем предыдущим занятиям, подведение итогов (15 мин).

## Приветствие. Круг чувств

Ведущие группы приветствуют участников, просят их поделиться своими чувствами в настоящий момент и сообщают о темах, которые будут рассмотрены на сегодняшней встрече.

*Мы рады приветствовать вас на нашей очередной встрече. По традиции давайте начнем с короткого рассказа о том, как прошли у вас дни после прошлого занятия, и затем поделимся своими чувствами в настоящий момент.*

*Спасибо. Сегодня мы будем говорить о том, что происходит при передозировках, токсических реакциях и абстиненции, а также обсудим варианты первой помощи в этих ситуациях.*

## Обсуждение домашнего задания (20 мин)

*В конце прошлого занятия вы получили задание собрать информацию о способах самопомощи, «народных средствах» в тяжелых ситуациях, связанных с употреблением наркотиков. Давайте поделимся опытом выполнения этого задания. Расскажите, говорили ли вы на эти темы с вашими друзьями и знакомыми? Если разговор не получился, то по какой причине? Если беседа состоялась, то как она строилась? С чего вы ее начали? Какие вопросы вы задавали? Как реагировал на них ваш собеседник? С какими трудностями вы столкнулись? Как вы их преодолевали?*

*Спасибо. Сейчас, прежде чем мы приступим к обсуждению мер первой помощи при опийной передозировке, я прошу вас обратиться к вашему личному опыту — ситуации, когда вы присутствовали при передозировке. Как вы узнали, что человек превысил привычную дозу и его жизнь находится в опасности? Перечислите признаки превышения дозы. Вследствие чего это состояние очень опасно? Как вы думаете, какие факторы способствуют передозировке, повышают ее риск?*

Ведущие информируют участников группы о некоторых фармакологических свойствах опиатов, в том числе о подавлении дыхательного центра, с чем связана основная опасность при превышении дозы. Также ведущий называет факторы риска, повышающие возможность передозировки, такие как первое употребление после ремиссии, совместное употребление опиатов и алкоголя либо опиатов и транквилизаторов, употребление «более чистого» наркотика и т. д.

*Что вы предпринимали, когда видели у вашего товарища признаки превышения дозы? Какие меры были эффективны, а какие бесполезны?*

Ведущие обобщают и уточняют информацию участников о способах первой помощи. Обязательно сказать об антагонистах опиатов (налтрексон, налоксон) и их применении при передозировке.

### **Игра, отрабатывающая навыки анализа ситуаций и Я-высказываний**

От участников требуется предложить свое решение проблемных ситуаций.

*Сейчас мы вам предложим несколько ситуаций, связанных с передозировкой, попробуйте разрешить их, используя те коммуникативные навыки, которые вы уже знаете по предыдущим занятиям.*

*Ситуация, когда вы видите, что у человека может случиться передозировка:*

- *например, он после продолжительного перерыва хочет употребить слишком большую дозу, что вы могли бы ему сказать...*
- *изрядно выпивший человек хочет еще и употребить наркотики...*

### **Ролевая игра «Первая помощь» (10 мин)**

Происходит обучение и отработка навыков оказания первой помощи при передозировке опиатов. Ведущий показывает способы первой помощи (приемы искусственного дыхания), используя добровольца из числа участников группы. Затем каждый из участников группы тренируется в отработке навыков искусственного дыхания.

*Давайте потренируемся в оказании первой помощи при опийной передозировке. Для этого необходим один доброволец, который будет играть роль пострадавшего. Сначала я покажу, как правильно делать искусственное дыхание, а затем у каждого из вас будет возможность потренироваться. Спасибо. Возвращайтесь на свои места.*

### **Обсуждение «домашних рецептов» при токсической реакции**

Беседа с группой о том, что такое токсическая реакция, каким образом она проявляется.

Ведущие просят участников группы поделиться своим личным опытом, рассказать о признаках токсической реакции и способах самопомощи. Важно отметить опасность повторных инъекций в связи с возможностью передозировки. Кроме того, необходимо еще раз обратить внимание участников группы на необходимость соблюдения правил снижения инъекционного риска для профилактики токсических и токсико-аллергических реакций.

**Перерыв (15 мин).**

### **Абстинентный синдром и способы самопомощи**

Ведущие вновь предлагают участникам группы обратиться к личному опыту и рассказать о проявлениях синдрома отмены. При этом ведущие обобщают и структурируют информацию, обращая внимание на развитие абстинентной симптоматики во времени, продолжительность тех или иных проявлений. Ведущие обращают внимание на распространенный миф об особой опасности абстиненции при опийной наркомании и подчеркивают, что, как правило, это состояние не представляет серьезной опасности для жизни. Затем происходит обсуждение способов самопомощи.

## **Обсуждение лечения наркозависимости**

*Существует несколько вариантов лечения: медикаментозное, т. е. лечение физической зависимости, — этим занимаются врачи. Но вы должны понимать, что нужно еще справиться с психической зависимостью — этим занимаются уже психологи, психотерапевты, можно также обратиться за помощью к священнослужителям. На протяжении всех наших встреч на стене висят плакаты с адресами различных помогающих организаций, обращаем еще раз ваше внимание на него.*

### **Домашнее задание**

*Расскажите своим друзьям и членам ваших сетей о новой информации, которую вы здесь получили, постарайтесь использовать в разговоре Я-высказывания и анализ ситуации.*

### **Завершение**

В завершение участники в кругу делятся своими чувствами и впечатлениями по всем прошедшим занятиям, говорят о том, что особенно понравилось, запомнилось, что хотелось изменить, что не понравилось совсем...

В конце занятия раздаются печатные материалы по передозировке, абстинентному синдрому, токсической реакции.

## **ЗАНЯТИЕ 7. ПРЕОДОЛЕНИЕ СТИГМАТИЗАЦИИ**

### **Цели:**

1. Актуализировать процесс самоидентификации у участников группы.
2. Привести группу к осознанию внутренней стигматизации.
3. Осознание участниками ценности собственной личности, не ограниченной употреблением наркотиков.

### **Материалы для проведения занятия:**

- диктофон, микрофон и кассеты с ярлыками;
- таблички с именами (занятие 1);
- плакат с правилами группы (занятие 1);
- плакат с мифами (занятие 3);
- плакат с «Лестницей инъекционных рисков» (занятие 6);
- плакат «Коммуникативные навыки» (занятие 7);
- плакат с «Лестницей сексуальных рисков»;
- плакаты «ЗНАЮ» и «ДЕЛАЮ»;
- Клейкие бумажки зеленого и красного цветов на каждого участника.

### **Распечатки для выдачи участникам:**

- 1) блокноты;
- 2) ручки;
- 3) раздаточный материал по снижению риска;
- 4) подарок.

## Краткое содержание:

1. Приветствие (5 мин).
2. Обсуждение домашнего задания (15 мин).
3. Игра «Знаю и делаю» (40 мин).
4. Перерыв (15 мин).
5. Упражнение по стигматизации (35 мин):
  - выявление идентификации (упражнение Я...)(10 мин);
  - зачитывание списка по кругу (10 мин);
  - обсуждение и обобщение услышанной информации (5 мин);
  - подсчет и рисование диаграммы (5 мин);
  - обсуждение полученных результатов (5 мин).
6. Домашнее задание на следующее занятие — поговорить с членами сети о теме группы (5 мин).
7. Завершающий круг (5 мин).

## Приветствие

*Здравствуйте, добро пожаловать на нашу седьмую группу. Расскажите о том, что произошло за эту неделю, как настроение, что сейчас волнует?*

После того как все участники по кругу поделятся своими ощущениями, ведущие переходят к домашнему заданию.

## Разбор домашнего задания

*Если вы помните, неделю назад мы обсуждали темы передозировки, ломок и токсической реакции. Мы говорили о возможных способах преодоления этих опасных ситуаций. Возможно, на занятии была новая для вас информация, что-то полезное не только для вас, но и для ваших близких. Мы просили вас попытаться поделиться тем, что вы узнали, со своим окружением. Расскажите, что у вас получилось, что, может быть, не получилось, и вообще как это было.*

По ходу выступлений участников ведущие задают уточняющие вопросы, проясняя подробности ситуации, обращая внимание на использование коммуникативных навыков — разговор от имени «Я», доброжелательность и отсутствие оценки. Главное — похвалить участников за попытку.

## Что мы знаем и что мы делаем?

Ведущий говорит: *«Теперь давайте поиграем еще в одну игру. На этих двух листах ватмана написаны вопросы, я буду их открывать и зачитывать. Если на вопрос вы отвечаете “да”, то подходите и наклеиваете на лист под вопросом зеленую бумажку, если вы отвечаете “нет”, то наклеиваете красную бумажку. Если что-то непонятно, то спросите меня».* После этого ведущий вразброс снимает полоски бумаги по очереди с первого и со второго листа, зачитывает вопросы и следит, чтобы все участники наклеивали бумажки под вопросом. После того как все вопросы открыты, ведущий снимает верхние бумажки с обоих листов, под которыми на одном листе написано «Знаю», а на другом — «Делаю». Ведущий обращает внимание участников на то, что параллельные вопросы на двух листах идентичны, только на одном листе вопросы подразумевают знание, а на втором — действие. Как правило, бумажки на листе, определяющем знание, в основном зеленые, а на



листе с действием — красные. Это очень наглядно демонстрирует то, что большинство участников всё знают о риске, но почти ничего не делают. После упражнения проводится дискуссия по результатам.

*От чего зависит наша безопасность? Почему мы попадаем в беду? Потому что мы не знаем об опасности? Или есть что-то другое? Эта игра показывает, что знаем мы много, но делаем очень мало. Мы знаем о риске, но не делаем ничего, чтобы снизить его. Почему? Знаем, что наши близкие подвергаются риску, но даже не пытаемся что-то изменить. Употребляя вместе с другим человеком, рискуем сами и его подвергаем риску. Что мешает нам изменить ситуацию, сделать попытку?*

### **Перерыв**

**Упражнение по самоидентификации.** Сейчас я вам раздам пролинованные листочки, где каждая строчка начинается со слова «Я».

*Напишите, пожалуйста, все ассоциации, которые придут вам в голову, когда вы говорите «Я». Подумайте над вопросом: «Кто я?» Мужчина, женщина, мать, сын и т. д. — все, что придет вам в голову. Постарайтесь написать не меньше 10 позиций, если у вас получится больше, то прекрасно.*

*Давайте потратим на это 10 мин.*

После этого все написанное зачитывается по кругу. Ведущий каждому участнику задает следующие вопросы: «А могли бы вы написать больше позиций? Интересно ли это было делать? Открыли ли что-нибудь новое о себе?»

*Я услышал(а), что среди того, что вы писали о себе, есть вы глазами других, такие, какими вас знают и воспринимают другие, например брат, сын, сосед. При этом есть то, что касается лично вас, то, что вы сами чувствуете в себе, и об этом, может быть, никто, кроме вас, не знает. Есть ли здесь разница?*

*Конечно, люди видят какую-то одну мою сторону, но на самом деле во мне много всего, и все это — я. Давайте проведем эксперимент. Посчитайте, сколько всего позиций заполнено на вашем листе. Запишите эту цифру внизу. Теперь посчитайте, сколько из этих позиций так или иначе связаны с наркотиками. Запишите и эту цифру тоже. Теперь разделите вторую цифру на первую и посчитайте, какая доля вашей личности связана с наркотиками.*

По мере того как участники считают, один из ведущих на примере своего листа показывает, как надо считать, и пишет все на листе ватмана, другой тоже помогает участникам посчитать свою долю. Как правило, это не больше 30 %.

*Теперь нарисуйте на своем листе круг, желательно побольше. Отметьте на этом круге ту долю, которая у вас получилась. Если это 25 %, то это четверть круга, если 10 %, то это шестая часть и т. д.*

При этом другой ведущий на листе ватмана показывает, какой угол соответствует какой доле. После того как участники выделили сектор на своем круге, ведущий говорит:

*«Как вы видите, наркотики — это лишь часть вашей жизни, при этом не самая большая. Тот круг, который за пределами этой части, неизмеримо больше. Окружающие всегда видят лишь одну нашу сторону, для них вы — друг, сын, сосед или просто наркоман. Но никто из них не знает вас таким, какой вы есть на самом деле, не видит других ваших сторон, не видит всей личности целиком. Человек всегда больше, чем знают о нем другие. На самом деле, у вас есть много всего, кроме наркотиков, и все это — вы».*

После этого можно провести небольшое обсуждение того, какие эмоции вызвало упражнение.

Помните, в первой части группы мы играли в игру «Что мы знаем и что мы делаем» и увидели, что между этими двумя вещами большая разница. Что мешает нам менять свою жизнь? Почему мы стесняемся разговаривать об этом с нашими друзьями и партнерами? Возможно, мы считаем, что это неважно? Неважно для нас, неважно для них. Если мы в себе не видим человеческую личность, то часто не видим ее и в другом. Я боюсь говорить человеку о снижении риска, потому что думаю: «А кто я такой? Он не станет меня слушать. Он подумает, что я хочу его как-то использовать». Знакомо? Это происходит только в том случае, если вы видите перед собой объект влияния, объект, на который нужно воздействовать. Но попробуйте увидеть человека в вашем партнере, не объект, а личность. Вы не можете заставить его измениться, это правда. И будет неправильно, если вы будете пытаться его изменить, человек сам отвечает за себя. Но вы можете дать ему шанс. Не пытайтесь влиять на него. Просто, возможно, вы знаете что-то, о чем он не знает, дайте ему шанс задуматься.

### **Домашнее задание**

Попробуйте поговорить с кем-то из вашего окружения о том, что сегодня было на занятии. Может быть, спросить их, что им мешает заботиться о своем здоровье и безопасности. Что есть в их жизни кроме наркотиков, какими они сами себя видят?

### **Завершающий круг**

Сегодня у нас было непростое занятие. Расскажите о своих впечатлениях. Как вам это было?

Какие сейчас ощущения?

После этого участники по кругу делятся своими впечатлениями и чувствами.

## **ЗАНЯТИЕ 8. ИНТЕГРАЦИЯ, ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ**

### **Цели:**

1. Обобщить и систематизировать опыт, полученный на предыдущих занятиях.
2. Выделить наиболее важные моменты программы.
3. Завершить работу группы.

### **Материалы для проведения занятия:**

- диктофон, микрофон и кассеты с ярлыками;
- таблички с именами (занятие 1);
- плакат с правилами группы (занятие 1);
- плакат с мифами (занятие 3);
- плакат с «Лестницей инъекционных рисков» (занятие 6);
- плакат «Коммуникативные навыки» (занятие 7);
- плакат с «Лестницей сексуальных рисков» (занятие 8);
- одноразовые фотоаппараты.

### **Распечатки для выдачи участникам:**

- 1) блокноты;
- 2) ручки;

- 3) раздаточный материал по снижению риска;
- 4) подарок.

### **Краткое содержание:**

1. Приветствие (5 мин).
2. Обсуждение домашнего задания (10 мин).
3. Краткий обзор пройденных тем (10 мин).
4. Обсуждение наиболее важных моментов программы (10 мин).
5. Благодарность участникам с подчеркиванием успехов каждого и награждением (15 мин).
6. Общий круг впечатлений от программы (10 мин).

### **Приветствие. Круг чувств**

*Мы рады приветствовать вас на нашем последнем занятии. По традиции давайте начнем с короткого рассказа о том, как прошла неделя, и затем поделимся своими чувствами в настоящий момент.*

### **Обсуждение домашнего задания**

*В конце прошлой группы мы предложили вам попробовать поговорить с вашими близкими о том, что мешает им заботиться о своем здоровье и о себе. Поделитесь в кругу, как это было. Если разговор не получился, то по какой причине? Если беседа состоялась, то как она строилась? С чего вы ее начали? Какие вопросы вы задавали? Как реагировал на них ваш собеседник? С какими трудностями вы столкнулись? Как вы их преодолевали?*

*Спасибо. Сейчас давайте вспомним, что происходило в предыдущие семь встреч.*

Ведущие напоминают участникам основные моменты программы, попутно объясняя смысл конкретных заданий и то, как это укладывается в основную цель программы. У участников могут появляться какие-то свои реакции, пояснения, возможны некоторые дискуссии.

*Сначала давайте поговорим еще раз о цели всей программы. Она заключалась в том, чтобы сделать вашу жизнь безопаснее, научить вас, как можно снизить риск в своей жизни и в жизни своих друзей, сексуальных партнеров, знакомых. Для этого нужно было понять, что же мы знаем и потребность в какой информации у нас есть. На занятии, посвященном мифам, выяснилось, что в наших знаниях много ложной информации или о чем-то мы просто не хотим знать. Для того чтобы общаться и обмениваться информацией с другими, мы учились говорить только от своего имени, не оценивать другого человека, а пытаться понять его, не пытаться влиять на него, а лишь дать ему возможность услышать нас. Конечно, наркотики создают много проблем в жизни, и все вы не раз пытались от них избавиться. Для того чтобы решить одну большую проблему, важно помнить, что это решение состоит из маленьких шажков. Первым шагом может быть попытка сделать это с наименьшим ущербом для здоровья. Старайтесь использовать только новые шприцы, это даст вам гарантию не заразиться ВИЧ-инфекцией. Если ситуация такова, что это невозможно, промойте использованный шприц 3 раза водой, один раз хлоркой и еще 3 раза водой, это не дает гарантии, но уменьшает риск в несколько сотен раз. Если и это невозможно, промойте шприц водой 3 раза, обязательно промойте его хоть чем-нибудь, это уменьшает риск инфицирования в десятки раз. Отказаться от наркотиков раз и навсегда очень трудно, но важно сохранить себя и свое здоровье. Когда-нибудь наступит момент, когда вы*

*сможете отказаться от употребления. И будет лучше, если это случится до того, как вы инфицируетесь ВИЧ или гепатитом С. Самое главное — для того чтобы заботиться о себе и своей безопасности, нужно самого себя уважать. И наоборот, только человек, который сам себя ценит и уважает, будет заботиться о своей жизни и здоровье, а также о здоровье своих близких. У людей с зависимостью обычно нарушено ощущение собственной ценности, и это еще один момент, который мы пытались решать на занятиях. Мы учились здесь общаться, узнавать что-то новое о самих себе, учились понимать себя.*

### **Обсуждение наиболее важных моментов**

*Расскажите, что важного и полезного вы вынесли для себя из наших встреч? Изменилось ли что-нибудь в вашей жизни? Что дала вам группа? Получили ли вы что-нибудь новое для себя?*

### **Благодарность участникам**

Ведущие проводят награждение каждого участника сертификатом или дипломом об успешном завершении профилактической программы. Каждому участнику дается общий комментарий его посещения программы, отмечаются его успехи и положительные стороны.

### **Общий круг впечатлений от программы**

В заключение ведущие просят участников поделиться своими общими впечатлениями о программе и высказать пожелания и предложения для ее улучшения.