


ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ «НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(ФГБОУ ВО НГМУ МИНЗДРАВА РОССИИ)

УТВЕРЖДАЮ
Декан лечебного факультета
Новиков А.И.



(подпись)
«6» _____ 2021 г.
6 сентября

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Основы профилактики зависимого поведения

Шифр дисциплины: ОГСЭ.05

Специальность: 34.02.01 Сестринское дело

Форма обучения: очная

Рабочая программа по дисциплине «Основы профилактики зависимого поведения» является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Рабочую программу разработали сотрудники кафедры теории и технологии социальной работы

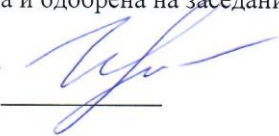
Фамилия И.О.	Должность	Ученая степень, ученое звание
Абрамова Е.А.	доцент	канд. мед. наук, доцент
Тихонова А.Ю.	Старший преподаватель	-

Рецензент(ы):

Фамилия И.О.	Должность	Ученая степень, ученое звание	Кафедра/организация
Мельников В.И.	доцент, заведующий кафедрой	канд. психол. наук	Социальной психологии управления ФГБОУ ВО «СГУПС»
Шпикс Т.А.	доцент	канд. мед. наук, доцент	кафедра педагогики и психологии ФГБОУ ВО НГМУ Минздрава России

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры теории и технологии социальной работы

Протокол № 16 от 16.06.2021 г.

Зав. кафедрой Гуляевская Н.В. 

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой методической комиссии по специальности «клиническая психология», «социальная работа».

Протокол № 8 от 25.06.21 г.

Содержание

№ п/п		Стр.
1.	Паспорт дисциплины	4
2.	Содержание дисциплины	8
3.	Учебно-методическое и библиотечное обеспечение дисциплины	14
4.	Материально-техническое обеспечение дисциплины	16
5.	Оценка качества освоения дисциплины, контроль результатов обучения	28

Сокращения и условные обозначения

ОПОП	- основная профессиональная образовательная программа
ЗЕ	- зачетные единицы
КРОП	- контактная работа обучающихся с преподавателем
СРО	- самостоятельная работа обучающихся
ЗЛТ	- занятия лекционного типа
ЗСТ	- занятия семинарского типа
ПА	- промежуточная аттестация
ПС	- профессиональный стандарт

1. Паспорт дисциплины

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины: формирование у студентов представлений о специальных вопросах, принципах и формах психологической профилактики зависимого поведения.

Задачи дисциплины:

1. расширить знания студентов в сфере аддиктологии;
2. обучить распознавать влияние неблагоприятных факторов на возникновение и развитие зависимого поведения;
3. выявить психологические аспекты деструктивности, лежащей в основе зависимого поведения;
4. познакомить с основными принципами мотивации аддиктов к выздоровлению.
5. подготовить студентов к самостоятельной психопрофилактической работе с зависимым поведением.

1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Учебный цикл	ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА
Часть профессионального цикла	общий гуманитарный и социально-экономический
Курс(ы)	1
Семестр(ы)	1

1.3 Объем дисциплины

Форма промежуточной аттестации				Объем дисциплины, часы			
Экзамен	Зачет	Аттестация	Курсовая работа	Обязательная	из них		СРО
					Лекции	Практич.занятия	
		1		58	18	40	18

Распределение по курсам и семестрам							
1 курс							
Семестр 1				Семестр ...			
часы	лекции	Практ.занятия	СРО	часы	лекции	Практ.занятия	СРО
76	18	40	18				

1.5.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения ОПОП – компетенции обучающихся		Планируемые результаты обучения по дисциплине (знания, умения, практ.опыт), характеризующие этапы формирования компетенции		
		Знать (Зн.):	Уметь (Ум.)	Иметь практический опыт (По.):
Общие компетенции (ОК)				
ПК 1.1.	Проводить мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, пациента и его окружения	Зн.1 современные представления о здоровье в разные возрастные периоды, возможные факторы, влияющие на здоровье, направления сестринской деятельности по сохранению здоровья	Ум.1 предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту	По. 1 реализовывать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной
ПК 1.2	Проводить санитарно-гигиеническое воспитание населения	Зн.2 роль сестринского персонала при проведении диспансеризации населения и работе «школ здоровья». Зн. 3 основы здорового образа жизни Зн. 4 факторы окружающей среды, влияющие на здоровье человека Зн. 5 основные идеи профилактики наркомании и алкоголизма Зн. 6 правила познания при выполнении профессиональных задач Зн.7 научные представления	Ум.2 предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту	По. 2 реализовывать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту

		о профилактики наркомании и алкоголизма различных народов		
--	--	---	--	--

2. Содержание дисциплины

2.1 Учебно-тематический план дисциплины

№	Наименование тем (разделов)	Всего часов*	из них:		
			контактная работа по видам учебной деятельности		самостоятельная работа (СРО)
			Лекции	Пр.	
Семестр 1					
Раздел 1. Теоретические аспекты формирования зависимости					
1.1	Тема 1. Понятие зависимого (аддиктивного) поведения	5	2	2	1
1.2	Тема 2. Классификация аддикций	4	2	2	
1.3	Тема 3. Факторы и условия формирования зависимого поведения (социальные и психобиологические факторы)	7	2	4	1
Раздел 2. Характеристика химических зависимостей					
2.1	Тема 4. Алкогольная зависимость	8	2	4	2
2.2	Тема 5. Наркотическая зависимость	8	2	4	2
2.3	Тема 6. Зависимость от никотина	5	2	2	1
2.4	Тема 7. Токсикомания и злоупотребление лекарственными средствами	6	2	2	2
Раздел 3. Характеристика нехимических аддикций					
3.1	Тема 8. Понятие и классификация нехимических аддикций	4	4		
3.2	Тема 9. Патологическое влечение к азартным играм	4		2	2
3.3	Тема 10. Социально приемлемые аддикции (работоголизм, спортивная аддикция, религиозная, шопоголизм, модификация собственного тела)	6		4	2
3.4	Темы 11. Технологические аддикции (интернет-аддикции, аддикция к мобильным телефонам)	3		2	1
3.5	Тема 12. Пищевые аддикции (переедание, голодание)	3		2	1
3.6	Тема 13. Эротические аддикции (любовные и сексуальные)	3		2	1
Раздел 4. Профилактика зависимого поведения					
4.1	Тема 14. Основные подходы к профилактике зависимого поведения	4		4	
4.2	Тема 15. Технологии профилактики зависимого поведения	4		2	2
	Зачет	2		2	
	Всего часов	76	18	40	18

2.2. Содержание лекционного курса дисциплины

№ лекции п.п.	Ссылки на компетенции и уровни усвоения	Часы	№ раздела/ темы	Название лекции
1.	ПК-1.1: Зн.1. ПК-1.2: Зн.2,3,4,5,6,7.	2	1/1	Понятие зависимого (аддиктивного) поведения
2.	ПК-1.1: Зн.1. ПК-1.2: Зн.2,3,4,5,6,7.	2	1/2	Классификация аддикций
3.	ПК-1.1: Зн.1. ПК-1.2: Зн.2,3,4,5,6,7.	2	1/3	Факторы и условия формирования зависимого поведения (социальные и психобиологические факторы)
4.	ПК-1.1: Зн.1. ПК-1.2: Зн.2,3,4,5,6,7	2	2/1	Алкогольная зависимость
5.	ПК-1.1: Зн.1. ПК-1.2: Зн.2,3,4,5,6,7.	2	2/2	Наркотическая зависимость
6.	ПК-1.1: Зн.1. ПК-1.2: Зн.2,3,4,5,6,7.	2	2/3	Зависимость от никотина
7.	ПК-1.1: Зн.1. ПК-1.2: Зн.2,3,4,5,6,7.	2	2/4	Токсикомания и злоупотребление лекарственными средствами
8.	ПК-1.1: Зн.1. ПК-1.2: Зн.2,3,4,5,6,7.	4	3/1	Понятие и классификация нехимических аддикций
Всего часов		18		

2.3. Содержание семинарских занятий

Семинарские занятия учебным планом не предусмотрены.

2.4 Содержание лабораторных работ

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

2.5. Содержание практических занятий

№№ п.п.	Ссылки на компетенции и уровни усвоения	Часы	Тема практических занятий	Деятельность студента
1	ПК-1.1: Зн.1. Ум.1, По.1ю ПК-1.2: Зн.2,3,4,5,6,7, Ум.2, По.2.	2	Тема 1. Понятие зависимого (аддиктивного) поведения	– отвечает на вопросы; – участвует в дискуссии; – выступает с сообщением.
2	ПК-1.1: Зн.1.	2	Тема 2.Классификация	– отвечает на вопросы;

	Ум.1, По.1ю ПК-1.2: Зн.2,3,4,5,6,7, Ум.2, По.2.		аддикций	– <i>участвует в дискуссии;</i> – <i>выступает с сообщением.</i>
3	ПК-1.1: Зн.1. Ум.1, По.1ю ПК-1.2: Зн.2,3,4,5,6,7, Ум.2, По.2.	4	Тема 3. Факторы и условия формирования зависимого поведения (социальные и психобиологические факторы)	– <i>отвечает на вопросы;</i> – <i>участвует в дискуссии;</i> – <i>выступает с сообщением.</i>
4	ПК-1.1: Зн.1. Ум.1, По.1ю ПК-1.2: Зн.2,3,4,5,6,7, Ум.2, По.2.	4	Тема 4. Алкогольная зависимость	– <i>отвечает на вопросы;</i> – <i>участвует в дискуссии;</i> – <i>выступает с сообщением.</i>
5	ПК-1.1: Зн.1. Ум.1, По.1ю ПК-1.2: Зн.2,3,4,5,6,7, Ум.2, По.2.	4	Тема 5. Наркотическая зависимость	– <i>отвечает на вопросы;</i> – <i>участвует в дискуссии;</i> – <i>выступает с сообщением.</i>
6	ПК-1.1: Зн.1. Ум.1, По.1ю ПК-1.2: Зн.2,3,4,5,6,7, Ум.2, По.2.	2	Тема 6. Зависимость от никотина	– <i>отвечает на вопросы;</i> – <i>участвует в дискуссии;</i> – <i>выступает с сообщением.</i>
7	ПК-1.1: Зн.1. Ум.1, По.1ю ПК-1.2: Зн.2,3,4,5,6,7, Ум.2, По.2.	2	Тема 7. Токсикомания и злоупотребление лекарственными средствами	– <i>отвечает на вопросы;</i> – <i>участвует в дискуссии;</i> – <i>выступает с сообщением.</i>
8	ПК-1.1: Зн.1. Ум.1, По.1ю ПК-1.2: Зн.2,3,4,5,6,7, Ум.2, По.2.	2	Тема 9. Патологическое влечение к азартным играм	– <i>отвечает на вопросы;</i> – <i>участвует в дискуссии;</i> – <i>выступает с сообщением.</i>
9	ПК-1.1: Зн.1. Ум.1, По.1ю ПК-1.2: Зн.2,3,4,5,6,7, Ум.2, По.2.	4	Тема 10. Социально приемлемые аддикции (работоголизм, спортивная аддикция, религиозная, шопоголизм, модификация собственного тела)	– <i>отвечает на вопросы;</i> – <i>участвует в дискуссии;</i> – <i>выступает с сообщением.</i>
10	ПК-1.1: Зн.1. Ум.1, По.1ю ПК-1.2: Зн.2,3,4,5,6,7, Ум.2, По.2.	2	Темы 11. Технологические аддикции (интернет-аддикции, аддикция к мобильным телефонам)	– <i>отвечает на вопросы;</i> – <i>участвует в дискуссии;</i> – <i>выступает с сообщением.</i>
11	ПК-1.1: Зн.1. Ум.1, По.1ю ПК-1.2:	2	Тема 12. Пищевые аддикции (переедание, голодание)	– <i>отвечает на вопросы;</i> – <i>участвует в дискуссии;</i> – <i>выступает с сообщением.</i>

	Зн.2,3,4,5,6,7, Ум.2, По.2.			
12	ПК-1.1: Зн.1. Ум.1, По.1ю ПК-1.2: Зн.2,3,4,5,6,7, Ум.2, По.2.	2	Тема 13. Эротические аддикции (любовные и сексуальные)	– <i>отвечает на вопросы;</i> – <i>участвует в дискуссии;</i> – <i>выступает с сообщением.</i>
13	ПК-1.1: Зн.1. Ум.1, По.1ю ПК-1.2: Зн.2,3,4,5,6,7, Ум.2, По.2.	4	Тема 17. Основные подходы к профилактике зависимого поведения	– <i>отвечает на вопросы;</i> – <i>участвует в дискуссии;</i> – <i>выступает с сообщением.</i>
14	ПК-1.1: Зн.1. Ум.1, По.1ю ПК-1.2: Зн.2,3,4,5,6,7, Ум.2, По.2.	2	Тема 18 Технологии профилактики зависимого поведения	– <i>отвечает на вопросы;</i> – <i>участвует в дискуссии;</i> – <i>выступает с сообщением.</i>
15	ПК-1.1: Зн.1. Ум.1, По.1ю ПК-1.2: Зн.2,3,4,5,6,7, Ум.2, По.2.	2	Зачет	Тестирование (письменный вариант). Индивидуальное собеседование по вопросам к зачету.
Всего часов		40		

2.6. Программа самостоятельной работы студентов

Ссылки на компетенции и уровни усвоения	Часы	Содержание самостоятельной работы	Деятельность обучающегося	Формы контроля уровня обученности
ПК-1.1: Зн.1. Ум.1, По.1ю ПК-1.2: Зн.2,3,4,5,6,7, Ум.2, По.2.	1	Подготовить сообщение и презентацию по теме «Понятие зависимого поведения»	– <i>конспектирует литературу;</i> – <i>осуществляет поиск материала в Internet;</i> – <i>анализирует информацию из различных источников;</i> – <i>делает выводы.</i>	– <i>проверка презентации</i> – <i>оценка доклада</i>
ПК-1.1: Зн.1. Ум.1, По.1ю ПК-1.2: Зн.2,3,4,5,6,7, Ум.2, По.2.	1	Подготовить сообщение и презентацию по теме «Психосоциальные факторы формирования зависимого поведения»	– <i>конспектирует литературу;</i> – <i>осуществляет поиск материала в Internet;</i> – <i>анализирует информацию из различных источников;</i> <i>делает выводы.</i>	– <i>проверка презентации</i> <i>оценка доклада</i>

ПК-1.1: Зн.1. Ум.1, По.1ю ПК-1.2: Зн.2,3,4,5,6,7, Ум.2, По.2.	2	Подготовить сообщение и презентацию по теме «Алкогольная зависимость в современной России»	– конспектирует литературу; – осуществляет поиск материала в Internet; – анализирует информацию из различных источников; делает выводы.	– проверка презентации оценка доклада
ПК-1.1: Зн.1. Ум.1, По.1ю ПК-1.2: Зн.2,3,4,5,6,7, Ум.2, По.2.	2	Подготовить сообщение и презентацию по теме «Влияние наркотической зависимости на развитие личности»	– конспектирует литературу; – осуществляет поиск материала в Internet; – анализирует информацию из различных источников; делает выводы.	– проверка презентации оценка доклада
ПК-1.1: Зн.1. Ум.1, По.1ю ПК-1.2: Зн.2,3,4,5,6,7, Ум.2, По.2.	1	Подготовить сообщение и презентацию по теме «Зависимость от никотина как социальная проблема»	– конспектирует литературу; – осуществляет поиск материала в Internet; – анализирует информацию из различных источников; делает выводы.	– проверка презентации оценка доклада
ПК-1.1: Зн.1. Ум.1, По.1ю ПК-1.2: Зн.2,3,4,5,6,7, Ум.2, По.2.	2	Подготовить сообщение и презентацию по теме «Токсикомания и злоупотребление лекарственными средствами»	– конспектирует литературу; – осуществляет поиск материала в Internet; – анализирует информацию из различных источников; делает выводы.	– проверка презентации оценка доклада
ПК-1.1: Зн.1. Ум.1, По.1ю ПК-1.2: Зн.2,3,4,5,6,7, Ум.2, По.2.	2	Подготовить сообщение и презентацию по теме «Гэмблинг»	– конспектирует литературу; – осуществляет поиск материала в Internet; – анализирует информацию из различных источников; делает выводы.	– проверка презентации оценка доклада

ПК-1.1: Зн.1. Ум.1, По.1ю ПК-1.2: Зн.2,3,4,5,6,7, Ум.2, По.2.	2	Подготовить сообщение и презентацию по теме «Шопоголизм в современном мире»	– конспектирует литературу; – осуществляет поиск материала в Internet; – анализирует информацию из различных источников; делает выводы.	– проверка презентации оценка доклада
ПК-1.1: Зн.1. Ум.1, По.1ю ПК-1.2: Зн.2,3,4,5,6,7, Ум.2, По.2.	1	Подготовить сообщение и презентацию по теме «Интернет аддикция»	– конспектирует литературу; – осуществляет поиск материала в Internet; – анализирует информацию из различных источников; делает выводы.	– проверка презентации оценка доклада
ПК-1.1: Зн.1. Ум.1, По.1ю ПК-1.2: Зн.2,3,4,5,6,7, Ум.2, По.2.	1	Подготовить сообщение и презентацию по теме «Булимия»	– конспектирует литературу; – осуществляет поиск материала в Internet; – анализирует информацию из различных источников; делает выводы.	– проверка презентации оценка доклада
ПК-1.1: Зн.1. Ум.1, По.1ю ПК-1.2: Зн.2,3,4,5,6,7, Ум.2, По.2.	1	Подготовить сообщение и презентацию по теме «Любовные аддикции»	– конспектирует литературу; – осуществляет поиск материала в Internet; – анализирует информацию из различных источников; делает выводы.	– проверка презентации оценка доклада
ПК-1.1: Зн.1. Ум.1, По.1ю ПК-1.2: Зн.2,3,4,5,6,7, Ум.2, По.2.	2	Подготовить сообщение и презентацию по теме «Технологии профилактики зависимого поведения»	– конспектирует литературу; – осуществляет поиск материала в Internet; – анализирует информацию из различных источников; делает выводы.	– проверка презентации оценка доклада

Всего часов	18			
--------------------	-----------	--	--	--

2.7. Курсовые работы

Курсовые работы учебным планом не предусмотрены.

3. Учебно-методическое и библиотечное обеспечение дисциплины

3.1 Методические указания по освоению дисциплины размещены на сайте университета (путь: кафедра теории и технологии социальной работы – документы – УМКД специальность 33.05.01 Фармация ВО).

3.2 Список основной и дополнительной литературы.

Основная литература

1. Барденштейн Л.М., Алкоголизм, наркомании, токсикомании [Электронный ресурс] : учебное пособие / Барденштейн Л.М., Герасимов Н.П., Можгинский Ю.Б., Беглянкин Н.И. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009. - 64 с. - ISBN 978-5-9704-1193-3 - Режим доступа: <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970411933.html>

Дополнительная литература

1. Пивной алкоголизм у подростков. Клиническая картина, трансформация в другие формы зависимости, профилактика [Электронный ресурс] / А. В. Погосов, Е. В. Аносова - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. - <http://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970427545.html>

2. Таскина И. А. Профилактика употребления психоактивных веществ в образовательной среде [Электронный ресурс] / И. А. Таскина, Г. Ю. Лизунова, Е. В. Мищенко ; Горно-Алтайский гос. ун-т. - Горно-Алтайск : Горно-Алтайский гос. ун-т, 2014. - 119 с.

3. Емельянова, Е. Н. Первичная профилактика потребления психоактивных веществ среди несовершеннолетних : учебное пособие / Е. Н. Емельянова. — Киров : Кировский ГМУ, 2016. — 85 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/136593>

2.5 Иные библиотечно-информационные ресурсы и средства обеспечения образовательного процесса, в т.ч. электронно-библиотечные системы и электронно-образовательные ресурсы (электронные издания и информационные базы данных).

Электронные образовательные ресурсы

1. Консультант студента. Электронная библиотека медицинского колледжа [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / ООО «ИПУЗ» – URL: www.medcollegelib.ru – Доступ к полным текстам с любого компьютера, после регистрации из сети университета.

2. Консультант Врача. Электронная медицинская библиотека [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / ООО ГК «ГЭОТАР». – URL: <http://www.rosmedlib.ru> – Доступ к полным текстам с любого компьютера, после регистрации из сети университета.

3. Электронно-библиотечная система НГМУ (ЭБС НГМУ) [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / НГМУ – URL: <http://library.ngmu.ru/> – Доступ к полным текстам с любого компьютера после авторизации.

4. ЛАНЬ [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / ООО «Издательство ЛАНЬ». – URL: <https://e.lanbook.com> – Доступ к полным текстам с любого компьютера, после регистрации из сети университета.

5. ЮРАЙТ [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – URL: <http://www.biblio-online.ru/> – Доступ к полным текстам с любого компьютера, после регистрации из сети университета.

6. Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) [Электронный ресурс] : сайт. – URL: <https://icdlib.nspu.ru/> – Доступ после указания ФИО, штрих-код читательского билета и университета НГМУ в поле «Организация» на сайте МЭБ.

7. КонсультантПлюс [Электронный ресурс] : справочно-правовая система : база данных / ООО «Альвента». – Доступ в локальной сети.

8. Федеральная электронная медицинская библиотека [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / ЦНМБ Первого Московского государственного медицинского университета им. И.М.Сеченова. – Режим доступа : <http://feml.scsml.rssi.ru/feml>, – Свободный доступ.

9. Polpred.com Обзор СМИ [Электронный ресурс] : сайт. – URL: <http://polpred.com/> – Доступ открыт со всех компьютеров библиотеки и сети университета.

10. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : электронная библиотека / Науч. электрон. б-ка. – URL: <http://www.elibrary.ru/>. – Яз. рус., англ. – Доступ к подписке журналов открыт со всех компьютеров библиотеки и сети университета.

11. Министерство здравоохранения Российской Федерации: Документы. [Электронный ресурс] : сайт. – Режим доступа : <https://www.rosminzdrav.ru/documents> – Свободный доступ.

12. Министерство здравоохранения Новосибирской области [Электронный ресурс] : сайт. – Режим доступа : <http://www.zdrav.nso.ru/page/1902> – Свободный доступ.

13. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс] : сайт. – Режим доступа : <http://www.rsl.ru> – Свободный доступ.

14. Consilium Medicum [Электронный ресурс] : сайт. – Режим доступа : <http://www.consilium-medicum.com/> – Свободный доступ.

15. PubMed : US National Library of Medicine National Institutes of Health [Электронный ресурс] – URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed> – Свободный доступ.

16. MedLinks.ru [Электронный ресурс] : сайт. – Режим доступа : <http://www.medlinks.ru/> – Свободный доступ.

17. Архив научных журналов НЭИКОН [Электронный ресурс] : сайт. <http://archive.neicon.ru/xmlui/> – Доступ открыт со всех компьютеров библиотеки и сети университета.

18. ScienceDirect. Ресурсы открытого доступа [Электронный ресурс] : сайт. – Режим доступа : <http://www.sciencedirect.com/science/jrnllallbooks/open-access> – Свободный доступ.

19. КиберЛенинка: научная электронная библиотека [Электронный ресурс] – Режим доступа : <http://cyberleninka.ru/> – Свободный доступ.

4. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п\п	Наименование дисциплины (модуля), практик в соответствии с учебным планом	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
1.	ОГСЭ.05 Основы профилактики зависимого поведения	630075, г. Новосибирск, ул. Медкадры, д.6 Кабинет психологии № 101.	Комплект учебной мебели: столы – 9, стулья – 26. Персональный компьютер в комплекте с возможностью подключения к сети «Интернет» -1 шт. Телевизор ЖК LG 42" 42LD455 Black FULL HD – 1 шт. Трибуна настольная 550*450*450 – 1 шт. Доска аудиторная одноплоскостная 1012*1712 (мм) ДА-14(зел.) – 1 шт Стол письменный удлиненный – 1 шт.	Операционная система Microsoft Windows Договор от 15.01.2008 № (ДППРЕД)406 с ООО «Сервис-5!» «Программное обеспечение Microsoft Windows XP» (Бессрочная лицензия). Договор от 15.01.2008 № (ДППРЕД)466 с ООО «Сервис-5!» «Программное обеспечение Microsoft Windows XP» (Бессрочная лицензия). Договор от 04.12.2008 № 01/266 с ООО «НПК Контакт» «Программное обеспечение Microsoft Windows XP» (Бессрочная лицензия). Договор от 03.12.2009 № 100/479

				<p>с ООО «Техносерв» «Программное обеспечение Microsoft Windows Vista» (Бессрочная лицензия). Договор от 03.12.2009 № 100/480 с ООО «Техносерв»</p> <p>«Программное обеспечение Microsoft Windows XP» (Бессрочная лицензия). Договор от 23.11.2010 № 135/98 с ООО «Азон»</p> <p>«Программное обеспечение Microsoft Windows 7» (Бессрочная лицензия). Договор от 01.07.2014 № 135/15/52 с ООО «ДиЭйПрожект»</p> <p>«Программное обеспечение Microsoft Windows 8» (Бессрочная лицензия). Договор от 17.11.2014 № 135/14/14 с ООО «ГК Компьютеры и Сети»</p> <p>«Программное обеспечение Microsoft Windows 8» (Бессрочная лицензия).</p> <p>Офисный пакет Microsoft Office Договор от 12.04.2010 № 135/23 с ООО «КузбассОптТорг»</p> <p>«Программное обеспечение Microsoft Office 2007» (Бессрочная лицензия). Договор от 23.11.2010 № 135/98 с ООО «Азон»</p> <p>«Программное обеспечение Microsoft</p>
--	--	--	--	--

				Office 2010» (Бессрочная лицензия). Договор от 13.12.2011 135/232 с ООО «БалансСофт Проекты» «Программное обеспечение Microsoft Office 2010» (Бессрочная лицензия). Антивирус Dr.Web Договор от 30.11.2017 № 135/17/207 с ООО «Софт Билдинг» «Антивирусное программное обеспечение Dr.Web» (Лицензия на 3 года).
2.	ОГСЭ.05 Основы профилактики зависимого поведения	630075, г. Новосибирск, ул. Медкадры, д.6 Кабинет основ профилактики № 102	Комплект учебной мебели: столы – 11, стулья – 24. Персональный компьютер в комплекте с возможностью подключения к сети «Интернет» -1 шт. Телевизор ЖК LG 42" 42LD455 Black FULL HD – 1 шт. Стеллаж для книг 800*400*190 -1 шт. Стол ученический – 8 шт. Трибуна настольная 550*450*450 – 1 шт. Доска аудиторная одноплоскостная 1012*1712 (мм) ДА-14(зел.) 1 шт.	Операционная система Microsoft Windows Договор от 15.01.2008 № (ДППРЕД)406 с ООО «Сервис-5!» «Программное обеспечение Microsoft Windows XP» (Бессрочная лицензия). Договор от 15.01.2008 № (ДППРЕД)466 с ООО «Сервис-5!» «Программное обеспечение Microsoft Windows XP» (Бессрочная лицензия). Договор от 04.12.2008 № 01/266 с ООО «НПК Контакт» «Программное обеспечение Microsoft Windows XP» (Бессрочная лицензия). Договор от 03.12.2009 № 100/479 с ООО «Техносерв» «Программное обеспечение Microsoft Windows Vista» (Бессрочная

				<p>лицензия). Договор от 03.12.2009 № 100/480 с ООО «Техносерв» «Программное обеспечение Microsoft Windows XP» (Бессрочная лицензия). Договор от 23.11.2010 № 135/98 с ООО «Азон» «Программное обеспечение Microsoft Windows 7» (Бессрочная лицензия). Договор от 01.07.2014 № 135/15/52 с ООО «ДиЭйПрожект» «Программное обеспечение Microsoft Windows 8» (Бессрочная лицензия). Договор от 17.11.2014 № 135/14/14 с ООО «ГК Компьютеры и Сети» «Программное обеспечение Microsoft Windows 8» (Бессрочная лицензия).</p> <p>Офисный пакет Microsoft Office Договор от 12.04.2010 № 135/23 с ООО «КузбассОптТорг» «Программное обеспечение Microsoft Office 2007» (Бессрочная лицензия). Договор от 23.11.2010 № 135/98 с ООО «Азон» «Программное обеспечение Microsoft Office 2010» (Бессрочная лицензия). Договор от 13.12.2011 135/232 с ООО «БалансСофт</p>
--	--	--	--	---

				<p>Проекты» «Программное обеспечение Microsoft Office 2010» (Бессрочная лицензия). Антивирус Dr.Web Договор от 30.11.2017 № 135/17/207 с ООО «Софт Билдинг» «Антивирусное программное обеспечение Dr.Web» (Лицензия на 3 года).</p>
3.	ОГСЭ.05 Основы профилактики зависимого поведения	630075, г. Новосибирск, ул. Медкадры, д.6 Кабинет психологии № 105	Комплект учебной мебели: столы – 12, стулья – 30. Плазменная панель PDP 51 Samsung 51 – 1 шт. Трибуна настольная 550*450*450 – 1 шт.	<p>Операционная система Microsoft Windows Договор от 15.01.2008 № (ДППРЕД)406 с ООО «Сервис-5!» «Программное обеспечение Microsoft Windows XP» (Бессрочная лицензия). Договор от 15.01.2008 № (ДППРЕД)466 с ООО «Сервис-5!» «Программное обеспечение Microsoft Windows XP» (Бессрочная лицензия). Договор от 04.12.2008 № 01/266 с ООО «НПК Контакт» «Программное обеспечение Microsoft Windows XP» (Бессрочная лицензия). Договор от 03.12.2009 № 100/479 с ООО «Техносерв» «Программное обеспечение Microsoft Windows Vista» (Бессрочная лицензия). Договор от 03.12.2009 № 100/480 с ООО «Техносерв» «Программное обеспечение Microsoft</p>

				<p>Windows XP» (Бессрочная лицензия). Договор от 23.11.2010 № 135/98 с ООО «Азон» «Программное обеспечение Microsoft Windows 7» (Бессрочная лицензия). Договор от 01.07.2014 № 135/15/52 с ООО «ДиЭйПрожект» «Программное обеспечение Microsoft Windows 8» (Бессрочная лицензия). Договор от 17.11.2014 № 135/14/14 с ООО «ГК Компьютеры и Сети» «Программное обеспечение Microsoft Windows 8» (Бессрочная лицензия).</p> <p>Офисный пакет Microsoft Office Договор от 12.04.2010 № 135/23 с ООО «КузбассОптТорг» «Программное обеспечение Microsoft Office 2007» (Бессрочная лицензия). Договор от 23.11.2010 № 135/98 с ООО «Азон» «Программное обеспечение Microsoft Office 2010» (Бессрочная лицензия). Договор от 13.12.2011 135/232 с ООО «БалансСофт Проекты» «Программное обеспечение Microsoft Office 2010» (Бессрочная</p>
--	--	--	--	---

				лицензия). Антивирус Dr.Web Договор от 30.11.2017 № 135/17/207 с ООО «Софт Билдинг» «Антивирусное программное обеспечение Dr.Web» (Лицензия на 3 года).
4.	ОГСЭ.05 Основы профилактики зависимого поведения	630075, г. Новосибирск, ул. Медкадры, д.6 Кабинет психологии № 111	Комплект учебной мебели: столы – 11, стулья – 20. Персональный компьютер в комплекте с возможностью подключения к сети «Интернет» -1 шт. Телевизор ЖК LG 42" 42LD455 Black FULL HD – 1 шт. Трибуна настольная 550*450*450 – 1 шт.	Операционная система Microsoft Windows Договор от 15.01.2008 № (ДППРЕД)406 с ООО «Сервис-5!» «Программное обеспечение Microsoft Windows XP» (Бессрочная лицензия). Договор от 15.01.2008 № (ДППРЕД)466 с ООО «Сервис-5!» «Программное обеспечение Microsoft Windows XP» (Бессрочная лицензия). Договор от 04.12.2008 № 01/266 с ООО «НПК Контакт» «Программное обеспечение Microsoft Windows XP» (Бессрочная лицензия). Договор от 03.12.2009 № 100/479 с ООО «Техносерв» «Программное обеспечение Microsoft Windows Vista» (Бессрочная лицензия). Договор от 03.12.2009 № 100/480 с ООО «Техносерв» «Программное обеспечение Microsoft Windows XP» (Бессрочная лицензия). Договор от 23.11.2010 № 135/98 с ООО «Азон»

				<p>«Программное обеспечение Microsoft Windows 7» (Бессрочная лицензия). Договор от 01.07.2014 № 135/15/52 с ООО «ДиЭйПрожект»</p> <p>«Программное обеспечение Microsoft Windows 8» (Бессрочная лицензия). Договор от 17.11.2014 № 135/14/14 с ООО «ГК Компьютеры и Сети»</p> <p>«Программное обеспечение Microsoft Windows 8» (Бессрочная лицензия).</p> <p>Офисный пакет Microsoft Office Договор от 12.04.2010 № 135/23 с ООО «КузбассОптТорг»</p> <p>«Программное обеспечение Microsoft Office 2007» (Бессрочная лицензия). Договор от 23.11.2010 № 135/98 с ООО «Азон»</p> <p>«Программное обеспечение Microsoft Office 2010» (Бессрочная лицензия). Договор от 13.12.2011 135/232 с ООО «БалансСофт Проекты»</p> <p>«Программное обеспечение Microsoft Office 2010» (Бессрочная лицензия).</p> <p>Антивирус Dr.Web Договор от 30.11.2017 № 135/17/207 с ООО «Софт Билдинг»</p>
--	--	--	--	---

				«Антивирусное программное обеспечение Dr.Web» (Лицензия на 3 года).
5.	ОГСЭ.05 Основы профилактики зависимого поведения	630075, г. Новосибирск, ул. Залесского, 4, помещение № 156, читальный зал электронной библиотеки. Помещение для самостоятельной работы.	Комплект специализированной мебели с изолированными рабочими местами, посадочных мест – 25. Персональный компьютер в комплекте – 25 шт. Проекционный экран – 1 шт.; проектор – 1 шт.; ноутбук – 1 шт.; принтер – 1 шт.; многофункциональное устройство – 1 шт.	Операционная система Microsoft Windows Договор от 15.01.2008 № (ДППРЕД)406 с ООО «Сервис-5!» «Программное обеспечение Microsoft Windows XP» (Бессрочная лицензия). Договор от 15.01.2008 № (ДППРЕД)466 с ООО «Сервис-5!» «Программное обеспечение Microsoft Windows XP» (Бессрочная лицензия). Договор от 04.12.2008 № 01/266 с ООО «НПК Контакт» «Программное обеспечение Microsoft Windows XP» (Бессрочная лицензия). Договор от 03.12.2009 № 100/479 с ООО «Техносерв» «Программное обеспечение Microsoft Windows Vista» (Бессрочная лицензия). Договор от 03.12.2009 № 100/480 с ООО «Техносерв» «Программное обеспечение Microsoft Windows XP» (Бессрочная лицензия). Договор от 23.11.2010 № 135/98 с ООО «Азон» «Программное обеспечение Microsoft Windows 7» (Бессрочная лицензия). Договор от 01.07.2014 № 135/15/52 с ООО «ДиЭйПрожект» «Программное обеспечение Microsoft Windows 8» (Бессрочная лицензия).

				<p>Договор от 17.11.2014 № 135/14/14 с ООО «ГК Компьютеры и Сети» «Программное обеспечение Microsoft Windows 8» (Бессрочная лицензия). Офисный пакет Microsoft Office Договор от 12.04.2010 № 135/23 с ООО «КузбассОптТорг» «Программное обеспечение Microsoft Office 2007» (Бессрочная лицензия). Договор от 23.11.2010 № 135/98 с ООО «Азон» «Программное обеспечение Microsoft Office 2010» (Бессрочная лицензия). Договор от 13.12.2011 135/232 с ООО «БалансСофт Проекты» «Программное обеспечение Microsoft Office 2010» (Бессрочная лицензия). Антивирус Dr.Web Договор от 30.11.2017 № 135/17/207 с ООО «Софт Билдинг» «Антивирусное программное обеспечение Dr.Web» (Лицензия на 3 года). Система автоматизации библиотек Договор от 22.06.2010 № 1-ДВ/22-06-10 с «Ассоциация ЭБНИТ» «Система автоматизации библиотек ИРБИС64» (Бессрочная лицензия).</p>
6.	ОГСЭ.05 Основы профилактики зависимого поведения	630075, г. Новосибирск, ул. Медкадры, д.6 учебная комната № 207. Лекционный зал	Комплект учебной мебели: столы – 30 шт., стулья – 50 шт, мест -50. Персональный компьютер в комплекте – 1 шт. Телевизор ЖК LG 42- 1	Операционная система Microsoft Windows Договор от 15.01.2008 № (ДППРЕД)406 с ООО «Сервис-5!» «Программное

			шт.	<p>обеспечение Microsoft Windows XP» (Бессрочная лицензия). Договор от 15.01.2008 № (ДППРЕД)466 с ООО «Сервис-5!» «Программное обеспечение Microsoft Windows XP» (Бессрочная лицензия). Договор от 04.12.2008 № 01/266 с ООО «НПК Контакт» «Программное обеспечение Microsoft Windows XP» (Бессрочная лицензия). Договор от 03.12.2009 № 100/479 с ООО «Техносерв» «Программное обеспечение Microsoft Windows Vista» (Бессрочная лицензия). Договор от 03.12.2009 № 100/480 с ООО «Техносерв» «Программное обеспечение Microsoft Windows XP» (Бессрочная лицензия). Договор от 23.11.2010 № 135/98 с ООО «Азон» «Программное обеспечение Microsoft Windows 7» (Бессрочная лицензия). Договор от 01.07.2014 № 135/15/52 с ООО «ДиЭйПрожект» «Программное обеспечение Microsoft Windows 8» (Бессрочная лицензия). Договор от 17.11.2014 № 135/14/14 с ООО «ГК Компьютеры и Сети»</p>
--	--	--	-----	--

				<p>«Программное обеспечение Microsoft Windows 8» (Бессрочная лицензия).</p> <p>Офисный пакет Microsoft Office Договор от 12.04.2010 № 135/23 с ООО «КузбассОптТорг»</p> <p>«Программное обеспечение Microsoft Office 2007» (Бессрочная лицензия). Договор от 23.11.2010 № 135/98 с ООО «Азон»</p> <p>«Программное обеспечение Microsoft Office 2010» (Бессрочная лицензия). Договор от 13.12.2011 135/232 с ООО «БалансСофт Проекты»</p> <p>«Программное обеспечение Microsoft Office 2010» (Бессрочная лицензия).</p> <p>Антивирус Dr.Web Договор от 30.11.2017 № 135/17/207 с ООО «Софт Билдинг»</p> <p>«Антивирусное программное обеспечение Dr.Web» (Лицензия на 3 года).</p>
--	--	--	--	---

5. Оценка качества освоения дисциплины, контроль результатов обучения

5.1. Виды и формы проведения контроля, методики оценки

Виды контроля	Формы проведения	Вид контрольно-диагностической (оценочной) процедуры	Система оценивания	Критерии оценивания
Текущий контроль	тестирование, опрос	Тестирование (письменный вариант)	Пятибалльная шкала оценивания	<p><u>Критерии оценок тестового контроля:</u> «Отлично» - 100% - 91 % «Хорошо» - 92% - 81 % «Удовлетворительно» - 80% - 71% «Неудовлетворительно» - 70% и менее.</p> <p><u>Критерии оценки при опросе:</u> «Отлично» - Выполнены все требования к устному сообщению: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью «Хорошо» - основные требования к сообщению выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём сообщения. «Удовлетворительно» - имеются существенные отступления от требований к сообщению. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании сообщения «Неудовлетворительно» - тема сообщения не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы</p>
Промежуточная аттестация	Аттестация	Тестирование, собеседование	Дихотомическая шкала	<p><u>Тестирование</u> «Зачтено» - 71-100% правильных ответов. «Не зачтено» - до 70% правильных ответов.</p> <p><u>Собеседование</u> «Зачтено» - На собеседовании обучающийся демонстрирует знание программного материала, в том числе содержание лекционного курса, основных понятий и терминов, приводит практические примеры, применяет теоретические знания к жизненным ситуациям. «Не зачтено» - На собеседовании обучающийся демонстрирует существенные пробелы в знании программного материала, в том числе содержания лекционного курса, не знает основные понятия и термины, не приводит практические примеры и не может применить теоретические знания к жизненным ситуациям.</p>

5.2 Результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенции

Ссылки на компетенции и уровни усвоения	Проверка уровня сформированности компетенций		
	Зн.	Ум.	Вл.
ПК-1.1: Зн.1. Ум.1, По.1.	Тестирование (письменный вариант)	Опрос, собеседование	Опрос, собеседование
ПК-1.2: Зн.2,3,4,5,6,7, Ум.2, По.2.	Тестирование (письменный вариант)	Опрос, собеседование	Опрос, собеседование

5.3 Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости по дисциплине

Тестовые задания по теме «Понятие зависимого (аддиктивного) поведения» № 1-5

Тестовые задания по теме «Классификация аддикций № 1-5

Тестовые задания по теме «Факторы и условия формирования зависимого поведения (социальные и психобиологические факторы)» № 1-5

Тестовые задания по теме «Алкогольная зависимость» № 1-5

Тестовые задания по теме «Наркотическая зависимость» № 1-5

Тестовые задания по теме «Зависимость от никотина» № 1-5

Тестовые задания по теме «Токсикомания и злоупотребление лекарственными средствами» № 1-5

Тестовые задания по теме «Патологическое влечение к азартным играм» № 1-5

Тестовые задания по теме «Социально приемлемые аддикции № 1-5

Тестовые задания по теме «Технологические аддикции» № 1-5

Тестовые задания по теме «Пищевые аддикции» № 1-5

Тестовые задания по теме «Эротические аддикции» № 1-5

Тестовые задания по теме «Основные подходы к профилактике зависимого поведения» № 1-5

Тестовые задания по теме «Технологии профилактики зависимого поведения» № 1-5

5.4 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Тестовые задания № 1-45

5.4 Типовые задания

1.Состояние организма, характеризующееся патологической потребностью в употреблении какого-либо лекарственного средства или химического вещества для избежания нарушений психики или дискомфорта, возникающих при прекращении употребления вещества, вызвавшего зависимость, но без соматических явлений абстиненции

а) -психическая зависимость

- b) **-наркотическая аддикция**
- c) -физическая зависимость
- d) -алкогольная зависимость

2. Состояние, характеризующееся развитием абстиненции при прекращении приема вызвавшего зависимость вещества или после введения его антагонистов

- a) -психическая зависимость
- b) **-наркотическая аддикция**
- c) -физическая зависимость
- d) -алкогольная зависимость

3. Для первого этапа наркомании характерно:

- a) **-естественное любопытство, желание "просто попробовать"**
- b) -планирование употребления
- c) -осознание желания получить кайф
- d) **-наркотик рассматривают как средство против комплексов**

Практическое задание:

Практическое задание № 1.

Выявить этапы алкоголизации. Назвать возможные профилактические меры.

Источник: <https://www.wmj.ru/otnosheniya/psihologiya/ya-byla-alkogolikom-lichnaya-istoriya.htm?full>

Первый раз я попробовала алкоголь лет в 13. Кажется, это было пиво. Мы с одноклассницей купили две бутылки на карманные деньги и выпили их прямо на набережной. Нас сильно разморило на солнце, и мы еле дошли до дома (несколько рублей на трамвай не осталось). Не могу сказать, что этот опыт пришелся мне по вкусу, но у меня осталось ощущение собственной взрослости и крутости: вот я какая, сама себе покупаю пиво.

До окончания школы мои эксперименты со спиртным оставались примерно на том же уровне: я пила в компании, потому что это было клево. В основном мы брали готовые коктейли в бутылках, жутко вредные для желудка. Но кто об этом думает в 14-15 лет? Иногда водку, но «чисто символически», одну бутылку человек на семь. Мы пили на лавочке перед ночным клубом, чтобы внутри экономить на напитках.

После школы я поступила в университет и переехала от родителей в другой город. Первые три года жила в студенческом общежитии. Там пили все и постоянно. Повода не требовалось, были бы деньги. Чаще всего брали водку. Смешивали ее с колой для лучшего эффекта. Кстати, обычно романтические отношения у меня завязывались только после пары коктейлей. На трезвую голову мне было сложно флиртовать, а алкоголь вытаскивал меня из скорлупы и делал душой компании. Не очень приятно это вспоминать, но мой первый секс тоже случился на пьяную голову. Честно говоря, я вряд ли посмотрела бы на того парня, если б не была под градусом.

Когда мы с подругой сняли квартиру, наш образ жизни немного изменился. Во-первых, мы обе работали, и у нас появилось больше денег. Во-вторых, каждый вечер приглашать в дом толпу малознакомого народа, как это бывало в общежитии, не хотелось.

Мы стали чаще ходить по клубам. Обычно мой выход в свет проходил по накатанной схеме: первый коктейль снимал напряжение, после второго становилось хорошо и хотелось еще, после третьего было весело, после четвертого очень весело. А потом... честно говоря, я почти никогда не помнила, что было потом, только какие-то обрывки. Вот я в центре танцпола, какой-то мужчина меня обнимает, вот мы целуемся на улице, а вот подруга пытается запихнуть меня в такси. Утром она обычно очень злилась и повторяла, что ей надоело оттащить меня от всяких придурков, с которыми я порываюсь уйти. Я обещала ей в следующий раз не напиваться и вести себя адекватно, но схема раз за разом повторялась: коктейли, мужчина, мои попытки укатить с ним. Причем утром я не могла восстановить в памяти большую часть событий. В конце концов, приятельнице надоела роль моего ангела-хранителя, и она перестала со мной куда-либо выходить. Я не сильно расстроилась, так как у меня как раз появился молодой человек.

Мне нравилось, что по вечерам мы с ним вместе готовили ужин и смотрели фильмы под бутылочку хорошего вина. Это было как-то очень уютно и по-семейному. И расслабляло. Он первый заметил, что я всегда инициирую секс после выпивки. Даже подтрунивал: «Я что, такой некрасивый, что без вина никак?» Я отшучивалась, но без вина мне на самом деле было труднее настроиться на правильную волну, а алкоголь снимал какие-то зажимы в мозгу, и я могла получать удовольствие.

Потом был другой молодой человек. И он тоже быстро разгадал мой секрет — приезжал на свидание с моим любимым вином в термосе и в шутку называл меня «Мисс Каберне».

После университета я уехала на стажировку в другую страну. Началась взрослая жизнь, полная стрессов и проблем. Я жила одна. После работы заходила в супермаркет, покупала что-нибудь, что можно приготовить на скорую руку, и обязательно прихватывала бутылку вина. Хотелось просто расслабиться и на мгновение почувствовать себя легко и беззаботно. Спиртное помогало, но несколько раз в неделю я стабильно выпивала по бутылке. В одиночестве.

Да, по утрам мне иногда бывало стыдно за какое-нибудь сообщение, продиктованное расслабленным рассудком, которое я умудрилась опубликовать в социальных сетях, или за СМС мужчине-коллеге – разумеется, не самого делового содержания. Но настоящей причиной, заставившей осознать, что у меня проблемы с алкоголем, стал внешний вид. К сожалению, мое «увлечение» не проходило бесследно: мешки под глазами и отекшее лицо становилось все сложнее скрывать под слоем косметики. А хроническую усталость уже невозможно было игнорировать.

Я решила собрать волю в кулак и перестать пить, но оказалось, что сделать это не так уж просто. Каждый вечер появлялось мучительное желание влить в себя хотя бы бокал. Если я не сдерживалась, одним бокалом дело не ограничивалось. Однажды мне удалось продержаться две недели без спиртного, и я с гордостью сообщила об этом близкому приятелю, на что он удивленно поднял брови: «Две недели? Да у тебя зависимость. Ты же не считаешь, сколько

дней ты не пила молоко». Наверное, только после его слов я впервые серьезно задумалось о том, что со мной происходит. В сухом остатке получалось, что я пью почти каждый день в течение последних пяти лет, а без спиртного становлюсь злой и раздражительной. Причем с алкоголем я тоже была не ангел: по словам друзей, со мной невозможно было нормально общаться, после нескольких бокалов я бесилась, если они не хотели со мной пить, и требовала продолжения банкета.

Я начала искать в Интернете признаки зависимости, и по всем тестам выходило, что я чуть ли не законченный алкоголик. С этим я была категорически не согласна, все-таки у меня хорошая работа, успешная социальная жизнь, а алкоголики — это те, кто целыми днями беспробудно употребляет, а потом засыпает под лавочкой.

Я убеждала себя, что в моем случае речь идет о генетической непереносимости спиртного: другие пьют столько же, просто именно у меня горячительные напитки провоцируют провалы в памяти и неспособность вовремя остановиться. Ничего удивительного: таким самообманом занимаются многие люди с зависимостью.

Вскоре у меня начались серьезные проблемы со здоровьем: почти каждый день болел желудок. Я списывала это на стресс и плохое питание, сходила на обследование, и мне поставили диагноз «гастрит». К тому же сказали, что немного увеличена печень. Мне прописали диету, и алкоголь оказался под запретом. Это был первый раз, когда я смогла продержаться без спиртного целых два месяца.

Правда, я постоянно мучилась желанием выпить и расслабиться, казалось, что скоро взорвусь от напряжения. Я стала особенно раздражительной и злой. Все тот же приятель, видя мои страдания, предложил ходить с ним в тренажерку, чтобы сбрасывать отрицательную энергию. Я согласилась. После тренировок действительно становилось немного легче.

После курса лечения от гастрита я решила, что лучше мне забыть про спиртное. К тому же у меня появился новый молодой человек, который был сторонником ЗОЖ и даже не догадывался о моих проблемах. Я четко поняла, что даже после одного-единственного бокала теряю самоконтроль и напиваюсь до отключки.

Все восемь месяцев, что мы встречались, я не брала в рот ни капли. Но, к сожалению, после нашего расставания снова сорвалась и продолжила в одиночку напиваться на кухне. Только на этот раз я уже видела, что этот образ жизни со мной делает: ужасный внешний вид, усталость, чувство разбитости. К наркологу обращаться не хотелось: было стыдно.

Я снова взяла себя в руки и полностью отказалась от выпивки. Труднее всего держаться первые несколько недель, потом становится легче, и даже появляется гордость за саму себя. Сейчас я с переменным успехом не пью почти два года. Самое тяжелое — вести социальную жизнь. По работе мне часто приходится присутствовать на мероприятиях, где принято пропускать бокал-другой, и тут надо проявлять твердость и отказываться от предложений выпить. Честно говоря, это сложно. Большинство людей реагирует на отказ удивлением: «Как? Неужели совсем-совсем не будете?» Обычно хочется ответить им нецензурно. Уж наверное, у меня есть на то причины, о которых я не обязана отчитываться перед каждым встречным.

Перечень вопросов для подготовки к зачету:

1. Аддиктология. Содержание дисциплины, связь с другими дисциплинами. Основоположники аддиктологии в России и за рубежом. Цели и задачи аддиктологии.
2. Определение зависимого (аддиктивного) поведения. Аддикции в структуре отклоняющегося (девиантного поведения). Классификация аддикций. Критерии аддикций.
3. Общие причины и механизмы аддиктивного поведения. Социальные факторы.
4. Общие причины и механизмы аддиктивного поведения. Биологические факторы.
5. Влияние макро- и микросоциума на возникновение аддиктивного поведения.
6. Проблемы в семье и неправильное воспитание, как факторы способствующие развитию аддиктивного поведения.
7. Характеристика доаддиктивной личности. Формирование аддиктивной личности.
8. Общая психодинамика аддиктивных расстройств, формирование психологической и физическая зависимости.
9. Признаки и виды зависимости от химических субстанций, их последствия. Общие психолого-педагогические подходы к профилактике и коррекции химических аддикций.
10. Алкогольная зависимость. Формы, стадии. Влияние алкоголя на психическое и соматическое здоровье. Основные подходы в профилактике и психологической коррекции.
11. Зависимость от никотина. Психосоциальные и биологические последствия. Основные подходы в профилактике и коррекции.
12. Зависимость от медикаментов, анаболиков. Последствия. Основные подходы в профилактике и коррекции.
13. Зависимость от кофеина, энергетических напитков. Последствия. Основные подходы в профилактике и коррекции.
14. Наркомании. Виды наркотиков. Социальные и биологические последствия употребления наркотиков. Методы профилактики наркоманий.
15. Признаки и формы нехимических (процессных) аддикций. Общие психолого-педагогические подходы к профилактике и коррекции нехимических форм аддикций.
16. Нарушения пищевого поведения. Формы нарушений. Предрасполагающие и запускающие факторы нарушений пищевого поведения.
17. Профилактика нарушений пищевого поведения, методы психологической коррекции.
18. Зависимость от Интернета. Особенности Интернет зависимости, ее причины и последствия.
19. Профилактика Интернет зависимости. Методы педагогического и психологического воздействия на Интернет зависимого.
20. Гэмблинг (зависимость от азартных игр). Последствия. Основные подходы в профилактике.
21. Работоголизм. Теоретические концепции развития работоголизма. Нарушения межличностных отношений и развитие соматических расстройств у работоголиков. Основные подходы в профилактике.
22. Аддикции к экстремальным видам спорта. Аддиктивное самоповреждающее поведение. Желание испытать границы возможного, преодолеть страх как психологические причины зависимого поведения. Последствия. Способы профилактики.
23. Шоппинг (зависимость от покупок). Социопсихологические причины и механизмы шопинга. Признаки зависимости. Методы профилактики и коррекции. Группы само и взаимопомощи.
24. Любовная и сексуальная аддикции. Признаки. Основные подходы в профилактике и психологической коррекции.
25. Стадии сексуальной аддикции. Социопсихологические и соматические последствия. Опасность ВИЧ инфекции. Основные подходы в профилактике.

26. Аддикты и их окружение. Созависимость. Критерии созависимости. Партнеры и родственники аддиктов. Дети родителей-аддиктов. Круг друзей.

27. Роль специалистов, участвующих в создании и реализации программ профилактики и коррекции аддиктивного поведения: психологов, врачей, педагогов, социальных педагогов, социальных работников.