



# КОММУНИКАЦИЯ С МОЛОДЕЖЬЮ НА ТЕМУ НАРКОТИКОВ

Как коммуницировать  
со СМИ?

Уважительный и  
инклюзивный язык?

Равный  
консультант

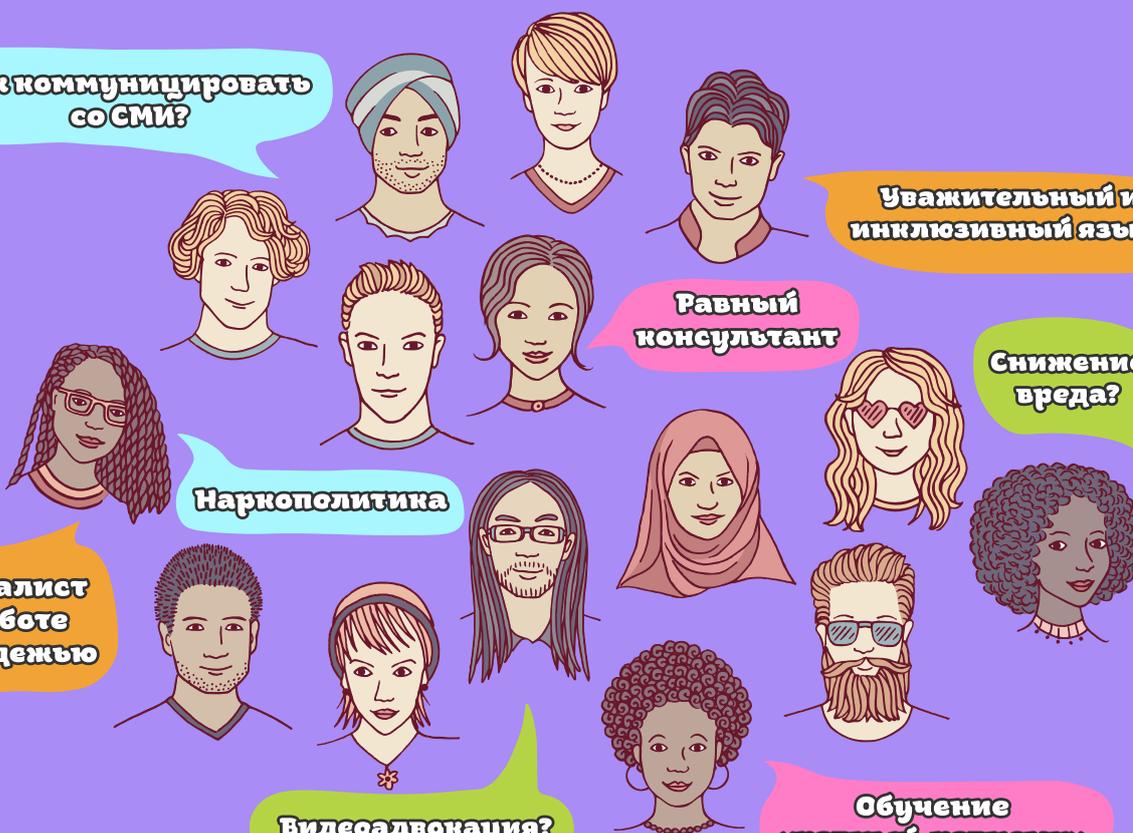
Снижение  
вреда?

Наркополитика

Специалист  
по работе  
с молодежью

Видеоадвокация?

Обучение  
«равный-равному»



**Авторы** — Элиза Курцевич, Ига Езерска, Ирена Молнар, Иштван Габор Такач, Катажина Шмуковска, Питер Сароши, Роксана Карчевска.

**Редактор** — Нази Арутюнян.

**Переводчик** — Анна Олейник.

**Графический дизайнер** — Екатерина Волошина.

### **Выражение признательности**

Авторы выражают признательность партнерам проекта: Евразийской ассоциации снижения вреда (EACB/EHRA), Youth Organisations for Drug Action in Europe (YODA), Rights Reporter Foundation (RRF), НПО «Молодая волна» (Young Wave), НПО «Re Generation», Presumptive Cultural — and Youth Organisation (VAKU); Center for Humane Policy (Фондация Център за Хуманни Политики), Фонду «SMART», а также участникам тренингов в рамках проекта «LEt’s Talk about drugs — new MEthods of Communication with Youth — LET ME» за их время и ценный вклад в разработку данного руководства.

**При использовании данной публикации в полном или частичном объеме обязательна ссылка на источник.**

### **Рекомендуемый формат цитирования:**

Э. Курцевич, И. Езерска, И. Молнар, И. Габор Такач, К. Смукоска, П. Сароси, Р. Карчевска. Руководство для специалистов по работе с молодежью и равных консультантов: коммуникация с молодежью на тему наркотиков. — Вильнюс, Литва; Евразийская ассоциация снижения вреда (EACB).

<https://drugeducationyouth.org/manual-on-drug-education/>

Публикация доступна на болгарском, английском, венгерском, польском, литовском, сербском и русском языках на сайте:

<https://drugeducationyouth.org/>

Данное руководство подготовлено в рамках проекта «Поговорим о наркотиках — новые методы общения с молодежью» (LEt’s Talk about drugs — new MEthods of Communication with Youth — LET ME), финансируемого Европейской комиссией (программа Erasmus+).

### **Дисклеймер**

Поддержка Европейской комиссией подготовки данной публикации не обязательно означает согласия с ее содержанием, которое отражает точку зрения исключительно авторов публикации. Европейская комиссия и Национальное агентство не несут ответственности за то, каким образом может быть использована представленная в документе информация.

# Содержание

<b>Список сокращений</b>	<b>5</b>
<b>Введение</b>	<b>8</b>
РАЗДЕЛ 1	
<b>Наркополитика, снижение вреда и профилактика</b>	<b>12</b>
<b>1.1 Наркополитика</b>	<b>14</b>
<b>1.2 Общее понятие системы наркоконтроля</b>	<b>16</b>
1.2.1 Международная система наркоконтроля	<b>17</b>
1.2.2 Система наркоконтроля Европейского Союза	<b>20</b>
1.2.3 Национальная система наркоконтроля	<b>24</b>
<b>1.3 Снижение вреда</b>	<b>28</b>
1.3.1 Цели снижения вреда	<b>29</b>
1.3.2 Принципы снижения вреда	<b>29</b>
1.3.3 Примеры вмешательств в сфере снижения вреда и способы их реализации в работе с молодежью	<b>30</b>
1.3.3.1 Аутрич-работа/обучение «равный-равному» на вечеринках	<b>30</b>
1.3.3.2 Проверка веществ	<b>34</b>
1.3.3.3 Профилактика ВИЧ/СПИДА, уход и поддержка	<b>37</b>
<b>1.4 Профилактика</b>	<b>38</b>
1.4.1 Цели профилактики	<b>38</b>
1.4.2 Виды профилактики	<b>38</b>
1.4.2.1 Первичная, вторичная и третичная профилактика	<b>39</b>
1.4.2.2 Универсальная, выборочная и адресная профилактика	<b>40</b>
1.4.2.3 Профилактика в контексте внешней среды, развития и информации	<b>40</b>
<b>1.5 Различия между коммуникацией на тему наркотиков и профилактикой употребления наркотиков</b>	<b>42</b>
<b>1.6 Что работает и что не работает в коммуникации на тему наркотиков</b>	<b>43</b>
<b>1.7 Использование уважительной и инклюзивной терминологии в коммуникации с молодежью</b>	<b>48</b>
1.7.1 Основополагающие принципы уважительного общения	<b>48</b>
1.7.2 Примеры уважительного обращения и инклюзивной терминологии	<b>49</b>



# Список сокращений

<b>ББ</b>	Баланс белого
<b>ВОЗ</b>	Всемирная организация здравоохранения
<b>ВСТС</b>	Венгерский союз гражданских свобод
<b>ВЭЖХ</b>	Высокоэффективная жидкостная хроматография
<b>ГХ-МС</b>	Газовая хромато-масс-спектрометрия
<b>ЕАСВ</b>	Евразийская ассоциация снижения вреда
<b>ЕС</b>	Европейский союз
<b>ИППП</b>	Инфекции, передающиеся половым путем
<b>КВС</b>	Кадров в секунду
<b>КНС</b>	Комиссия по наркотическим средствам
<b>НПВ</b>	Новые психоактивные вещества
<b>НПО</b>	Неправительственная организация
<b>ООН</b>	Организация Объединенных Наций
<b>ТСХ</b>	Тонкослойная хроматография
<b>APS-C</b>	Усовершенствованная фотосистема типа C (Advanced Photo System type-C)

<b>BBC</b>	Британская телерадиовещательная корпорация
<b>COVID</b>	Коронавирусная инфекция
<b>DSLR</b>	Цифровой зеркальный фотоаппарат (Digital Single-Lens Reflex)
<b>EMCDDA</b>	Европейский центр мониторинга наркотиков и наркозависимости (European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction)
<b>EQ</b>	Коэффициент эмоционального развития (Emotional Quotient)
<b>HDD</b>	Жесткий диск (Hard Disk Drive)
<b>IDPC</b>	Международный консорциум по наркополитике (International Drug Policy Consortium)
<b>INDIT</b>	Integrated Drug Therapeutic Institution [Венгрия]
<b>INPUD</b>	Международная сеть людей, употребляющих наркотики (International Network of People who Use Drugs)
<b>IQ</b>	Коэффициент умственного развития (Intelligence Quotient)
<b>MILC</b>	Беззеркальная камера со сменным объективом (Mirrorless Interchangeable-lens Cameras)

<b>PR</b>	Связи с общественностью (Public Relations)
<b>Q&amp;A</b>	Ответы на вопросы (Questions and Answers)
<b>RRF</b>	Rights Reporter Foundation
<b>S.M.A.R.T.</b>	Конкретный. Измеримый. Достижимый. Актуальный. Ограниченный во времени (Specific. Measurable. Achievable. Relevant. Time bound)
<b>SUCCESS</b>	Простая неожиданная конкретная доверительная эмоциональная история (Simple Unexpected Concrete Credible Emotional Story)
<b>SWOT</b>	Сильные и слабые стороны, возможности и угрозы (Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats)
<b>VAKU</b>	Presumptive Cultural and Youth Organisation, Hungary
<b>YODA</b>	Youth Organisations for Drug Action in Europe

# Введение

Коммуникация на тему наркотиков, которую мы наблюдаем сегодня в странах Европы, далеко не в полной мере отвечает потребностям молодых людей, употребляющих наркотики. В школах такая коммуникация сосредоточена исключительно на вопросах профилактики, а в условиях неформального общения — в молодежных организациях и других внешкольных учреждениях — ее практически нет из-за низкого уровня или полного отсутствия компетентности у сотрудников этих организаций и учреждений. Между тем, молодежные организации представляют собой как раз ту среду — к сожалению, мало используемую, — где можно открыто и безопасно обсуждать вопросы, связанные с наркотиками. Они играют ключевую роль в работе с молодежью и, что еще более важно, в обеспечении инклюзивности, особенно когда речь идет о молодых людях, которые употребляют/могут употреблять наркотики. Инклюзивность должна означать не только включение отдельных групп людей, но также применение различных методов работы при обсуждении с молодыми людьми тех или иных вопросов, в том числе связанных с темой наркотиков. Молодежные организации могут применять стратегии профилактики, однако не следует забывать и о подходе снижения вреда, особенно при работе с людьми, употребляющими наркотики. Крайне важно, чтобы голоса молодых людей, употребляющих наркотики, были услышаны, чтобы они ни в коем случае не игнорировались. Нужно создавать безопасные места, где молодые люди могли бы высказываться и открыто обсуждать вопросы, связанные с употреблением наркотиков, или принимать участие в коммуникации на тему наркотиков.





Разные заинтересованные стороны могут по-разному понимать, что такое «коммуникация с молодыми людьми на тему наркотиков». Чаще всего — как предоставление информации о наркотиках или разработка профилактических мероприятий (кампаний), или обучение, связанное с темой наркотиков. Перечисленные три направления имеют разные цели, используют разные подходы, но в основе «сюжета» всех трех направлений — коммуникация с молодежью на тему наркотиков.

В данном руководстве главное внимание уделяется коммуникации с молодыми людьми на тему наркотиков и методам, которые используются в контексте молодыми людьми и работниками программ снижения вреда в неформальных условиях. В руководстве подчеркивается, чтобы методы и подходы к коммуникации на тему наркотиков были эффективными, необходимо:

1. Чтобы коммуникацией занимались люди, прошедшие обязательное специальное обучение по вопросам употребления психоактивных веществ, имеющие личный опыт употребления таких веществ;
2. Чтобы участники чувствовали себя в безопасной атмосфере (лучше работать в малых группах);
3. Использовать непредвзятую, объективную информацию, подтвержденную научными данными и результатами исследований;
4. Использовать современные мотивирующие инструменты и платформы;
5. Использовать интерактивные инструменты;
6. И также необходимо, чтобы коммуникация проходила в форме открытого и честного диалога.

# Как пользоваться данным руководством

Руководство состоит из трех взаимодополняющих разделов

## РАЗДЕЛ 1

**Наркополитика, снижение вреда и профилактика** — содержит определения основных терминов, связанных с наркотиками. Специалисты по работе с молодежью, занимающиеся подготовкой мероприятий, в том числе дискуссий на тему наркотиков, должны иметь базовые знания о системе контроля за оборотом наркотиков, снижении вреда и профилактике употребления. В данном разделе также рассматриваются отличия между коммуникацией на тему наркотиков и профилактикой употребления наркотиков и объясняется, какие подходы работают в обучении на тему наркотиков, а какие — нет. В последней части данного раздела рассматривается важность при обсуждении с молодежью вопросов, связанных с употреблением наркотиков, корректной, инклюзивной терминологии.

## РАЗДЕЛ 2

**Работа с молодежью и обучение по принципу «равный-равному»** — описывает важность привлечения молодежи и равных консультантов к проведению обучения на тему наркотиков среди молодых людей. Основной акцент в данном разделе сделан на работе по принципу «равный-равному». В нем объясняются различия между

специалистами по работе с молодежью, равными консультантами и равными наставниками. Кроме того, здесь рассмотрены этические вопросы реализации программ, основанных на принципе «равный-равному», и представлены пошаговые инструкции планирования обучения силами равных.

## РАЗДЕЛ 3

**Медиа- и видеоадвокация в работе с молодежью** — содержит теоретические и практические рекомендации по налаживанию коммуникации со СМИ и созданию видео, которые приводили бы к желаемым изменениям. Оказать помощь молодым людям, употребляющим наркотики, означает не только предоставить им информацию и / или другие материалы, социальную или психологическую поддержку, но и обучить их созданию видео по вопросам, связанным с наркотиками, которые их волнуют или которые они считают важными. В данном разделе рассказывается, как готовить действенные сообщения для средств массовой информации и как работать с журналистами (например, как давать интервью). Здесь представлены примеры разных типов видео, рассказано, какое оборудование и каким образом нужно использовать для создания видео, а также представлены практические советы по композиции.



**Раздел 1.  
Наркополитика,  
снижение вреда и  
профилактика**

**Раздел 2.  
Работа с молодежью и  
обучение по принципу  
«равный-равному»**

**Раздел 3.  
Медиа- и  
видеоадвокация  
в работе с  
молодежью**

**Проверка  
веществ**

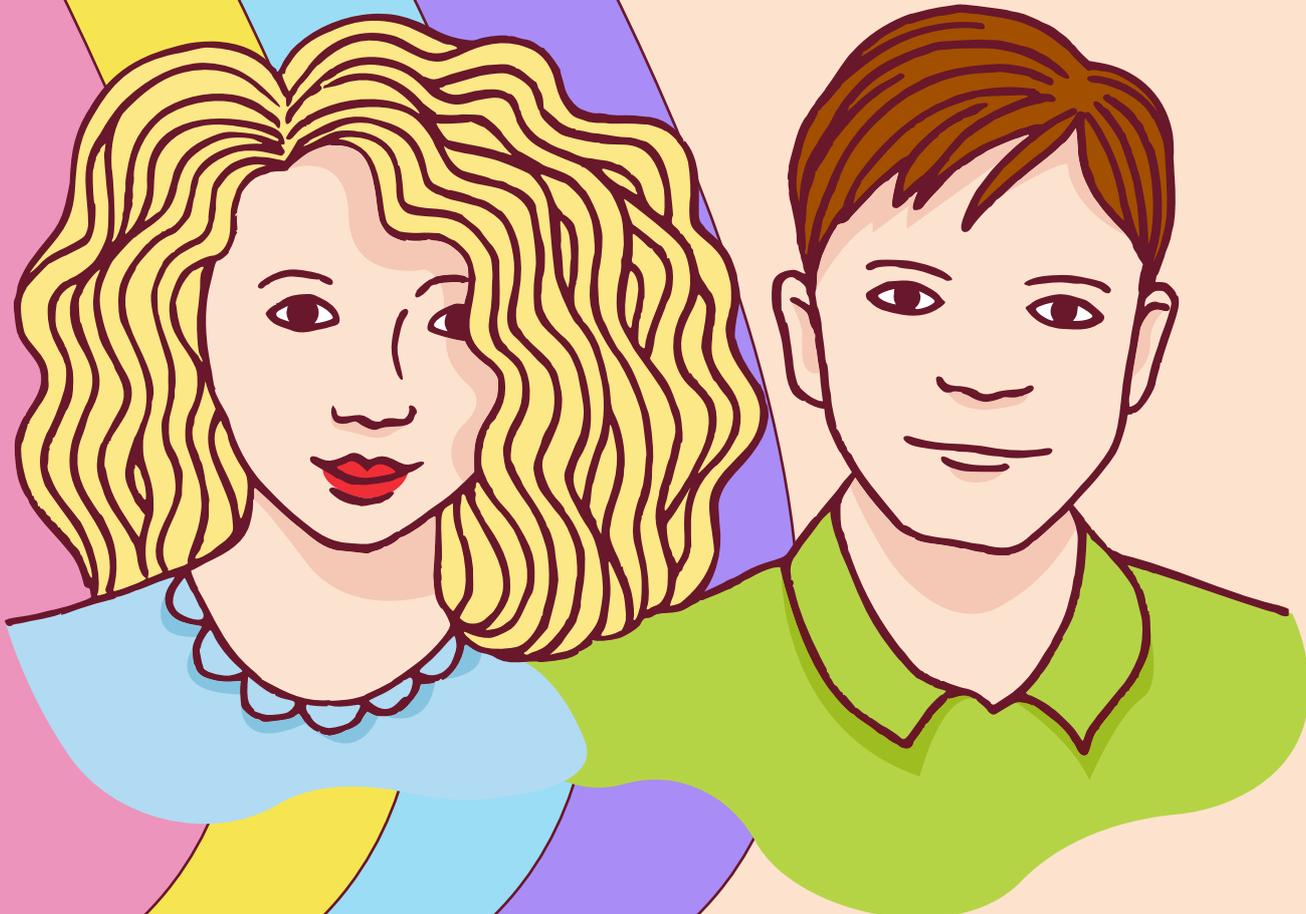
**Аутрич-работа  
на вечеринках**

**Конвенции**

**Наркополитика**

**Снижение  
вреда**

**Сокращение  
предложения**



## РАЗДЕЛ 1

# Наркополитика, снижение вреда и профилактика

## 1.1 Наркополитика

«... официальные или неофициальные направления деятельности, оказывающей влияние на предложение и спрос на наркотики, а также вред, связанный с употреблением и/или торговлей наркотиками. На практике термин «наркополитика» чаще всего употребляется для описания законов и практик в отношении контролируемых наркотических веществ (в отличие от неконтролируемых веществ или фармацевтических лекарственных средств)»<sup>1</sup>

Наркополитика — комплексное явление. Если вы знаете о ее компонентах, значит вы уже на шаг ближе к обсуждению с молодежью вопросов, связанных с наркотиками. Итак, первый компонент наркополитики — это система документов и практик. Важно понимать, что под термином «политика», как правило, имеется в виду не какой-то один документ, а некий на-

бор, состоящий из задокументированных актов (например, правовых актов) и общепринятых или применяемых в конкретном обществе практик. Все это также называют формальными и неформальными документами и/или практиками. Каждая политика направлена на определенную цель, что приводит нас ко второму компоненту. Цель помогает определить

<sup>1</sup> International Drug Policy Consortium (IDPC), Eurasian Harm Reduction Network (EHRN) (2013). Training toolkit on drug policy advocacy. London, Vilnius; IDPC, EHRN.  
<https://idpc.net/publications/2013/06/training-toolkit-on-drug-policy-advocacy>

намерения в отношении того, чего должна достичь политика. Целью наркополитики является принятие мер, способствующих сокращению спроса и предложения на наркотики, а также снижению рисков и вреда, связанного с употреблением наркотиков, что приводит нас *к трем ключевым направлениям*, которые можно считать *еще одним компонентом наркополитики*:

### 1. СОКРАЩЕНИЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

Предусматривает меры, направленные на производство контролируемых наркотических веществ и торговлю этими веществами. Например, в Европейском союзе (ЕС) определены следующие меры/стратегические приоритеты в области сокращения предложения<sup>2</sup>: ликвидация организованных преступных групп, занимающихся производством и оборотом наркотиков; изъятие прекурсоров наркотических средств на границах ЕС, усиление выявления незаконного оборота наркотиков; борьба с незаконным оборотом наркотиков через онлайн-платформы и службы доставки; ликвидация незаконных лабораторий по производству синтетических наркотиков, борьба с незаконным культивированием наркотиков.

### 2. СОКРАЩЕНИЕ СПРОСА

Предусматривает меры, направленные на профилактику начала употребления наркотиков и сокращение проблемного употребления наркотиков. В Стратегии ЕС по наркотикам на 2021–2025 годы<sup>3</sup> определены два ключевых приоритета в данной сфере: 1) профилактика употребления наркотиков и повышение осведомленности о негативных последствиях употребления наркотиков; 2) обеспечение досту-

па к качественным услугам помощи и лечения. Более подробно мы рассмотрим вопросы профилактики в подразделе 1.4.

### 3. СНИЖЕНИЕ ВРЕДА

Включает меры, направленные на сокращение рисков и последствий, связанных с употреблением наркотиков, без обязательного сокращения самого употребления наркотиков. В ЕС данное направление включает вмешательства, направленные на снижение рисков и вреда<sup>4</sup>: профилактику и лечение заболеваний, передающихся через кровь (особенно ВИЧ-инфекции и гепатита С); профилактику передозировок с применением антагониста опиоидов налоксона (в том числе, программы выдачи налоксона на дом). Данная стратегия также ориентируется на потребности в медицинских и социальных услугах людей, употребляющих наркотики, находящихся в местах лишения свободы. Вопросы снижения вреда более подробно рассматриваются в подразделе 1.3.

*Еще один компонент наркополитики — это объект политики*, которым, без сомнения, являются наркотики. Само по себе слово «наркотики» может вводить в заблуждение, поскольку оно включает в себя как контролируемые, так и неконтролируемые вещества или, другими словами, как нелегальные, так и легальные наркотики. В данном руководстве мы делаем основной акцент на том, каким образом говорить с молодыми людьми о контролируемых/нелегальных наркотических веществах. Контролируемые наркотики представляют собой психоактивные вещества, за которыми осуществляется контроль в соответствии с тремя Конвенциями ООН 1961, 1971 и 1988 годов.

2 Council of the European Union (EU) (2020). EU Drugs Strategy 2021–25. Brussels: General Secretariat of the Council of the European Union

[https://www.emcdda.europa.eu/drugs-library/council-eu-2020-eu-drugs-strategy-2021-25\\_en](https://www.emcdda.europa.eu/drugs-library/council-eu-2020-eu-drugs-strategy-2021-25_en)

3 EU 2020, Ibid.

4 Council of the European Union (EU) (2020).

Компоненты, определяющие наркополитику:

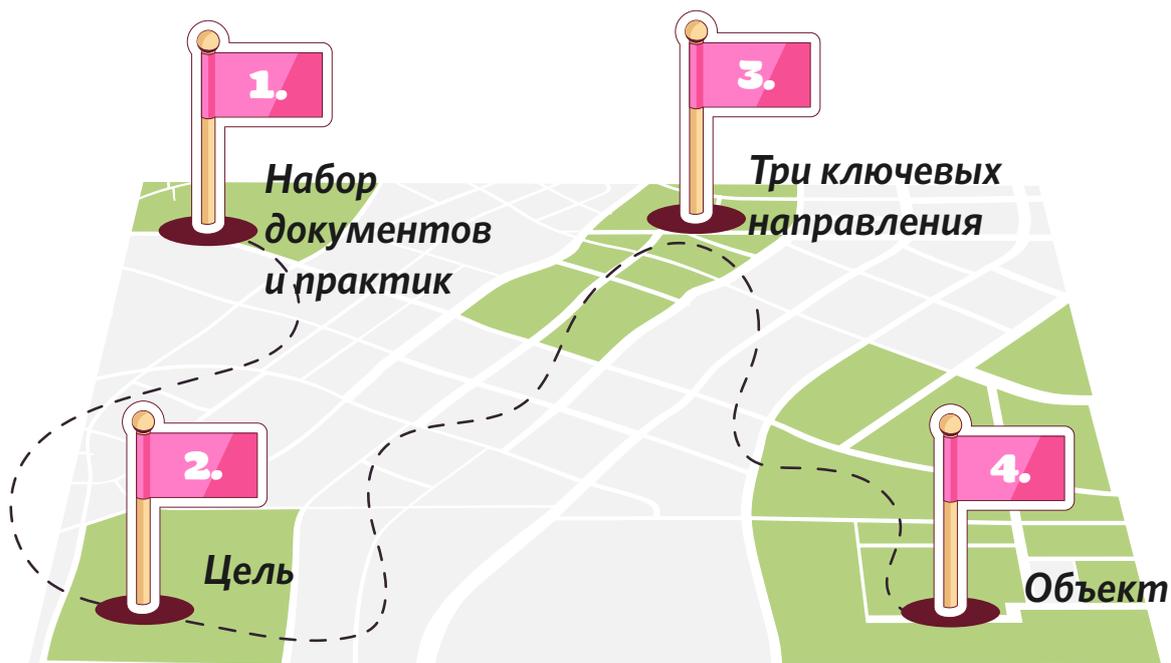
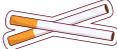


Таблица 1. Примеры контролируемых и неконтролируемых веществ

КОНТРОЛИРУЕМЫЕ / НЕЛЕГАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА	НЕКОНТРОЛИРУЕМЫЕ/ЛЕГАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА
 КАННАБИС	 КОФЕИН
 КОКАИН	 АЛКОГОЛЬ
 ЭКСТАЗИ	 НИКОТИН
 ОПИОИДЫ	 (БЕЗ)РЕЦЕПТУРНЫЕ СРЕДСТВА, ИМЕЮЩИЕ ПОТЕНЦИАЛ ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ



## 1.2. Общее понятие системы наркоконтроля

Наркополитика реализуется в рамках национальных, региональных и международных систем. Базовая информация об этих системах поможет вам не только получить определенные знания, но и понять, как наркополитика изменялась на протяжении столетий и каким образом влияла на жизни людей, употребляющих наркотики, в том числе молодых людей.

Много тысяч лет люди употребляли наркотические вещества для духовных и медицинских целей. В качестве примеров можно назвать употребление каннабиса скифами с V по II века до н. э.<sup>5</sup>; употребление в Сибири красного мухомора (*Amanita muscaria*)<sup>6</sup> 6 тысяч лет назад; применение растения аяуаска жителями бассейна Амазонки<sup>7</sup>; использование мексиканскими шаманами яда жаб; употребление кактуса пейот индейцами Северной Америки<sup>8</sup>. Это только некоторые примеры, показываю-

щие, что употребление наркотиков — не что-то новое. Некоторые из них относятся к периоду до нашей эры.

Практики употребления наркотиков менялись на протяжении тысяч лет, и чуть более 100 лет назад оказались объектом контроля. Это произошло, потому что страны начали понимать, что наркотики — не только внутренний, но и трансграничный вопрос. Первая попытка обсуждения возможного контроля над наркотиками была предпринята в 1909 году. В Шанхае собрались представители Международной комиссии по опиуму из 12 стран, чтобы обсудить вопросы контроля над торговлей опиумом. И речь шла не о вопросах, связанных со сферой здравоохранения, — только экономика и политика.

Несколько лет спустя те же страны собрались в Гааге (Нидерланды). Результатом этой встречи стало принятие Международной конвенции по опиуму 1912 года<sup>9</sup> от 1912 г. Хотя эта конвенция носила, скорее, нормативный характер, она заложила основу для всех последующих конвенций по контролю над наркотиками, которые применяются до сегодняшнего дня.

- 5 Butrica JL. (2002) The Medical Use of Cannabis Among the Greeks and Romans. *Journal of Cannabis Therapeutics*, 2:2, 51-70, DOI: 10.1300/J175v02n02\_04.
- 6 Nyberg H. (1992) Religious use of hallucinogenic fungi: A comparison between Siberian and Mesoamerican cultures. *Karstenia* 32:71---80.  
<https://www.funga.fi/Karstenia/Karstenia%2032-2%201992-4.pdf>
- 7 Brandenburg WE. (2019) Plant Medicine, Ayahuasca, and Indigenous Culture in the Southern Peruvian Amazon. *Wander Medicine*.  
<https://www.wandermedicine.com/post/plant-medicine-ayahuasca-and-indigenous-culture-in-the-southern-peruvian-amazon>
- 8 FJ. Carod-Artal (2015). Hallucinogenic drugs in pre-Columbian Mesoamerican cultures. *Neurología (English Edition)*. Vol. 30, Issue 1, 2015, P. 42-49.  
<https://doi.org/10.1016/j.nrleng.2011.07.010>
- 9 International Opium Convention. The Hague, 23 January 1912.  
[https://treaties.un.org/pages/ViewDetailsIV.aspx?src=TREATY&mtdsg\\_no=VI2&chapter=6&Temp=mtdsg4&clang=\\_en](https://treaties.un.org/pages/ViewDetailsIV.aspx?src=TREATY&mtdsg_no=VI2&chapter=6&Temp=mtdsg4&clang=_en)



### 1.2.1. Международная система наркоконтроля

В основе современной международной системы наркоконтроля — три конвенции ООН по контролю над наркотиками:

1. Единая конвенция о наркотических средствах 1961 года<sup>10</sup>;
2. Конвенция о психотропных веществах 1971 года<sup>11</sup>;
3. Конвенция о борьбе против незаконного оборота наркотических средств и психотропных веществ 1988 года<sup>12</sup>.

Цель данных Конвенций состоит в том, чтобы контролируемые наркотические вещества были доступны только для научных и медицинских целей. Конвенции также устанавливают запрет на производство и поставку контролируемых веществ. К каждой Конвенции прилагаются Таблицы (Списки) контролиру-

емых веществ, разделенные по категориям, в зависимости от терапевтической ценности и степени опасности. Решение относительно того, к какому перечню или приложению относится то или иное вещество, принимается Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). Как это ни парадоксально, многие вещества, приведенные в Единой конвенции 1961 года, не прошли специальные процедуры ВОЗ и были отнесены к категории наиболее опасных. Например, каннабис был включен в Списки I и IV: Список I содержит самые вредные вещества, вызывающие наибольшую зависимость, а в Список IV включены самые опасные вещества, имеющие очень ограниченную медицинскую и терапевтическую ценность. К счастью, в 2020 году, после ряда инициатив на уровне ООН каннабис был исключен из Списка IV Единой конвенции 1961 года<sup>13</sup>. Это означает, что теперь каннабис признается веществом, которое имеет медицинскую и терапевтическую ценность, но подлежит контролю при использовании в любых других целях.

10 Организация Объединенных Наций. Единая конвенция о наркотических средствах 1961 года с поправками, внесенными в нее в соответствии с Протоколом 1972 года о поправках к Единой конвенции о наркотических средствах 1961 года.  
[https://www.unodc.org/pdf/convention\\_1961\\_ru.pdf](https://www.unodc.org/pdf/convention_1961_ru.pdf)

11 Организация Объединенных Наций. Конвенция о психотропных веществах 1971 года с Заключительным актом и резолюциями, утвержденными Конференцией Организации Объединенных Наций для принятия Протокола о психотропных веществах, и списками веществ, прилагаемыми к настоящей Конвенции.  
[https://www.incb.org/documents/Psychotropics/conventions/convention\\_1971\\_ru.pdf](https://www.incb.org/documents/Psychotropics/conventions/convention_1971_ru.pdf)

12 Конвенция Организации Объединенных Наций о борьбе против незаконного оборота наркотических средств и психотропных веществ.  
[https://www.unodc.org/pdf/convention\\_1988\\_ru.pdf](https://www.unodc.org/pdf/convention_1988_ru.pdf)

13 Colli M. United Nations Removes Cannabis from Schedule IV Category. Cranbury, NJ; Cannabis Science and Technology, 3 December 2020.  
<https://www.cannabissciencetech.com/view/united-nations-removes-cannabis-from-schedule-iv-category>

Таблица 2. Краткое сравнение Конвенций

	Единая конвенция о наркотических средствах 1961 г.	Конвенция о психотропных веществах 1971 г.	Конвенция о борьбе против незаконного оборота наркотических средств и психотропных веществ 1988 г.
<b>Основная цель</b>	Создание строгой универсальной системы ограничения культивирования, производства, распространения, торговли и применения наркотических веществ исключительно в медицинских и научных целях, с особым акцентом на вещества растительного происхождения: опиуме/героине, коке/кокаине и каннабисе.	Расширение универсальной системы контроля и внедрение контроля над синтетическими психотропными веществами — такими как амфетамины, барбитураты, бензодиазепины и психоделики (более 100 веществ). Система контроля, предусмотренная данной Конвенцией, намного слабее системы контроля над наркотическими веществами растительного происхождения, предусмотренной Конвенцией 1961 г.	Внедрение специальных правоприменительных мер, направленных на сокращение нелегального культивирования, производства и оборота наркотиков и незаконной продажи химических прекурсоров. <u>Данный документ является наиболее репрессивным</u> , поскольку существенно усиливает обязательства стран по применению предусмотренных внутренним законодательством правовых санкций, для борьбы со всеми элементами незаконного производства, хранения и оборота наркотиков.
<b>Списки</b>	Содержит <u>четыре</u> Таблицы (или Списка) контролируемых веществ: <ul style="list-style-type: none"> <li>I. Вещества, которые обладают высоким потенциалом вызывать привыкание и становятся предметом злоупотребления;</li> <li>II. Вещества, как правило применяемые в медицине, с невысокой вероятностью злоупотребления;</li> <li>III. Препараты, содержащие вещества, включенные в Список II, а также препараты, содержащие кокаин;</li> <li>IV. Самые опасные вещества, включенные в Список I, которые приносят особенный вред и имеют очень небольшую медицинскую или терапевтическую ценность.</li> </ul>	Содержит <u>четыре</u> Таблицы (или Списка) контролируемых веществ: <ul style="list-style-type: none"> <li>I. Вещества, которые создают высокий риск злоупотребления, представляют особенно серьезную угрозу для здоровья населения, обладают или очень небольшой терапевтической ценностью, или вовсе ею не обладают;</li> <li>II. Вещества с риском злоупотребления, представляющие серьезную угрозу для здоровья населения, обладающие низкой или умеренной терапевтической ценностью;</li> <li>III. Вещества, создающие определенный риск злоупотребления, которые представляют серьезную угрозу для здоровья населения и обладают умеренной или высокой терапевтической ценностью;</li> </ul>	Содержит две категории контроля над прекурсорами нелегальных наркотических средств: <p><b>Таблица I.</b> Прекурсоры, которые используются для производства контролируемых веществ (более важные для их производства);</p> <p><b>Таблица II.</b> Прекурсоры, которые используются для производства контролируемых веществ (менее важные для их производства).</p>

	Единая конвенция о наркотических средствах 1961 г.	Конвенция о психотропных веществах 1971 г.	Конвенция о борьбе против незаконного оборота наркотических средств и психотропных веществ 1988 г.
<b>Списки</b>		IV. Вещества, создающие определенный риск злоупотребления, представляющие незначительную угрозу для здоровья населения, обладающие высокой терапевтической ценностью.	
<b>Примеры веществ, контролируемых в рамках Конвенции</b>	Каннабис, кокаин, героин, морфин, опиум, кодеин.	ЛСД, МДМА (экстази), псилоцибин, мескалин, амфетамины, барбитураты, транквилизаторы.	Эфедрин, лизергиновая кислота, ацетон, соляная кислота.

**!!! Термины «нелегальные наркотики» или «нелегальные наркотические средства», которые мы часто применяем, не используются ни в одной Конвенции ООН. Вместо этого используется термин «контролируемые вещества», поскольку сами по себе вещества не запрещаются данными конвенциями, однако для производства и торговли такими веществами устанавливаются различные уровни контроля (в зависимости от Списка, к которому относится наркотическое вещество).**

**!!! Конвенции ООН не обязывают страны применять какие-либо санкции (криминального или административного характера) за употребление наркотиков.**

Комментарий к Конвенции ООН 1988 года<sup>14</sup> в отношении Статьи 3 «Правонарушения и санкции» гласит:

*«Следует отметить, что, как предусмотрено Конвенциями 1961 и 1971 годов, пункт 2 не требует признания употреблены я наркотиков как такового наказуемым правонарушением».*

Конвенция 1988 года предполагает, что государства-участники должны рассматривать **хранение веществ для личного употребления** как правонарушение, но, даже несмотря на это, данное положение действует при условии, «если это не противоречит конституционным положениям и основным принципам их правовых систем».

<sup>14</sup> Комментарий к Конвенции Организации Объединенных Наций о борьбе против незаконного оборота наркотических средств и психотропных веществ 1988 года. — Нью-Йорк: Организация Объединенных Наций, 1999.

[https://www.unodc.org/documents/commissions/CND/Int\\_Drug\\_Control\\_Conventions/Commentaries-Official\\_Records/1988Convention/1988\\_COMMENTARY\\_ru.pdf](https://www.unodc.org/documents/commissions/CND/Int_Drug_Control_Conventions/Commentaries-Official_Records/1988Convention/1988_COMMENTARY_ru.pdf)

## 1.2.2. Система наркоконтроля Европейского Союза



Основой для законодательства в отношении наркотиков, действующего в странах ЕС, прежде всего, являются международные соглашения (Конвенции ООН). При этом, страны-члены ЕС обязаны привести собственные национальные нормативные документы в соответствие с нормативными актами (Регламентом) ЕС, а также стратегией ЕС в отношении наркотиков.

Нормативные акты ЕС, которые необходимо знать и учитывать:

- Регламент Совета (ЕС) о прекурсорах наркотических средств (№273/2004)<sup>15</sup>. Данный документ определяет единые меры контроля и мониторинга над некоторыми веществами, которые используются при изготовлении прекурсоров наркотических средств. Цель документа — предотвратить утечку таких веществ.
- Регламент Совета (ЕС) о прекурсорах наркотических средств (№111/2005)<sup>16</sup>. Данный

15 Official Journal of the European Union (2004). Regulation (EC) No 273/2004 of the European Parliament and of the Council of 11 February 2004 on drug precursors (Text with EEA relevance). Luxembourg; Publications Office of the European Union.

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/ALL/?uri=CELEX%3A32004R0273>

16 Official Journal of the European Union (2005). Council Regulation (EC) No 111/2005 of 22 December 2004 laying down rules for the monitoring of trade between the Community and third countries in drug precursors. Luxembourg; Publications Office of the European Union.

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX%3A32005R0111>

документ регулирует импортно-экспортную деятельность и устанавливает правила мониторинга торговли между ЕС и третьими странами отдельными веществами, которые используются для производства прекурсоров наркотиков. Цель документа — предотвратить утечку таких веществ.

- Регламент Совета (ЕС), вносящий поправки в Регламент (ЕС) №1920/2006 в отношении обмена информацией, системы раннего предупреждения и процедуры оценки рисков в отношении новых психоактивных веществ (№2017/2101)<sup>17</sup>. Данный документ устанавливает процедуры для быстрого обнаружения, оценки и реагирования на угрозы для здоровья и общества, вызванные новыми психоактивными веществами (НПВ).

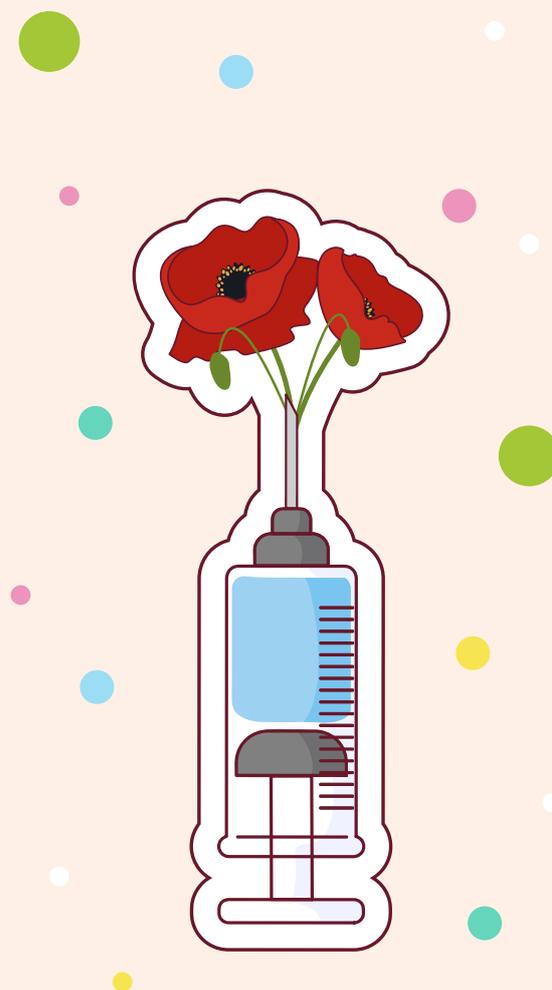
В конце 2020 года Европейская комиссия приняла Повестку дня и План действий ЕС по борьбе с наркотиками на 2021–2025 годы<sup>18</sup>. В документе определены приоритеты политики ЕС в отношении наркотиков на 2021–2025 годы и четыре основные цели:

- защищать и улучшать благосостояние общества — как в целом, так и отдельных людей;
- защищать и укреплять здоровье населения;
- обеспечить высокий уровень безопасности и благополучия населения,
- повысить грамотность населения в вопросах здоровья.

На основе данного документа страны могут разрабатывать свои национальные стратегии и политику в отношении наркотиков. В разделе, посвященном определению наркополитики,

уже упоминалось, что стратегия предполагает развитие по трем ключевым направлениям:

1. **СНИЖЕНИЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ В ОТНОШЕНИИ НАРКОТИКОВ** — направлено, в первую очередь, на обеспечение безопасности;
2. **СНИЖЕНИЕ СПРОСА НА НАРКОТИКИ** — услуги профилактики, лечения и ухода;
3. **СНИЖЕНИЕ ВРЕДА** — акцент на продвижении вмешательств по снижению вреда для людей, употребляющих наркотики.



<sup>17</sup> Official Journal of the European Union (2017). Regulation (EU) 2017/2101 of the European Parliament and of the Council of 15 November 2017 amending Regulation (EC) No 1920/2006 as regards information exchange on, and an early warning system and risk assessment procedure for, new psychoactive substances. Luxembourg; Publications Office of the European Union.  
<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX%3A32017R2101>

<sup>18</sup> Council of the EU (2020). EU Drugs Strategy 2021-25. Brussels; General Secretariat of the Council of the EU.  
[https://www.emcdda.europa.eu/drugs-library/council-eu-2020-eu-drugs-strategy-2021-25\\_en](https://www.emcdda.europa.eu/drugs-library/council-eu-2020-eu-drugs-strategy-2021-25_en)

**Кроме того, стратегию определяют три таких «сквозных» области, как:**

1. Международное сотрудничество;
2. Исследования, инновации и прогнозирование;
3. Координация, управление и реализация программ.

В качестве специалиста по работе с молодежью и/или равного наставника вы можете внести свой вклад во второе и третье из указанных направлений, поскольку они напрямую связаны с вашей работой в сфере наркотиков. Обе эти темы — профилактика и снижение вреда — будут подробно изложены в следующих разделах нашего руководства. До этого мы хотели бы представить видение и ценнос-

ти ЕС в сфере реализации данной политики, чтобы помочь вам понять, какой вклад можно внести в коммуникацию на тему наркотиков, и какие действия вы можете предпринять, чтобы поддержать развитие эффективной коммуникации.

Направление по снижению спроса на наркотики включает профилактику (в контексте окружающей среды, универсальную, выборочную и адресную), раннее выявление, вмешательства, консультирование, лечение, реабилитацию, социальную реинтеграцию и восстановление. Все эти меры способствуют более позднему началу употребления наркотиков, профилактике и сокращению проблемного употребления наркотиков, а также предоставлению услуг по лечению наркозависимости, реабилитации и социальной реинтеграции.

## КАК ВЫ МОЖЕТЕ ВНЕСТИ СВОЙ ВКЛАД?

1.

Обучать молодежь и обсуждать с молодыми людьми вопросы общественного здоровья

2.

Развивать жизненные навыки молодых людей, направленные на заботу о своем здоровье и благополучии

3.

Создать группу опытных равных консультантов, которым вы можете доверять, которые могли бы наладить конструктивные отношения с молодыми людьми

4.

Наладить связи с труднодоступными группами молодых людей, используя инновационные цифровые платформы — другими словами, проводить аутрич онлайн

5.

Наладить партнерство и тесное сотрудничество с другими организациями, имеющими доступ к молодым людям (с другими молодежными организациями и службами, студенческими объединениями и т. д.)

6.

При необходимости обеспечить добровольную переадресацию молодых людей для получения научно обоснованных и чувствительных к особенностям молодежи услуг, отвечающих их конкретным потребностям и гарантирующих на всех этапах индивидуальную поддержку

7.

Вместе с молодыми людьми организовать мероприятия для борьбы со стигмой и дискриминацией в связи с употреблением наркотиков, а также на темы психического здоровья, сексуальности и другие интересные их темы



Третье направление политики — это снижение вреда, то есть подход, направленный на профилактику и сокращение возможных рисков для здоровья и социальных рисков у людей, употребляющих наркотики, в обществе и местах лишения свободы, с особым акцентом на людей, находящихся в местах лишения свободы, и их потребностях

## КАК ВЫ МОЖЕТЕ ВНЕСТИ СВОЙ ВКЛАД?

1.

Обучать своих коллег оказанию научно-обоснованных услуг снижения вреда

2.

Сформировать группу молодых людей, которые используют/использовали ваши услуги и с которыми у вас налажены хорошие отношения. Вовлечение молодежи — ключевой фактор успешных программ!

3.

Молодые люди могут употреблять наркотики разными способами. Важно, чтобы у вас был выбор инструментария для безопасного употребления (иглы и шприцы, наборы для безопасного употребления нюхательных наркотиков, желатиновые/вегетарианские капсулы, наборы для анального введения наркотиков («booty bumping») и т. д.)

4.

Если ваша организация не предоставляет услуги снижения вреда, подумайте над созданием безопасного и дружественного пространства, где молодые люди могли бы обсудить с вами вопросы, связанные с заболеваниями, передающиеся половыми путем и через кровь, или другие вопросы здравоохранения, и получить информационные материалы о том, где пройти тест на ВИЧ, получить услуги снижения вреда и т. д. Позаботьтесь о том, чтобы в этом месте была бесплатная вода, витамины и угощения, чтобы стимулировать людей оставаться и общаться дольше!

5.

Если ваша организация предоставляет услуги снижения вреда, пересмотрите ваши направления работы и услуги, чтобы адаптировать их к потребностям молодых людей, употребляющих наркотики. Откройте отдельный сайт специально для молодых людей, употребляющих наркотики. Привлекайте равных консультантов и сотрудников из числа молодых людей, употребляющих наркотики, чтобы наладить свою работу и услуги. Если это невозможно, адаптируйте имеющийся пункт предоставления услуг для молодежи, выделив отдельную комнату/пространство для молодых людей, и выберите график работы, который был бы им удобен

6.

Обучайтесь сами и обучайте молодежь мерам профилактики передозировки. У молодых людей передозировки случаются чаще, чем у людей старшего возраста. Если в вашей стране доступен налоксон (антагонист опиоидов), попросите местных поставщиков услуг здравоохранения организовать тренинг по использованию налоксона и оказанию первой помощи

7.

Если у молодых людей, с которыми вы работаете, появляются проблемы с правоохранительными органами, постарайтесь выступить посредником для разрешения ситуации и поддержать таких молодых людей. Позаботьтесь о том, чтобы у вас были контакты по меньшей мере двух дружественных юристов, которые могли бы помочь в сложных ситуациях

8.

Если вы работаете в молодежной организации, которая не предоставляет услуги снижения вреда, начните сотрудничать с местной организацией снижения вреда и вместе проводите консультирование и предлагайте услуги на музыкальных фестивалях, вечеринках и в ночных клубах

### 1.2.3. Национальная система наркоконтроля

На протяжении десятилетий принимающие решения люди верили, и некоторые верят до сих пор, что единственный способ решить мировую проблему с наркотиками — политика так называемой «войны с наркотиками». Этот термин был введен в 1970-х годах Президентом США Ричардом Никсоном для обозначения репрессивной, карательной наркополитики и подхода «нулевой толерантности» к употреблению наркотиков. Сейчас практически общепризнанно — этот подход потерпел неудачу. И многие страны при разработке мер реагирования на проблемы, связанные с наркотиками, начали применять другой подход — основанный на правах человека и научных доказательствах. Но некоторые страны продолжают считать эффективным применение несоразмерных наказаний за незначительные правонарушения, когда это касается людей, употребляющих наркотики, не считаясь с тем, что это нарушаем их права человека.

Международные соглашения и нормы могут служить руководствами, на основании которых каждая страна вправе разрабатывать свою собственную наркополитику. Конечно, национальная наркополитика не должна противоречить международному праву, однако страны

могут делать некоторые исключения в отношении применения тех или иных положений международных документов.

Когда вы работаете с молодыми людьми, важно понимать, в какой политической среде вы живете и к каким последствиям это может привести. Некоторые примеры политики, регулирующей обращение с наркотическими веществами, которая применяется на национальном уровне, приведены на Рисунке 1. В каждом из примеров речь идет о разных последствиях и разном влиянии на жизнь людей, употребляющих наркотики. Кроме того, наркополитика, действующая в стране, как правило, определяет то, что можно предоставлять молодым людям, и то, что является неприемлемым. Именно поэтому крайне важно понимать и оценивать свою собственную ситуацию. Ниже описаны несколько основных подходов к регулированию наркотических веществ, применяемых в разных странах мира.

#### ЗАПРЕТ ИЛИ КРИМИНАЛИЗАЦИЯ

Данная политика ориентирована на наказание людей, которые употребляют или хранят наркотики (или совершают любые другие действия в отношении наркотиков), путем применения санкций, таких как ограничение свободы, арест, штрафы, общественные работы, тюремное заключение или даже смертная казнь. В XX веке, после подписания конвенций ООН по контролю над наркотиками эта политика

Рисунок 1. Подходы к регулированию наркотических веществ<sup>19</sup>



получила дополнительное подкрепление. Считалось, что рынок наркотиков можно ликвидировать. Однако опыт последующих 60 лет<sup>20</sup> показал, что такая политика способна привести разве что к многочисленным негативным и непреднамеренным последствиям не только для людей, употребляющих наркотики, и их семей, но и общества в целом. Среди таких последствий — нарушения основополагающих прав человека (смертная казнь, внесудебные казни, пытки, негуманные методы лечения наркозависимости, полицейский произвол), проблемы общественного здравоохранения (развитие эпидемии ВИЧ-инфекции), переполненность тюрем, проблемы применения уголовного правосудия в связи с расовой или этнической принадлежностью обвиняемых, стигма и дискриминация. Политика запретов наказывает людей, употребляющих наркотики, и приводит

к росту цен на наркотики, а это означает, что людям, употребляющим наркотики, требуется больше денег. Некоторые начинают заниматься секс-работой, некоторые — воровством. Более того, при таком подходе приобрести наркотики можно только на нелегальном рынке, а это означает высокий риск передозировок: никто не знает, насколько предлагаемые там вещества качественные и насколько они сильнодействующие. Последнее десятилетие показало, что исчезновение «традиционных наркотиков» создало пространство для появления новых психоактивных веществ — сильнодействующих и опасных. Данная политика также создает неблагоприятные условия для работы учреждений, предоставляющих услуги снижения вреда — люди, употребляющие наркотики, боятся туда обращаться. Проблема может быть даже с распространением научно обоснован-

19 Глобальная комиссия по наркополитике (2018). Регулирование. Ответственный подход к контролю над наркотиками. — Женева: Глобальная комиссия по наркополитике. [http://www.globalcommissionondrugs.org/wp-content/uploads/2018/09/RUS-2018\\_Regulation\\_Report\\_WEB-FINAL.pdf](http://www.globalcommissionondrugs.org/wp-content/uploads/2018/09/RUS-2018_Regulation_Report_WEB-FINAL.pdf)

20 Глобальная комиссия по наркополитике (2016). На пути реформы наркополитики: новый подход к декриминализации. Отчет 2016 г. — Женева: Глобальная комиссия по наркополитике. [http://www.globalcommissionondrugs.org/wp-content/uploads/2016/11/GCDP-Report-2016\\_RUS.pdf](http://www.globalcommissionondrugs.org/wp-content/uploads/2016/11/GCDP-Report-2016_RUS.pdf)

ванной информации о снижении вреда, если законодательство трактует такие действия как «пропаганду наркотиков». Для общего населения одно из самых пагубных последствий репрессивной наркополитики заключается в следующем: вместо того, чтобы инвестировать деньги налогоплательщиков в улучшение здоровья и благополучия людей, употребляющих наркотики, эти деньги тратятся на обеспечение выполнения законов о наркотиках, переполненную тюремную систему и стигматизацию людей, употребляющих наркотики.

Таким образом, мы видим, что репрессивная наркополитика и запреты в отношении наркотиков могут причинять больше вреда, чем сами наркотики

Во многих европейских странах — в частности, **в Болгарии, Венгрии, Литве и Сербии** — возможно криминальное преследование за употребление и/или хранение наркотиков.

### ДЕКРИМИНАЛИЗАЦИЯ

Декриминализация наркотиков — это отмена уголовного преследования за употребление и хранение наркотиков (иногда и за продажу в небольших количествах) и за хранение инвентария для употребления наркотиков (например, шприцев). При таком подходе употребление наркотиков трактуется не как уголовно-правовой, а как медико-социальный вопрос. Данный подход позволяет сократить число арестованных людей, людей, находящихся в местах лишения свободы, и людей,

имеющих судимости, что, в свою очередь, повышает экономическую эффективность соответствующих мер за счет перенаправления финансирования с обеспечения правопорядка на общественное здравоохранение. Поскольку декриминализация — подход, ориентированный на укрепление общественного здоровья, она создает благоприятные условия для того, чтобы люди, употребляющие наркотики, обращались за услугами лечения, и устраняет барьеры для предоставления услуг снижения вреда, в том числе таких, как проверка веществ. Декриминализация также способствует сокращению расовых и этнических проблем в системе уголовного правосудия.

Некоторые страны решили отменить наказание за употребление и хранение наркотиков без цели сбыта. В 2001 году **Португалия** отменила уголовное наказание за хранение всех видов наркотиков для личного употребления<sup>21</sup> и перенаправила усилия в сфере наркополитики на интересы здравоохранения, значительно расширив возможности программ снижения вреда и доступ к лечению. В 2009 году **Чехия** отменила уголовное преследование за хранение наркотиков для личного употребления<sup>22</sup> после того, как исследование показало неэффективность карательных методов. Иногда декриминализация может быть применима и к распространению наркотиков. Например, в 1976 году в **Нидерландах** была отменена криминальная ответственность за употребление, хранение и продажу марихуаны в небольших количествах<sup>23</sup>. И хотя продажа «легких наркотиков» все еще остается уголовным правона-

21 Hetzer H (2019). Drug Decriminalization in Portugal. Learning from a Health and Human-Centered Approach. New York, NY; Drug Policy Alliance.  
[https://drugpolicy.org/sites/default/files/dpa-drug-decriminalization-portugal-health-human-centered-approach\\_0.pdf](https://drugpolicy.org/sites/default/files/dpa-drug-decriminalization-portugal-health-human-centered-approach_0.pdf)

22 Eurasian Harm Reduction Association (2018). The Czech Republic's best practices in drug policy reform. Vinius; Eurasian Harm Reduction Association.  
[https://harmreductioneurasia.org/wp-content/uploads/2018/11/Czech\\_twe.pdf](https://harmreductioneurasia.org/wp-content/uploads/2018/11/Czech_twe.pdf)

23 Rolles S (2014). Cannabis policy in the Netherlands: moving forwards not backwards. London; Transform Drug Policy Foundation.  
<https://www.unodc.org/documents/ungass2016/Contributions/Civil/Transform-Drug-Policy-Foundation/Cannabis-policy-in-the-Netherlands.pdf>

рушением, прокуратура не преследуют владельцев кофешопов. Вместо этого был введен ряд правил: запрет на продажу каннабиса несовершеннолетним, запрет на рекламу, запрет на продажу более 5 граммов каннабиса. Вопреки распространенному заблуждению, каннабис не легализован в Нидерландах.

Декриминализация, как правило, означает отмену уголовных санкций с возможностью применения гражданско-правовых санкций (например, штрафов). Депенализация обычно означает уменьшение строгости наказаний — например, отмену тюремного заключения с возможностью применения санкций уголовного характера. Таким образом, декриминализация является частью депенализации.

### ОТВЕТСТВЕННОЕ ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ИЛИ ЛЕГАЛИЗАЦИЯ

Легализация — это процесс приведения чего-либо нелегального в рамки закона. В случае с наркотиками легализация означает отказ от запрета на их производство, распространение и использование в других целях, помимо медицинских и научных. В контексте наркополитики термин «легализация», как правило, означает политическую позицию, предусматривающую поддержку «правового регулирования» наркотиков или «законно регулируемых рынков» наркотических веществ, находящихся под запретом. Легализация дает правительствам стран инструменты для регулирования рынка наркотиков, установления контроля над их распространением, пресечения деятельности

преступных групп, а также для налогообложения оборота наркотических веществ, большинство из которых становятся легальными и регулируются государством. Более смелые эксперименты с контролем над веществами невозможны из-за международных обязательств, принятых на себя странами в середине прошлого века. В 2013 году Уругвай стал первой страной, легализовавшей каннабис<sup>24</sup> после полувекового запрета. 2018 году правительство **Канады** также инициировало законодательную реформу и легализовало каннабис<sup>25</sup>. Каннабис также был легализован в ряде **штатов США**<sup>26</sup>. В Европе хорошим примером может служить **Швейцария** с применяемой в стране моделью рецептурных медицинских препаратов<sup>27</sup> (включающей сайты безопасного употребления веществ под наблюдением).

Регулирование наркотиков призвано способствовать усилению возможностей правительств регулировать рынки наркотиков, что означает введение правовых норм и правил, соответствующих степени риска, характерной для того или иного наркотика, и потребностям местных сообществ. Легализация включает регулирование производства (лицензирование), продукции (цена, воздействие, упаковка), доступности (лицензирование продавцов, открытие точек продаж, возрастные ограничения) и сбыта (реклама и брендинг). Такой подход ориентирован на то, чтобы взять наркотики под контроль, чтобы правительства, а не преступные группы, принимали решения о доступности тех или иных веществ в определенных обстоятельствах.

24 Centre for Public Impact, Inc. Marijuana legalisation in Uruguay. BCG Foundation, 23 November 2018. <https://www.centreforpublicimpact.org/case-study/marijuana-legalisation-in-uruguay>

25 Government of Canada. Cannabis Legalization and Regulation. Ottawa; Government of Canada, 7 July 2021. <https://www.justice.gc.ca/eng/cj-jp/cannabis/>

26 Yakowicz W. Where Is Cannabis Legal? A Guide To All 50 States. Forbes, 10 January 2022. <https://www.forbes.com/sites/willyakowicz/2022/01/10/where-is-cannabis-legal-a-guide-to-all-50-states/?sh=20de29ead19b>

27 Transform. Drug Policy Foundation (2018). Heroin-Assisted Treatment in Switzerland. Bristol, UK; Transform. Drug Policy Foundation. <https://transformdrugs.org/blog/heroin-assisted-treatment-in-switzerland-successfully-regulating-the-supply-and-use-of-a-high-risk-injectable-drug>

## 1.3. Снижение вреда

«Снижение вреда охватывает политики, программы и практики, направленные на минимизацию негативных последствий с точки зрения здоровья, а также социальных и правовых последствий, связанных с употреблением наркотиков, наркополитикой и законодательством в сфере наркотиков. Снижение вреда базируется на справедливости и соблюдении прав человека. Такой подход основан на позитивных изменениях и на работе с людьми без осуждения, принуждения, дискриминации или требований прекратить употребление наркотиков как условия оказания поддержки.»<sup>28</sup>

Снижение вреда – это подход, включающий методы и программы, направленные на снижение вреда, связанного как с самим употреблением наркотиков, так и с неэффективной наркополитикой. Он основан на признании достоинства и прав людей, употребляющих наркотики, и помогает людям, продолжающим употреблять наркотики, минимизировать негативные последствия для здоровья, не отказываясь от самого употребления. Меры снижения вреда оказались в центре внимания только тогда, когда стало очевидным распространение ВИЧ-инфекции среди людей, употребляющих инъекционные наркотики, и возникла угроза распространения заболевания среди общего населения. Подходы, аналогичные снижению вреда, в некоторых местах давно применяются в отношении ряда других веществ.

Снижение вреда приносит значительные изменения в жизнь людей, употребляющих наркотики, а также их семей, друзей и сообществ в целом. Подход снижения вреда может способствовать:

- увеличению числа обращений в медицинские и социальные службы;
- повышению доступности услуг здравоохранения — благодаря снижению стигмы и дискриминации;



28

Harm Reduction International (2022). What is harm reduction? London; Harm Reduction International.  
<https://www.hri.global/what-is-harm-reduction>

- сокращению совместного использования инъекционного инструментария — благодаря распространению чистых инструментов (например, игл и шприцев, наборов для употребления нюхательных наркотиков);
- сокращению распространения ВИЧ-инфекции, гепатита и туберкулеза;
- снижению смертности от передозировок и других причин, связанных с употреблением наркотиков, среди людей, употребляющих наркотики;
- расширению знаний о более безопасном употреблении психоактивных веществ;
- расширению знаний о безопасном сексе и сексуальном здоровье и повышению уровня использования презервативов.

### 1.3.1. Цели снижения вреда

Снижение вреда имеет несколько целей, о которых вы должны помнить:

- уменьшить негативные последствия для здоровья и социальные последствия, связанные с употреблением наркотиков, для людей, которые не могут или не хотят прекратить употребление;
- улучшить здоровье людей, употребляющих наркотики, обращаясь к ним с достоинством и уважением;
- предоставить широкий выбор альтернативных подходов (программ профилактики, ухода и лечения с доказанной эффективностью), направленных на предотвращение или прекращение употребления наркотиков, чтобы принять обоснованное решение в отношении индивидуальных потребностей людей. Многие люди, употребляющие наркотики (в том числе, молодые люди, которые употребляют наркотики время от времени), не нуждаются в лечении;

- позаботиться о жизни и безопасности сообществ людей, употребляющих наркотики;
- снизить вред репрессивных и неэффективных законов и политики, связанных с наркотиками.

### 1.3.2. Принципы снижения вреда

Чтобы лучше понять философию снижения вреда, нужно проанализировать основные принципы, на которых она базируется<sup>29</sup>. Подход снижения вреда:

1. Мы признаем, что употребление наркотиков является частью нашей жизни и предпочитаем работать над уменьшением вредного воздействия этого употребления, а не игнорировать его;
2. Понимаем, что употребление наркотиков — это сложный вопрос, и что некоторые способы употребления наркотиков безопаснее других;
3. Определяем качество жизни и благополучия отдельных людей и общества в целом в качестве критериев успешных вмешательств и политики;
4. Применяем непредвзятые и добровольные методы предоставления услуг и ресурсов людям, употребляющим наркотики, и сообществам, в которых они живут;
5. Обеспечиваем значимое и постоянное вовлечение людей, употребляющих наркотики, а также людей с опытом употребления в разработку программ и политик, направленных на помощь сообществу;
6. Способствуем вовлечению равных консультантов в реализацию программ;
7. Признаем, что бедность, классовое неравенство, расизм, социальная изоляция, травматичный опыт, дискриминация по гендерному признаку и другие виды со-

циального неравенства влияют на уязвимость людей в контексте вреда, причиняемого наркотиками;

8. Не игнорируем реальный вред и опасность, которые могут быть связаны с употреблением наркотиков.

Применение этих принципов при оказании услуг также поможет вам в проведении дружественных консультаций и эффективных диалогов о наркотиках с молодежью.

### 1.3.3. Примеры вмешательств в сфере снижения вреда и способы их реализации в работе с молодежью

Существует множество вмешательств в сфере снижения вреда, таких как программы игл и шприцев, места безопасного употребления, опиоидная заместительная терапия и программы профилактики передозировок. В данном руководстве мы сосредоточимся на нескольких примерах таких вмешательств, которые вы можете использовать в своей работе. Прежде чем познакомить вас с такими вмешательствами, мы хотели бы напомнить вам, что большинство молодых людей не нуждаются ни в каких стратегиях снижения вреда. Но есть и те, кто нуждаются в информации о более безопасном употреблении наркотиков, хотят получать такую информацию и заботиться о своей безопасности, и этим молодым людям необходимо обеспечить доступ к соответствующим услугам.

#### 1.3.3.1. Аутрич-работа/обучение «равный-равному» на вечеринках

По сравнению с более старшими людьми, употребляющими наркотики, более молодых людей сложнее охватить услугами и вовлечь в разговор об употреблении наркотиков и сни-

жении вреда. Как правило, у молодых людей есть окружение, с которым они употребляют наркотики, куда не входят люди более старшего возраста. Обычно молодые люди не употребляют наркотики в традиционных местах, где часто бывают потребители наркотиков более старшего возраста. Это затрудняет поиск и работу с молодыми людьми. Но проблемы можно решить при помощи аутрич-работы и вовлечения равных консультантов.

Как следует из названия, данное направление деятельности предусматривает работу на вечеринках и фестивалях, использует подходы снижения вреда и обучения по принципу «равный равному», ориентированные на модели поведения, характерные для ночной жизни. На практике это может выражаться в сочетании трех типов мероприятий:

**1.**

#### Образовательно-информационный стенд

Для посетителей вечеринок могут быть представлены материалы снижения вреда, связанного с защитой здоровья и рискованным поведением, и предлагаться различная продукция для снижения вреда: алкотестер, презервативы, одноразовые инструменты для назального употребления наркотиков, беруши, жевательная резинка, одеяла, угольные фильтры для сигарет с наркотиками, вода, витамины и добавки, фрукты, колориметрические тесты для проверки веществ (если это разрешено законом), по возможности — аптечка (бинты, пластыри, перевязочные материалы, дезинфицирующее средство и т. д.).

**2.**

#### Служба психологической помощи (psyhelp)

Вид экстренного вмешательства, направленного на снижение вреда, связанного с тяжелыми переживаниями под воздействием психоактивных веществ, употребляемых с медицинской психологической, психиатрической, психоделической целью или экзистенциально-духовного характера. Оно предусматривает оказание помощи консультантами, находящимися в состоянии трезвости, людям,

находящимся под воздействием психоактивных веществ, и включает следующие услуги: поддерживающие беседы и обеспечение безопасной и комфортной обстановки этим людям до наступления состояния трезвости и вызов службы медицинской помощи, если здоровье человека находится в очевидной опасности. По возможности данные услуги должны проводиться квалифицированными консультантами (*trip-sitters*) в специально отведенном помещении. Эти услуги, например, могут предоставляться и в помещении вашей организации. Нужно лишь обеспечить тихое место и наличие специально обученных дружественных помощников, знающих, как поддержать людей, независимо от того, находятся ли они в состоянии страха или радости.



### 3. Патрулирование

Обход территории вечеринки в поиске людей, которым может понадобиться помощь, и раздача воды посетителям вечеринки. Если люди, совершающие патрулирование, находят человека, которому нужна помощь, они отводят его в пункт психологической или медицинской помощи/снижения вреда или, если это невозможно/требуется экстренная помощь, оказывают такую помощь на месте. Важно реагировать на любые проявления физического, психологического или сексуального насилия и при необходимости связываться с организатором вечеринки, менеджером клуба, охраной или медиками. В силу тематики данной работы и соответствующих возрастных ограничений работать на вечеринках могут только специально обученные совершеннолетние люди.

Обучение должно охватывать следующие вопросы: действие веществ (дозировка, симптомы, передозировка); риски и последствия смешивания веществ; первая помощь (традиционный алгоритм действия, а также распознавание и действия в случае передозировки); этические аспекты работы на вечеринках; практика работы на вечеринках — как организовать работу; как общаться с целевой группой; коммуникация в клубной культуре — коммуникация с другими консультантами, работающими

на вечеринках; коммуникация с организаторами/клубами; коммуникация с посетителями вечеринок; психологическая помощь — основы работы с людьми, у которых случилась передозировка психоактивными веществами; основы действующего в стране законодательства, связанного с наркотиками; знакомство с обучающими и профилактическими материалами на стенде, — в частности, с правилами использования колориметрических тестов. Работая на вечеринках, консультанты должны, в первую очередь, позаботиться о собственной безопасности и комфорте, поскольку от этого зависит их возможность помогать. Уровень комфорта можно увеличить, если работать по сменам, чтобы люди могли отдохнуть (это особенно важно во время длительных вечеринок и при работе в шумном месте).

Отличия в характеристиках посетителей вечеринок, а также веществ, которым они отдают предпочтение, могут зависеть от типа музыкального фестиваля или вечеринки. Несколько веществ являются «общими» для большинства вечеринок. Среди них — алкоголь, каннабис и MDMA.

На психотрансовых вечеринках психоделики используются чаще, чем другие психоактивные вещества. Как правило, это ЛСД, псилоцибин (содержится в псилоцибиновых грибах) и диметилтриптамин (ДМТ), но есть и множество других, менее распространенных психоделиков. Из-за характера употребляемых веществ такие вечеринки сопряжены с определенными рисками — например, тяжелых психоделических эффектов с сильными эмоциональными переживаниями. Кроме того, действие психоделиков обычно продолжается более длительное время, чем действие других веществ, и люди на психотранс-вечеринках могут дольше находиться под их воздействием. По этим двум причинам психотрансовые события требуют усиленной психологической помощи.

На музыкальных мероприятиях с другими жанрами электронной музыки, такими как техно, драм-н-бейс, транс, хардкор и дабстеп, посетители реже употребляют психоделики и чаще — стимуляторы. Стимуляторы действуют менее продолжительно, и по этой причине

часто их употребляют повторно, то есть принимают еще одну дозу того же вещества, когда чувствуют, что действие предыдущей ослабевает.

Рекомендуется адаптировать реализуемые меры к типу мероприятия, также учитывая его продолжительность и пространство, в котором оно происходит.

**Клубные мероприятия**, как правило, короче (одна ночь) и проходят в закрытом пространстве. В таких помещениях бывает не очень хорошая вентиляция, и посетителям может быть жарко и душно, когда они танцуют под сценой, куда не поступает свежий воздух. Здесь может быть меньше места для установки информационного стенда и вообще не быть места для зоны психологической помощи. Что касается плюсов — в клубах есть доступ к проточной воде в кранах (в туалетах).

**Фестивали** — это мероприятия, которые продолжаются несколько дней и обычно проходят на открытом воздухе. Из-за этого необходимо привлекать к работе на фестивалях большую команду консультантов. Если организаторы

не могут предоставить закрытое помещение для зоны психологической помощи и предоставления услуг снижения вреда, необходимо привезти с собой тенты для защиты от дождя и солнца (жары). На фестивалях, как правило, не проблема оборудовать зону оказания помощи, если есть возможность найти закрытое помещение. Доступ к проточной воде на фестивалях хуже, чем в клубах. Но то, что фестивали проходят на открытом воздухе, — плюс в плане вентиляции, когда люди активно танцуют, хотя может быть и минусом, если вечером становится прохладно. Поэтому на фестивалях, в отличие от клубов, в зоне оказания помощи полезно иметь пледы.

Аутрич-работа и обучение силами равных не должны ограничиваться только вечеринками и фестивалями. Такие же услуги могут предоставляться в местах, где любит собираться и проводить время молодежь. Одним из прекрасных примеров обучения по принципу «равный-равному» и информационно-образовательных мероприятий является проект «Река Висла» Фонда социального образования в Варшаве (Польша).

## ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ

### «МОЛОДАЯ ВОЛНА»

Вильнюс, Литва

«Молодая волна» (Young Wave) — это местная (grassroot) молодежная организация, которая находится в Вильнюсе (Литва). Организация занимается обучением и распространением информации о более безопасных способах употребления веществ во время музыкальных фестивалей и вечеринок. Во время таких мероприятий команда «Молодой волны» устанавливает информационную палатку/стол, куда люди могут прийти и поговорить о различных веществах, обсудить вред и риски, связанные с их употреблением, а также получить информацию о сочетании различных веществ. Деятельность организации не ограничивается только фестивалями и вечеринками. У «Молодой волны» есть безопасное пространство в Vilnius Night Hub. Это место, куда люди могут прийти для получения консультации, информации или просто расслабиться и побыть в безопасном месте. Это пространство расположено в самом сердце улицы Вильняус (Vilniaus gatvė), где проходит большинство вечеринок

ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ

## INTEGRATED DRUG THERAPEUTIC INSTITUTION (INDIT)

ПЕЧ (Венгрия)

INDIT — это организация, предоставляющая различные услуги, начиная с профилактики и заканчивая реабилитацией. Одна из услуг — «Bulisegely» — оказание помощи посетителям вечеринок. Данная услуга объединяет направления профилактики, снижения вреда и другие вмешательства.

Сотрудники организации принимают участие в различных вечеринках, а также в некоторых музыкальных фестивалях, где они создают так называемую «гавань» — HAVEN — безопасное место для отдыха, разговоров, коммуникации по вопросам наркотиков, а также консультаций. С посетителями фестиваля работают около 35 волонтеров (в основном, психологи, социальные работники и равные консультанты). В HAVEN люди также могут найти информационные брошюры о наркополитике, ИППП и безопасных вечеринках, магниевую-кальциевую воду, таблетки с сахаром, соленые закуски, лекарства, одежду, одеяла и кровати.

ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ

## ПРОЕКТ «VISTULA RIVER PROJECT» ФОНДА СОЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Варшава, Польша

Набережная реки Вислы в Варшаве — любимое место молодежи. Молодые люди проводят время со сверстниками, и это может сопровождаться употреблением различных психоактивных веществ (особенно алкоголя). Серьезные опасения вызывает рост употребления психоактивных веществ среди подростков. Опасения вызывают их здоровье и поведение.

Проект Vistula River Project реализуется Фондом социального образования в Польше. Его деятельность включает распространение информации, аутрич-работу и мероприятия по вопросам наркотиков и их употребления, которые проводятся среди молодежи в летний сезон, на берегах Вислы. Распространением информации и беседами с молодежью на темы, связанные с наркотиками и их употреблением, занимаются аутрич-работники. Помимо аутрич-работников, в проекте есть психологи и парамедики, которые при необходимости могут оказать молодым людям соответствующую помощь.

### 1.3.3.2. Проверка веществ

Это научно обоснованная практика снижения вреда, которая позволяет людям, употребляющим наркотики, узнавать о следующих рисках:

1. Сомнительная чистота вещества — торговцев наркотиками волнует только их доход, а не качество продаваемого вещества. Они могут продавать смеси веществ, как какое-то одно вещество, и это крайне негативно сказывается на его безопасности. Кроме того, наркотики могут быть загрязнены остатками веществ, использованных в процессе их производства.
2. Ситуация, когда торговцы наркотиками предлагают одно вещество под видом другого — например, заявляют, что продают ЛСД, хотя на самом деле это более опасное новое психоактивное вещество (НПВ) 25B-NBOMe. НПВ дешевы и легко доступны (а в некоторых странах даже легальны), из-за чего все более актуальной проблемой становится их широкое распространение на черном рынке. НПВ, в отличие от традиционных наркотиков, недостаточно изучены, и современная наука не имеет точных данных о долгосрочных последствиях их приема и не знает, как поступать в случае передозировки. Если люди решают не употреблять наркотик после его проверки, они, тем самым, снижают риск приема веществ, более вредных, чем традиционные наркотики.

Следовательно, проверка веществ способствует более осознанному употреблению. При помощи такой проверки люди, употребляющие наркотики, могут проверить, что именно они приобрели, и выяснить, действительно ли это те вещества, на которые они рассчитывали при покупке.

**Проверка веществ преследует две основные цели:**

1. предотвратить употребление слишком сильнодействующих, загрязненных нар-

котиков или веществ, которые не соответствуют ожиданиям потребителя;

2. предоставить информацию о более безопасном употреблении наркотиков и снижении вреда и, таким образом, повысить уровень знаний потребителей в этих вопросах, что может быть формой обучения по принципу «равный-равному».

В интервью BBC д-р Генри Фишер, специалист организации The Loop (проводит лабораторное тестирование веществ на музыкальных мероприятиях), сообщил, что до 20% людей, проверяющих свои вещества на таких мероприятиях, выбрасывают их после получения результатов. Аналогичные данные были получены на фестивале Groovin' the Moo в Канберре (Австралия): после результатов теста 18% решили не употреблять нелегальные наркотики на фестивале, а 12% заявили, что будут употреблять меньше<sup>30</sup>. Конечно, решение людей определяется результатом тестирования: если он указывает на загрязнение, или на то, что состав отличается от ожидаемого, люди предпочитают от этого вещества избавиться, как от более опасного. Если же вещество оказалось чистым, его обычно оставляют себе.

Различные виды тестов могут проводиться в разных условиях и подходят для разных наркотиков. Ниже приведены разные методы тестирования — от самых простых и дешевых до самых сложных и дорогих:

#### ТЕСТ-ПОЛОСКИ НА СОДЕРЖАНИЕ ФЕНТАНИЛА

выявляют фентанил — чрезвычайно активный синтетический опиоид, производные которого часто в 50-100 раз сильнее героина. Фентанилы в значительной степени виновны в передозировке опиоидами. Это происходит из-за их чрезвычайной активности даже в дозах, невидимых глазу (они встречаются в контрафактных лекарственных препаратах, новых психоактивных веществах и даже в неопиоидных наркотиках — таких как, например, кокаин или МДМА). Тест-полоски на содержание фентанила опускают в раствор тестируемого веще-

30 Al-Juzi A. 'My day with the drug testing squad...'. London; BBC Three, 31 August 2018. <https://www.bbc.co.uk/bbcthree/article/92063060-2ca3-4d9a-a6a2-538e47394f58>

ства с водой. Результат оценивают так же, как результат теста на беременность: по наличию одной или двух полосок. Этот тест очень прост в проведении и интерпретации результатов. Его можно использовать практически в любых условиях.

### КОЛОРИМЕТРИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ

проверяют наличие вещества — не его чистоту или концентрацию. Это жидкие химические реагенты, которые при наличии соответствующего вещества меняют цвет. Данные тесты относительно просты в использовании, но для их проведения необходимы базовые знания о возможном составе вещества (исходя из этого выбирают те или иные реагенты). Проводят, как минимум, два теста (реагенты имеют определенный диапазон реакций), так как многие вещества дают реакцию с одним и тем же цветом, и для их исключения следует проводить несколько тестов и желательно использовать весь набор из 4–5 тестов, реагирующих на тот или иной тип вещества. 90% примесей покажут реакцию при использовании тестов «1 из 3» и 95% — «1 из 5». Проведение всех тестов повысит вероятность обнаружения большего числа возможных примесей. Чем больше реагентов применяется, тем точнее будет результат (например, в случае тестирования смеси из нескольких веществ).

### ТОНКОСЛОЙНАЯ ХРОМАТОГРАФИЯ (ТСХ)

Данный метод позволяет оценить чистоту вещества (число компонентов и их концентрацию — путем расслоения компонентов вещества на специальной «пластинке») и требует специальных устройств/оборудования (УФ-лампы, линейки с %, пипетки, жидкости для проведения тестирования). ТСХ не заменяет реагенты для определения состава вещества — для уверенности в любом случае необходимо использовать колориметрические реагенты. Данный тест можно проводить в домашних условиях, но это требует времени и дополнительной подготовки. Он характеризуется средней сложностью в проведении и интерпретации результатов.

### ВЫСОКОЭФФЕКТИВНАЯ ЖИДКОСТНАЯ ХРОМАТОГРАФИЯ (ВЭЖХ)

Заключается в разделении компонентов вещества путем их распределения под давлением на специальной шкале с использованием растворителя. Таким образом, ВЭЖХ позволяет идентифицировать отдельные вещества и оценить их чистоту. Данный метод, как и любой другой, имеет свои ограничения. Самые большие сложности возникают с идентификацией соединений, которые не ожидают выявить в конкретном образце — например, редких примесей или побочных продуктов химического синтеза. Это относительно недорогой метод лабораторных испытаний.

### ГАЗОВАЯ ХРОМАТО-МАСС-СПЕКТРОМЕТРИЯ (ГХ-МС)

Предусматривает разделение компонентов вещества в специальном аппарате с последующей их обработкой при помощи процесса, позволяющего идентифицировать вещество, определить его количество и обнаружить примеси. Процедура ГХ-МС очень точная и требует объемного и дорогого оборудования. К сожалению, такой метод не может применяться в домашних условиях.

Для проверки психоактивных веществ могут использоваться четыре механизма:

1. Клиент заказывает тест с доставкой по почте и проводит проверку самостоятельно, на основании инструкций, прилагаемых к тесту.
2. Продажа тестов в точках продажи поставщика или торгового представителя. Клиент проводит проверку самостоятельно, на основании инструкций, прилагаемых к тесту.
3. Тесты распространяются через информационные стенды на вечеринках. Консультанты могут оказывать помощь в проведении теста, если это позволяло действующее в стране законодательство. Вне зависимости от законов, регулирующих хранение психоактивных веществ,

равные консультанты могут помочь посетителям вечеринок интерпретировать полученные результаты — например, на основании видео результатов теста, которое клиент может снять в туалете ночного клуба.

4. В ряде европейских стран работают лаборатории, где проводится проверка веществ. Это позволяет получать более точные результаты. Кроме того, результаты проведенных проверок можно использовать для мониторинга рынка наркотических средств и, тем самым, обеспечивать действие системы раннего оповещения. Лаборатории могут быть следующих типов:

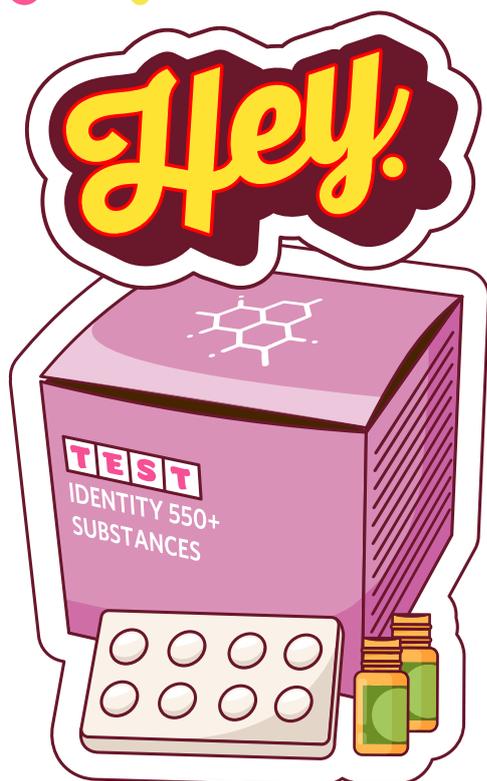
- стационарные — клиент отправляет в лабораторию образец и получает из лаборатории результаты анализа;
- мобильные (устанавливаются во время музыкальных фестивалей) — клиент приносит образец в лабораторию и получает результаты анализа.

Важно, чтобы работник снижения вреда (равный консультант, равный наставник) мог побеседовать с клиентом наедине после выдачи ему результатов теста или проведения такого теста (при условии, что это разрешено законом). С клиентом необходимо обсудить потенциальные риски, связанные с употреблением психоактивных веществ, а также способы снижения таких рисков (например, ограничение употребления психоактивных веществ или коррекция дозы). Также полезно информировать клиента об имеющихся медицинских и информационных услугах. Проверка веществ — это хорошая возможность охватить людей, употребляющих наркотики, услугами снижения вреда и заботы о здоровье. Проекты, в рамках которых обеспечивается проверка веществ: Energy Control (Испания), CheckIt (Австрия), Check!n (Португалия), Bunk Police (США), DrogArt (Словения) и Dance Safe (США, Канада).

## ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ

### THE LOOP

Лондон, Великобритания



The Loop — это общественная организация, которая занимается проверкой веществ в ночных клубах и на музыкальных фестивалях. Проверка проводится прямо на месте командой опытных волонтеров-химиков. Такие услуги позволяют людям, которые решили употребить наркотики, сделать осознанный выбор, дают возможность распространять материалы о снижении вреда среди людей, употребляющих наркотики, информировать их о потенциальных рисках и вреде употребления, а также распространять через социальные сети, другие каналы коммуникации и информационные пункты информацию по поводу конкретных веществ, по согласованию с полицией и медицинскими службами, чтобы уменьшить вред, связанный с наркотиками, на местах и свести к минимуму вероятность серьезной угрозы общественной безопасности.

### 1.3.3.3. Профилактика ВИЧ/СПИДА, уход и поддержка

Обучение по принципу «равный-равному» применяется во многих сферах общественного здравоохранения, в том числе связанных с просвещением по вопросам питания, планирования семьи, употребления психоактивных веществ и предотвращения насилия. В обучении по вопросам ВИЧ/СПИДа использование принципа «равный-равному» приобрело особую значимость, благодаря ряду примеров в недавно появившихся международных публикациях на тему общественного здравоохранения. Популярность данного подхода вызвала активизацию глобальных мер, направленных на более глубокое понимание процесса, его

оптимизацию и повышение влияния такого обучения в области профилактики, ухода и поддержки при ВИЧ-инфекции.

Как правило, этот подход предусматривает привлечение представителей определенной группы риска, которых мотивируют изменить рискованное сексуальное поведение и придерживаться здоровых моделей сексуального поведения. Раньше большая часть мер профилактики ВИЧ-инфекции была направлена на людей, употребляющих инъекционные наркотики, секс-работников и мужчин, практикующих секс с мужчинами, но совсем недавно в подход были внесены изменения, в частности был сделан акцент на важности менее рискованных практик для всех групп населения, особенно для молодежи.



## 1.4. Профилактика

Профилактика употребления наркотиков включает в себя любые мероприятия, направленные на то, чтобы предупредить, отсрочить или сократить употребление наркотиков и/или его негативные последствия на жизнь человека.

Это относится к легальным наркотикам (табак, алкоголь), нелегальным наркотикам (каннабис, МДМА, ЛСД), лекарствам (субutex) и иным веществам (таким как ингалянты). Профилактические мероприятия также могут применяться к другим зависимостям — например, таким как азартные игры. На Рисунке 2 показано место профилактики в континууме помощи при расстройствах, связанных с употреблением психоактивных веществ.

Рисунок 2. Континуум помощи при расстройствах, связанных с употреблением психоактивных веществ<sup>31</sup>



### 1.4.1. Цели профилактики

Профилактика употребления наркотиков преследует общую цель обеспечения здорового и безопасного развития людей, которое позволило бы им реализовать свой потенциал и внести свой вклад в жизнь общества.

Основная задача состоит в том, чтобы помочь людям избежать употребления психоактивных веществ и зависимого поведения или отсрочить его начало.

### 1.4.2. Виды профилактики

Выделяют несколько классификаций видов профилактики:

1. первичная, вторичная и третичная профилактика;
2. универсальная, выборочная и адресная профилактика;
3. профилактика в контексте внешней среды, в контексте развития и в контексте информации.

Чтобы лучше разобраться, кратко рассмотрим каждую из приведенных классификаций.

<sup>31</sup> Графика взята от Institute of Medicine (US) Committee on Prevention of Mental Disorders, Mrazek, P. J., & Haggerty, R. J. (Eds.). (1994). Reducing Risks for Mental Disorders: Frontiers for Preventive Intervention Research. National Academies Press (US). DOI: [10.17226/2139](https://doi.org/10.17226/2139)

### 1.4.2.1. Первичная, вторичная и третичная профилактика

В сфере общественного здравоохранения все еще применяется, хотя и редко, разделение профилактики на первичную, вторичную и третичную. В настоящее время, в основном, применяют вторую и третью классификации. Ниже мы приводим краткий обзор всех упомянутых категорий.

**Первичная профилактика** направлена на предотвращение употребления наркотиков до того, как люди начнут их употреблять. Кроме того, она направлена на более позднее начало употребления наркотиков. Примерами такой профилактики могут служить программы для школьников, направленные на обучение навыкам отказа от курения или употребления любых других психоактивных веществ.

**Вторичная профилактика** ориентирована на людей, которые уже начали употреблять наркотики. Она направлена на прекращение употребления наркотиков или снижение вреда, связанного с их употреблением. Данный метод профилактики предусматривает продвижение более безопасных и менее рискованных способов употребления наркотиков. В качестве примеров вторичной профилактики можно привести обучение людей, употребляющих наркотики, и членов их семей профилактике передозировок, а также программы обмена шприцев и группы поддержки.

**Третичная профилактика** направлена на предоставление поддержки и лечения людям, употребляющим наркотики, и тем, у кого развилась зависимость от наркотиков. Такая профилактика направлена на то, чтобы дать человеку возможность отказаться от употребления наркотиков. Примеры третичной профилактики — помощь по включению клиентов в программы опиоидной заместительной терапии и кейс-менеджмент.

Рисунок 3. Взаимосвязь мер в сфере профилактики и снижения вреда<sup>32</sup>



32 Recovery Research Institute. Special Topics and Resources: Harm Reduction. Boston, MA; Massachusetts General Hospital, undated.

<https://www.recoveryanswers.org/resource/drug-and-alcohol-harm-reduction/>

### 1.4.2.2. Универсальная, выборочная и адресная профилактика

Европейский центр мониторинга наркотиков и наркозависимости (EMCDDA) выделяет три категории профилактики<sup>33</sup>: универсальную, выборочную и адресную. Такая классификация базируется на степени уязвимости людей. Другими словами, людей относят к той или иной категории, исходя из степени их уязвимости в контексте развития проблем с употреблением психоактивных веществ, а не исходя из того, употребляют ли они психоактивные вещества и в каком объеме.

**Универсальная профилактика** охватывает население в целом и направлена на развитие навыков и ценностей, восприятие нормы, взаимодействие между людьми и в социальной среде, чтобы избежать употребления психоактивных веществ или отсрочить его начало. При этом, считается, что на всех людей распространяется как потенциальный риск употребления психоактивных веществ, как и польза от программ профилактики. Универсальные профилактические вмешательства могут проводиться в рамках школьной программы, внешкольных мероприятий, а также занятий для родителей.

**Выборочная профилактика** направлена на группы, семьи и сообщества, в которых сосредоточено употребление психоактивных веществ, и ориентирована на расширение их возможностей в сложных жизненных и социальных условиях. Выборочная профилактика нацелена на всю группу, независимо от степени риска для отдельного человека в группе — например, на детей взрослых потребителей наркотиков или на студентов, которые отстают в учебе.

**Адресная профилактика** направлена на людей, которые уже употребляют наркотики

или практикуют другие модели рискованного поведения, чтобы помочь им справиться с индивидуальными особенностями, которые делают их более уязвимыми в связи с употреблением наркотиков. Задача адресных профилактических вмешательств — предотвратить проблемное употребление психоактивных веществ среди людей, у которых еще нет признаков наркозависимости, но проявляются ранние опасные признаки. Направлять или приводить таких людей в программы адресной профилактики могут родители, учителя, школьные консультанты, школьные медсестры, специалисты по работе с молодежью, друзья или суды.

### 1.4.2.3. Профилактика в контексте внешней среды, развития и информации

Данный подход сочетает в себе функциональные направления и типы профилактики для более точного определения и картирования стратегий. Он предполагает разделение профилактических мероприятий на три группы: в контексте внешней среды, развития и информации.

**Вмешательства в контексте внешней среды** направлены на ограничение возможностей дезадаптивного поведения посредством политики, ограничений и соответствующих действий. Например, могут применяться правовые требования, а также экономические стимулирующие или сдерживающие факторы.

**Вмешательства в контексте развития** направлены на поощрение адаптивного поведения и предотвращение дезадаптивного поведения посредством развития навыков, являющихся ключевыми в социализации и социальном развитии соответствующего поведения. Например, это могут быть методы родительского

33 European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction (EMCDDA) (2009). Preventing later substance use disorders in at-risk children and adolescents: a review of the theory and evidence base of indicated prevention. Thematic papers. - Luxembourg: Office for Official Publications of the European Communities.

[https://www.emcdda.europa.eu/system/files/publications/562/EMCDDA-TB-indicated\\_prevention\\_130796.pdf](https://www.emcdda.europa.eu/system/files/publications/562/EMCDDA-TB-indicated_prevention_130796.pdf)

контроля, а также индивидуальные социальные и жизненные навыки.

**Информационные профилактические мероприятия** ориентированы на привлечение внимания посредством коммуникации, что содей-

ствует приобретению знаний и повышению осведомленности о моделях рискованного поведения. Они могут включать информационные кампании в СМИ, направленные на повышение осведомленности.

Таблица 3. Формы и функции профилактики: наглядные примеры профилактики употребления психоактивных веществ<sup>34</sup>

	Универсальная профилактика	Выборочная профилактика	Адресная профилактика
<b>В контексте внешней среды</b>	Законодательство о запрете употребления наркотиков; перекрытие международных каналов поставок	Целенаправленные правоприменительные меры и действия по борьбе с торговлей наркотиками в районах с высоким риском; программы проверки спортсменов на допинг	Правовые предписания по недопущению продажи алкоголя людям из групп риска; ограничение свободы
<b>В контексте развития</b>	Программы развития социальных/жизненных навыков для школьников с целью формирования навыков противостояния социальному воздействию	Программы работы с семьями/родителями в самых неблагополучных районах региона или страны; программы посещения на дому беременных женщин из уязвимых групп.	Программы индивидуального консультирования мальчиков-подростков с проблемами самоконтроля
<b>В контексте информации</b>	Медийные кампании для повышения осведомленности об опасностях, связанных с употреблением наркотиков	Информационные вмешательства, ориентированные на молодых людей в неблагополучных районах с развитой криминальной культурой.	Нормативная обратная связь или мотивационные интервью с людьми, у которых в ходе скрининга выявлены проблемы, связанные с употреблением наркотиков.

34 Foxcroft DR. Environmental, Developmental and Informational Interventions: A Novel Prevention Taxonomy to Better Organise and Understand Substance Misuse Prevention. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, Autumn 2015, 1(2), 66-78. DOI 10.15805/addicta.2014.1.2.027

## 1.5. Различия между коммуникацией на тему наркотиков и профилактикой употребления наркотиков

Если спросить, что такое коммуникация на тему наркотиков, многие люди начнут говорить о профилактике употребления наркотиков. Профилактика включает в себя различные программы, стратегии и вмешательства и, вероятно, поэтому люди склонны относить к ней и коммуникацию на тему наркотиков. Однако это два подхода, хотя они могут быть взаимодополняющими. В широком смысле коммуникация на тему наркотиков отличается от профилактики употребления наркотиков по значению, функциям и используемым методам. В Таблице 4 рассматриваются различия этих двух подходов.

Таблица 4. Различия между коммуникацией на тему наркотиков и профилактикой употребления

ПРОФИЛАКТИКА	КОММУНИКАЦИЯ
<ul style="list-style-type: none"> <li>— Профилактика, как правило, <b>направлена на отказ от практики употребления наркотиков</b>. Целью профилактики употребления наркотиков может быть достижение изменений в поведении в сообществе.</li> <li>— Такая профилактика предусматривает проведение плановых мероприятий для предупреждения употребления наркотиков или более позднего начала их употребления.</li> <li>— В рамках этих мероприятий сложно наладить доверительные отношения с людьми.</li> <li>— Профилактические вмешательства могут носить директивный характер, то есть указывать людям, что им делать, а чего не делать.</li> <li>— Профилактический подход может базироваться на суждениях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Коммуникация на тему наркотиков <b>не обязательно нацелена на профилактику их употребления</b>. Коммуникация на тему наркотиков, главным образом, направлена на формирование у населения адекватных представлений о наркотиках, в частности — об их рисках и вреде.</li> <li>— Результатом коммуникации на тему наркотиков не обязательно должны стать предотвращение употребления, сокращение употребления или более позднее начало употребления наркотиков.</li> <li>— Коммуникация основана на взаимопонимании и доверии.</li> <li>— При этом люди могут самостоятельно принимать осознанные решения в отношении употребления наркотиков.</li> <li>— Данный подход основан на обсуждении соответствующих вопросов без осуждения.</li> </ul>

- Профилактические вмешательства, как правило, представляют собой разовые/повторяющиеся лекции или мероприятия.
- Люди обычно получают только выборочную информацию (например, информацию о вреде наркотиков).
- Профилактический подход не ставит перед собой цели изменить репрессивные и стигматизирующие законы и политику.

- Коммуникация на тему наркотиков — это непрерывный процесс.
- Коммуникация на тему наркотиков использует комплексный подход с предоставлением всей информации о психоактивных веществах (о вреде наркотиков, а также о том, как некоторые наркотические вещества используются в медицине и т. д.).
- Данный подход включает предоставление информации о законах и политике в отношении наркотиков, что дает людям возможность выступать за изменение репрессивных подходов.

## 1.6. Что работает и что не работает в коммуникации на тему наркотиков



Многие программы, направленные на предотвращение начала употребления психоактивных веществ или сокращение употребления наркотиков и связанных с ним рисков, неэффективны по ряду причин, включая следующие:

- такие программы не имеют под собой теоретической основы;
- организованы ненадлежащим образом;
- отсутствует доказательная база, на которой основывались бы программы;
- программы не соответствуют условиям, в которых они реализуются.

При подготовке мероприятий для молодежи на тему наркотиков помните о том, чего делать НЕЛЬЗЯ!

## **НЕ СТОИТ ОРГАНИЗОВЫВАТЬ РАЗОВЫЕ БЕСЕДЫ!**

Приглашать врача или полицейского рассказать о том, как не употреблять наркотики, неэффективно, потому что такой формат обычно предусматривает пассивное слушание, а приглашенный гость может не обладать навыками подачи информации таким образом, чтобы молодые люди могли понять и запомнить сказанное.

## **НЕ ДАВАЙТЕ МОЛОДЫМ ЛЮДЯМ ТОЛЬКО ИНФОРМАЦИЮ!**

Это не гарантирует, что они ее поймут и будут применять в повседневной жизни. Это также не гарантирует изменений в их поведении.

## **НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТАКТИКУ ЗАПУГИВАНИЯ!**

(никаких страшных историй или фильмов, связанных с наркотиками, фото людей до и после употребления наркотиков, полицейских с собаками и т. д.). Это не оказывает никакого влияния на изменение поведения молодых людей.

## **НЕ УЧИТЕ, НЕТ НАРКОТИКАМ**

Этот подход давно устарел,  
и он неэффективен

## **НЕ ОСУЖДАЙТЕ**

употребление наркотиков, но и

## **НЕ НОРМАЛИЗУЙТЕ ЕГО**

Когда вы говорите с молодыми  
людьми о наркотиках, очень  
важно при описании рисков и  
вреда, связанных с употребле-  
нием, использовать правильную  
и корректную терминологию.

## **НЕ ПРИГЛАШАЙТЕ**

людей, которые отказались от  
употребления или имеют опыт  
наркозависимости, чтобы они  
поделились

## **СВОИМИ ИСТОРИЯМИ!**

Молодые люди, как правило, не  
соотносят свое поведение с рас-  
сказами приглашенных гостей.  
Кроме того, молодые люди мо-  
гут ошибочно истолковать такие  
истории как легко достижимые  
«истории успеха».

Итак, что работает в коммуникации с молодежью на тему наркотиков?

## **КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К КОММУНИКАЦИИ НА ТЕМУ НАРКОТИКОВ**

Такой подход включает распространение информации о наркотиках и их менее опасном употреблении, а также развитие индивидуальных и социальных навыков и методы, помогающие справляться со сложными ситуациями (например, в случае передозировки и т. д.)

## **СТРУКТУРИРОВАННЫЕ И НЕПРЕРЫВНЫЕ ПРОГРАММЫ**

Как уже упоминалось выше, разовые беседы или единичные мероприятия не эффективны. Планируя свою работу, подумайте о проведении ряда структурированных мероприятий, которые предполагали бы определенные дальнейшие шаги.

## **ПОСТРОЕНИЕ И ПОДДЕРЖКА ДОВЕРИТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ**

Перед началом работы установите правила/договоренности с участниками. Это поможет обеспечить уважительное отношение и конфиденциальность, чтобы молодые люди чувствовали себя в безопасности.

## **РАЗРУШАЙТЕ МИФЫ О НАРКОТИКАХ И БОРИТЕСЬ СО СТИГМОЙ**

Огромное количество информации о наркотиках базируется на заблуждениях и мифах. Обсудите их с молодыми людьми и постарайтесь развеять наиболее распространенные мифы, используя научные публикации, данные исследований и др.

## **АКТИВНОЕ ОБУЧЕНИЕ И ПОДХОД, ОСНОВАННЫЙ НА УЧАСТИИ**

Постарайтесь сделать реализуемые вами мероприятия интерактивными и инклюзивными и дайте возможность молодым людям взаимодействовать друг с другом. Чем активнее участники вовлечены в ту или иную деятельность, тем выше ее эффективность.

## **ДОБРОВОЛЬНОЕ УЧАСТИЕ**

Не принуждайте молодых людей участвовать в какой-либо деятельности, если они этого не хотят. Если вы работаете с детьми, которые не достигли совершеннолетия, необходимо получить согласие их родителей.

## **ПРИЗНАНИЕ УЧАСТИЯ**

После завершения программы можно выдать участникам сертификаты и отметить их вклад и усилия.



## **ИНФОРМИРОВАНИЕ О КРАТКОСРОЧНЫХ ПОСЛЕДСТВИЯХ**

Говоря о рисках, связанных с употреблением наркотиков, лучше делать акцент на краткосрочных, а не долгосрочных последствиях. Коммуникация на тему наркотиков должна быть, в первую очередь, ориентирована на информирование о непосредственных рисках, связанных с употреблением наркотиков (опасные примеси, прием неизвестного наркотика, отсутствие информации о силе действия наркотика и его эффектах, риски смешивания наркотиков).

## **ПРИЕМЛЕМОСТЬ**

Никогда не рано говорить с молодыми людьми о наркотиках, если такой разговор соответствует их возрасту. Также важно при этом учитывать уровень развития молодых людей и местную молодежную субкультуру. Ваша деятельность должна учитывать реалии и опыт вашей целевой группы.



## 1.7. Использование уважительной и инклюзивной терминологии в коммуникации с молодежью

Терминология, которую мы используем, когда говорим о людях, употребляющих наркотики, или о любой другой уязвимой группе, оказывает существенное влияние на то, как люди из такой группы воспринимают себя сами и как их воспринимают окружающие. Слова и фразы, которые мы произносим в разговорах с людьми, употребляющими наркотики, в значительной мере определяют нашу дальнейшую коммуникацию с ними. Более того, некорректная терминология может приводить к стигме, которая, в свою очередь, ведет к дискриминации. Именно поэтому мы должны быть внимательными и использовать инклюзивную и уважительную терминологию.

### 1.7.1. Основопологающие принципы уважительного общения

Канадская ассоциация общественного здоровья разработала основополагающие принципы уважительного общения<sup>35</sup> по вопросам сексуальности, употребления наркотиков и инфекций, передающихся половым путем и через кровь. При общении с молодыми людьми следует учитывать:

- **Слова имеют значение.** Некоторые слова заставляют людей ощутить себя исключенными и, тем самым, подпитывают стереотипы, основанные на их идентичности. Стигматизирующие слова и фразы также могут приводить к тому, что люди чувствуют себя некомфортно и не в безопасности рядом с тем, кто их произносит.
- **Язык меняется.** Язык — это живой организм, и со временем он меняется. Это означает, что с течением времени язык

трансформируется, и вам нужно успевать следить за этими трансформациями. Необходимо прилагать максимум усилий, чтобы использовать правильную терминологию в коммуникации на тему наркотиков.

- **Образ мыслей имеет значение.** Не страшно, если вы иногда не знаете, как что-то объяснить. Не бойтесь начать разговор на какую-то тему и ошибиться. Если кто-то поправит вас, постарайтесь быть открытыми и эмпатичными и воспользуйтесь возможностью научиться чему-то новому у тех, кто лучше разбирается в специфике того или иного вопроса.
- **Люди прежде всего.** Используйте термины, в которых на первом месте стоят люди. Такой подход направлен на оказание помощи, ориентированной на потребности людей. Делайте основной акцент на идентичности человека, а не на тех или иных его характеристиках (например, говорите «люди, живущие с ВИЧ», а не «ВИЧ-инфицированные»).
- **Больше инклюзивности.** При обращении старайтесь использовать как можно более инклюзивную лексику — дружественную, неформальную и нейтральную. Лучше использовать более нейтральное слово «партнер»/«партнерша» вместе «муж»/«жена».
- **Больше конкретики.** Используйте определения, исходя из того, как человек сам себя идентифицирует. Наиболее эффективный способ подобрать правильные слова — спросить у человека, как о нем правильнее говорить.
- **Больше критического мышления.** Перед тем как упоминать индивидуальные характеристики человека (расовая принадлежность, гендерная идентичность, наличие или отсутствие инвалидности, употребление веществ и т. п.), задайте себе вопрос, насколько это вообще нужно и актуально.

35 Canadian Public Health Association (2019). Language Matters. Using respectful language in relation to sexual health, substance use, STBBIs and intersecting sources of stigma. Ottawa, ON; Canadian Public Health Association. <https://www.cpha.ca/sites/default/files/uploads/resources/stbbi/language-tool-e.pdf>

## 1.7.2. Примеры уважительного обращения и инклюзивной терминологии

Ниже приведена таблица с примерами того, какие определения можно употреблять, а какие определения лучше не употреблять в коммуникациях по вопросам наркотиков и сексуальности. Не все из них могут соответствовать вашим реалиям или особенностям вашей культуры. Некоторые из них просто невозможно перевести на другой язык. В вашем родном языке могут использоваться какие-то другие слова, которые, в свою очередь, невозможно перевести на русский язык, но они помогут вам, соблюдая уважительный тон, общаться с представителями ключевых групп.

Таблица 5. Уважительная и инклюзивная коммуникация: как надо говорить и как не надо говорить

КАК НАДО ГОВОРИТЬ	КАК НЕ НАДО ГОВОРИТЬ
 Люди, употребляющие наркотики	 Наркоманы; наркоши; нарики; сокращения (ЛУН и т. п.)
 Люди, употребляющие [наркотики] время от времени или оппортунистически	 Рекреационные потребители [наркотиков]; потребители рекреационных наркотиков
 Люди с наркотической зависимостью; люди, употребляющие наркотики (когда речь идет не о проблемном употреблении)	 Наркозависимые; токсикоманы; проблемные потребители наркотиков
 Наркотическая зависимость	 Наркомания; наркозависимость; расстройство, связанное с употреблением наркотиков
 Человек, употреблявший наркотики	 Чистый; трезвый; бывший потребитель
 В настоящее время употребляет наркотики	 Рецидив; срыв; сорвался
 Ответные меры; программы; реагирование	 Борьба; противодействие; бороться [с наркотиками] и т. п.
 Комнаты безопасного употребления	 Инъекционные комнаты

КАК НАДО ГОВОРИТЬ

КАК НЕ НАДО ГОВОРИТЬ



Люди в процессе выздоровления



Бывшие наркоманы; бывшие наркозависимые



Люди, употребляющие инъекционные наркотики



Потребители инъекционных наркотиков; торчи; торчки; ширяться; сокращения (ЛУИН, ПИН и т. д.)



Программа лечения опиоидами, лечение агонистами опиоидов



Опиоидная заместительная терапия



Употребление наркотиков



Злоупотребление наркотиками



Люди, употребляющие алкоголь



Алкоголики



Сексуальный контакт (оральный, вагинальный, анальный, фронтальный) без презерватива/ латексной салфетки/перчатки/ ДКП / другого метода защиты от ИППП



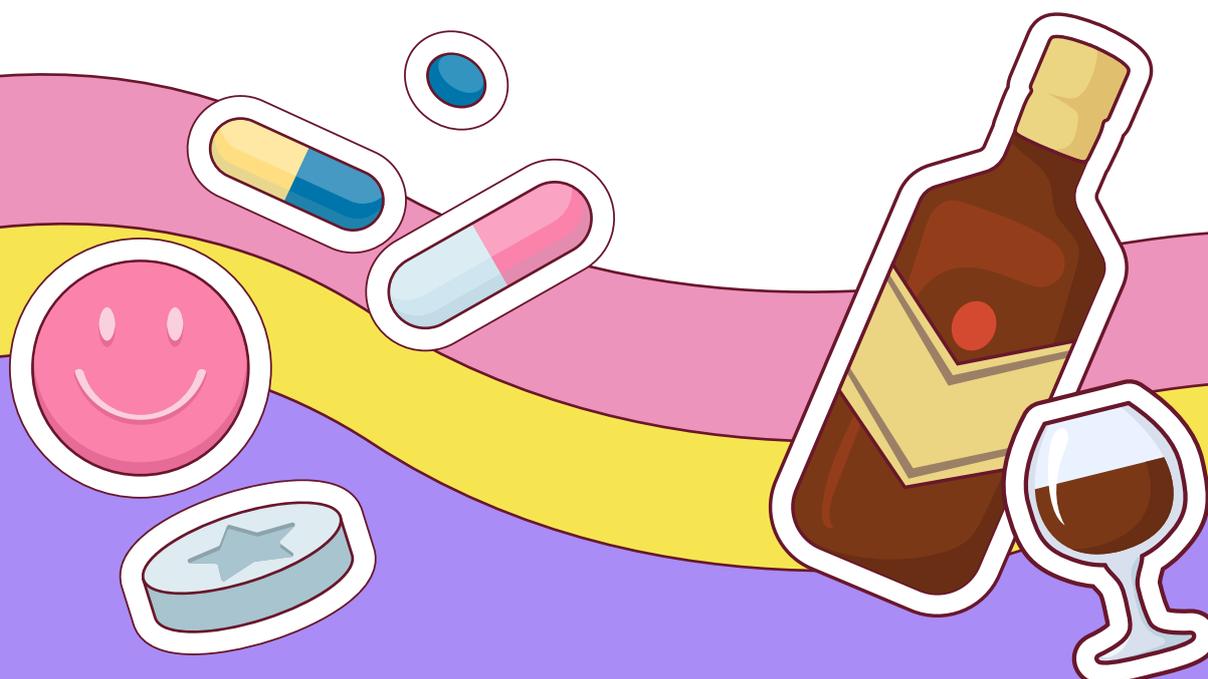
Незащищенный секс; рискованный секс/сексуальный контакт



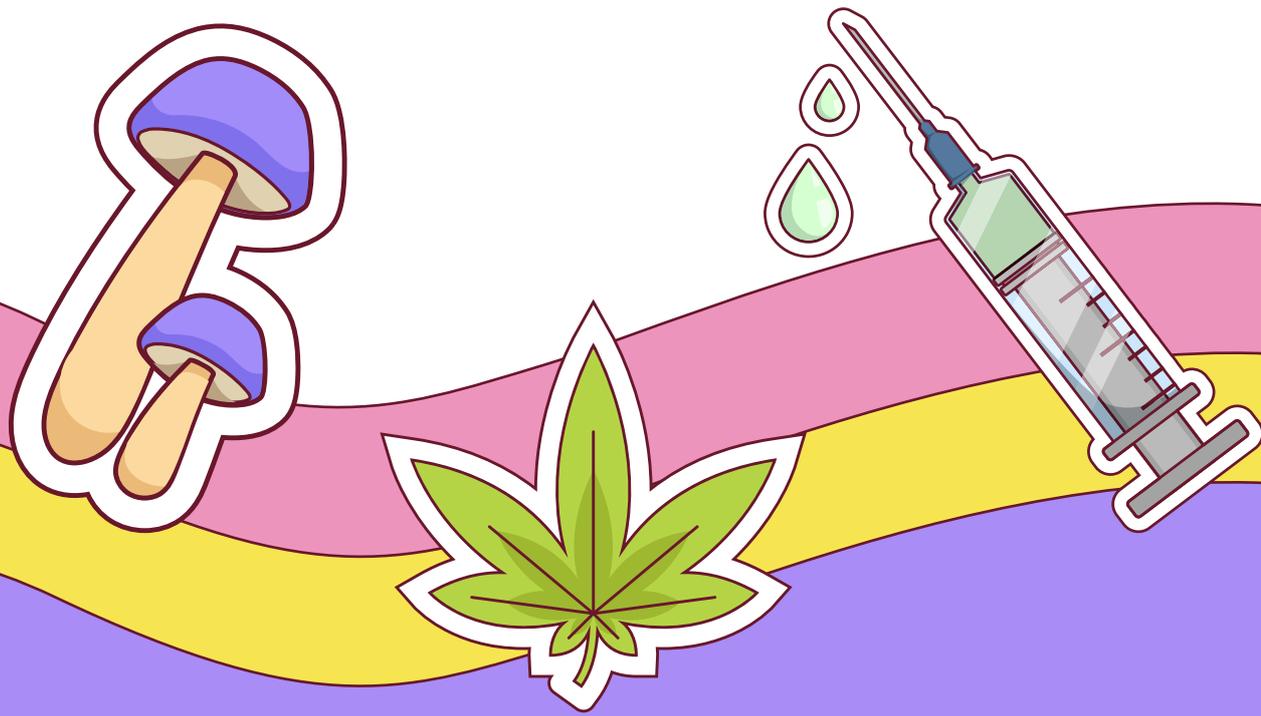
Иметь разных сексуальных партнеров



Иметь неразборчивые сексуальные связи (практика частых сексуальных контактов с разными сексуальными партнерами)



КАК НАДО ГОВОРИТЬ	КАК НЕ НАДО ГОВОРИТЬ
 Контролируемые вещества	 Нелегальные наркотики
 Люди, живущие с ВИЧ	 ВИЧ-инфицированные
 Передача/передавать	 Заражение/инфицировать
 Отрицательный/положительный результат теста/анализ [на наркотики]	 Чистая/грязная моча/кровь
 Ключевые группы населения	 Уязвимые группы населения
 Секс-работники; люди, вовлеченные в секс-работу	 Проститутки
 Переход	 Смена пола
 Люди, находящиеся в местах лишения свободы	 Залоченные
 Человек, осужденный за преступление, связанное с наркотиками/подозреваемый в преступлении, связанном с наркотиками	 Преступник/наркопреступник



# Работа с молодежью и обучение «равный-равному»

## Работа по принципу «равный равному» – что это? Как и при каких условиях она может быть эффективной?

В ходе разработки программ, направленных на распространение среди молодых людей информации о психоактивных веществах, их употреблении и зависимости, стоит подумать о применении метода работы с молодежью и обучения по принципу «равный-равному». Использование данного метода представляется более эффективным, чем использование «традиционных» методов, широко применяемых в настоящее время в профилактике употребления. Есть множество аргументов в пользу метода обучения по принципу «равный-равному», но, прежде чем мы поговорим о них, скажем несколько слов о самой этой концепции.

Идея подхода «равный-равному» возникла в 1970 х годах<sup>36</sup>. Она зародилась в группах людей с психическими расстройствами. Проблемы этих людей имели крайне деликатный характер и, в основном, были связаны с жестоким обращением в психиатрических больницах, где они проходили лечение. Но говорить об этих проблемах они могли только среди таких же — имеющих схожий

36

Davidson L, Bellamy C, Guy K, Miller R. (2012). Peer support among persons with severe mental illnesses: a review of evidence and experience. *World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 11(2), 123–128.  
<https://doi.org/10.1016/j.wpsyc.2012.05.009>



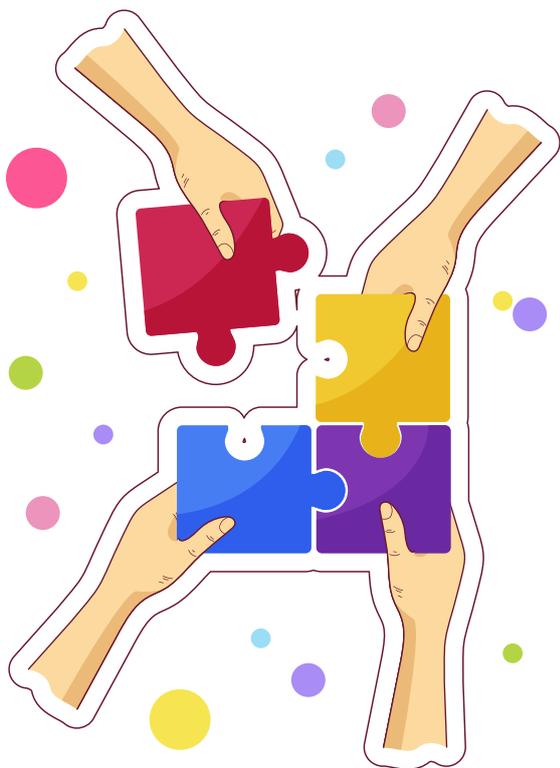
(равный) опыт. В какой-то момент в сообществе возникла мысль, что процесс выздоровления — все-таки нечто большее, чем лечение симптомов врачами, в больничных палатах, что они, как пациенты, тоже могут в нем участвовать путем эмоциональной взаимоподдержки, советов, просто помогая друг другу. Так появился метод «равный-равному», который был принят, оценен и с тех пор постоянно совершенствуется.

Работа по принципу «равный-равному» заключается, в первую очередь, в оказании эмоциональной и социальной поддержки людям, с которыми консультанты имеют схожий опыт. Такая работа направлена на построение взаимоотношений, основанных на оптимизме и надежде.

Решающее значение имеет сходство переживаний. Равные наставники могут поделиться опытом преодоления трудностей и проблем, с которыми они лично столкнулись в своей жизни. Наличие схожего опыта укрепляет доверие между людьми, которого часто не хватает в более формальных отношениях (например, между учеником и учителем).

Работа по принципу «равный-равному» — отличная возможность для взаимного обучения и развития, от которых выигрывают все.

*При таком подходе равные консультанты выступают в роли коучей и наставников. Их задача состоит в том, чтобы помогать людям, обращающимся к услугам равных, определять цели и приобретать навыки, необходимые для достижения этих целей. Их роль заключается в том, чтобы сформировать сообщество получателей услуг и поддержать их в построении осмысленной жизни в сообществе.*



Таким образом, для работы по принципу «равный-равному» необходимо наличие трех составляющих:

1. **Взаимность** — чтобы обеспечить здоровые отношения между участниками, в которых нет места неравенству;
2. **Жизненный опыт** — чтобы показать другому человеку, как преодолевать жизненные трудности;
3. **Оптимизм и надежда** — чтобы вдохновить другого человека на перемены в жизни.

## 2.1. Теоритические основы подхода «равный-равному»

Чтобы понять суть работы «равный-равному», и почему она эффективна при оказании помощи в сфере психического здоровья, необходимо рассмотреть ее теоретические основы. Как упоминалось выше, сам подход возник как низовая инициатива, продиктованная необходимостью. Теории, объясняющие, почему работа является эффективной, появились только после того, как были реализованы и оценены первые программы «равный-равному».

Далее мы приводим шесть теорий, которые, с нашей точки зрения, лучше всего объясняют, как работа равных консультантов влияет на поведение молодых людей<sup>37</sup>.

1. Теория социальной идентичности
2. Социально-когнитивная теория
3. Теория привязанности
4. Теория устойчивости
5. Теория социальной интеграции
6. Теория надежды

Первые три теории чаще всего упоминаются в исследованиях и специальной литературе на данную тему, а потому рассмотрим их более подробно.

37

Western Australian Centre for Health Promotion Research (2010). My-Peer Toolkit. Perth; Curtin University. <https://mypeer.org.au/planning/what-are-peer-based-programs/theory/>

Таблица 6. Три ключевые теории, играющие наиболее важную роль в объяснении того, как работа по принципу «равный-равному» влияет на поведение молодых людей

Название теории	Теоретические предположения	На практике
<b>Теория социальной идентичности</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. На самопринятие человека влияет его принадлежность к «своей группе». Принадлежность к тем группам, которые в обществе считаются ценными — важный источник положительной самооценки.</li> <li>2. Мы склонны делить людей на «своих» и «чужих», причем первые — это те люди, с которыми мы себя идентифицируем.</li> <li>3. Референтная группа позволяет человеку определять, какие модели поведения и установки хорошо работают среди тех людей, с которыми он себя идентифицирует. Таким образом люди делают выводы и учатся.</li> </ol>	<p>Группы, к которым себя относит человек, оказывают существенное влияние на формирование его личности. Однако важно проводить мониторинг данного процесса в рамках программ, реализуемых по принципу «равный-равному». Мониторинг крайне важен для обеспечения того, чтобы реализуемые программы не усиливали негативные стереотипы, связанные с идентичностью и ролью, характерные для целевой группы. Без надлежащего мониторинга и руководства не исключен риск того, что участники программ сосредоточатся на проблемах, а не на поиске решений, и примут свою негативную идентичность вместо того, чтобы создавать ее более позитивное описание.</p>
<b>Социально-когнитивная теория</b>	<p>Социально-когнитивная теория основана на двух компонентах: социальном моделировании и субъектности в контексте поведения человека. Субъектность — это установка или опыт, заключающийся в том, что мое «я» (субъект) является причиной «моих собственных» (принадлежность) мыслей и действий. Установки относительно субъектности личности и самоопределения определяют способность человека воспринимать и обрабатывать данные, в частности — потенциальные угрозы<sup>38</sup>. Если люди не верят в личную самодостаточность, они боятся потенциальных угроз и уязвимы перед ними, так как не могут соответствующим образом модели-</p>	<p>Процесс обучения, основанный на участии и наблюдении, в соответствии с социально-когнитивной теорией объясняет, как функционируют программы, реализуемые по принципу «равный-равному». Чтобы люди обучились тому или иному поведению и успешно реализовывали его в повседневной жизни, они должны видеть потенциальный результат данного повторяющегося поведения. Наблюдатель не ориентирован ни на поощрение в случае соответствия установленным требованиям, ни на наказание в случае неадекватного поведения. Наблюдатель ожидает получения аналогичных результатов через имитацию</p>

Название теории	Теоретические предположения	На практике
	<p>ровать собственное поведение. Если люди верят в личную самодостаточность, они могут определять, какие цели перед собой ставить, сколько усилий прилагать для их достижения, насколько упорно преодолевать препятствия и неудачи, а также решать, мотивируют или деморализуют их неудачи. Другими словами, самодостаточность позволяет людям моделировать свое поведение эффективно и в соответствии с ситуацией.</p>	<p>поведения, наблюдаемого в группе (так называемое «ожидание результата»). Ожидания определяются социальной средой, в которой находится наблюдатель. Таким образом участники программ обретают уверенность в способности реализовывать новые модели поведения и, как следствие, у них появляется чувство расширения возможностей.</p>
<p><b>Теория привязанности</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="422 739 869 1041">1. Близость и принадлежность принадлежат к числу самых важных потребностей человека. Как с эволюционной, так и с психологической точек зрения для правильного развития нам нужно ощущать принадлежность и безопасность.</li> <li data-bbox="422 1052 869 1355">2. Когда нас принимают (приближают к себе) другие люди, мы чувствуем тепло и безопасность — положительные эмоции. Отвержение (отталкивание) вызывает у нас противоположные, негативные эмоции: стыда и страха.</li> </ol>	<p>Особые отношения, которые формируются между участниками программ в ходе предоставления поддержки/обучения «равный-равному», могут удовлетворить потребность в близости и сопричастности.</p> <p>Если эти потребности удовлетворены, легче создать атмосферу доверия и открытости, что очень важно при обсуждении таких вопросов, как употребление психоактивных веществ. Но важно заранее убедиться, что равные консультанты, проводящие такое обучение, имеют надлежащий уровень подготовки и необходимый набор качеств (позитивное отношение, схожий опыт).</p>

## 2.2. Формы и сферы применения программ, реализуемых по принципу «равный-равному»

Собирательный термин работа по принципу «равный-равному» включает множество сложных, изменяющихся подходов, интерпретаций и определений. Работа по принципу «равный-равному» объединяет методы работы в зависимости от потребностей и целей соответствующих мероприятий. Это могут быть обучение, поддержка, медиация, адвокатура и наставничество по принципу «равный-равному». На практике они часто бывают взаимозаменяемыми, что вызывает трудности не только в

терминологическом плане, имеющие значение при проведении исследований в данной области, но и на практике. Кроме того, это может приводить к путанице при принятии решения о том, какой подход выбрать в качестве наиболее подходящего.

Далее мы рассмотрим основные характеристики типов работы по принципу «равный-равному»:

- **Обучение по принципу «равный-равному»** — это хорошо зарекомендовавший себя метод обучения, направленный на изменение моделей поведения человека, его убеждений и норм на более здоровые. Специально обученные и мотивированные представители той или иной группы проводят обучающие мероприятия для своей группы, направленные на приобретение людьми знаний и навыков с целью улучшить или поддержать их здоровье и благополучие. Обучающие мероприятия по принципу «равный-равному» требуют непосредственного участия и, как правило, реализуются в течение длительного периода времени.
- **Поддержка/наставничество по принципу «равный-равному»** направлены на повышение самооценки и самодостаточности, а также на развитие жизненных навыков, стратегий выживания и навыков решения проблем. Такой подход часто предполагает помощь людям в переходный период или в сложных жизненных ситуациях. Он основан на укреплении поддерживающих отношений между двумя людьми, при этом кто-то из них обычно имеет больший опыт в той или иной области.
- **Медиация по принципу «равный-равному»** предназначена для того, чтобы подготовить молодых людей к роли посредников в конфликтах между представителями своей группы.
- **Лидерство в рамках работы по принципу «равный-равному»** направлено на развитие навыков лидерства и/или консультирования. Данный компонент может быть неотъемлемой частью любого вмешательства силами равных.

В настоящее время люди имеют больший доступ к различным источникам информации, чем когда-либо раньше. Однако, несмотря на благоприятные условия для приобретения знаний вообще, молодые люди по-прежнему сталкиваются с отсутствием базовой информации по таким темам, как сексуальность, репродуктивное здоровье, ВИЧ/СПИД, ИППП, употребление психоактивных веществ. Все они относятся к области общественного здравоохранения, что, казалось бы, должно означать максимально возможную доступность информации, но в реальности молодым людям часто бывает сложно получить точные и четкие данные. В первую очередь, это связано с социокультурными нормами, действующими в разных странах, и существующими табу на обсуждение этих вопросов.

В странах реализуются отдельные программы обучения, но в таких программах часто используют традиционные методы работы, имеющие низкую эффективность. Как правило, это происходит по следующим причинам:

- авторитарная манера подачи информации;
- предвзятая манера подачи информации. В случае коммуникации на тему наркотиков, когда о зависимости говорят, как о модели поведения, за которое следует наказывать, а не как о проблеме со здоровьем, которую необходимо решать, это становится особо серьезной проблемой и может приводить к формированию среди молодых людей установки, связанной со страхом обращения за помощью;
- несоответствие предоставляемой информации ценностям, взглядам и образу жизни молодых людей.

Подход «равный-равному» сводит эти проблемы к минимуму. Принцип обучения по принципу «равный-равному» как диалога между равными людьми гарантирует **неавторитарную манеру подачи информации**. Непредвзятое отношение способствует открытости молодых людей к общению. Неформальная среда является дополнительным фактором, позитивно влияющим на уровень доверия внутри группы. Работа по принципу «равный-равному» —

эффективный метод коммуникации на тему наркотиков, поскольку предполагает вовлечение всех участников, вместе обсуждающих и изучающих определенные темы. Такой подход позволяет людям посмотреть на вещи с новой точки зрения, и при этом никто не указывает, что им думать, как им думать, или что им делать.

Подводя итоги: обучение по принципу «равный-равному» может быть как внутри традиционных служб общественного здравоохранения, так и за их рамками, как между двумя людьми, так и в группах. Его можно применять во многих областях здравоохранения, в том числе, в области психического здоровья, в связи с употреблением психоактивных веществ и профилактикой насилия.

### 2.3. Кто есть кто?

#### Определение терминов «специалист по работе с молодежью», «равный консультант» и «равный наставник»



**Когда мы говорим «равный»**, то подразумеваем человека, принадлежащего к той же социальной группе по признакам возраста, пола, сексуальной ориентации, рода занятий, социально-экономического статуса, состояния здоровья и т. п.



**Под «обучением»** мы подразумеваем приобретение знаний, формирование установок и моделей поведения в ходе процесса обучения.

**Равный наставник (англ. peer educator)** — это человек из знакомой среды, а потому «равный», владеющий информацией по той или иной теме и обученный доносить такую информацию в неформальной обстановке (на вечеринке, экскурсии, в кафе и т. п.) или в ходе организованной лекции (в школе, молодежном центре и т. д.).

**Специалист по работе с молодежью (англ. youth worker)** — это человек, работающий с молодыми людьми по направлениям, связанным с личностным и социальным развитием, а также образованием, в неформальной обстановке, используя образовательную методiku, предоставляя услуги поддержки и досуга.

Работая в программах, связанных с наркотиками, **равный консультант (англ. peer worker)** опирается на свой личный опыт употребления психоактивных веществ, дополняя его навыками, полученными в ходе специального обучения, для оказания услуг поддержки другим потребителям психоактивных веществ.

В ходе подготовки программ по работе с молодыми людьми, связанных с употреблением психоактивных веществ, целесообразно и даже рекомендовано привлекать в команду не только специалистов по работе с молодежью, но также равных консультантов и равных наставников. Они могут, опираясь на свой личный опыт изменения поведения, связанного с употреблением психоактивных веществ, оказывать уникальную и ценную поддержку другим людям, делясь схожим опытом, что имеет крайне важное значение в процессе обучения и изменения поведения.

### 2.4. Формальное и неформальное обучение

**Неформальное обучение по принципу «равный-равному»** предусматривает работу с отдельными людьми или небольшими группами в неформальной или неорганизованной среде — например, это может быть уличная и

аутрич-работа. Неформальная работа по принципу «равный-равному» направлена на наиболее уязвимые группы населения, которые, как правило, находятся в неорганизованной среде — например, как дети в ромских поселениях.

**Формальное обучение по принципу «равный-равному»** — это равное обучение в молодежных клубах, организациях гражданского общества или в учебных центрах. Такой тип программ обычно строится в соответствии с конкретными программами, методологиями и структурами.

## 2.5. Этика программ, основанных на принципе «равный-равному»

Чтобы программы обучения «равный-равному» были успешными и их принимали молодые люди, прежде всего, необходимо соблюдать определенный этический кодекс.

Этот кодекс должны соблюдать все люди, задействованные в программе, и он должен учитываться при организации и проведении всех мероприятий программы. Этический кодекс распространяется как на межличностные отношения членов команды, так и на отношения с целевой группой. Основные принципы кодекса:

### УВАЖЕНИЕ, ПРОДВИЖЕНИЕ И ЗАЩИТА ПРАВ ЧЕЛОВЕКА И ПРАВ ДЕТЕЙ

Программа обучения по принципу «равный-равному» и все ее компоненты должны строиться на уважении и защите прав человека и прав детей. Все люди, участвующие в реализации такой программы, должны быть знакомы с основными правами человека и правами детей и в ходе реализации программы должны активно содействовать их уважению, продвижению и реализации.

Например, если программа ориентирована на молодых людей из числа ромского населения, необходимо принимать во внимание, какие права ромского населения нарушаются в обществе, признается ли это в программе и адекватно ли решается данная проблема.

### ВОСПИТАНИЕ РАВЕНСТВА И ТЕРПИМОСТИ УВАЖЕНИЕ К КУЛЬТУРНЫМ И ДРУГИМ РАЗЛИЧИЯМ/ОСОБЕННОСТЯМ

Все участники программы обучения по принципу «равный-равному», задействованные в ее мероприятиях, являются абсолютно равноправными. Такие мероприятия должны осуществляться в духе толерантности и взаимного уважения, не нарушая достоинство личности, с пониманием уникальности каждого участника, в атмосфере сотрудничества, основываясь на принципах ненасильственного общения.

Например, наставники должны быть хорошо знакомы с традициями и культурными особенностями той социальной группы, которую представляют участники программы. Кроме того, они должны совершенствовать свои знания о культурных особенностях и характеристиках участников программы, чтобы максимально успешно реализовывать программу и продвигать культуру равенства и терпимости. При этом наставники не должны показывать свое расположение или, наоборот, неприязнь к той или иной части группы или к отдельному представителю такой группы.

### ПРОДВИЖЕНИЕ ГЕНДЕРНОГО РАВЕНСТВА

Программы обучения по принципу «равный-равному» должны учитывать гендерную специфику, поддерживать и продвигать гендерное равенство в рамках своих целей и стратегий, представленных во всех компонентах. Гендерное равенство должно быть встроено во все компоненты программы, то есть на каждом этапе реализации программы необходимо продвигать равные отношения между юношами, девушками и небинарными персонками. План мониторинга и оценки программы должен также включать индикаторы мониторинга гендерного равенства.

Например, часто программы в сфере репродуктивного здоровья в недостаточной степени охватывают проблемы, связанные с сексуальным здоровьем юношей. В то же время, в программах, ориентированных на молодых потребителей инъекционных наркотиков, зачастую недостаточно внимания уделяется специфическим потребностям девушек и их проблемам, например, в контексте отношений с партнером.

### ПРОФЕССИОНАЛИЗМ ВСЕХ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ

Профессионализм в работе предполагает наличие определенного уровня знаний, в том числе о процедурах и адекватном их применении, особенно учитывая специфику целевой группы.

Профессионализм означает постоянное развитие: приобретение новых знаний и навыков участниками программы и, соответственно, повышение качества самой программы.

Профессионализм предполагает понимание собственных возможностей и готовность привлекать дополнительные человеческие и иные ресурсы — при необходимости перенаправлять представителей целевой группы к соответствующим специалистам и/или в более компетентные структуры.

Работая с целевой группой или отдельными ее представителями, равный наставник не навязывает им свое мнение и ценности, а побуждает к самостоятельным выводам и оценкам.

Люди, реализующие ту или иную программу, в работе с целевой группой не опираются на взгляды и представления, выходящие за ее рамки, и не применяют их.

Все исполнители программы разделяют ответственность за ее успех и максимально ответственно относятся к информации, которой они делятся с участниками.

Например, равный наставник не должен распространять информацию, достоверность которой вызывает сомнение. В случае каких-либо сомнений равный наставник может обратиться к специалисту или учреждению, обладающему актуальной и достоверной информацией.

### ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ЗАЩИТА КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТИ

Все люди, вовлеченные в реализацию программ, должны знать принципы конфиденциальности и придерживаться их, создавая безопасную среду для участников программы. При необходимости любая конфиденциальная и личная информация должна передаваться только руководителю.

Например, равный наставник не может делиться информацией личного характера, предоставленной участниками программы, за рамками обучающих занятий.

Кроме того, наставник обязан не допускать личных признаний участников, если чувствует, что другие участники или другие люди, присутствующие на занятии, не очень знакомы с принципами конфиденциальности.

### ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР

Равный наставник пользуется авторитетом среди других участников программы и должен своим поведением показывать положительный личный пример, практикуя здоровые модели поведения.

Доверие участников базируется на совпадении личных взглядов и установок участников с ценностями программы и организации, реализующей программу.

В ходе программы происходит постоянное формирование этических и других ценностей. Рекомендуется проводить постоянную и систематическую работу по формированию личных установок и этических принципов участников, в том числе по преодолению предубеждений в отношении той или иной целевой группы, если таковые имеются.

Например, если взгляды равного наставника противоречат взглядам программы обучения по принципу «равный-равному», наставник не должен их выражать, и тем более представлять, как взгляды, продвигаемые программой.

Если в рамках программы продвигаются определенные установки и модели поведения, равный наставник должен им следовать, тем самым соблюдая принципы, на которых базируется программа.



## 2.6. Планирование обучения по принципу «равный-равному»

Планирование обучения по принципу «равный-равному» ничем не отличается от планирования любого другого вмешательства в сфере социальных услуг, профилактики употребления наркотиков и т. д. Оно включает в себя несколько шагов, которые, если их тщательно и последовательно выполнять, гарантируют эффективность и результативность вмешательства.

### 2.6.1. Оценка потребностей

Оценка потребностей — это самый первый и самый важный шаг в планировании любого вмешательства. Но что такое потребность? Простыми словами, потребность — это разли-

ца между текущим и желаемым положением вещей. Для того чтобы оценить потребности сообщества или группы населения, мы должны выбрать целевую сферу и правильно определить основную проблему. Конкретные шаги при этом будут следующими: (i) определить группу, затронутую проблемой; (ii) принять решение относительно сферы действия; (iii) определить основные группы, влияющие на ситуацию; (iv) установить связи; (v) провести сбор данных; (vi) проанализировать данные и подготовить отчет по результатам оценки, включая информацию о том, каких целей должна достичь программа обучения по принципу «равный-равному».

В процессе проведения оценки потребностей крайне важно собрать максимально полную, детальную информацию о той или иной ситуации (например, об употреблении наркотиков) и проанализировать целевую группу. Последнее означает, что вам необходимо принять во вни-

мание интересы и потребности сообщества, чтобы соответствующим образом адаптировать программу.

### 2.6.2. Оценка ресурсов

Следующий шаг в планировании вмешательства — оценка ресурсов. Разумеется, ваши ресурсы (финансы, человеческие ресурсы, потенциал, время) ограничены, и потому они ограничивают возможности реализации вашего вмешательства, направленного на обучение по принципу «равный-равному». Вам необходимо учитывать две основные категории ресурсов: ресурсы сообщества и внутренние ресурсы вашей организации.

Оценка ресурсов сообщества крайне важна, поскольку программа может быть успешной только при условии, что она поддерживается сообществом, а представители сообщества хотят и могут принимать в ней участие. Это означает, что вам необходимо проанализировать способность и готовность целевой группы принять участие в вашей программе, а также возможные источники поддержки вашего вмешательства и сопротивления ему. Этот последний этап оценки ресурсов может проводиться в формате анализа заинтересованных сторон, который предполагает картирование соответствующих заинтересованных сторон, исходя из их поддержки или сопротивления программе и уровня влияния (другими словами, исходя из того, насколько они могут воздействовать на ваше вмешательство)<sup>39</sup>.

Анализ внутренних возможностей помогает определиться с возможным масштабом программы. Различные программы требуют различных ресурсов, а потому вам необходимо проанализировать ваши потребности в сотрудниках (какой опыт должен у них быть?

какими навыками они должны обладать?), инфраструктуре, операционных ресурсах, технологиях, финансировании, а также ваши отношения с целевой группой, другими организациями, работающими в данной сфере и т. п. Оценка своего потенциала — это часть SWOT-анализа, который включает определение сильных и слабых сторон, возможностей и угроз организации. Коротко говоря, сильные стороны — это внутренние «плюсы» организации, слабые стороны — это внутренние «минусы» организации; возможности — это внешние «плюсы» (т. е. «шансы», которые вы видите во внешней среде); угрозы — это внешние «минусы» (т. е. возможные негативные явления во внешней среде)<sup>40</sup>.

### 2.6.3. Разработка программы обучения по принципу «равный-равному»

В ходе разработки программы обучения по принципу «равный-равному» основная задача состоит в том, чтобы четко обозначить ключевые элементы программы, ее содержание и структуру. Все это служит основой для разработки вмешательства и является самой сложной частью планирования вмешательства, требующей значительных усилий и серьезных навыков.

Во-первых, в идеале цели программы должны ставиться, исходя из краткосрочных, среднесрочных и долгосрочных результатов. Например, в результате вашей программы участники приобретают новые знания о психоактивных веществах. Следовательно, они делают более осознанный выбор в контексте употребления психоактивных веществ, что в

39 Больше информации см.: Mind Tools. Stakeholder Analysis. — Edinburgh: Emerald World Limited, 2022. [https://www.mindtools.com/pages/article/newPPM\\_07.htm](https://www.mindtools.com/pages/article/newPPM_07.htm)

40 Больше информации: S. McVicar (2012). Getting the Most From a SWOT Analysis. Keene, NH; The Hannah Grimes Center for Entrepreneurship. <https://www.hannahgrimes.com/544>

долгосрочной перспективе поможет повысить их безопасность и улучшить их состояние здоровья по сравнению с ситуацией без вашего вмешательства. При постановке целей необходимо использовать так называемые критерии S.M.A.R.T. Такая аббревиатура помогает определить правильно сформулированные цели и задачи: они должны быть конкретными (*specific*), измеримыми (*measurable*), достижимыми (*attainable*), актуальными (*relevant*) и ограниченными по времени (*time-bound*)<sup>41</sup>.

Во-вторых, чтобы увеличить вероятность того, что вмешательство поможет эффективно достичь поставленных целей, ваша программа должна базироваться на теоретической (или логической) модели. Теоретическая модель представляет собой набор допущений, которые связаны между собой, то есть образуют причинно-следственные связи, объясняющие, как достигаются изменения.

В-третьих, вам необходимо определить свою целевую группу, исходя из конкретных, четких и обоснованных критериев относительно того, кого включать в такую группу, а кого — нет. Определение целевой группы должно основываться на оценке потребностей.

В-четвертых, вам необходимо определить условия, в которых будет проходить обучение по принципу «равный-равному», то есть среду реализации вашей программы.

В-пятых, крайне важно тщательно проанализировать доступные публикации или мнения экспертов по данному вопросу. Вы должны позаботиться о том, чтобы ваша программа базировалась на доказательствах.

Наконец, вам нужно определиться со сроками, чтобы вы могли следить за ходом реализации программы, а также планировать распределение работы и ресурсов. Инструментом, ко-

торый может помочь в определении сроков реализации программы, является диаграмма Ганта — столбчатая диаграмма, иллюстрирующая график реализации проекта<sup>42</sup>.

## 2.6.4. Разработка вмешательства

Этап разработки вмешательства заключается в планировании фактической деятельности в рамках программы обучения по принципу «равный-равному». Чтобы вы смогли достичь поставленных целей, ваша деятельность должна быть значимой и привлекательной для участников. Кроме того, вам необходимо создать дружескую, гостеприимную атмосферу, в которой отношения были бы основаны на взаимном уважении и сотрудничестве, а разнообразие и инклюзивность стали основными ценностями.

В случае долгосрочных вмешательств программы обучения по принципу «равный-равному» они должны быть разработаны таким образом, чтобы каждый последующий этап базировался на предыдущем(-их). Однако при этом важно оценить, есть ли у вас возможность поддерживать долгосрочные отношения с участниками. В некоторых случаях лучше остановить свой выбор на краткосрочных вмешательствах.

Важно отметить, что на этапе разработки вмешательства вы должны также определить критерии завершения программы. В контексте обучения по принципу «равный-равному» достижение целей программы часто отложено во времени. Именно поэтому необходимо определить критерии завершения программы на уровне конкретных результатов или на уровне вмешательства. Например, если вы организуе-

41 Больше информации: Mind Tools. SMART Goals. How to Make Your Goals Achievable. — Edinburgh: Emerald World Limited, undated. <https://www.mindtools.com/pages/article/smart-goals.htm>

42 Больше информации на сайте: What is a Gantt Chart? — <https://www.gantt.com/>

те серию семинаров, примите решение о том, сколько семинаров максимально может пропустить участник, чтобы завершить программу.

### 2.6.5. Управление и мобилизация ресурсов

Данный шаг (или этап) — управление и мобилизация ресурсов — состоит из нескольких компонентов:

1. Иллюстрация плана программы — вы должны составить план, который включает все необходимые задачи и мероприятия.
2. Планирование финансов — вы должны подготовить бюджет вашего вмешательства.
3. Формирование команды — сотрудники, участвующие в вашей программе, должны обладать соответствующими навыками и опытом, при этом обязанности каждого сотрудника должны быть четко определены.
4. Набор и удержание участников в программе — вам нужно отобрать соответствующих установленным критериям людей из заранее определенной целевой группы.
5. Подготовка программных материалов — речь идет не только о раздаточных материалах для участников (таких как брошюры и руководства), но и о помещениях, необходимом оборудовании и т. д..
6. Подготовка описания программы — вы должны подготовить подробное описание программы (мероприятия, цели и т. д.), чтобы донести эту информацию до всех заинтересованных сторон, включая потенциальных участников.

### 2.6.6. Реализация и мониторинг

В ходе реализации программы обучения по принципу «равный-равному» необходимо четко придерживаться плана программы, обеспечивая при этом максимально возможное качество работы. Любые ситуативные и про-

извольные изменения первоначального плана могут поставить под угрозу эффективность программы и, следовательно, достижение ее целей.

Неотъемлемой частью реализации вашего вмешательства должен быть мониторинг. Необходимо постоянно собирать данные о реализации программы и анализировать их для обеспечения надлежащего качества.

Важно, что мониторинг реализации программы может выявить необходимость внесения тех или иных корректировок, например, если станет понятно, что не удастся достичь ожидаемых результатов или что участники перестают посещать программу. Корректировки следует вносить только в том случае, если они необходимы для поддержания качества программы или ее улучшения. Они должны быть обоснованы, задокументированы и соответствовать целям программы.

### 2.6.7. Итоговая оценка

Итоговая оценка проводится после завершения программы. Целью такой оценки является анализ эффективности вмешательства, то есть определение того, в какой степени были достигнуты намеченные цели и имела ли программа какие-либо непреднамеренные (положительные или отрицательные) последствия. Оценка может быть сосредоточена на результатах (насколько изменились участники с учетом целей программы) и на процессах (как эти изменения были достигнуты).

Вам необходимо выбрать наиболее осуществимый план оценки с учетом имеющихся у вас ресурсов и изложить его в письменной форме. Самый важный компонент плана оценки — показатели оценки. Они должны быть конкретными, измеримыми и соответствовать целям вмешательства.

### 2.6.8. Распространение и улучшение

Итоговая оценка позволяет получить информацию об эффективности вмешательства. На основании полученной информации прини-

мается решение о том, будет ли программа прекращена или продолжена. Если программа обучения по принципу «равный-равному» доказала свою эффективность, ее следует продолжать. Кроме того, результаты оценки могут служить основой для внесения изменений в программу с целью повышения ее качества и эффективности. Данные мониторинга и оценки необходимо тщательно проанализировать, особенно если не удалось достичь целей программы. В любом случае при планировании последующих вмешательств следует опираться на извлеченные уроки.

Распространять полученные результаты и отчет о проведенной оценке важно по нескольким причинам. Во-первых, это позволяет информировать заинтересованные стороны о результатах программы. Во-вторых, это может способствовать дальнейшей реализации программы, благодаря ее продвижению среди доноров и представителей сообществ. В-третьих, это может повысить видимость вашей организации и привлечь потенциальных партнеров к сотрудничеству с вами. В-четвертых, это может повысить интерес к программе среди целевой аудитории. И, наконец, это может послужить базой или источником вдохновения другим равным наставникам для реализации собственных программ в данной сфере.

## 2.7. Развитие навыков

### 2.7.1. Какие навыки нужны равному консультанту и равному наставнику?

Равный наставник должен быть чутким, не иметь предубеждений, уметь слушать. Он должен быть хорошим собеседником и вызывать доверие сообщества. Сообщество должно его принимать. Кроме того, равный наставник должен обладать хорошими лидерскими качествами и навыками мотивации. Обучение по принципу «равный-равному» предполагает, что равный наставник не только учит других — что он и сам постоянно учится и развивается.

### 2.7.2. Привлечение и отбор равных консультантов и равных наставников

Для организации эффективной работы с молодежью и программ обучения по принципу «равный-равному» очень важно развивать навыки равных наставников. Думая о том, кого из равных наставников привлечь в программу, постарайтесь учитывать их интересы и опыт, а также аудиторию, с которой они будут работать. Все эти компоненты крайне значимы и могут помочь и равным наставникам, и организациям, реализующим программу, лучше делать свою работу и обеспечивать понимание между всеми ее участниками. Здесь могут по-настоящему проявиться их знания и гибкие навыки.

### 2.7.3. Гибкие навыки

«Гибкие навыки» (от англ. *soft skills*) — это нетехнические компетенции, влияющие на то, как вы работаете. Другими словами, это личные качества, включающие коммуникативные навыки, навыки межличностного общения, установки, способность решать проблемы, работать в команде и др. В обучении по принципу «равный-равному» данные навыки крайне важны, поскольку равные наставники постоянно взаимодействуют с другими людьми. В этом разделе мы проанализируем ряд ключевых навыков межличностного общения в контексте обучения по принципу «равный-равному».

#### 2.7.3.1. Порядочность

Быть порядочным означает быть честным и придерживаться строгих моральных и этических принципов. Быть порядочным означает поступать правильно при любых обстоятельствах. Порядочного человека невозможно подкупить, он абсолютно предан собственным этическим принципам и последователен в их соблюдении.

Порядочность — сложное понятие, включающее ряд личностных качеств:

- **Честность** — когда человек открыт в своих убеждениях и говорит правду. Кроме того, честный человек не пользуется другими людьми — например, в попытке скрыть реальные мотивы поступков или побуждения.
- **Уважение** — то есть принятие людей такими, какие они есть, независимо от их взглядов или поведения. Уважение также подразумевает признание важности самого человека и вытекающее из этого уважительное отношение к нему.
- **Ответственность** — то есть признание того, что мы несем ответственность за свои решения и действия. Быть ответственным означает не обвинять других и не искать оправданий тогда, когда что-то идет не так, как задумано.
- **Готовность помочь** — то есть готовность реагировать на потребности других людей, учитывая их условия, при необходимости — изменяя собственные планы, чтобы адаптироваться под их нужды.

### 2.7.3.2. Навыки коммуникации

Навыки коммуникации крайне важны в любой ситуации, когда нам необходимо взаимодействовать с другими людьми. Коммуникация — это двусторонний процесс, в рамках которого происходит передача информации одним человеком и получение ее другим человеком, при этом они оба одинаково важны.

Коммуникативные навыки можно распределить по трем основным категориям: вербальное общение, невербальное общение и слушание. Эти категории взаимосвязаны, и на практике их крайне сложно, чаще всего невозможно отделить друг от друга.

**Вербальное общение** — это использование слов для передачи информации другим людям. Говорить эффективно — значит выбирать подходящие слова, учитывая контекст и ауди-

торию (они будут различаться, например, на вечеринке и конференции), контролировать, как вы говорите (уровень вовлеченности, волнения, интереса), а также то, как вы подкрепляете свое сообщение невербальной коммуникацией. Активное слушание также представляет собой важный элемент эффективного вербального общения.

Эффективность вербального общения можно повысить за счет различных невербальных средств, к которым, в частности, относятся:

**Усиление** — использование ободряющих слов и их закрепление, например, посредством кивков, зрительного контакта, положительного и приветливого выражения лица.

**Рефлексия** — активное, с искренним интересом слушание человека, с которым вы общаетесь, повторение сказанного им, его посылов «своими словами», реагирование на его эмоции.

**Уточнение** — обращение с безоценочными вопросами к человеку, с которым общаетесь, включающее пересказ выраженной им идеи (чтобы понять, правильно ли вы его поняли).

**Расспрос** — средство, при помощи которого вы получаете информацию от человека, с которым общаетесь. Этот путь может быть полезным, чтобы начать разговор и выразить свой искренний интерес к человеку.

**Невербальная коммуникация** — это часть общения, которое происходит не через слова, а через физическую близость, используя язык тела, жесты, прикосновения, выражение лица, взгляд, громкость, интонации и т. д. Этот тип коммуникации может выполнять разные функции. Он может повторять, подчеркивать, дополнять или даже заменять вербальное общение. Используя навыки невербального общения, вы можете проявлять интерес и заботу, формировать доверие, выражать свои чувства и намерения. В то же время, если выраженная невербально информация противоречит вербальной, это может спровоцировать подозрение, недоверие, увеличить эмоциональную дистанцию и иным образом негативно сказаться на отношениях.

Невербальное общение сложнее вербального. Во-первых, оно часто происходит бессознательно, что может приводить к непреднамеренной передаче тех или иных сообщений. Во-вторых, сообщения могут быть неверно интерпретированы: восприятие невербально выраженной информации в значительной степени зависит от контекста, характера вовлеченных сторон и культурных особенностей. Кроме того, очень сложно «прочитывать» отдельные проявления невербального сообщения, поскольку сиюминутное выражение лица или жест является неотъемлемым элементом большей картины, которая включает в себя другие невербальные и вербальные элементы.

**Слушание** — важный навык коммуникации. Слушать — это не просто слышать, что говорит другой человек. Различают несколько видов слушания: информативное, оценочное/критическое, глобальное, эмпатическое и др.

Что касается обучения по принципу «равный-равному», здесь первостепенное значение имеет навык так называемого «активного слушания». Быть активным слушателем означает полностью сосредоточиться на человеке, который говорит, понимать и усваивать сказанное им, отвечать вдумчиво и осмысленно. Для активного слушания характерны непредвзятое отношение, терпение, вербальное и невербальное выражение вовлеченности, вопросы, рефлексия, уточнение и подведение итогов. Активное слушание помогает получать информацию, строить и развивать отношения, выражать сочувствие, достигать более глубокого понимания, выявлять и решать проблемы и многое другое.

### 2.7.3.3. Навыки межличностного общения

Навыки межличностного общения — это набор навыков, необходимых для взаимодействия с другими людьми, как на уровне «один на один», так и в группах. Они связаны с EQ — коэффициентом эмоционального развития, в отличие от технических навыков (таких как анализ данных, способность вести учет), которые связаны с IQ — коэффициентом умственного

развития. Уровень навыков межличностного общения может в определенной степени зависеть от личности и интуиции. Именно поэтому одни люди легче, чем другие, «ладят с окружающими». Навыкам межличностного общения можно обучиться, однако такое обучение должно базироваться на практическом взаимодействии с другими людьми, а не на штудировании учебников.

Навыки межличностного общения, необходимые для обучения по принципу «равный-равному»: осознание себя и окружающих, эмпатия, управление конфликтами, разрешение конфликтов, конструктивная обратная связь, навыки мотивации, навыки работы в команде. В работе по принципу «равный-равному» также крайне важно демонстрировать доброжелательное и сострадательное отношение к другим людям. Хороший равный консультант — это тот, кто заботится о других людях, терпелив, уважает окружающих, чувствителен к их потребностям и при необходимости готов оказать поддержку.

### 2.7.3.4. Решение проблем

Решение проблем — это процесс применения стандартных или ситуативных методов в поиске решений возникающих проблем. Каждый процесс включает следующие этапы:

1. Выявление проблемы;
2. Анализ проблемы;
3. Описание проблемы;
4. Поиск первопричин(ы) проблемы;
5. Поиск возможных решений;
6. Оценка решений;
7. Выбор решения и его реализация;
8. Оценка результатов.

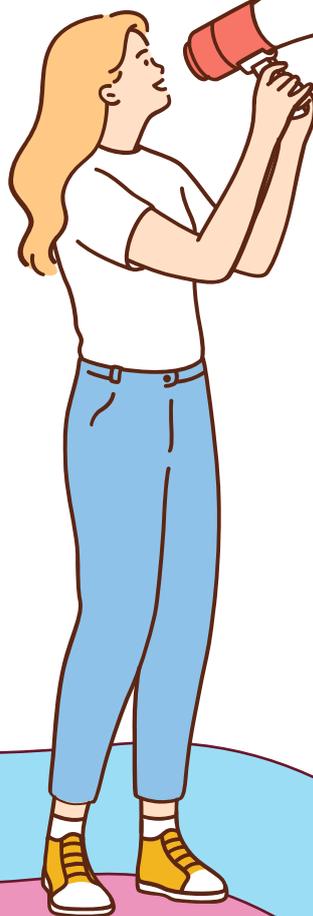
Навыки решения проблем позволяют быстро и эффективно решать возникающие проблемы. К основным навыкам, которые могут быть полезны в данном контексте, относятся: аналитическое мышление, исследовательская работа, креативность, принятие решений и коммуникация.

Наличие навыков решения проблем позволяет нам в значительной степени контролировать то, что происходит вокруг нас.

### 2.7.4. Правила и обязанности равных консультантов и равных наставников

В ходе разработки программы обучения по принципу «равный-равному» необходимо установить правила, четко определяющие объем и направления работы равных наставников. Наличие правил не только обеспечивает этические основы работы, но и служит для защиты обеих сторон — равного наставника и того, с кем он работает, — от выхода за определенные рамки. Это очень важно, поскольку мы работаем с темами, связанными с психическим здоровьем, благополучием и выбором более здорового образа жизни, и необдуманные действия могут отрицательно повлиять на все данные аспекты.

Многие организации в самом начале реализации программ разрабатывают этический кодекс, чтобы равным консультантам было проще понять свои функции, обязанности и действующие правила. Основываясь на этических стандартах программ обучения по принципу «равный-равному», приводим набор рекомендованных принципов с пояснением, почему они важны и как им следовать в работе.



## Избегайте директивной подачи информации и авторитарного стиля

### ДЛЯ РАВНЫХ КОНСУЛЬТАНТОВ:

Равные консультанты несут ответственность за то, чтобы передавать свои знания и навыки таким образом, чтобы помочь сформировать более здоровые ролевые модели и расширить знания молодых людей. При этом равные консультанты не должны пользоваться своим положением по отношению к другим участникам программы.

### КАК ПРИМЕНЯТЬ НА ПРАКТИКЕ:

Во время обучения равных консультантов позаботьтесь о том, чтобы они могли делиться своими знаниями, не принимая при этом на себя директивные функции преподавателя. Равный консультант — это проводник, наставник, который показывает путь, а не навязывает направление. Уважение к собственному выбору человека способствует формированию чувства самодостаточности, что позволяет участникам сознательно выбирать более здоровые модели поведения.

## Определение сферы обучения по принципу «равный-равному»

### ДЛЯ РАВНЫХ КОНСУЛЬТАНТОВ:

Работа по принципу «равный-равному» — хороший способ для решения многих проблем, с которыми сталкиваются молодые люди, однако важно помнить, что каждый человек находится в уникальной ситуации. Иногда групповой работы в сфере психообразования недостаточно для изменения установок — человек может нуждаться в том, чтобы с ним поработали индивидуально. У равных консультантов должна быть четкая система переадресации клиентов, в зависимости от выявленной проблемы.

### КАК ПРИМЕНЯТЬ НА ПРАКТИКЕ:

Создайте четкую систему переадресации для людей, которые нуждаются в помощи соответствующих специалистов. Это особенно важно в контексте коммуникации на тему наркотиков, поскольку участники программ могут делиться своими проблемами или опасениями, связанными с личным употреблением психоактивных веществ или употреблением психоактивных веществ их друзьями. Равные наставники должны быть готовы к этому и знать, где найти ближайшие учреждения здравоохранения, врачей и других необходимых специалистов.

## Уважение ко всем ценностям

### ДЛЯ РАВНЫХ КОНСУЛЬТАНТОВ:

Открытость — неотъемлемая черта хорошего равного консультанта.

Равные консультанты должны понимать, что их роль заключается в продвижении ценностей, а не в их навязывании.

### КАК ПРИМЕНЯТЬ НА ПРАКТИКЕ:

Важно развить у равных консультантов способность четко определять свои собственные ценности и уважать ценности других людей.

## Уважение ко всему многообразию участников

### ДЛЯ РАВНЫХ КОНСУЛЬТАНТОВ:

Программы, реализуемые по принципу «равный-равному», должны разрабатываться и реализовываться так, чтобы учитывать и уважать многообразие участников. Ко всем участникам должно быть одинаковое отношение, независимо от их гендерной принадлежности, сексуальной ориентации, языка, на котором они говорят, от их происхождения и культурных особенностей.

### КАК ПРИМЕНЯТЬ НА ПРАКТИКЕ:

В ходе разработке и реализации программы убедитесь, что мероприятия учитывают потребности различных групп молодежи – позаботьтесь о том, чтобы программа была максимально инклюзивной. Подумайте, где и как может быть реализована программа, чтобы она была доступной, и какую терминологию использовать, чтобы никого не исключать.

Обсудите с равными консультантами тему предубеждений: откуда они берутся, и как от них избавиться?

## Обеспечьте доступ к актуальной, научно обоснованной и объективной информации

### ДЛЯ РАВНЫХ КОНСУЛЬТАНТОВ:

Всегда давайте людям достоверную и точную информацию. Это особенно важно в контексте коммуникации на тему наркотиков. В современном мире, где есть интернет, молодые люди могут очень быстро проверить любую информацию. И любое сокрытие или искажение фактов, когда оно всплывет на поверхность, может оказаться причиной потери доверия к равным наставникам.

### КАК ПРИМЕНЯТЬ НА ПРАКТИКЕ:

Позаботиться о том, чтобы равные консультанты владели актуальной информацией, проходили регулярное обучение

## Защита конфиденциальности обсуждаемых вопросов

### ДЛЯ РАВНЫХ КОНСУЛЬТАНТОВ:

Поскольку информация, которая обсуждается в ходе программных мероприятий, носит деликатный характер, она не должна выноситься за рамки программы. Позаботьтесь о том, чтобы равные консультанты были людьми, заслуживающими доверия, которые смогут обеспечить конфиденциальность передаваемой информации. Это имеет особенное значение при обсуждении таких вопросов, как употребление психоактивных веществ.

### ПРИМЕЧАНИЕ:

Исключением из правил конфиденциальности являются случаи, когда есть опасения в отношении того, что здоровье или жизнь участника программы могут быть в опасности.

### КАК ПРИМЕНЯТЬ НА ПРАКТИКЕ:

Равные консультанты должны проходить специальное обучение, чтобы в ходе своей работы уметь создать атмосферу доверия и конфиденциальности. Такая атмосфера позволяет участникам раскрыться и активно участвовать в процессе обучения, и коммуникация на тему наркотиков становится эффективной.

## Определение личных границ

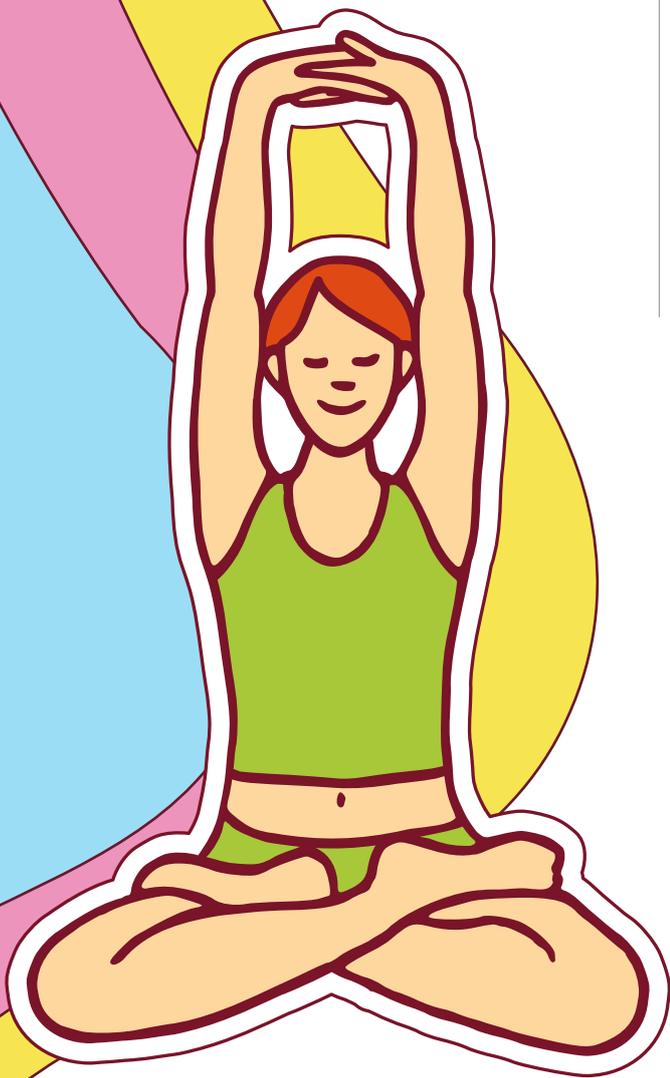
### ДЛЯ РАВНЫХ КОНСУЛЬТАНТОВ:

Помните, что другие люди не обязаны делиться с вами своим опытом или проблемами — уважайте это. Будьте честны и сами с собой: вы тоже не обязаны делиться некоторыми аспектами своего опыта.

### КАК ПРИМЕНЯТЬ НА ПРАКТИКЕ:

Позаботьтесь о создании атмосферы, которая способствует свободному обсуждению деликатных вопросов, и убедитесь, что в ходе работы соблюдаются личные границы участников.

## 2.8. Переадресация и консультации



Реализуя программы по принципу «равный-равному», вы можете оказаться в ситуации, когда вашего опыта будет недостаточно для удовлетворения потребностей человека и потребуются более специализированные услуги. Поэтому важно строить и развивать партнерские отношения с организациями и учреждениями, оказывающими соответствующую помощь. В контексте употребления наркотиков первостепенное значение имеют услуги консультирования, снижения вреда и лечения. Вы должны знать о том, как предоставляются те или иные услуги: доступны ли они несовершеннолетним, являются ли они низко- или высокопороговыми, нужна ли медицинская/социальная страховка, чтобы получить к ним доступ.

Необходимые шаги, чтобы правильно осуществить переадресацию:

1. Соберите информацию о проблеме — попросите человека рассказать о ней
2. Помогите ему понять, что ему нужно и чего он хочет

43

Больше информации о системе переадресации и перенаправления см. в публикации: Office of Adolescent Health (2020). Referrals and Linkages to Youth-Friendly Health Care Services. Washington, D.C.; US Department of Health and Human Services.

[https://opa.hhs.gov/sites/default/files/2020-07/referrals\\_and\\_linkages\\_to\\_youth\\_friendly\\_health\\_care.pdf](https://opa.hhs.gov/sites/default/files/2020-07/referrals_and_linkages_to_youth_friendly_health_care.pdf)

3. Предложите разные варианты и предоставьте информацию о каждом из предложенных вариантов
4. Совместно выберите лучшую из альтернатив<sup>43</sup>.

## 2.9. Забота о себе

Если вы работаете равным консультантом или наставником, крайне важно, чтобы вы заботились также и о себе. Вы не можете эффективно помогать другим людям или поддерживать их, если сами не в лучшей форме. Забота о себе включает набор действий и занятий, которым мы регулярно посвящаем время, чтобы снизить уровень стресса и улучшить свое психическое и эмоциональное состояние.

Как уже упоминалось в предыдущих разделах, в обучении по принципу «равный-равному» очень важно быть открытым, чутким и проявлять эмпатию по отношению к другим людям. Однако, принимая близко к сердцу страдания и сложные эмоциональные переживания дру-

гих людей, можно приобрести проблемы самому себе. Перед вами стоит очень сложная задача — проявляя сочувствие и сопереживание, сохранить связь с собой и своим собственным опытом, чтобы работа по принципу «равный-равному» не оказала негативного влияния на вашу жизнь и психическое здоровье.

Что можно сделать, чтобы достичь такого баланса?

Прежде всего, необходимо обращать внимание на тревожные сигналы, которые могут появляться. Вам нужно внимательно следить за ощущениями стресса, беспокойства и подавленности, не отрицать и не игнорировать их. Вам следует как можно чаще обсуждать сложные ситуации и чувства со своими коллегами, руководителями или друзьями. Стресс, тревога и выгорание — наиболее распространенные проблемы, которые могут возникать у людей, вовлеченных в работу по принципу «равный-равному». Чтобы оценить свое состояние, можно использовать бесплатные онлайн-инструменты (например, самопроверку на выгорание, тревожность и стресс). Однако следует помнить, что такие инструменты не могут заменить профессиональную диагностику и относиться к ним лучше с определенной долей скептицизма.

Одна из частых проблем, которая приводит к выгоранию, распространенная практика, — брать работу «на дом». Позаботьтесь о том, чтобы в ваших отношениях с участниками программы были четкие границы, и чтобы у вас оставалось место для личной жизни. Есть множество занятий, которые помогут вам «очистить голову»: вы можете поделиться своим недовольством с коллегами, заняться спортом, медитацией или просто послушать музыку. Полезны также регулярные супервизии внутри организации<sup>44</sup>.



44 Примеры упражнений и мероприятий для заботы о себе можно найти в публикации: School of Social Work. Self-Care Exercises and Activities. Buffalo, NY; University at Buffalo, undated. <https://socialwork.buffalo.edu/resources/self-care-starter-kit/self-care-assessments-exercises/exercises-and-activities.html>



## РАЗДЕЛ 3

# Медиа- и видео-адвокация в работе с молодежью

## 3.1. Как коммуницировать со СМИ

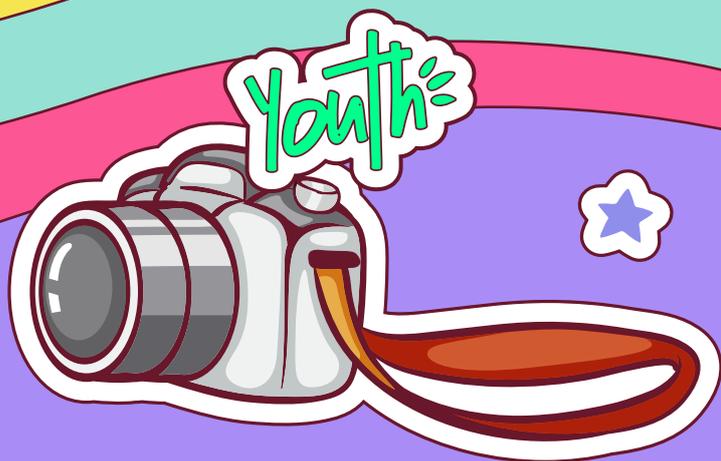
### 3.1.1. Вступление: почему коммуникация со СМИ обязательна

Коммуникация с ведущими СМИ (печатными, эфирными и онлайн-новостными, порталами и каналами) обязательна не только для организаций, занимающихся адвокацией, и экспертов по коммуникации, но и для поставщиков услуг здравоохранения, специалистов по работе с молодежью и равных консультантов, а также для исследователей, работающих с молодежью. Многие (в особенности молодые люди) считают, что социальные сети полностью вытеснили традиционные СМИ, но это далеко не так. По данным Евростата, средний европеец проводит перед телевизором 219 минут в день<sup>45</sup>.

Несмотря на то, что за последние 20 лет медиа-ландшафт изменился до неузнаваемости, традиционные СМИ никуда не делись — так же, как после появления радио не исчезли га-

45

Stoll J. Daily television viewing time in European countries 2019. Hamburg; Statista, 24 August 2021. <https://www.statista.com/statistics/422719/tv-daily-viewing-time-europe/>



зеты, а само радио выжило после появления телевидения. Мы наблюдаем слияние социальных сетей и традиционных СМИ, в результате чего возникают и новые вызовы, и новые возможности.

Если вы работаете над изменением отношения общества к молодым людям, употребляющим наркотики, если вы хотите получить больше финансирования для научно обоснованных, чувствительных к возрастным и гендерным параметрам услуг здравоохранения, а также социальных услуг и услуг снижения вреда, если вы хотите, чтобы наркополитика строилась на фактах, доказательствах и соблюдении прав человека, а не на предубеждениях, неравенстве и устаревших силовых структурах, рано или поздно вы должны будете обратиться к людям, получающим информацию из традиционных СМИ. Специалистам по работе с молодежью нужно пойти дальше предоставления услуг молодым людям: им нужно работать над изменением социально-политической среды, продвижением прав молодежи и предоставлением ей новых возможностей, чтобы ее голос был услышан широкой общественностью.

Для этого мало просто знать, как работают СМИ. Создание эффективных пресс-релизов

и проведение успешных интервью требуют совершенно иного мышления, отличного от того, которое мы используем в повседневных или научных коммуникациях. Нам необходимо отучиться применять привычные подходы к коммуникации, особенно те, которым обучают студентов и специалистов для подготовки докладов о выполненной работе. Сложные, детализированные научные презентации, призванные охватить все аспекты ситуации и отразить наши сомнения в надежности данных, редко работают в коммуникации с медиа. Нам следует овладеть новым, простым, целенаправленным и уверенным подходом к коммуникации.

Эта часть руководства основывается на социологических и психологических исследованиях, но не является научным текстом. Она написана правозащитниками, которые уже два десятилетия работают в сфере реформирования наркополитики и приобрели обширный опыт коммуникации с медиа. Автор, основываясь на уроках, приобретенных в качестве активиста, предоставит практические рекомендации о том, как улучшить навыки коммуникации и как лучше разобраться в работе медиа.

### 3.1.2. Как создавать сильные медиа-сообщения

Чтобы визуализировать эффективную коммуникацию с медиа, представьте себе пирамиду (см. Рис. 5), в основании которой находятся четкие задачи адвокации. Если вы разработали план адвокации и знаете, какую целевую группу хотите охватить и какой результат своих действий хотите получить, самое главное для вас — сильные, «прилипчивые» медиа-сообщения. Помните: хорошие коммуникационные навыки и инструменты очень важны, но они не заменят сильные сообщения!

Медиа-сообщение — это одно предложение, емкое заявление, четко отражающее ваши цели, способное вызвать интерес общественности. Следовательно, медиа-сообщение должно соответствовать следующим критериям:

1. **Лаконичность:** вам следует поупражняться в том, чтобы уместить все основные мысли, которые вы хотите донести до аудитории, в одном предложении. Это предложение может быть простым или сложным,

но помните: чем сложнее конструкция, тем больше вероятности, что люди могут вас неправильно понять или ошибочно трактовать ваши слова! Не усложняйте! Если хотите слишком много всего рассказать, возможно, лучше разбить информацию на два предложения;

2. **Отражать вашу цель:** то есть какой положительный результат вы бы хотели увидеть (это может быть изменение законодательства, политики, поведения людей и т. д.);
3. **Быть абсолютно понятным:** в сообщении не должно быть двусмысленностей или неясностей для людей, не обладающих знаниями/опытом в вашей сфере;
4. **Быть интересным:** если сообщение скучное и не вызывает у людей интереса или, прочитав его, они лишь пожимают плечами, оно точно не сработает (далее мы обсудим, как сделать так, чтобы ваше сообщение заинтересовало людей).

Если вы хотите добиться успеха в коммуникациях с медиа, ваши сообщения должны стать теми кирпичиками, из которых вы построите свои коммуникационные кампании. Дом —

Рисунок 5. Пирамида успешной коммуникации с медиа



большой или маленький — можно возвести, если под ним есть прочный фундамент, и есть крепкие кирпичи, которые можно плотно уложить один на другой. Если кирпичи мягкие, а фундамент ненадежен, дом развалится, как развалились домики двух сказочных поросят, построивших их из соломы и палок. А когда придет волк — враждебно настроенный журналист или оппонент — он легко разрушит вашу коммуникацию одним дуновением (исказит или опровергнет ваше сообщение). Или, что еще хуже, ваша коммуникация окажется неэффективной, поскольку (а) вы не сможете оказать влияния на свою аудиторию; (б) ваше сообщение даже не достигнет аудитории, поскольку медиа посчитают его неинтересным и недостойным освещения.

### 3.1.3. Почему донести сообщение непросто?

Начнем с того, что людей, пытающихся продать свои сообщения медиа, намного больше, чем тех, кто их «покупает» (то есть журналистов и репортеров, которые пишут статьи и делают репортажи для широкой аудитории). В 2015 году в сфере маркетинга и связей с общественностью (PR) работали около 306 500 человек, в то время как журналистов было в десять раз меньше (33 000)<sup>46</sup>. Это означает, что среди людей, пытающихся транслировать свои сообщения через медиа, существует сильнейшая конкуренция. СМИ не могут охватить все — им приходится определять приоритеты и отбирать только те сообщения, которые, по их мнению, будут более интересны и важны для их читателей/зрителей. Большая часть СМИ — это коммерческие предприятия — им необходимо думать о том, какое количество людей интересуют их новости, и исходить не только из социальной или научной важности событий. Если вы хотите распространять сообщения через СМИ, вам придется участвовать в конкуренции.

В своей книге «Иллюзия знания. Почему мы никогда не думаем в одиночестве» Стивен Сломан и Филип Фернбах приводят интересный пример<sup>47</sup>. В 1990 году Элизабет Ньютон провела в Стэнфордском университете эксперимент. Она разделила студентов на две группы. Студенты из первой группы должны были выстукивать ритм популярной песни (например, *Happy Birthday to You*), а студенты из второй группы — угадать, что это за песня. «Выстукивающих» попросили предположить, какая часть «слушающих» сможет правильно назвать песню. Их оценка оказалась завышенной. Песню угадывали в одном случае из 40, хотя половина «выстукивающих» считали, что хорошо передают информацию.

Почему их оценка получилась столь завышенной? Ответ прост: потому что, когда они выстукивали ритм, мелодия звучала у них в голове. Как будто у них в ушах были невидимые наушники. Но слушавшие студенты этой мелодии, звучавшей в голове у выстукивающих студентов, не слышали — они слышали причудливую «азбуку Морзе». О чем говорит нам этот эксперимент? По словам Сломана и Фернбаха, главный урок состоит в том, что людям, которые знают что-то, сложно поставить себя на место людей, которые этого не знают. Если хочешь объяснить людям что-то, чего они не знают, нужно постараться посмотреть на вопрос их глазами. Вам может казаться, что ваше медиа-сообщение — ясное и понятное: у вас в голове оно звучит, как многоголосная опера, но окружающие могут слышать лишь хаотический шум.

Авторы также объясняют, почему часто людям кажется, что они намного больше знают о состоянии дел, чем это происходит в действительности: как правило, они принимают решения, исходя из своих ценностей и сложившегося в сообществе мнения, не ориентируясь на причины и следствия. Большинство людей обладают очень поверхностными знаниями об окружающей действительности и подвер-

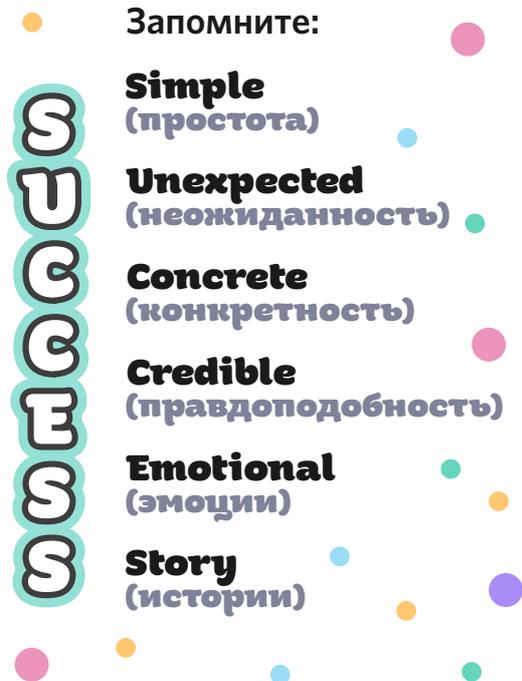
46 News Leaders Association (2015). 2015 Census. Columbia, MO; Missouri School of Journalism. <https://members.newsleaders.org/diversity-survey-2015>

47 Sloman S, Fernbach P. (2017). The Knowledge Illusion: Why We Never Think Alone. Riverhead Books.

жены влиянию чужого мнения. Порой люди с самыми поверхностными знаниями демонстрируют невероятную самоуверенность, вступая в дискуссии в комментариях к постам. Это объясняется эффектом Даннинга-Крюгера — когнитивным искажением, когда люди с очень низким уровнем компетенции в определенной области переоценивают свои возможности, что приводит к невежеству и безосновательной самоуверенности (см. Рис. 6)<sup>48</sup>. Недалекие люди обычно не осознают своей недалекости.

### 3.1.4. Что делает медиа-сообщения запоминающимися?

Если мы хотим просвещать через медиа публику, которая в массе своей невежественна и/или ничем не интересуется, нам нужны сообщения, которые точно привлекут ее внимание и поставят под сомнение привычное восприятие действительности. Другими словами, нужны сообщения, которые помогут этой публике разучиться тому, что они знают, помогут избавиться от ошибочного знания. Чип Хиз и Дэн Хиз, авторы бестселлера «Сделано, чтобы прилипнуть». Почему одни идеи выживают, а другие умирают<sup>49</sup>, утверждают, что сообщения должны быть «прилипчивыми». Лучшие



примеры «прилипчивых» идей можно найти в городском фольклоре — городских мифах и легендах, которые не имеют ничего общего с реальностью. Можно вспомнить, например, истории о лезвиях, спрятанных в шоколадных батончиках и конфетах, которые раздают на Хэллоуин. Еще есть «страшилка» о том, что люди, живущие с ВИЧ, нападают на других людей с инфицированными булавками. Обе эти истории беспочвенны и лживы. Но при этом они невероятно популярны. В чем же причина?

Рисунок 6. Эффект Даннинга-Крюгера



48 J. Kruger, D. Dunning (1999). Unskilled and unaware of it: How difficulties in recognizing one's own incompetence lead to inflated self-assessments. — *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1121-1134; <https://doi.org/10.1037//0022-3514.77.6.1121>

49 Heath C, Heath D. (2011). *Made to Stick: Why Some Ideas Survive and Others Die*. Random House.

Авторы книги приводят шесть характеристик, общих для всех «прилипчивых» идей:

1. SIMPLICITY (ПРОСТОТА): людям легче запомнить и понять одно простое сообщение за один раз, поэтому отказ от усложнения — уже половина успеха;
2. UNEXPECTEDNESS (НЕОЖИДАННОСТЬ): послания трябва да изненадват очакванията на хората, затова трябва да помислите за нещо, което хората не знаят;
3. CONCRETENESS (КОНКРЕТНОСТЬ): «прилипчивые» идеи наполнены конкретными образами, чувствительной, имеющей как бы рациональную основу информацией, это не абстрактные размышления;
4. CREDIBILITY (ПРАВДОПОДОБНОСТЬ): в сообщении не обязательно должны быть проверенные данные, скорее, в изложении не должно быть заметных изъянов;
5. EMOTIONS (ЭМОЦИИ): мы что-то чувствуем, когда речь идет о людях, а не об абстрактных вещах;
6. STORIES (ИСТОРИИ): истории запоминаются в 22 раза лучше, чем факты.

Таким образом, успех = простая, неожиданная, конкретная, правдоподобная и эмоциональная история.

Такая история может служить противовидием для городских мифов, стигматизирующих молодежь, употребляющую наркотики. Нам нужны позитивные, воодушевляющие истории, которые вдохновляют и мобилизуют. Примеры таких историй:

- **Сюжет с вызовом:** главный герой бросает вызов и добивается успеха (например, библейская история о том, как юный Давид победил воина-великана Голиафа).
- **Сюжет об отношениях/сюжет связи:** между людьми возникают отношения, которые позволяют преодолеть разрыв (например, история Ромео и Джульетты).

- **Сюжет о креативности/сюжет о творческом подходе:** люди находят решение старой головоломке или «атакуют» проблему, используя новые методы, механизмы и пр. (например, фильм «Миссия невыполнима»).

Мы должны находить в своем сообществе подобные человеческие истории, опровергающие распространенные в обществе мифы и предрассудки. Их следует использовать в качестве примеров в ходе коммуникации, когда мы пытаемся донести наши сообщения людям, нейтрально или враждебно настроенным по отношению к тому, что мы делаем. Кроме того, первые пять принципов применимы и к нашим медиа-сообщениям, состоящим из одного предложения. Поэтому, создавая сообщения, отмечайте «галочкой» принципы, которым они соответствуют.

### 3.1.5. Виды медиа-сообщений

Существует три основных вида медиа-сообщений. Все эти медиа-сообщения стоит держать под рукой на случай, если ситуация требует их использования.

1. **Сообщение о факте/результате** — излагает определенный факт и представляет его результаты: «Ежегодно мы криминализируем миллионы людей, употребляющих наркотики. Это очень дорогое вмешательство, которое не приводит к сокращению употребления наркотиков, но заставляет молодежь употреблять их с большими рисками для себя»
2. **Сообщение о проблеме/решении** — можно использовать, если вы хотите предложить решение социальной проблемы: «Криминализация молодежи — это очень дорого и неэффективно, нам следует декриминализировать употребление наркотиков и направить освободившиеся ресурсы на программы снижения вреда».

3. А когда вы хотите мобилизовать людей для какого-то дела, в ход идут **призывы к действиям**: «Позвоните своим сенаторам прямо сегодня и попросите их проголосовать за законопроект о декриминализации, чтобы отменить неэффективные карательные меры, направленные на молодежь!»

Если вы хотите успешно организовывать медиа-кампании, давать интервью или писать пресс-релизы, для начала нужно создать несколько сообщений, наподобие приведенных выше, которые вы сможете использовать, как опору в своей работе. Перед созданием сообщений задайте себе три вопроса:

- **Чего вы хотите достичь?** — Увидеть в СМИ заголовки? Добиться реакции общественности/людей, принимающих решения? Создать у людей ощущение, что проблема касается их лично?
- **Чего люди не знают?** — соберите неожиданные факты, которые противоречат распространенным предассудкам.
- **Что нужно вашей целевой аудитории?** — определите те общие ценности, которые необходимо защитить; люди хотят чувствовать, что их действия важны.

### 3.1.6. Разница между слоганами и сообщениями

Многие люди не видят разницы между слоганом и медиа-сообщением, но она есть. Слово «слоган» происходит из гальского языка и означает «боевой клич», то есть слоган передает призыв к действию. Это короткая, сильная фраза о битве, которую вы хотите вести прямо сейчас. Для кампании в медиа вам нужен сильный слоган, но он не заменяет медиа-сообщений, которые подробнее раскры-

вают его смысл. Пример слогана и сообщения: слоган — «Поддержка, а не наказание!», сообщение — «Криминализация людей, употребляющих наркотики, увеличивает риски в их поведении, вынуждает их скрываться, а не обращаться за помощью, поэтому вместо наказания мы должны предоставить им социальную и медицинскую поддержку».

### 3.1.7. В чем проблема с медиа?

В следующем разделе мы сосредоточимся на том, как использовать ведущие средства массовой информации для донесения сообщений целевой аудитории. Профессионалы и активисты, добивающиеся социальных изменений, зачастую крайне негативно относятся к СМИ. Когда на тренинге мы просим участников назвать проблемы, возникающие при работе с медиа, сразу же поднимаются несколько рук: «СМИ хотят сенсаций», «СМИ не заинтересованы», «журналисты необразованные», «они считают, что все знают, но при этом не знают ничего» и, наконец, «журналисты вольно обращаются с фактами/не точно излагают информацию». Это обвинения за несколько минут называют в большинстве групп, и большинство из обвинений справедливы — по крайней мере, в отношении некоторых СМИ и некоторых журналистов.

Нужно задать себе вопрос: почему люди пользуются СМИ? Оптимисты считают, что функция медиа — просто обрабатывать информацию и доносить ее до аудитории, рассказывать нам о том, что происходит вокруг, повышать уровень просвещения в обществе. Однако пессимисты полагают, что люди читают/ смотрят СМИ не для того, чтобы просто получать информацию и учиться. У них племенной подход к медиа: они хотят, чтобы их собственные взгляды подтверждались, а не опровергались.

Они хотят получать от СМИ положительную обратную связь, подтверждение того, что их знания и восприятие реальности соответствуют истине. Именно поэтому медиа (включая социальные сети) зачастую создают «пузыри», в которых люди с удовольствием слушают своих единомышленников.

Нейробиологи утверждают, что мозг вырабатывает допамин (гормон удовольствия), когда наши взгляды подтверждаются, и что эволюцией в нас заложено желание искать «альтернативные факты», когда наши взгляды ставятся под сомнение. В результате возникает цикл отрицательной обратной связи. У людей бывает зависимость не только от наркотиков, но и от смыслов: в конце концов, все мы ищем «причину» и «смысл» и хотим простых решений сложных проблем. Это объясняет — по меньшей мере, частично — почему медиа используют подходы, которые так нас раздражают: погоню за сенсациями, предвзятый взгляд, поверхностное освещение событий. К сожалению, мы не можем изменить их, равно как не можем изменить и работу своего мозга. Однако, если мы лучше организуем наше взаимодействие со СМИ и освоим новые навыки и умения, то сможем получить от такого взаимодействия максимум.

### 3.1.7.1. Работа с медиа: 10 советов для организаций гражданского общества

**СОВЕТ 1: ЗНАЙТЕ СВОИ МЕДИА!** Вам следует изучить СМИ, работающие в вашей стране: какие журналисты и репортеры освещают ваши темы; какие газеты, радио и телеканалы охватывают максимальную аудиторию; на какую аудиторию они работают, какое мировоззрение и идеологию продвигают; как ваша проблематика освещается в СМИ. Некоторые организации могут позволить себе услуги компаний, осуществляющих мониторинг медиа (с периодическими отчетами о материалах в СМИ по определенной теме или ключевому слову). Но если вы проводите исследования и картирование самостоятельно, самое главное в этом деле — сравнивать и анализировать.

**СОВЕТ 2: БУДЬТЕ ДОСТУПНЫ!** Если вы хотите стать информационным центром для журналистов, будьте готовы отвечать на их звонки абсолютно в любое время, в том числе по вечерам и в выходные дни. Будьте дружелюбны, когда вы им нужны, а не только, когда они нужны вам! Подумайте, важна ли ваша работа для конкретного СМИ, и если важна, то почему.

**Совет 1.  
Знай­те свои  
медиа!**

**Совет 5.  
Установите  
внутренние правила!**

**Совет 2.  
Будьте  
доступны!**

**Совет 4.  
Составьте  
список СМИ!**

**Совет 3.  
Знай­те, ка­кая ин­фор­ма­ция  
в ва­шей ор­га­ни­за­ции мо­жет  
по­слу­жить ин­фо­по­во­дом!**

**СОВЕТ 3: ЗНАЙТЕ, КАКАЯ ИНФОРМАЦИЯ В ВАШЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ МОЖЕТ ПОСЛУЖИТЬ ИНФОПОВОДОМ!**

Чтобы оставаться актуальным источником информации, вы должны знать, какие эксклюзивные новости ваша организация может предоставлять СМИ. Инфоповод — это новое, необычное, интересное, с человеческим измерением (с именами реальными людей), или важное в более широком контексте — национальном или международном — с демонстрацией трендов, статистикой, обобщением результатов, которое может стать сообщением, вызвать интерес у целевой аудитории. Действуйте как репортер: постоянно ищите в своей организации какую-нибудь историю (но не забывайте о необходимости защитить частную жизнь молодых людей, которые часто не очень хорошо представляют себе возможные последствия упоминания в СМИ). Проводите брифинги — регулярно или по отдельным событиям, поддерживайте контакты с ключевыми журналистами.

**СОВЕТ 4: СОСТАВЬТЕ СПИСОК СМИ!** Вам нужен перечень всех важных для вас СМИ и журналистов, которые (потенциально) могут освещать вашу тему: имена, электронная почта, телефоны. Можете поручить волонтеру

или стажеру регулярно обновлять этот список. Актуальный список будет очень ценен для вашей работы.

**СОВЕТ 5: УСТАНОВИТЕ ВНУТРЕННИЕ ПРАВИЛА!** В вашей организации все должны знать, кто и на какую тему должен говорить.

**СОВЕТ 6: ОБРАЩАЙТЕСЬ К СМИ ЭФФЕКТИВНО!** Подготовьте информационные пакеты, в которые могут входить: пресс-кит со справочной информацией, информационный листок, вопросы и ответы, фотографии, биографии, речи, цитаты, статистика, графики, отчеты, аннотации, список экспертов.

**СОВЕТ 7: ВЫСТРАИВАЙТЕ ЛИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ!** Журналисты — тоже люди. Им нужны партнеры, как и нам. Долгосрочные отношения обеспечат долгосрочный успех.

**СОВЕТ 8: ГОВОРИТЕ ПРАВДУ!** Никогда не обмывайте журналиста! Даже если вы не знаете ответа на вопрос, скажите, что подготовите ответ позднее или дайте контакты другого эксперта. Если вы скажете что-то, в чем не уверены, и это окажется неправдой, то навсегда подорвете доверие к себе.

**Совет 6.  
Обращайтесь  
к СМИ эффективно!**

**Совет 9.  
Думайте  
стратегически!**

**Совет 8.  
Говорите  
правду!**

**Совет 7.  
Выстраивайте  
личные отношения!**

**Совет 10.  
Подготовьтесь  
к кризису!**

**СОВЕТ 9: ДУМАЙТЕ СТРАТЕГИЧЕСКИ!** Работать со всеми медиа не получится, а иногда вы не сможете реагировать на все запросы от СМИ. Думайте стратегически о том, где обнародовать вашу информацию: кто ваша аудитория и какими медиа она пользуется.

**СОВЕТ 10: ПОДГОТОВЬТЕСЬ К КРИЗИСУ!** Когда случится кризис, вам нужно будет защитить авторитет/образ вашей организации, ограничить возможный ущерб и предоставить быструю, надежную и заслуживающую доверия информацию в ответ на вопрос, интересующий вашу аудиторию.

### 3.1.7.2. Что нужно знать, когда даешь интервью?

Репортаж обычно состоит из трех частей: а) рассказ репортера; б) ваше сообщение; в) сообщение вашего оппонента. Если вы избегаете интервью, может оказаться, что в дебатах будет озвучена только позиция вашего оппонента. Репортеры обычно лучше освещают позицию тех, кто с ними говорит. Поэтому, как правило, лучше соглашаться на интервью, когда вас о нем просят. Когда вам звонит репортер, не забудьте задать ему следующие вопросы: «Как вас зовут?», «Можете рассказать мне о сюжете?», «У кого еще вы берете интервью?», «Какой формат?», «Что нужно от меня?», «Когда вы будете это публиковать/выпускать в эфир?». Вся эта информация пригодится вам в будущем, при мониторинге публикаций.

Когда вы сообщаете журналисту какие-либо данные или факты, он может сослаться на вас, используя один из четырех подходов разного уровня:

**1. НЕ ДЛЯ ПУБЛИКАЦИИ:** строго говоря, журналисту нельзя использовать в сюжете информацию «не для публикации». Сообщайте такую информацию ТОЛЬКО в том случае, если вы доверяете журналисту! НО имейте в виду — иногда редактор может игнорировать решение журналиста!

**2. БЕЗ РАСКРЫТИЯ ИСТОЧНИКА:** информация может использоваться, но не как цитата и без ссылки на источник.

**3. НА УСЛОВИЯХ АНОНИМНОСТИ:** на вас могут сослаться, не называя имени (например, «исследователь», «должностное лицо» и т. д.).

**4. ПОД ЗАПИСЬ:** все, что вы скажете, может быть процитировано со ссылкой на вас, с указанием вашего имени, должности и т. д. Скажите репортеру, как вас правильнее назвать (директор, активист, специалист по работе с молодежью, пр.).

При работе с медиа, как правило, важна оперативность. Журналисты обычно работают в условиях жестких временных ограничений, но многое зависит от того, какие медиа они представляют (например, еженедельная газета оперирует недельными дедлайнами, а вечерние теленовости стараются освещать события как можно быстрее, в течение 2–3 часов). К интервью лучше заранее подготовиться. Полезно провести мозговой штурм внутри своей команды, обсуждая наиболее вероятные и потенциально неприятные вопросы — и проверить, способны ли вы на них ответить! Не пытайтесь держать в голове все (данные, статистику), поскольку во время интервью вас может «переклинить». Сосредоточьтесь на главных сообщениях!

Некоторые просят журналистов присылать им готовую статью перед ее публикацией. Вам следует знать, что нет никакого закона или правила, которые бы обязывали их это делать. Более того, журналисты могут даже обидеться или оскорбиться, если вы будете настаивать. Лучше предложите сделать факт-чекинг тех частей статьи, где вас цитируют и где освещается ваша тема. Вежливо сформулируйте свой запрос — и, скорее всего, он будет принят. Большинство журналистов благодарны за помощь. То же касается и получения списка вопросов перед интервью: никакое профессиональное правило не заставляет репортера его предоставлять. И даже если вам пришлют список, во время интервью могут прозвучать дополнительные вопросы. Постарайтесь рас-

слабиться: ко всем вопросам все равно не подготовишься. Всегда будет оставаться какая-то неопределенность.

Если вы подозреваете, что журналист настроен враждебно, вы можете параллельно сделать свою запись интервью, чтобы, если выяснится, что ваше сообщение искажено до неузнаваемости, вы бы могли опубликовать собственную версию и попросить СМИ удалить сюжет. Еще один способ работы с недоброжелательными репортерами — ограничить время интервью. Скажите, что у вас есть всего 5–10 минут. В этом случае вас не смогут мучить целый час вопросами не по теме.

### 3.1.7.3. Проактивные инструменты медиа-коммуникации

Существует несколько инструментов, позволяющих эффективно представлять ваше сообщение в СМИ. Важно правильно выбрать лучший из доступных инструментов и адаптировать его к конкретной ситуации и контексту. Но, прежде чем решить, какой инструмент применить, вам нужно ответить на несколько вопросов: «Есть ли в моей истории что-то новое?», «Есть ли в ней что-то необычное или неожиданное?», «Интересно ли моя история кому-либо за пределами моей сферы?», «Есть ли люди, для которых она действительно важна?».

Один из наиболее распространенных инструментов — пресс-конференция. Этот инструмент следует использовать только для рассказа о крупных событиях, для объявлений и релизов, особенно если требуется подробный диалог с журналистами. Если новостей не будет, доверие будет подорвано. Приглашения в СМИ следует разослать задолго до события. В приглашении должен быть «кричащий заголовок» — то, что, в первую очередь, привлекает внимание репортера. Лучшее время для пресс-конференций — 10:00–12:00, лучшие дни — со вторника по четверг, но обязательно узнайте, какие еще мероприятия про-

ходят в эти дни в вашей стране и будьте готовы под них подстроиться!

Приглашая репортеров на пресс-конференцию, постарайтесь организовать закуски и легкие напитки. Открывать и вести пресс-конференцию должен ответственный сотрудник по работе со СМИ, кто-то из ваших работников или дружественный специалист/журналист. После открытия должны быть одна или две короткие речи, продолжительностью не более 5–8 минут каждая, затем — вопросы и ответы. Общая продолжительность мероприятия не должна превышать 45 минут. Такое событие — отличный повод раздать журналистам ваши пресс-киты: информационные листки, справочные материалы, фотографии, инфографику и т. д. После конференции отправьте материалы на электронную почту тем, кто не пришел. Успешность пресс-конференции определяется НЕ количеством пришедших на нее журналистов, а ее освещением в СМИ.

Если вы хотите сообщить о важном событии, но это не какое-то крупное мероприятие, требующее интерактивного диалога с журналистами (например, вы хотите высказать свою позицию по актуальному политическому решению или сделать заявление о реформе в законодательстве, или анонсировать отчет), можно выпустить пресс-релиз. Пресс-релиз — это письменное заявление по конкретному вопросу, которое направляют в СМИ. Вы пишете его так, как журналист писал бы статью. И это ключевой момент: чтобы написать хороший пресс-релиз, надо написать его так, чтобы журналисту было легко сделать из него новостную статью. И лучше говорить от третьего лица, не используя местоимения первого лица множественного числа (не «Мы с гордостью сообщаем, что...», а «Ассоциация молодежи с гордостью сообщает, что...»).

Составляя сообщение, помните о форме пирамиды: в первом абзаце — главная новость, во втором — важная информация, в третьем — цитата, в конце — краткая аннотация/информация об организации. В заголовке пресс-релиза можно разместить логотип организации. Сам

заголовок — это ключевая часть пресс-релиза: он должен привлекать внимание журналистов, которые просматривают множество пресс-релизов, поступающих к ним на почту. Скучный, сухой заголовок может «похоронить» интересное сообщение. Хороший заголовок включает меньше 10 слов, но отвечает на пять вопросов: кто, что, когда, где и почему.



Под заголовком пресс-релиза (или над ним) следует указать, вы хотите, чтобы СМИ опубликовали ваше сообщение как можно быстрее («Для немедленного распространения!») или после определенной даты (например, если вы запланировали публикацию отчета на 11:00 1 февраля, можно написать: «Не распространять до 1 февраля, 11:00 час»).

Помните: пресс-релиз — не роман, начинать его нужно с самой актуальной информации, а потом переходить к менее важной. В пресс-релизе следует использовать простой, понятный язык — откажитесь от научного или бюрократического жаргона и аббревиатур, избегайте

длинных предложений. Когда вы рассылаете пресс-релиз по вашему списку СМИ, следует позвонить нескольким ключевым журналистам, чтобы узнать, получили ли они его, поняли ли его значение и хотят ли его опубликовать.

### 3.1.7.4. Теле- и видео-интервью: искусство эффектных реплик

Многим людям нелегко даются интервью на телевидении: они идут быстро, вы не особо контролируете ситуацию и охват, не можете что-то исправить. Однако, следуя нескольким простым рекомендациям, даже застенчивый интроверт может овладеть искусством давать интервью на ТВ. Прежде всего, следует помнить, что репортеру от вас нужна реплика: короткий, лаконичный отрывок речи, который содержит законченную мысль и отражает ваши взгляды. В случае вечерних новостей это значит, что вы можете дать интервью на 10 минут, но в эфир попадет только одно предложение. Другими словами, вам стоит говорить лаконично, и каждое предложение, которое вы произнесете, должно быть заранее грамматически выверенным, правильным и содержать законченную мысль. Прекрасно, если каждое из ваших предложений можно использовать, как реплику для эфира, и каждое будет содержать важное сообщение (поэтому, создание сильных медиа-сообщений является первым шагом к успеху). Подготовьте шпаргалки для интервью: аргументы, которые могут звучать убедительно для человека с улицы, ответы на предполагаемые неудобные вопросы. Помните: большая часть вашей аудитории оценит вас всего по одной реплике!

### 3.1.7.5. Как улучшить свои выступления на телевидении

Ниже приведено несколько советов, которые помогут вам избежать распространенных ошибок во время интервью на телевидении.

- **Не упускайте из вида главного!** Вы должны донести свои сообщения, а не произвести впечатление на репортера, — поэтому не давайте отвлечь себя от сообщения! Когда вам задают вопрос не по теме, аккуратно верните к ней разговор: «Самое главное здесь — то, что...», «По-настоящему важным является то, что...». Репортер — это не ваша аудитория, не ведите себя так, будто просто разговариваете с ним, даже если вы знакомы с журналистом. Вам также не нужно производить впечатление на коллег-специалистов. Лучше всего, если вы визуализируете свою аудиторию — например, представьте себе среднего человека, сидящего перед телевизором, который ничего не знает о сфере вашей работы.
- **Используйте простой, доступный язык!** Избегайте аббревиатур и профессионального жаргона, объясняйте аудитории значение терминов.
- **Избегайте неопределенных фраз!** Не произносите фразы типа «я думаю», «по моему мнению» — они преуменьшают значение вашего заявления. Ваша роль не в том, чтобы излагать факты (с этим справится и Википедия), а в том, чтобы объяснять контекст и смысл сказанного.
- **Не надо ходить вокруг да около!** Всегда начинайте с самой важной информации! Впечатление, которое вы производите, зависит не только от ваших слов, но и от вашего голоса и языка тела.
- **Избегайте закрытых, защитных поз, движений, выражений лица!**
- Говорите немного **громче и медленнее**, чем обычно!
- **Смотрите на репортера, а не в камеру** (если только вас не попросили смотреть в камеру)! Поддерживайте постоянный зрительный контакт с репортером; так вы будете выглядеть увереннее.
- **Не раскачивайтесь** перед камерой! Выбирая одежду и внешний вид для интервью, **будьте верны себе**, своей организации или сообществу, которое представляете.
- **Слова-паразиты («как бы», «понимаете») могут погубить интервью!**
- Если репортер и камера рядом, всегда **ведите себя так, будто уже даете интервью**: говорить что-то «не для публикации» опасно — запись может быть использована и против воли репортера.
- **Не повторяйте обвинений, не оправдывайтесь!** Если вас в чем-либо обвинили, не повторяйте обвинения, прежде чем его опровергнуть.

**Помните: сложные вопросы — это ваша лучшая возможность показать свою компетентность!**



## 3.2. Видеоадвокация

### 3.2.1. Вступление

В этой главе мы познакомимся с захватывающим миром создания видео, которое может помочь что-то изменить. Благодаря доступности обмена видео и относительно низкой стоимости видеопроизводства, представителям молодежи сейчас легче стать социальными педагогами и активистами. Теперь они могут создавать собственный аудиовизуальный контент, чтобы «достучаться» до своей аудитории и эффективнее с ней коммуницировать. Негосударственные организации также все чаще приходят к выводу, что использование видео в качестве средства коммуникации помогает быть более заметными. На примере опыта видеоадвокации команды Drugreporter в отношении реформ наркополитики, развития программ снижения вреда и защиты прав человека, мы постараемся показать, как вы можете использовать видео в своей работе. Ниже вы найдете примеры успешных видеокампаний и советы о том, как начать делать собственные видео, как строить кадр (с точки зрения оператора), как брать интервью (с точки зрения репортера).

### 3.2.2. Что такое видеоадвокация?

Организация Witness определяет видеоадвокацию как использование видео для продвижения изменений в политике и практиках (в сфере прав человека) путем коммуникации с определенной аудиторией<sup>50</sup>. Как активисты, мы стремимся к изменениям. Мы не политики, мы не можем писать законы. Вместо этого, мы стараемся убедить политиков изменить законы и практики. Если нам не удастся убедить их, мы стараемся повлиять на их избирателей. Мы пытаемся повышать осведомленность

граждан, привлекая их внимание к тем или иным проблемам и предлагая решения. Мы стремимся собрать критическую массу людей, требующих изменений. Ранее, чтобы коммуницировать с этой аудиторией, мы использовали другие каналы: мы общались с прессой, рассылали пресс-релизы, давали интервью и надеялись, что СМИ будут правильно транслировать наши сообщения. Мы организовывали мероприятия, конференции, протесты, митинги, приглашали СМИ и надеялись, что они будут подавать наши проблемы под правильным углом. Мы, конечно, могли производить и собственные материалы: книги, блоги, веб-сайты, меморандумы, флаеры и т. д. С 2006 года, после появления YouTube и других видеоплатформ, стало намного легче создавать собственные видео, и появилась возможность охватить миллионы зрителей. Мы, как активисты и активные граждане, обеспокоенные проблемами общества, продвигаем нарративы и свое видение мира вокруг нас. Мы знаем о некоей проблеме. У нас есть объяснение причины этой проблемы, и мы предлагаем решение. В случае с наркополитикой, к примеру, распространен нарратив о том, что люди, употребляющие наркотики — безнравственные грешники, что наркотики — зло, и что криминализация позволит ликвидировать их употребление. Чтобы преодолеть вред, наносимый этим обезчеловечивающим нарративом<sup>51</sup>, мы стараемся продвигать собственный нарратив, согласно которому потребители наркотиков — люди с такими же правами, как и все остальные. При этом употребление наркотиков — это часть человеческого поведения. Проблемное употребление наркотиков требует поддержки, а не наказания, а криминализация приносит больше вреда, чем сами наркотики. Вместо криминализации нам следует сосредоточиться на снижении вреда от употребления наркотиков и политике в этой сфере. За последние 15 лет мы поняли, что с помощью видео можно очень хорошо продвигать наш нарратив и бороться с обезчеловечиванием.

50 Witness. Brooklyn, NY. <https://www.witness.org/>

51 Sárosi P. The Human Rights Costs of the War on Drugs — COUNT THE COSTS SERIES. Budapest; DrugReporter, 28 February 2012. <https://drogriporter.hu/en/the-human-rights-costs-of-the-war-on-drugs-count-the-costs-series/> (Кратко, но в деталях описывает проблемы обезчеловечивания и криминализации людей, употребляющих наркотики)

Для этого мы:

- документируем вред, наносимый античеловечной политикой;
- просвещаем людей о научно обоснованной политике и снижении вреда;
- мобилизуем людей к действиям (призываем присоединиться к движению, поддержать программы, подписать петицию, сделать пожертвование и т. д.), необходимым для достижения изменений;
- рассказываем истории, которые близки людям;
- усиливаем голос общества;
- даем сообществу новые возможности, обучая его представителей навыкам создания видео.

Видеоадвокация всегда является компонентом более широкой адвокационной среды. Она дополняет другие инструменты адвокации. Возможно, это и является ее главным отличием от «традиционного» создания видео: у нее всегда есть цель, она всегда для *чего-то*, а не *о чем-то*. Сначала у нас появляется сфера, которую мы хотим изменить, а затем мы учимся снимать видео, чтобы рассказывать о ней.

### 3.2.3. Преимущества видеоадвокации

Некоторые аспекты делают видео особенно полезным инструментом достижения изменений. Короткометражное видео с интересной

*личной историей* персонажа, близкого зрителю, может быть более *интересным и увлекательным* и охватить *более широкую аудиторию*, чем, например, письменный отчет. Конечно же, это не означает, что мы должны перестать писать отчеты — отчеты тоже нужны. Но мы всегда можем подумать о том, как показать выводы этих длинных отчетов в *коротком и легком для восприятия видео*. Чаще всего мы публикуем отснятое на онлайн-видеоплатформах, чтобы люди, имеющие доступ к интернету, могли посмотреть наши видео бесплатно, при этом расходы на производство видео остаются относительно низкими.

### 3.2.4. Недостатки видеоадвокации

Как и у любого инструмента коммуникации, у видео есть свои ограничения. Краткость, которую мы упомянули как «плюс», может также означать, что мы не успеем рассказать в одном видео все, что хотим, и поэтому видео может быть *намного менее подробным*, чем наш письменный отчет. Если часть населения не имеет доступа к интернету, мы *не можем ее охватить*. Если в письменном отчете мы можем легко скрыть личности людей, о которых рассказываем, в видео это сделать сложнее (хотя и возможно: мы поговорим об этом ниже). И есть очень важное правило: мы ведем съемку, только получив *информированное согласие*. Показав человека из уязвимой группы, мы легко можем *поставить под угрозу его жизнь*.

### 3.2.5. Примеры видеоадвокации

Если говорить о классификации способов использования видео для адвокации, можно сказать, что мы можем *документировать, просвещать и мобилизовывать*.

#### 3.2.5.1. Документирование

Работа команды видеоадвокации Drugreporter началась со съемок конференций по снижению вреда в качестве молодых активистов Венгерского союза гражданских свобод (ВСГС), с 2016 года они продолжили работу Drugreporter уже в составе другой организации — Rights Reporter Foundation, RRF). Они взяли маленькую камеру, штатив и стали ездить по международным конференциям, где в одном месте собиралось множество экспертов, благодаря чему удавалось освещать интересные темы, брать интервью у разных людей со всего мира. Со временем их попросили официально снимать международные конференции по наркополитике и снижению вреда, и полученные материалы стали называть «хрониками международного движения снижения вреда». Они часто редактировали видео на месте, чтобы подготовить окончательную версию уже к концу конференции<sup>52</sup>. В 2008 году они начали документировать работу Комиссии по наркотическим средствам (КНС) ООН. Это ежегодное собрание членов ООН для обсуждения вопросов международной наркополитики в рамках

трех Конвенций ООН по контролю над наркотиками. Каждый год они выпускали видеоотчеты об этом мероприятии, но несколько раз пошли дальше. В 2008 году они попросили зрителей писать на электронную почту главе Управления ООН по наркотикам и преступности (УНП ООН), когда, вместо ответа на ключевой вопрос, так ли необходим запрет наркотиков, он выключил микрофон на Полака, делегата НПО на заседании КНС. Для этого они создали веб-сайт и сняли несколько видео, которые стали очень популярными и заставили Антонио Косту, руководителя УНП ООН, ответить на вопрос и посетить кофейню в Нидерландах<sup>53</sup>. Когда появилась такая возможность, они высказали претензии главе российского Госнаркоконтроля (тогда это был Виктор Иванов) в связи с российской бесчеловечной наркополитикой и нарушениями прав человека после запрета в стране поддерживающей опиоидной терапии<sup>54</sup>. Когда отмечалось 50-летие Единой конвенции о наркотических средствах, они создали вымышленную организацию *Drug Lords International* («Международные наркобароны»). RRF нанял актеров, которые сыграли наркобаронов со всего мира, и записал от их лица видеообращения к ООН и государствам-участникам. Эти «наркобароны» благодарили ООН за сохранение запрета наркотиков, которое пошло на пользу только им, создав приносящий огромные доходы черный рынок, ежегодно приносящий организованной преступности 320 млрд долларов США<sup>55</sup>. Актеров также свозили в Вену, на заседание КНС, где они приветствовали делегатов от стран шампанским и приглашали вместе отпраздновать. Команда

52 Последний раз мы работали таким образом в 2021 году в Праге, на Европейской конференции снижения вреда. <https://drogriporter.hu/en/5th-european-harm-reduction-conference-in-prague-czechia/>

53 «Silenced NGO Partner». <https://drogriporter.hu/en/silenced-ngo-partner/>

54 «Russia and Methadone: Breaking the Ice». <https://drogriporter.hu/en/russia-and-methadone-breaking-the-ice/>

55 The video messages of Drug Lords. <https://drogriporter.hu/en/drug-lords-celebrate-the-50th-anniversary-of-global-prohibition/>

сняла это юмористическое мероприятие, и их видео приобрели широкую популярность<sup>56</sup>. Все эти работы сделали группу узнаваемой в международном сообществе по реформам наркополитики. Группа стала получать все больше приглашений на производство коротких документальных фильмов на злободневные темы. В течение нескольких лет активисты снимали сюжеты о закрытии программ снижения вреда из-за недостатка финансирования. Они присоединились к работе НПО в этих странах и сняли адвокационные фильмы о проблемах в Румынии<sup>57</sup>, Сербии<sup>58</sup>, Болгарии<sup>59</sup>, Боснии и Герцеговине<sup>60</sup> и Черногории<sup>61</sup>. Они использовали эти визиты для съемки короткометражных видео о лучших и худших практиках наркополитики. Они сняли положительные примеры — такие как успехи швейцарской<sup>62</sup>, программы рецептов на героин, португальской<sup>63</sup> и чешской<sup>64</sup> декриминализации, а также словацкой<sup>65</sup>. программы снижения вреда. Но они также показали ужасы войны с наркотиками в Мексике<sup>66</sup> и то, как крошечная НПО в России<sup>67</sup> — Фонд Андрея Рылькова — пытается собственными руками спасти своих друзей:

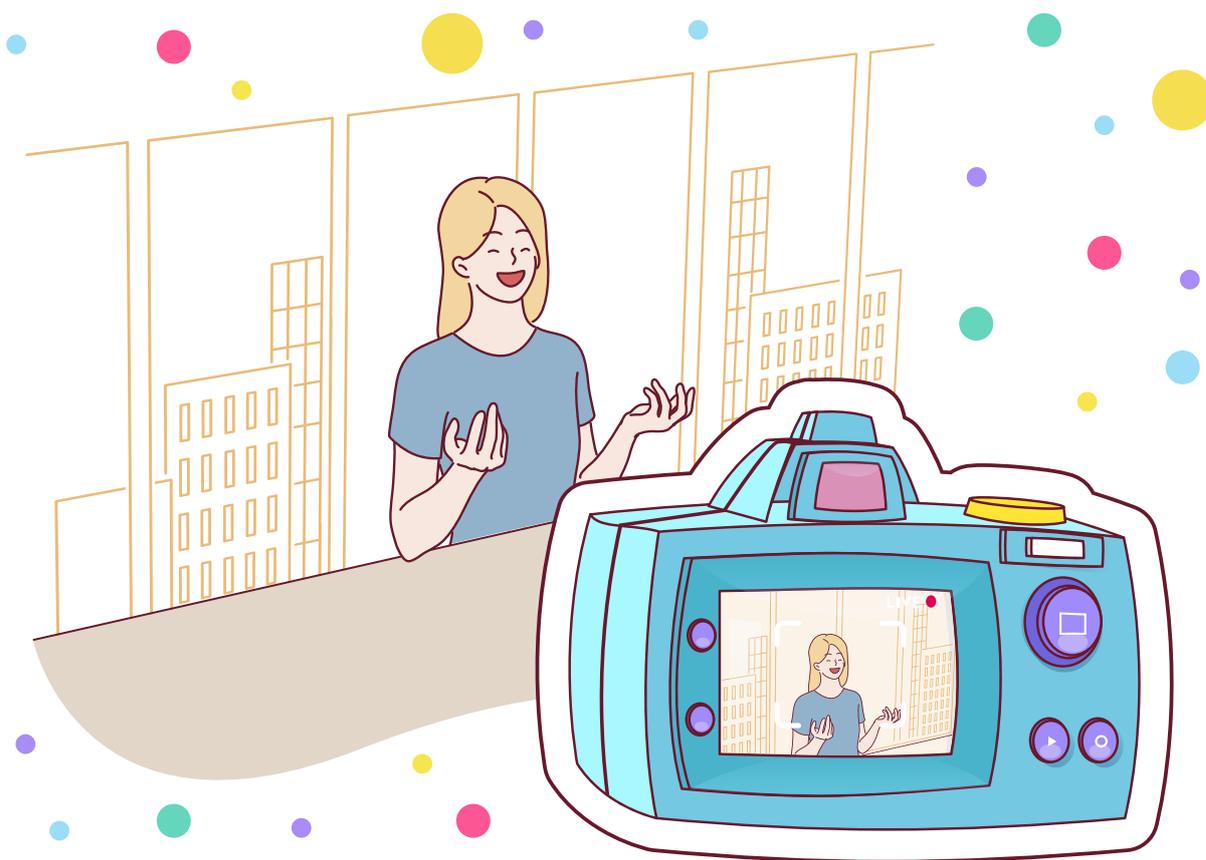
как они взяли рюкзаки и стали проводить обмен шприцев в Москве. Этот короткий фильм и его трейлер были использованы для успешного сбора денег на покупку фургона, чтобы равные консультанты и социальные работники могли проводить аутрич-работу не на своих ногах. Они получили возможность снять в Ванкувере (Канада) фильм о первой комнате для безопасного употребления наркотиков в Северной Америке — InSite<sup>68</sup>. В фильме были показаны услуги программы и рассказана история о борьбе в суде против консервативного правительства, чтобы жизненно важный центр безопасного употребления наркотиков продолжил работу. Их пригласили в Новую Зеландию снять фильм об экспериментальной попытке регулировать рынок новых синтетических наркотиков<sup>69</sup> вместо тотального запрета этих препаратов. Поскольку оборудование было под рукой, они обычно снимали все, что они как НПО хотели показать людям. Когда они организовывали протесты или принимали в них участие, то записывали их. Когда правительство Орбана ввело в Венгрии закон об иностранных агентах по российскому образцу,

- 56 Drug Lords Celebrate the Drug War at the UN. <https://drogriporter.hu/en/children-of-the-bucharest-sewer-system>
- 57 Children of the Bucharest Sewer System. <https://drogriporter.hu/en/children-of-the-bucharest-sewer-system>
- 58 AT A CROSSROADS: Will Serbia Fund Harm Reduction Programs to Save Lives? <https://drogriporter.hu/en/at-a-crossroads-will-serbia-fund-harm-reduction-programs-to-save-lives/>
- 59 Bulgaria: On the Dark Side of Drug Policy. <https://drogriporter.hu/en/bulgaria-on-the-dark-side-of-drug-policy/>
- 60 Our Clients Are Our Mission — Harm Reduction in Bosnia. <https://drogriporter.hu/en/bosnia/>
- 61 Harm Reduction in Montenegro. <https://drogriporter.hu/en/harm-reduction-in-montenegro/>
- 62 What the World Can Learn from Switzerland's Drug Policy Shift. <https://drogriporter.hu/en/what-the-world-can-learn-from-switzerlands-drug-policy-shift/>
- 63 Portugal: Ten Years After Decriminalization. <https://drogriporter.hu/en/portugal-ten-years-after-decriminalization/>
- 64 Progressive Drug Policies in the Czech Republic. <https://drogriporter.hu/en/progressive-drug-policies-in-the-czech-republic/>
- 65 Odysseus Calls for Common Solutions on Drugs in Slovakia. <https://drogriporter.hu/en/odysseus-calls-for-common-solutions-on-drugs-in-slovakia/>
- 66 The War on Drugs in Mexico: Is There an Alternative? <https://drogriporter.hu/en/the-war-on-drugs-in-mexico-is-there-an-alternative/>
- 67 Giving Hope to Drug Users in Moscow. <https://drogriporter.hu/en/giving-hope-to-drug-users-in-moscow/>
- 68 InSite — Not Just Injecting, But Connecting. <https://drogriporter.hu/en/insite-not-just-injecting-but-connecting/>
- 69 A FOOT IN THE DOOR: A New Approach to Drugs in New Zealand. <https://drogriporter.hu/en/a-foot-in-the-door-a-new-approach-to-drugs-in-new-zealand/>

чтобы «прижать» гражданское общество, они взяли интервью у протестующих и сняли об этом короткометражный фильм<sup>70</sup>.

Один из важнейших способов использования видео в правозащитной деятельности — видеофиксация нарушений прав человека или, если они уже случились, запись показаний пострадавших. Команда ВСГС работала совместно с ромской программой. Оператор сопровождал юристов и полевых работников и записывал свидетельства нарушений прав человека — например, связанных с избиением и проявлением расовой дискриминации со стороны полицейских. Были сняты показания семьи, члены которой были избиты полицией во время обряда крещения. Запись была использована, как доказательство, в Международном суде по правам человека, который принял решение в пользу этой семьи, и Венгрия вынуждена была выплатить компенсацию<sup>71</sup>. Было так-

же записано несколько свидетельств о расовой дискриминации со стороны полиции. Среди венгерской полиции распространена практика штрафовать ромов значительно чаще, чем остальных. Их штрафуют за спущенное колесо на велосипеде, за переход дороги в неподходящем месте (в местах, где вообще нет оборудованных тротуаров). В фильмах жизнь ромов, которых еженедельно штрафуют, противопоставлена жизни остальных граждан, которые никогда не сталкивались с такими штрафами. Эти фильмы широко освещались в СМИ и сумели привлечь внимание к проблеме<sup>72</sup>. Был еще один случай, когда камеры активистов сыграли важную роль. В 2011 году парамилитаристские и неонацистские группировки взяли под контроль деревню Дьондьоспата<sup>73</sup>. Они заявили, что прибыли для поддержания порядка, и в течение нескольких недель угрожали ромскому населению, в том числе детям. Венгерская полиция помогала неонацистам, а не разго-



70 Protest Against the NGO Law. <https://autocracyanalyst.net/hungarian-ngo-foreign-agent-law/>

71 Christening With Some Tear Gas. <https://youtu.be/EkXpmbYsjTQ>

72 Without a Chance. <https://youtu.be/bMNHFNpsA2M>

73 Gyöngyöspata 2011. <https://youtu.be/H4WNJ18KJ-w>

няла их. Неонацисты провоцировали ромов на конфликт. С самого начала группа снимала происходящее, стараясь привлечь внимание к проблеме, требуя вмешательства полиции и изгнания неонацистов. В итоге, снятые видео и свидетельства помогли избавиться от парамилитаристских группировок. Еще один хороший пример документирования нарушений прав человека — когда проект «Уличные юристы» задокументировал, как в «реабилитационных центрах» в России издеваются над клиентами. Данные видеосвидетельства привели к полицейским расследованиям и закрытию многих из этих центров<sup>74</sup>.

### 3.2.5.2. Просвещение

Камера может быть прекрасным инструментом просвещения. У Drugreporter есть серия видео *Just Say Know*<sup>75</sup>, призванная просвещать широкую общественность посредством коротких понятных сюжетов о наркотиках и наркополитике. Эти видео записывают перед зеленым экраном. Документальные фильмы Drugreporter используют в университетах, чтобы доступно разъяснять студентам суть снижения вреда и наркополитики. Кроме того, время от времени проводятся дискуссионные форумы, которые начинаются с показа фильма, после чего происходит дискуссия с участием экспертов или людей с личным опытом. Во время пандемии COVID-19 и карантинных ограничений группа Drugreporter не могла путешествовать и снимать, но создавала записи обсуждений и новостные материалы с помощью Zoom<sup>76</sup>. Это доказательство того, что даже во время глобальной пандемии, сидя в собственной гостиной, вы запросто можете снимать фильмы! Помимо создания собственных видео, Drugreporter занимается обучением видеоадвокации других активистов, равных консультантов и молодежи. Со-

здана сеть людей, прошедших такое обучение и снимающих видео. С помощью этой сети все больше и больше усиливается международное сотрудничество. Партнеров просят записывать и присылать видео, которые затем редактируются и публикуются. Это экономически эффективный и быстрый способ создания документальных фильмов. Таким образом был создан полнометражный документальный фильм «День из жизни: мир людей, употребляющих наркотики»<sup>77</sup>. В нем показаны восемь человек из семи городов мира: Берлин, Будапешт, Джакарта, Мехико, Симферополь, Нью-Йорк и Лагос. Все они употребляют или употребляли один и тот же наркотик — героин, но живут они совершенно по-разному. Разница — это результат различий в наркополитике. В одном из городов человеку простреливают ногу за употребление наркотиков; в другом государство предоставляет легальный героин, если он не может бросить наркотики. Еще один пример удаленной съемки документальных фильмов — это серия видео для Международной сети людей, употребляющих наркотики (INPUD). Сериал называется «Возвращая свое: устная история движения людей, употребляющих наркотики»<sup>78</sup>. В 10 сериях, по 35 минут каждая, показаны 34 интервью с активистами из числа людей, употребляющих наркотики, из 20 стран. Большинство интервью проводились командами, привлеченными онлайн. Они получали одинаковый опросник, который затем использовали для интервью.

### 3.2.5.3. Мобилизация

Интересным примером мобилизации является кампания, организованная Drugreporter в Округе 8 Будапешта. В 2014 году мэр Округа 8 от правящей партии «Фидеш» Мате Кочиш решил избавиться от программы игл и шприцев, которую проводила в Округе НПО «Синяя точ-

74 Street Lawyers from EECA region by DuNEWS. <https://www.youtube.com/watch?v=Y3q-30Dg63w>

75 'Just Say Know' series on Drugreporter. <https://drogriporter.hu/en/section/just-say-know-series/>

76 "Drugreporter Café". <https://drogriporter.hu/en/section/drugreporter-cafe/>,

"Drugreporter News". <https://drogriporter.hu/en/section/drugreporter-news/>

77 "A Day in The Life: The World of Humans Who Use Drugs". <https://drogriporter.hu/en/a-day-in-the-life/>

78 "Taking Back What's Ours: An Oral History of the Movement of People who Use Drugs" <https://drogriporter.hu/en/taking-back-whats-ours/>

ка». Ее клиентами были около 3000 человек, употребляющих наркотики. Мате Кочиш начал кампанию против программы, обвиняя людей, употребляющих наркотики, во всех грехах и утверждая, что все связанные с наркотиками проблемы — в частности, наличие в Округе людей, употребляющих наркотики, и мусора в виде шприцев — результат работы НПО. Хотя эти обвинения были ложными, Drugreporter было понятно, что они достигнут своей цели, и программа закрывается. Активисты Drugreporter собрали средства и запустили кампанию против этих мер под девизом «Пространство в Округе 8». Был создан веб-сайт и снят 20-минутный документальный фильм<sup>79</sup> о проблеме, который получил почти 400 тысяч просмотров на YouTube. Они призвали людей подписать петицию за очищение округа от связанного с употреблением наркотиков мусора, однако предложили решение, отличавшееся от предложенного мэром: предлагалось сохранить программу игл и шприцев, а также открыть кабинет для безопасного употребления, где люди могли бы принимать свои наркотики в контролируемой среде, не умирая от передозировки, не передавая заболевания друг друга и не разбрасывая по улицам использованные иглы и шприцы. Активисты создали плакаты в формате «ситилайт» и собирали подписи в палатках на улицах<sup>80</sup>. В итоге, им удалось собрать 5400 подписей онлайн и почти 2000 «вживую». Более 150 человек посетили показ фильма и дискуссионный форум. Телеканалы подхватили тему и использовали отснятый материал в собственных репортажах. Этому вопросу были посвящены множество радиопередач и статей в прессе. В политическом климате Венгрии достичь поставленной цели или вступить в диалог с правительством было невозможно, однако им удалось привлечь серьезное внимание к более гуманному реше-

нию проблемы, чем криминализация и закрытие программы игл и шприцев.

### 3.2.6. Форматы видео

При освещении важной для вас темы можно использовать различные форматы. В зависимости от длины фильма это может быть вирусное видео на 30 секунд или несколько минут, *короткометражный документальный фильм* на 15–30 минут, *полнометражный документальный фильм* примерно на 90 минут, или сериал из нескольких серий. Видео может быть художественным или информационным, когда, к примеру, вы или ваш коллега напрямую обращаетесь к аудитории, стоя перед зеленым экраном. Вы можете записать и загрузить несколько часов выступлений на конференции, и можете вести прямую трансляцию через YouTube или Facebook. Можно также сделать анимацию — это отличный формат, но это будет дороже и более трудоемко. Группа Drugreporter также делала анимацию. Один из анимационных роликов освещал работу группы в сфере видеоадвокации. Анимированный документальный фильм «Костя Пролетарский»<sup>81</sup>, основан на правдивой истории Кости, потребителя наркотиков и ВИЧ-активиста, который умер из-за плохого лечения и пыток в российской тюрьме. В фильме звучат оригинальные аудиointerview с Костей и его матерью, Ириной. Цель фильма — почтить память Кости и многих других людей, которые не пережили заключения в тюрьмах по всему миру. Этот документальный фильм был показан на семи кинофестивалях в разных странах и получил Гран-при на 65 м Венгерском национальном фестивале независимого кино, на Мадридском кинофестивале и на Фестивале фильмов о правах человека в 2020 году.

79 “Room in District 8”. <http://szobaanyolcban.org/> and the film, [https://youtu.be/CfzcKHBz\\_kM](https://youtu.be/CfzcKHBz_kM)

80 Campaign report. <https://drogriporter.hu/en/room-in-the-8th-district-campaign-report/>

81 “Kostya Proletarsky”. <https://drogriporter.hu/en/kostya/>

### 3.2.7. Перед тем как снимать видео

Процесс создания видео можно разделить на четыре этапа. Первый этап — это препродакшн, когда мы готовимся к съемке видео. Второй этап — это, собственно, продакшн, когда мы идем и что то снимаем. Третий этап — пост-продакшн, когда мы монтируем видео, поправляем цвета и дорабатываем звук. Четвертый и последний этап — это этап, на котором мы распространяем свое видео и демонстрируем его миру. Если некоторые аспекты продумать заранее, можно существенно повысить шансы на успех проекта. Вот эти пять аспектов:

#### ЦЕЛЬ

Если вы определили свою основную цель, это поможет вам снять четкое и понятное видео.

#### ПОСЫЛ

Ваш посыл должен быть понятным. Вы должны заранее определить, что именно вы хотите донести до своей аудитории.

#### ИСТОРИЯ

Ваш посыл лучше всего передать через историю конкретного человека. Вы должны подумать о том, чья история может лучше всего передать ваш посыл, кто вызовет наибольшее доверие. Один из лучших способов донести то, что вы хотите сказать — через истории людей, с которыми ваша аудитория может себя идентифицировать, которые эмоционально «цепляют» других людей. Нужно постараться показать в вашем видео людей, представляющих затронутую группу населения, о которой рассказывается в вашем видео. Здесь очень важен принцип «Ничего о нас без нас». Хорошо, если у вас есть яркие, сильные персонажи. Вы вызовете интерес аудитории, если покажете конфликт тех или иных людей или взглядов. Как активисты, снимающие видео, мы можем попытаться быть объективными и дать возможность высказаться обеим сторонам, но часто это бывает невозможно. Жестокий полицейский вряд ли согласится дать вам интервью или будет лгать, если вы спросите его о насилии. Вы приммете чью-то сторону, и это нормально. Именно поэтому вы занимаетесь активизмом — чтобы

поддержать и помочь уязвимым и маргинализированным группам населения. Но, конечно, в своих видео вы не должны лгать, вы всегда должны говорить правду. Хорошо давать в видео фактическую информацию, однако будьте осторожны и старайтесь не перегрузить такой информацией свой ролик. Помните, что ваша история нужна для адвокации, ваше видео служит определенной цели, а не просто рассказывает о чем-то! Будет лучше, если ваше видео приведет к определенным действиям аудитории. Тогда вы можете обратиться к зрителям с просьбой поддержать вас, подписав петицию, сделав пожертвование, присоединившись к кампании, распространив видео и т. д.

#### АУДИТОРИЯ

Вам нужно подумать заранее о том, для кого вы снимаете видео: для лиц, принимающих решения? Для молодежи? Для широкой публики? Для судей международного суда? Если вы заранее определите свою аудиторию, это поможет вам лучше выбрать формат и место распространения видео.

#### РАСПРОСТРАНЕНИЕ ВИДЕО

Если вы заранее определите, когда, каким образом и среди кого вы планируете распространять свое видео, это поможет вам на всех этапах данного процесса. Возможно, вам нужно опубликовать видео к определенной дате — тогда вы должны позаботиться о том, чтобы все к этой дате было готово. Если в продвижении вашего видео вам будут помогать союзники, вы можете заранее договориться с ними о его публикации. Если у вас есть знакомые журналисты, вы можете показать им свое видео, чтобы они могли написать статью о нем, если заинтересуются. Вы можете загружать свои видео на YouTube и Facebook бесплатно, а на Vimeo может придется заплатить за загрузку файлов сверх установленного размера. В Instagram и TikTok также есть ограничения по размеру файла и времени видео. Распространение видео в режиме офлайн может происходить в виде показа, дискуссионного форума или демонстрации фильма на фестивале. По соображениям защиты окружающей среды видео больше не записывают на DVD.

Когда у вас будут более или менее четкие ответы по пяти приведенным выше пунктам, вы можете приступить к планированию съемки и составлению графика создания видео. Где вы будете снимать свое видео? У кого вы будете брать интервью? Какие вопросы вы будете задавать? Вы можете записать вопросы, которые планируете задать, или, если вы хорошо знаете, что хотели бы услышать, можете импровизировать. В конце для проверки полезно задать себе следующие вопросы: «Это действительно возможно?», «Вы действительно можете попросить этого знаменитого актера озвучить ваш фильм?», «Вы и правда можете провести все эти интервью?». Если все в порядке, и вы готовы к съемке, — начинайте готовить видеооборудование.

### 3.2.7.1. Оборудование

Абсолютно не проблема, если все, что есть в вашем распоряжении — это мобильный телефон, на который вы можете записывать видео. Вы можете пользоваться бесплатными программами для монтажа видео на телефоне, чтобы сделать нарезку, и вы можете загружать видео прямо со своего телефона. Если вы хотите вложить некоторые ресурсы в более качественную работу, вам могут понадобиться описанные ниже гаджеты. RRF и сами начинали снимать на небольшую ручную камеру, и ниже

они рассказывают обо всех видах оборудования, которые могут вам понадобиться — не сразу, а в долгосрочной перспективе.

#### КАМЕРА

Чтобы относительно легко снимать видео в течение длительного времени, можно использовать ручную камеру. *Профессиональные видео-камеры* обычно дорогие и тяжелые, поэтому активисту, который выполняет функции видеожурналиста, лучше подойдет вариант поменьше и подешевле. Многие активисты, журналисты и независимые кинематографисты пользуются своего рода фотокамерами с возможностью видеозаписи. Как правило, у таких камер есть сменные объективы, которые дают вам больше творческого контроля над съемкой видео. *Цифровые зеркальные фотоаппараты (DSLR)* оборудованы небольшим зеркалом, которое откидывается, когда вы снимаете неподвижные изображения. Когда вы снимаете видео, это зеркало остается поднятым. В фотокамерах следующего поколения (*беззеркальные камеры со сменным объективом* или *MILC*) нет зеркал, они меньше по размеру и оборудованы электронным видоискателем. Это очень хороший компромисс между компактным форм-фактором, доступной ценой и отличным качеством изображения. Эти камеры имеют различные размеры сенсора. Стандартный размер называется полнокадровым, и



он точно соответствует размеру 35 мм кадра традиционной пленочной камеры, поэтому он лучше всего работает со старыми объективами, которыми пользовались наши бабушки и дедушки. Меньший размер — это Усовершенствованная фотосистема типа С (APSC). Поскольку эти сенсоры меньшего размера, кадр того же полнокадрового объектива будет обрезан, а поле зрения увеличено (24-мм полнокадровый объектив даст вам поле зрения примерно 36 мм на камере APSC). Вы также можете использовать экшн-камеры, такие как GoPro, для получения оригинальных снимков. Однако они не очень подходят для съемки документальных видео. Все лучше и лучше снимают видео телефоны.

### КАРТЫ ПАМЯТИ

Ваша камера записывает файлы на карты памяти. Чаще всего используются SD-карты. Такие карты имеют определенный объем памяти, они могут быть на 32, 64 или 128 ГБ. Также есть определенная максимальная скорость, с которой они могут передавать данные. Чем больше размер вашего видеофайла, тем больше должна быть скорость передачи данных вашей карты. Как правило, карты памяти стоят недорого, и хорошо, если у вас с собой будет несколько таких карт.

### ШТАТИВ

Чтобы делать максимально четкие снимки и иметь возможность записывать, например, видео конференций на несколько часов, стоит приобрести штатив, на который вы сможете поставить свою камеру. В долгосрочной перспективе это позволит вам избежать болей в спине. Вы можете купить дешевые, но хорошие штативы — например, в магазинах подержанного фотооборудования. Для тяжелых камер вам нужен более прочный штатив. Самое главное, на что стоит обратить внимание при выборе штатива, — плавность хода головки. Чтобы снимать видео, вы должны иметь возможность совершать не резкие, а плавные движения. Также вы можете приобрести небольшие штативы для телефона.

### МИКРОФОН

Камеры оснащены встроенным микрофоном, но через некоторое время вам захочется улучшить качество звука и больше контроли-

ровать его запись. Имеются различные виды микрофонов, предназначенные для разных целей. Чтобы снимать в движении, когда вы перемещаетесь вместе с камерой и хотите записывать звук того, что происходит перед вами, вам понадобится *направленный микрофон («микрофон-пушка»)*, который устанавливается на камеру. С его помощью вы можете снимать уличные протесты и диалоги между людьми. Но если вы хотите больше сосредоточиться на голосе человека, у которого берете интервью, лучше использовать *петличный или пристегивающийся микрофон*. Это крошечные микрофоны, которые могут быть проводными или беспроводными/радиомикрофонами. Вы можете аккуратно пристегнуть их на воротник человека, с которым беседуете, чтобы записать его голос без фонового шума. Провод или шнур микрофона можно спрятать под одеждой человека. Бывают ситуации, когда нет времени пристегнуть такой петличный микрофон, либо вы находитесь в шумном месте. В таких случаях пригодится *ручной микрофон*, который можно поднести к лицу человека, у которого вы берете интервью, чтобы получить чистый голос и изолировать окружающие звуки. Четвертый и последний тип микрофона — *внешний диктофон*. Такие диктофоны могут записывать окружающие звуки, голоса или музыку в очень хорошем качестве, и вы можете подключить к ним аудиокабели акустических систем. Когда вы идете на конференцию или другое мероприятие, где люди говорят в микрофон, находясь на некотором расстоянии от вас, не нужно записывать фоновый звук, так как он вряд ли будет хорошего качества. В этом случае, чтобы обеспечить лучший звук, можно подключить внешний аудиорекордер к звуковой системе на месте проведения мероприятия. Чтобы убрать шум ветра, рекомендуем использовать ветрозащиту для микрофона или «дохлую белку» (от англ. *dead squirrel*).

### АУДИОКАБЕЛИ

Для любых ситуаций, с которыми вы можете столкнуться при записи аудио, имеется всего три типа кабелей: XLR, RCA и Jack. Они могут соединяться между собой. Кабели Jack бывают размеров 6,3 мм и 3,5 мм, причем второй вариант представляет собой стандартный аудиокабель с разъемом для наушников.

### БАТАРЕИ

Чтобы ваша камера работала, вам нужна электрическая энергия, которая хранится в батареях. Важно иметь с собой запас батарей на случай, если ваши съемки затянутся. Не забудьте зарядить все батареи, прежде чем отправиться на съемку. Также бывают внешние аккумуляторы для мобильных телефонов.

### НАУШНИКИ

Если в вашей камере есть выход для наушников, очень важно следить за звуком во время записи. Таким образом вы сможете услышать, если вдруг возникнут какие-либо проблемы с аудиозаписью.

### ЗОНТ

Стоит иметь при себе на случай дождя.

### ОСВЕЩЕНИЕ

При недостатке света у вас может возникнуть необходимость использовать дополнительное освещение. Для этой цели есть небольшие мощные лампы, которые можно приобрести и поставить на камеру или на подставку.

### КОМПЬЮТЕР

Чтобы редактировать отснятый материал, вам потребуется компьютер. Это может быть ноутбук или настольный компьютер.

### ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ МОНТАЖА ВИДЕО

Существуют бесплатные и платные программы для монтажа и программы на базе подписки. Программное обеспечение для монтажа видео имеет требования к минимальной мощности компьютера. В конце главы мы поделимся некоторыми советами по программам для монтажа видео.

### ЖЕСТКИЕ ДИСКИ

Если вы записываете много видео в высоком качестве, диск вашего компьютера быстро заполняется. Через некоторое время вам потребуется покупать внешние жесткие диски для хранения отснятого материала. Самый дешевый способ — купить внутренние жесткие диски (HDD), которые можно вставлять в компьютер или подключать через USB-кабель и док-станцию.

### ОБЪЕКТИВЫ

У вас может появиться настоящая «страсть к объективам», как только вы увидите, какие качественные изображения можно создавать при помощи различных типов объективов. Сейчас мы не будем слишком вдаваться в подробности, отметим только, что бывают объективы с фиксированным фокусным расстоянием, что означает, что вы не можете менять масштаб изображения, и телеобъективы или зум-объективы, при помощи которых вы можете увеличивать и уменьшать масштаб. Также объективы отличаются по своей яркости. Чем больше света они могут пропускать, тем выше их яркость и тем они, как правило, дороже.

### РЮКЗАК

Хорошо, если у вас будет прочный рюкзак для вашего снаряжения. Когда вы знаете, что хотите снимать, и у вас есть необходимое оборудование, вы готовы, и можно идти снимать.

## 3.2.7.2.

### Базовые термины видеографии

#### СВЕТ

Первое, что вам нужно для создания изображения — это свет. При слабом освещении ваше изображение будет более низкого качества. Позаботьтесь о том, чтобы объект, который вы снимаете, был правильно освещен и не был слишком темным. Старайтесь не снимать против солнца или яркого света. Сильный фоновый свет может использоваться, чтобы скрыть лицо человека, поскольку при таком освещении видно только силуэты.

#### РАЗРЕШЕНИЕ ВИДЕО

Цифровые изображения состоят из цветных пикселей — крошечных цветных точек. Чем больше таких точек в изображении, тем оно детальнее. Изображения состоят из определенного числа таких пикселей по вертикали и по горизонтали. Эти два числа означают разрешение изображения. Есть определенные стандартные разрешения, которые мы используем, и по мере совершенствования камер и дисплеев растет и число пикселей в разрешении. SD или стандартное разрешение составляет 640 пикселей по горизонтали и 480 пикселей

по вертикали, то есть 640x480 пикселей. Разрешение HD (или 720p) составляет 1280x720 пикселей. Full HD (или 1080p) — это 1920x1080 пикселей, а 4K — 3840x2160 пикселей. Сегодня чаще всего используется разрешение 1080p, однако все больше камер и дисплеев имеют разрешение 4K.

### ЧАСТОТА КАДРОВ

Любое изображение движущихся объектов основано на одной и той же иллюзии: движение можно увидеть, если вы делаете много фотографий того или иного объекта и потом с определенной скоростью воспроизводите эти изображения одно за другим. Количество неподвижных изображений за одну секунду называется частотой кадров. Стандартная частота кадров (кадров в секунду или fps), которую используют видеооператоры, такая же, как и в кино — 25 кадров в секунду (или 24 кадра в секунду в США). Это то, к чему мы привыкли, когда смотрим фильмы. При такой частоте кадров движение выглядит немного размытым. Вы можете записывать больше кадров в секунду. При более высокой частоте кадров движение будет выглядеть менее размытым. Например, если вы записываете 120 кадров в секунду, то можете замедлить отснятый материал в программе видеомонтажа до  $\frac{1}{4}$  скорости, и у вас по-прежнему будет скорость 30 кадров в секунду, благодаря чему ваше замедленное видео будет выглядеть плавным.

### СООТНОШЕНИЕ СТОРОН

Представляет собой соотношение ширины и высоты кадра. В старых телевизорах соотношение сторон составляет 4:3. В настоящее время используется соотношение сторон 16:9, где ширина составляет 16 единиц, а высота — 9. В большинстве ноутбуков экраны имеют соотношение сторон 16:9, как и окно для воспроизведения видео в YouTube. Чем меньше высота, тем более кинематографичным становится изображение. «Широкоэкранный» формат означает соотношение сторон 2,39:1.

### ТИПЫ СЦЕН

Мы можем провести различие между основной съемкой (A-roll) и дополнительными кадрами (B-roll), исходя из того, что мы записываем на камеру. A-roll — это ваша основная камера. Это может быть, например, съемка интервью. Часто это бывает «говорящая голова». A-roll также может представлять собой съемку в движении, когда мы наблюдаем, как кто-то что-то делает, или как люди взаимодействуют друг с другом. Обычно такие кадры взаимодействия между людьми самые интересные. B-roll — это своего рода вторичные кадры, на которых появляются предметы, люди или пейзажи, иллюстрирующие то, о чем рассказывает «говорящая голова» в A-roll. Конечно, вы также можете использовать кадры B-roll на фоне воспроизведения музыки или тишины. Другой тип кадров — это кадры реакции, когда вы снимаете репортера или аудиторию. Установочный кадр — это когда вы снимаете человека, который приехал на место проведения интервью, или показываете город, дом, подъезд или комнату, где будет проходить интервью.

### 3.2.8.

## Композиция видео

Чтобы ваше видео выглядело достойно, продумайте композицию элементов сцены или последовательность сцен. Если вы будете соблюдать пять представленных ниже правил, ваши кадры будут выглядеть значительно лучше.

### РАЗМЕР КАДРА

Человек, которого вы снимаете, может быть в кадре разного размера. Он может быть далеко или очень близко. Обычно для интервью используется средний план или средний крупный план. Если человек находится слишком далеко от вас, его лицо будет видно не очень хорошо. Если же он/она слишком близко, это будет выглядеть слишком интимно и может у зрителей вызывать чувство тревоги.

## РАЗМЕР КАДРА



Дальний план XLS



Общий план LS



Покоренный план MLS



Средний план MS



Полукрупный план MCU



Крупный план CU



Предельно крупный план BCU



Детальный план XCU

### УГОЛ СЪЕМКИ

Для интервью мы обычно устанавливаем камеру на уровне глаз. Часто также хорошо выглядит немного более высокий угол съемки, но съемка с более низкого угла обычно не используется. Когда угол съемки слишком высокий, человек, которого вы снимаете, может выглядеть уязвимым, а очень низкий угол может привести к тому, что человек будет выглядеть сильным, доминирующим.

### СВОБОДНОЕ МЕСТО НАД ГОЛОВОЙ (HEADROOM)

Это пространство над головой того, кого мы снимаем. Позаботьтесь о том, чтобы этого пространства не было слишком много или слишком мало. Обратите внимание, что уровень глаз находится примерно на уровне 1/3 кадра, и что при увеличении масштаба необходимо сохранять соотношение верхней и нижней частей изображения.

## УГОЛ СЪЕМКИ



Низкий



На уровне глаз



Высокий



Взгляд снизу



Наклонный



Взгляд сверху

**ПРАВИЛО ТРЕТЕЙ**

Если при компоновке снимка вы разделите изображение четырьмя линиями на девять частей (и ваш субъект будет расположен не в середине кадра, а либо на линиях, либо на пересечениях этих линий), вы получите более гармоничное изображение.

**СВОБОДНОЕ ПРОСТРАНСТВО**

При компоновке кадра оставьте больше свободного пространства перед субъектом съемки или в направлении его движения. Таким образом, перед вашим субъектом останется свободное место и это даст ощущение, что в направлении, куда он смотрит, что-то есть, особенно когда вы компоуете кадр для интервью.

**СВОБОДНОЕ МЕСТО НАД ГОЛОВОЙ**

Слишком много



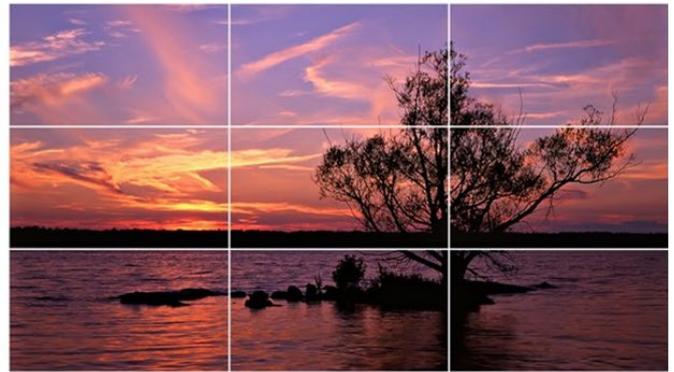
Слишком мало



Достаточно



Сохранение пропорций при приближении

**ПРАВИЛО ТРЕТЕЙ****СВОБОДНОЕ ПРОСТРАНСТВО**

### 3.2.9. Как держать и перемещать камеру или телефон

Чтобы изображение было стабильным, держите камеру или телефон обеими руками. Когда мы держим камеру, то обычно кладем левую ладонь под камеру и объектив, а правую располагаем справа от камеры. Когда вы держите в руках камеру, можно упираться локтем себе в живот. Когда вы что-то снимаете, постарайтесь какое-то время удерживать это в кадре. Можете посчитать в уме до 10 — кадр должен быть достаточно длительным. Когда вы снимаете панораму, вместе с руками должна двигаться вся верхняя часть вашего тела, а не только руки. Если получится, держите колени присогнутыми во время движения. Двигайтесь медленно, как бы скользя. Обычно мы меняем масштаб изображения, пока не найдем свое поле зрения или кадр, после чего остаемся в нем. Как правило, мы не меняем масштаб во время записи и делаем это только для того, чтобы быстро перейти к следующей композиции. Приближение изображения создает ощущение домашнего видео. При съемке на мобильный телефон держите его горизонтально. Это дает соотношение сторон 16:9.

### 3.2.10. Настройки камеры

Есть специальные книги по теории фотографии, поэтому здесь мы рассмотрим только самые основные вопросы. Для съемки видео используются те же инструменты, что и для фотографии. Видеографы обычно пользуются ручными настройками, чтобы максимально контролировать конечный результат.

#### РАЗМЕР/КАЧЕСТВО

В компьютерной технике битрейт (или переменная R) — это количество битов, которые передаются или обрабатываются в единицу времени.  $1 \text{ Мбит/с} = 1000 \text{ кбит/с}$ . Как правило, чем выше битрейт, тем больше данных содер-

жится в вашем файле и тем больше информации и деталей в вашем видео. Обычно для видео 1080p или Full HD данный показатель составляет около 7–12 Мбит/с. Для видео в формате 4K или 2160p битрейт составляет около 35–68 Мбит/с.

#### ФОКУСИРОВКА

Как видеооператоры мы обычно используем ручную фокусировку, чтобы точно контролировать резкость нашего изображения. Функция подсветки фокуса (Focus peaking) помогает увидеть, какие области изображения находятся в фокусе, на экране видеокамеры, подсвечивая их.

#### ЭКСПОЗИЦИЯ/ЯРКОСТЬ

Экспозиция характеризует то, насколько фотография или видео, в целом, светлые или темные. Точнее говоря, это количество света, попадающее на пленку или датчик камеры во время съемки. Чем больше света попадает на пленку или датчик камеры, тем светлее будет ваша фотография. Чем меньше света, тем она будет темнее. Будьте осторожны, избегайте избыточной или недостаточной экспозиции. Вы можете многое исправить в ходе постобработки, можете сделать изображение и кадры темнее или светлее, но только до определенной степени. В случае избыточной экспозиции до такой степени, что на вашем изображении останется только белый цвет. Когда вы делаете его темнее, он может стать только серым. Точно так же, когда экспозиция недостаточна, и на изображении присутствует только черный цвет и никаких других деталей, то, если вы сделаете его светлее, он опять же станет серым. Настроить экспозицию и фокусировку на мобильном телефоне вручную достаточно просто: вам нужно коснуться телефона в том месте, где вы хотите, чтобы был фокус. Также телефон автоматически настраивает яркость. На фотокамерах (а также в некоторых приложениях для телефона) вы можете настроить экспозицию вручную, при этом нужно обращать внимание на три аспекта: апертура, выдержка и ISO/усиление.

### АПЕРТУРА

Апертура — это отверстие в объективе, через которое проходит свет. Она действует подобно радужной оболочке наших глаз — мы можем широко открыть апертуру, чтобы на наш датчик попадало больше света, или закрыть апертуру, чтобы уменьшить это отверстие и пропускать на датчик меньше света. Апертура имеет показатель —  $F$ . Чем меньше это число, тем больше света может пропустить объектив. Объективы имеют минимальное значение  $F$ . Бывают яркие или светосильные объективы со значением  $F = 0,95, 1,4$  или  $1,8$ , однако объективы с показателями  $2$  и  $2,8$  также считаются светосильными/яркими. Вы можете закрыть апертуру своей камеры примерно до  $F22$ , чтобы на датчик попадало наименьшее количество света. Чем больше вы открываете апертуру, тем меньше значение  $F$  и тем больше вы можете размыть фон изображения. Другими словами, будет меньше глубина резкости. Апертура некоторых зум-объективов меняется по мере приближения объекта, который вы снимаете: показатель  $F$  увеличивается, поскольку изменяется длина объектива, и через него проходит меньше света.

### ВЫДЕРЖКА

В фотокамерах термин «выдержка» означает время, в течение которого затвор остается открытым, пока фотограф делает снимок. Чем выше данный показатель, тем короче это время, и тем четче будет зафиксировано движение. Чем меньше данный показатель, тем больше времени затвор остается открытым, и тем более размытым будет движение. Выдержка  $50$  означает  $1/50$  секунды. Выдержка  $100$  означает  $1/100$  секунды. При съемке видео обычно устанавливают значение выдержки  $50$  или  $1/50$ . Обычно выдержку оставляют на таком уровне и увеличивают, когда хотят затемнить экспозицию.

### ISO ИЛИ УСИЛЕНИЕ

Во времена пленочных камер число ISO показывало чувствительность пленки. Пленка ISO  $100$  менее чувствительна, чем пленка ISO  $400$ . В цифровых камерах сохраняются те же значения, которые используются для настройки

чувствительности датчика света. Базовое значение ISO равно  $100$  — это минимальный показатель чувствительности. Чем больше ISO или усиления мы добавим нашему изображению, тем более чувствительным будет наш датчик к свету и тем ярче будет наше изображение. Однако это также имеет и обратную сторону. Чем больше усиления вы добавите, тем больше шумовых артефактов будет заметно на изображении. Коротко говоря, для видео вы обычно устанавливаете выдержку на  $50$  (когда снимаете со скоростью  $25$  кадров в секунду). Вам нужно установить апертуру на желаемое значение  $F$  — оно может быть самым низким или около  $2,8$  в зависимости от того, насколько размытый фон вы хотите получить. Затем вы настраиваете ISO, чтобы обеспечить необходимую яркость. Если вокруг вас очень яркое освещение, и вы не можете установить значение ISO ниже  $100$ , можно увеличить апертуру и затемнить изображение.

### БАЛАНС БЕЛОГО

Баланс белого (ББ) — это процесс устранения нереалистичных цветовых оттенков, чтобы объекты, которые в реальности выглядят белыми, на вашем видео также отображались белыми. Камеры устанавливают правильный баланс белого автоматически, но иногда приходится настраивать его вручную и делать изображение более синим, если оно слишком оранжевое (это может произойти в помещении с искусственным желтым светом), или исправлять изображение, если оно слишком синее (это может произойти на улице из-за голубого цвета неба). Вы можете либо установить режим баланса белого в помещении или на улице на камере, либо установить число в кельвинах вручную — от очень оранжевого оттенка до очень синего.

#### 3.2.11.

### Работа оператора над интервью

Обычно мы работаем парами, в которых есть репортер и оператор (которого также называют оператором-постановщиком). Прибыв на

место, вам нужно найти удачный фон, который будет хорошо смотреться при съемке интервью. Проверьте, чтобы на заднем плане не было ничего, что может вам мешать — например, оленьих рогов, висящих на уровне головы, или полки, прибитой на уровне шеи человека, у которого вы берете интервью. Решите, будет ли ваш собеседник стоять или сидеть. Найдите тихое место с хорошим освещением или используйте дополнительную подсветку. Как правило, на улице освещение лучше. Подумайте, от какого шума вы можете избавиться: выключите холодильник, кондиционер или закройте окна. Пока вы готовите место съемки, репортер может пообщаться с человеком, у которого он будет брать интервью, чтобы тот расслабился. Не рекомендуется слишком много обсуждать тему будущей беседы до того, как вы начнете записывать интервью. Вы настраиваете композицию так, чтобы репортер и тот человек, у которого он берет интервью, смотрели друг на друга, и располагаете камеру рядом с репортером, чтобы получить острый угол. Представьте себе воображаемую линию, которая соединяет репортера и того, у кого он берет интервью. Начав съемку с одной стороны этой линии, вы ее не пересекаете. Вы можете передвигаться по одной стороне этой линии и снимать репортера с этой стороны, но не переходите на другую сторону, потому что тогда расположение людей, которых вы снимаете, на вашем видео изменится. Человек, у которого берут интервью, должен смотреть на репортера, а не в камеру. Если вы работаете всего с одной камерой, лучше сделать кадр более широким, но не приближать изображение слишком близко. При монтаже у вас будет возможность несколько увеличить масштаб, однако не будет возможности его уменьшить.

### 3.2.12. Работа репортера

Вам нужно прийти на интервью вовремя и быть подготовленным. Вы можете заранее подготовить вопросы для интервью. При необходимости попросите человека, у которого вы берете интервью, подписать форму согласия или

озвучить свое согласие на камеру. В качестве первого вопроса попросите человека назвать свое имя и должность, которую он занимает. Это поможет человеку расслабиться, а для вас будет служить напоминанием, у кого вы брали интервью. Когда вы начнете задавать вопросы, следите за тем, чтобы ваши вопросы были открытыми и требовали более развернутых ответов, чем «да» или «нет». Вы можете попросить человека, у которого берете интервью, отвечать полными предложениями, чтобы была понятна суть вопроса. Например, вы спрашиваете «Как погода?», а человек должен ответить не просто «Хорошая», а «Погода хорошая». Тогда вам не нужно будет показывать в видео, как вы задаете сам вопрос. Когда человек, у которого вы берете интервью, говорит, вы молчите. Кивайте головой, чтобы дать человеку обратную связь, но не произносите ничего вслух, потому что ваш голос будет слышен на записи. Обычно рекомендуют в ходе интервью задавать простые вопросы, на которые можно дать развернутый ответ. Ваша роль заключается не в том, чтобы произвести впечатление (например, своими знаниями) на человека, с которым вы беседуете, а в том, чтобы задать ему необходимые вопросы и получить от него нужные ответы и звуковые фрагменты. Это означает, что вы задаете вопросы, на которые уже знаете ответ. Обязательно попросите интервьюируемого избегать жаргона или аббревиатур, которые могут быть непонятны для зрителей. В конце разговора можно спросить, не хочет ли ваш собеседник еще что-нибудь добавить от себя.

Обращать внимание на звук в каком-то смысле важнее, чем на само видео, потому что вы всегда можете поставить B-roll поверх испорченного видеосфрагмента, но, если вы записали интервью без звука или с очень искаженным звуком, у вас будут проблемы. Старайтесь постоянно следить за звуком. Если вы используете петличный микрофон, спрячьте шнур от него. Свисающий шнур выглядит непрофессионально. Если вы снимаете на телефон, можете использовать второй телефон для записи звука. Также можно подключить к телефону несколько съемных микрофонов. Рекомендую

ем записать минуту фонового звука в помещении, где вы снимаете. Это может пригодиться, когда вы позже будете монтировать видео, чтобы вставить аудиофрагменты там, где никто ничего не говорит (если оставить в таких фрагментах тишину, это создаст заметный разрыв). Если вы снимаете на телефон, рекомендуем установить режим полета на время записи интервью. Заранее позаботьтесь о том, чтобы батарея телефона была полностью заряжена, и проверьте объем памяти.

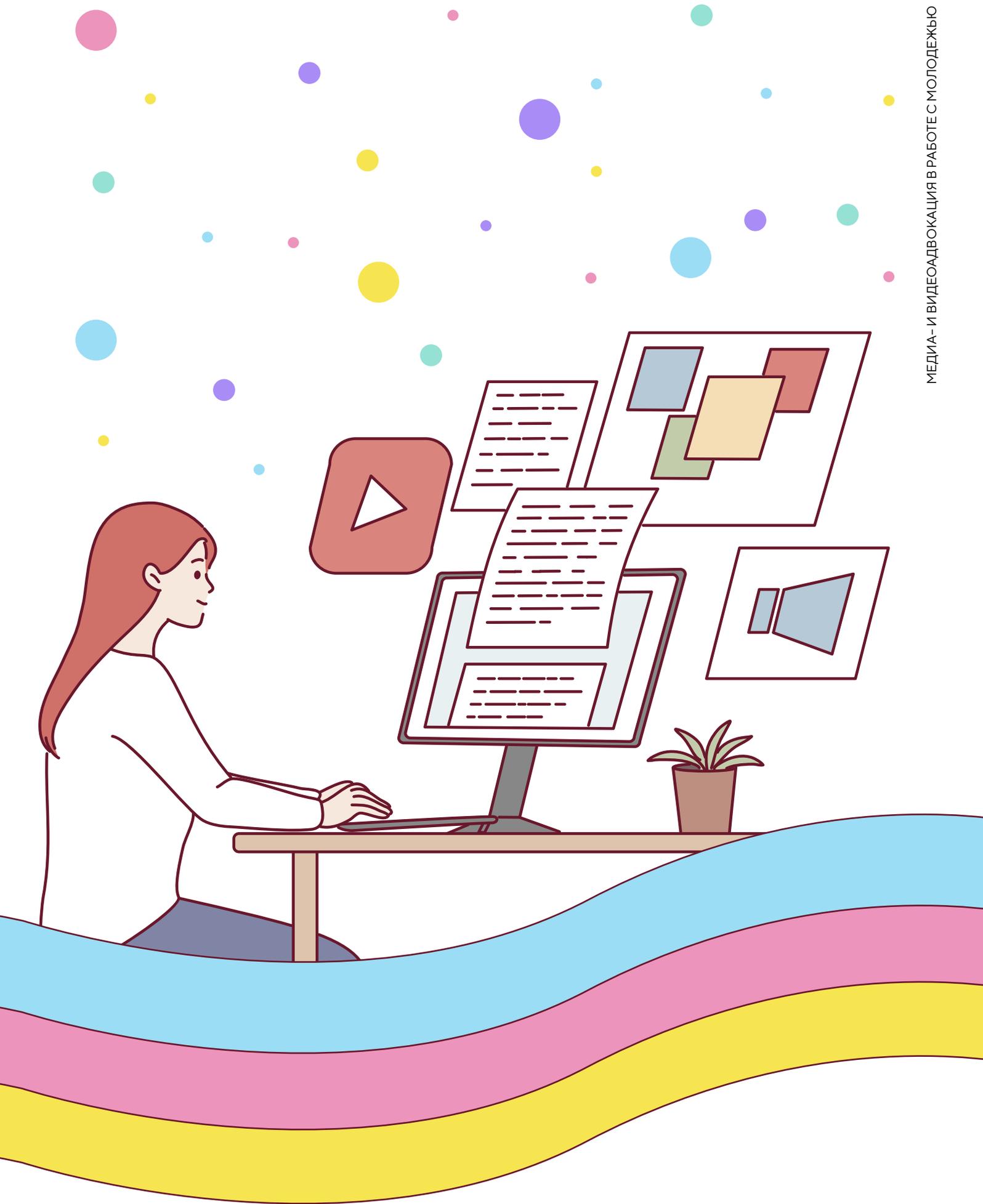
### 3.2.13. Вопросы конфиденциальности, безопасности и согласия

Всегда информируйте своих собеседников, о чем будет ваше видео и где оно будет опубликовано. Интервью должно быть добровольным, а в некоторых случаях вам могут потребоваться дополнительные разрешения — например, если вы беседуете с несовершеннолетними. Иногда бывает необходимо скрыть личность человека, у которого вы берете интервью. Это можно сделать во время самого интервью или в ходе постпродакшна. Во время интервью вы можете снимать человека сзади или снимать только его руки. Также можно снимать так, чтобы человеку в лицо светил свет, и тогда на видео будет видно только его силуэт. Вы можете специально размывать изображение. В процессе монтажа можно размыть лица людей,

искажить их голоса, использовать «дополнительные кадры» (B rolls). Также вы можете попросить актеров прочесть на камеру истории людей. После завершения съемки позаботьтесь о том, чтобы отснятый материал хранился в надежном месте, без доступа посторонних людей.

### 3.2.14. Несколько советов по монтажу

Хотим поделиться с вами некоторыми идеями по поводу того, с чего вы можете начать редактирование видео. На YouTube есть много хороших инструкций по монтажу видео. Чтобы найти соответствующие веб-сайты и учебные пособия, воспользуйтесь поиском в Google. К хорошим бесплатным программам для видеомонтажа относятся, например, Wondershare Filmora и урезанная версия DaVinci Resolve. Бесплатные базовые программы включают также Windows Movie Maker и iMovie (Mac). Для телефона вы можете использовать программы Quik, iMovie или Adobe Premiere Rush (этот инструмент не бесплатный). Мы используем Adobe Premiere Pro — эту программу можно получить по подписке; ежемесячная плата за ее использование составляет около 20 долларов США. Final Cut X — это программа редактирования от компании Apple; она стоит около 300 долларов США. Бесплатную музыку для монтажа видео можно найти на сайте [pixabay.com](http://pixabay.com), а на сайте [jamendo.com](http://jamendo.com) можно приобрести музыку хорошего качества.





# Поговорим о наркотиках?

