Здоровье - качество жизни

Профилактика алкоголизма

Проблема употребления алкоголя очень актуальна в наши дни. Сейчас объем потребления спиртных напитков в мире выражается огромными цифрами.

От этого страдает все общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, а также здоровье будущих матерей.

Ведь алкоголь особенно активно влияет на несформировавшийся организм, постепенно разрушая его. Вред алкоголя очевиден. При систематическом употреблении алкоголя развивается опасная болезнь - алкоголизм. Профилактика зависимости от алкоголя - одно из важнейших и эффективных направлений профилактики неинфекционной патологии.

Профилактика пьянства и алкоголизма должна проводиться дифференцированно в отношении подростков и взрослых, родителей и учащихся. При выборе мер профилактики следует отличать алкоголизм как заболевание от пьянства как проявления моральной распущенности, а также учитывать, направлены ли эти меры на здоровых людей или на лиц, неустойчивых в нервно-психическом отношении.

Профилактика зависимости от алкоголя может быть первичной, вторичной и третичной. Рассмотрим каждую из них.

Первичная профилактика включает мероприятия, направленные на своевременное предупреждение причин алкоголизма задолго до того, как они могут появиться. Младший и средний возраст человека - наиболее оптимальный период с точки зрения формирования антиалкогольных установок.

Первичная профилактика алкоголизма имеет целью предотвратить возникновение нарушения или болезни, предупредить негативные исходы и усилить позитивные результаты развития индивида.

Это может быть достигнуто несколькими путями:

а) развитие и усиление мотивации на позитивные изменения в собственном жизненном стиле индивида и в среде, с которой он взаимодействует;

б) направление процесса осознания индивидом себя, поведенческих, когнитивных и эмоциональных проявлений своей личности, окружающей его среды;

в) усиление адаптационных факторов или факторов стрессорезистентности, ресурсов личности и среды, понижающих восприимчивость к болезни;

г) воздействие на факторы риска алкоголизации с целью их уменьшения;

д) развитие процесса самоуправления индивидом своей жизнью (управление самоосознанием, поведением, изменением, развитием);

е) развитие социально поддерживающего процесса. Первичная профилактика является наиболее массовой, неспецифической, использующей преимущественно педагогические, психологические и социальные влияния.

Ее воздействия направлены на подростков и молодых людей. В результате первичной профилактики предполагается достичь полного избежания патологических исходов, что определяет ее наибольшую эффективность. Она влияет прежде всего на формирование здоровья путем замены одних развивающихся процессов на другие.

Сформировав активный, функциональный, адаптивный жизненный стиль человека, можно укрепить его здоровье и предупредить развитие болезни. Данный вид профилактики способен охватить наибольшее число людей, влиять на население в целом, иметь наиболее эффективные результаты.

Первичная профилактика алкоголизма проводится посредством нескольких стратегий.

Первая стратегия - информирование населения о психоактивных веществах (их видах и воздействии на организм, психику и поведение человека) и формирование мотивации на эффективное социально-психологическое и физическое развитие.

Контингенты воздействия: дети и подростки, посещающие школу; учащаяся молодежь; родители (семья); учителя; внешкольные подростковые, молодежные коллективы и группы; дети, не посещающие школу; дети, не имеющие родителей и постоянного места жительства; неорганизованные группы населения.

Вторая стратегия - формирование мотивации на социально поддерживающее поведение. Контингенты воздействия - семья (родители); учителя; дети, подростки в школьных коллективах и вне их; дети, не посещающие школу; дети, не имеющие семьи и постоянного места жительства.

Третья стратегия - развитие протективных факторов здорового социально эффективного поведения. Контингенты воздействия - дети, подростки, молодежь в учебных заведениях и вне их; учителя; родители (семья).

Четвертая стратегия - развитие навыков разрешения проблем, поиска социальной поддержки, отказа от предлагаемого психоактивного вещества.

Контингенты воздействия - дети, подростки и молодежь в учебных коллективах и вне их; учителя; родители (семья). В приведенных выше стратегиях используются специальные технологии.

Социальные и педагогические технологии первичной профилактики:

- воздействие средств массовой информации;
- антиалкогольное обучение;
- использование альтернативных употреблению алкоголя программ детско-подростковой и молодежной активности;
- создание социально поддерживающих систем (социальные службы, клубы, молодежные просоциальные организации и т.д.);
- проведение антиалкогольных мотивационных акций;
- организация деятельности социальных работников и волонтеров;
- деятельность системы ювенальной юстиции.

Психологические технологии первичной профилактики:

- развитие личностных ресурсов;
- формирование социальной и персональной компетентности;
- развитие адаптивных стратегий поведения;
- формирование функциональной семьи.

Медицинские технологии первичной профилактики осуществляются посредством определения генетических и биологических маркеров поведения риска и их коррекции на медицинском уровне.

Рост числа потребителей психоактивных веществ и лиц, проявляющих поведение риска, - социального резерва роста заболеваемости алкоголизмом, определяет поле воздействия вторичной профилактики.

Вторичная профилактика имеет дело с лицами, употребляющими алкоголь. Сюда входит ранняя диагностика, раскрытие психологического неблагополучия личности, связанного с причинами алкоголизации, предложение широкой психологической помощи (клиническая беседа, кабинеты анонимной наркологической и социально-психологической помощи, группы общения, встречи с бывшими алкоголиками, работа с непосредственным окружением и семьей злоупотребляющего).

Главная цель вторичной профилактики - изменение дезадаптивных и псевдоадаптивных моделей поведения риска на более адаптивную модель здорового поведения.

Вторичная профилактика алкоголизма осуществляется с применением различных стратегий.

Первая стратегия - формирование мотивации на изменение поведения. Контингенты воздействия - дети, подростки и молодежь группы риска, родители (семья), неорганизованные группы детей, подростков, молодежи и взрослого населения.

Вторая стратегия - изменение дезадаптивных форм поведения на адаптивные. Контингенты воздействия - дети, подростки и молодежь группы риска, родители (семья), неорганизованные группы детей, подростков, молодежи и взрослого населения.

Третья стратегия - формирование и развитие социально поддерживающей сети.

Контингенты воздействия - дети и взрослые (семья, учителя, специалисты, непрофессионалы).

В этих стратегиях используются специальные технологии.

Социальные и педагогические технологии:

- формирование мотивации на полное прекращение употребления алкоголя, если оно имеет место;
- формирование мотивации на изменение поведения.

Психологические технологии:

- преодоление барьеров осознания эмоциональных состояний;
- осознание формирующейся зависимости от алкоголя как проблемы личности;
- анализ, осознание и развитие личностных ресурсов преодоления проблемы формирующейся зависимости от психоактивных веществ.

Развитие Я-концепции, принятие ответственности за свою жизнь, свое поведение и его последствия; восприятие социальной поддержки; изменение стереотипов поведения и ролевого взаимодействия в семье; формирование психологической резистентности к давлению алкогольной среды.

Медицинские технологии заключаются в нормализации физического и психического развития, биохимического и физиологического равновесия. Третичная профилактика касается помощи больным, выздоравливающим от алкоголизма.

Этой цели служат образование клубов трезвости, обществ типа "Анонимные алкоголики", организация психологических консультаций для выздоравливающих.

Третичная профилактика алкоголизма направлена на восстановление личности и ее эффективного функционирования в социальной среде после соответствующего лечения, уменьшение вероятности рецидива заболевания.

Другое направление третичной профилактики - снижение вреда от употребления алкоголя у тех, кто еще не готов полностью отказаться от него.

Возможности третичной профилактики гораздо ниже, чем первичной и вторичной, так как эффект от превентивного воздействия определяется необходимостью замены патологических звеньев поведения индивида на здоровые.

Данный вид профилактики основан на медицинском воздействии, однако базируется на сильной структуре социальной поддержки.

Он требует индивидуального подхода и направлен на предупреждение перехода сформированного заболевания в его более тяжелую стадию.

Активность больного в борьбе с заболеванием, осознание им собственной ответственности за свое здоровье - обязательное условие проведения третичной профилактики.

Третичная профилактика алкоголизма осуществляется с применением нескольких стратегий. Первая стратегия - формирование мотивации на изменение поведения, включение в лечение, прекращение употребления алкоголя, наркотиков или других психоактивных веществ. Контингенты воздействия - лица, зависимые от алкоголя.

В процесс мотивационной работы при необходимости включаются члены семьи. Вторая стратегия - изменение зависимых, дезадаптивных форм поведения на адаптивные. Контингенты воздействия - лица, зависимые от алкоголя.

В процесс данной работы при необходимости включаются члены семьи и другие значимые лица. Третья стратегия - осознание ценностей личности. Контингенты воздействия - лица, зависимые от алкоголя. Четвертая стратегия - изменение жизненного стиля.

Контингенты воздействия - лица, зависимые от алкоголя. Пятая стратегия - развитие коммуникативной и социальной компетентности. Контингенты воздействия - лица, зависимые от алкоголя.

Шестая стратегия - формирование и развитие социально поддерживающей сети. Контингенты воздействия - члены семьи, члены групп само- и взаимопомощи и т.д.

В этих стратегиях используются различные технологии. Социальные и педагогические технологии:

- формирование социально поддерживающей и развивающей среды;
- формирование мотивации на изменение поведения, прекращение употребления психоактивных веществ и постоянное поддержание процесса продвижения к здоровью.

Психологические технологии:

- осознание личных целей и путей их достижения;
- осознание влечения и зависимости;
- изменение жизненного стиля в целом;
- развитие коммуникативной и социальной компетентности;
- развитие личностных ресурсов совладания с зависимостью.

Медицинские технологии заключаются в грамотном психо-фармакологическом вмешательстве в соответствующие периоды при соответствующих терапии состояниях, а также в нормализации физического и психического состояния, биохимического и физиологического равновесия.

Все виды профилактической деятельности, реализуемые в обществе, разделяются на ряд направлений:

- профилактика в учебных заведениях (школьные программы);
- профилактика в организованных общественных группах населения;
- профилактика с помощью средств массовой информации;
- профилактика, направленная на группы риска в учебных заведениях и вне их;
- систематическая подготовка специалистов в области профилактики;
- мотивационная профилактическая работа;
- профилактика рецидивов;
- профилактика последствий, связанных с употреблением психоактивных веществ.

Откажитесь от употребления любого алкоголя - это положительно скажется на Вашем здоровье, работоспособности!

Л.Л. ИЗОТЕНКОВА,
ГБУЗ КО "КОЦОЗиМП"
С использованием материалов Роспотребнадзора

Не пейте, не курите, здоровье берегите! Ведь жизнь прекрасна - не потратьте ее напрасно!

Публикуется при финансовой поддержке Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации