

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 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.

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 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 социальноподдерживающее 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 социальноподдерживающих 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.

Вторичная профилактика имеет дело с лицами, употребляющими алкоголь. Сюда входит ранняя диагностика, раскрытие психологического неблагополучия личности, связанного с причинами акоголизации, 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).

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 социальноподдерживающей 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.

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.

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 социальноподдерживающей сети. Контингенты воздействия — члены семьи, члены групп само- и взаимопомощи и т.д.

В этих стратегиях используются различные технологии.

Социальные и педагогические технологии:

- формирование социальноподдерживающей 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.

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!