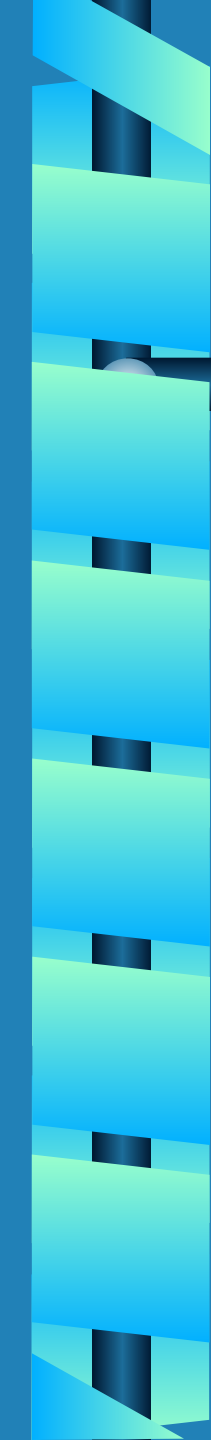


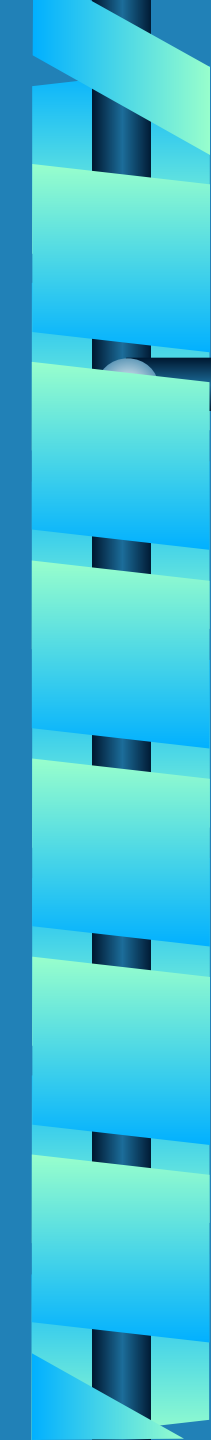
Алкоголь и подростки: проблемы и пути решения

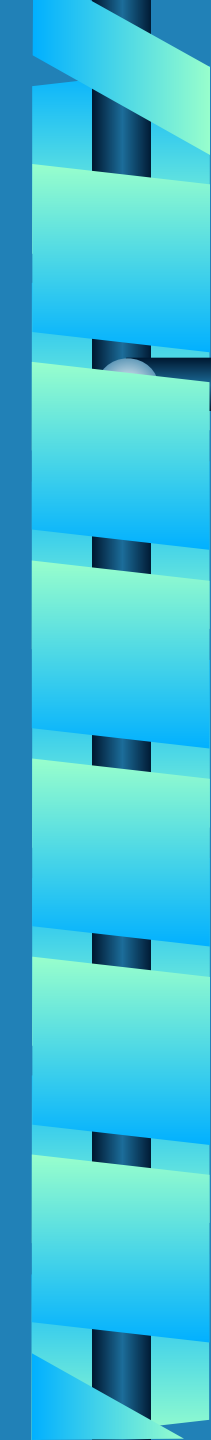
**Калинченко Елена
Ивановна, к.м.н., доцент
кафедры гигиены ФУВ
Волгоградского
государственного
медицинского
университета**

25.10.2011



- 
- **Известно, что если аддиктивное поведение начинается с подросткового возраста, то риск формирования алкоголизма оказывается высоким. Среди больных алкоголизмом 76% начинают пьянствовать до 20 лет, в том числе 49% — еще в подростковом возрасте.**

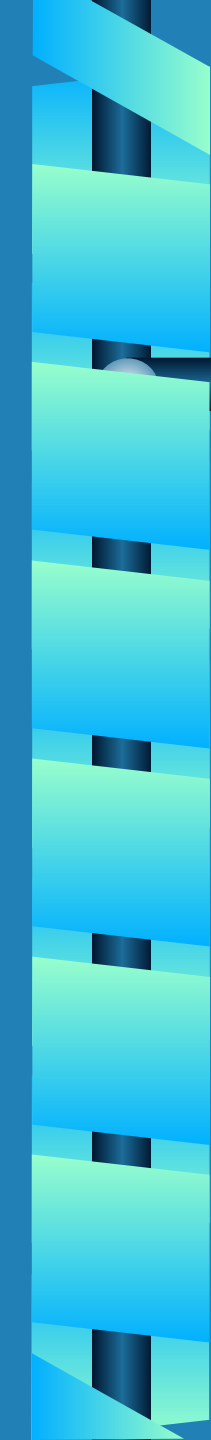
- 
- **Неблагоприятное действие токсических веществ особенно сказывается на развитии, когда злоупотребление ими начинается в младшем и среднем подростковом до 16 лет.**

- 
- **В подростковой популяции в большинстве регионов нашей страны наиболее распространенным ПАВ является алкоголь**



Слабоалкогольный напиток «Ягуар»

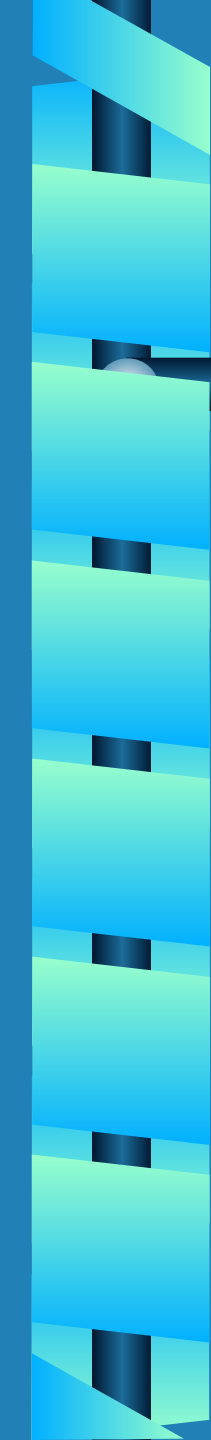
- – самый популярный напиток среди молодежи.
- *В напитке ягуар содержится 9% спирта, что равно 50 гр. водки.*
- *кофеин (300 мг\л), это значит что одна банка напитка ягуар содержит 4 чашки крепкого кофе.*

- 
- ***Кроме того в напиток ягуар содержатся: красители, ароматизаторы, подсластители, консерванты,***
 - ***красители***
Бензоат натрия (E 211) , (E 129)
Углекислота – тоже используется как консервант, способствует более быстрому всасыванию *всех компонентов напитка ягуар.*

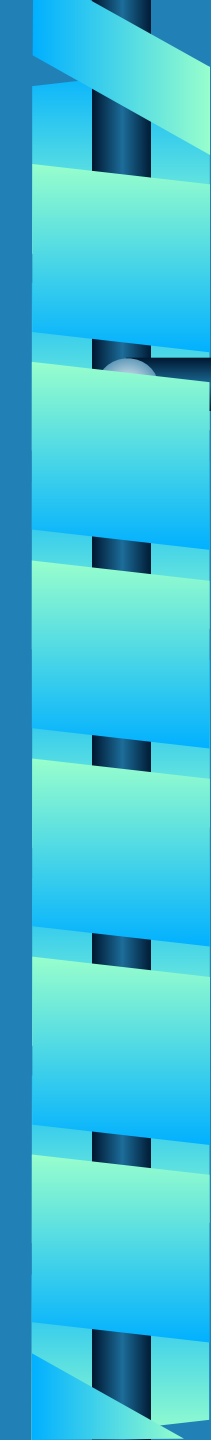


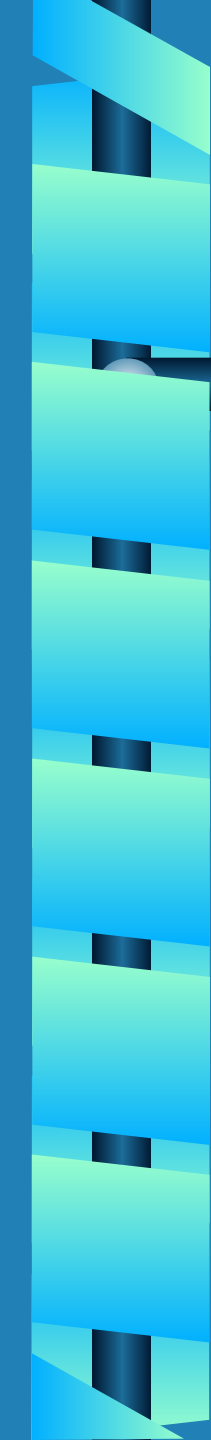
JAGUAR

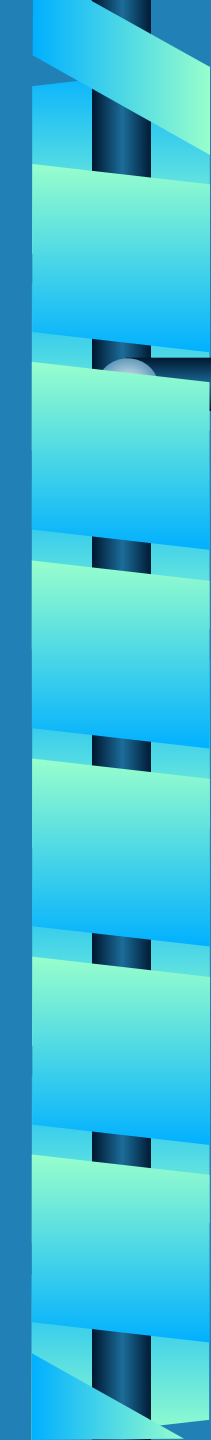
Химическое оружие массового поражения.
Успешно применяется в России с 2003 г.

- 
- **Кофеин – мобилизует организм на трату энергии, вызывает привыкание.**
 - **Энергетические напитки – энергию не содержат, они не дают энергию человеку, как многие так считают, они мобилизуют трату собственной энергии, которую организм накопил. Так люди себя только истощают!!!**

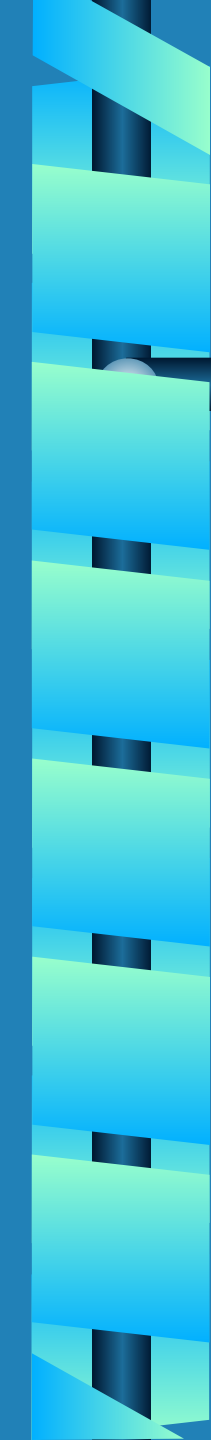


- 
- ***В пиве содержание этилового спирта составляет от 3 до 14%, таким образом одна бутылка пива может равняться 50 гр. водки. Алкогольную зависимость вызывает этиловый спирт, и неважно в какой «упаковке» он поступает (вино, пиво, водка, коктейли).***

- 
- **Всем известно, что при приготовлении пива (даже безалкогольного) используют хмель, который с 1972 года большинство ботаников-систематиков на основе эмбриональных и хемотаксономических исследований отнесли к семейству коноплёвые.**

- 
- В «шишечках» хмеля содержится
 - 8-пренилнارينгенин (8-ПН) — вещество, относящееся к классу фитоэстрогенов (фито — растение, эстроген — женский половой гормон), что придает хмелю эстрогенную активность.

- **90% пивного рынка России принадлежит западным компаниям:**
«Пиво Балтика», «Пиво Ярпиво» - Англия и Дания;
«Пиво Клинское» - Бельгия;
«Пиво Петр», «Пиво Разин», «Пиво ПИТ» - Нидерланды;
«Пиво Красный восток», «Пиво Эфес» - Турция;
«Пиво Миллер» - ЮАР и т.д.

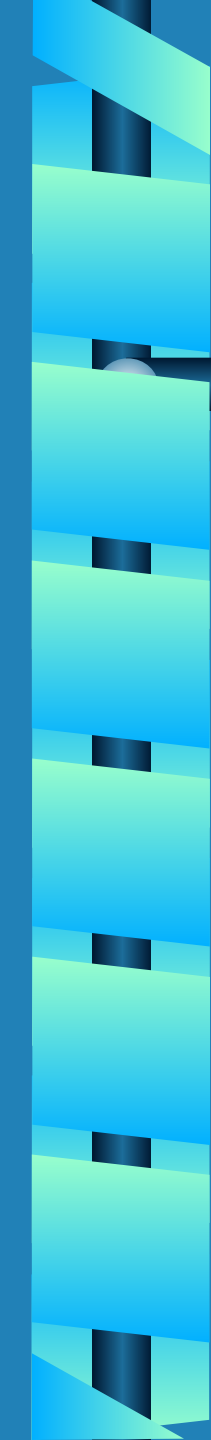
- 
- **Актуальной проблемой является фальсификация алкогольной продукции**
 - **Из 45 млрд. бутылок алкоголя доля фальсификата составила 40-45 %**
 - **68 тыс. отравлений спиртосодержащими продуктами**
 - **В мире фиксируется 2 млн. смертей от алкогольного отравления в год**

МЕДИКО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФИЛАКТИКИ

ПРОФИЛАКТИКА

-

Система мер воздействия на причины и условия развития заболеваний или на повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам

- 
- **Профилактика алкоголизма остается одной из актуальных проблем в России. Рост алкоголизации населения России свидетельствует о необходимости разработки новых *концепций в профилактике алкоголизма.***



ФАКТОРЫ РИСКА

Биологические
Психологические
Социальные



БИОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ РИСКА

- **Наследственная отягощённость**
- **Перинатальная патология**
- **Задержка нервно-психического развития**
- **Перенесённые мозговые инфекции**
- **Заболевания, протекающие с осложнениями**
- **Заболевания, вызывающие длительную астенизацию**
- **Хронические расстройства и интоксикации**



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ РИСКА

- **Дезадаптивное поведение**
- **Интеллектуальный уровень**
- **Личностные качества**
- **Эмоционально-волевые особенности**
- **Интересы и склонности**



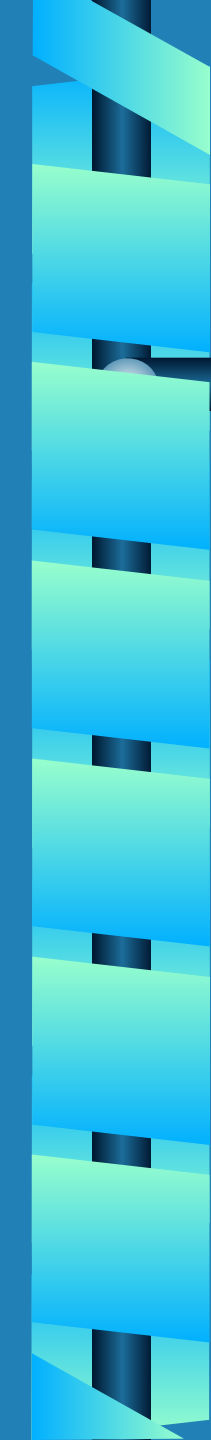
СОЦИАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА

- **Трудности в обучении**
- **Конфликтность во взаимоотношениях**
- **Эмоциональная неустойчивость**
- **Выраженная интравертированность**
- **Реакции истерического и психастенического типа**
- **Тревожность и застенчивость**
- **Самообвинительные тенденции**
- **Социальная запущенность**
- **Семейное неблагополучие**



ОБЩИЕ ФАКТОРЫ РИСКА

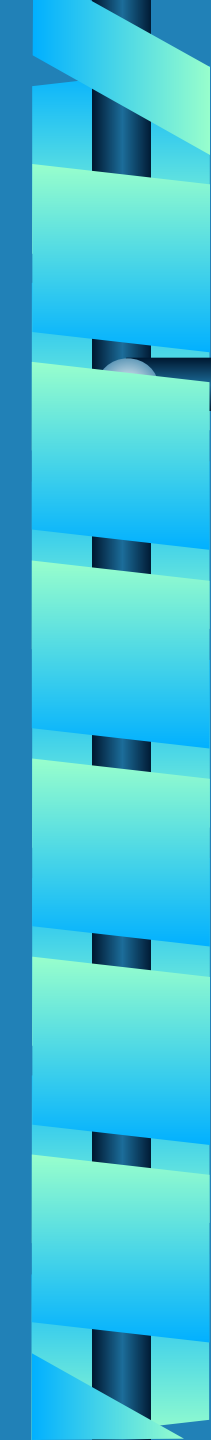
- 1) *мужской пол*
- 2) *молодой возраст*
- 3) *проблемы возрастного развития*
- 4) *генетическая отягощенность*
- 5) *конституциональные особенности:*
 - 6) *низкий интеллект*
 - 7) *слабость мотивации в учебе, бедность интересов*
 - 8) *пониженная самооценка, пониженное настроение*
 - 9) *девиации поведения: пропуски занятий, плохая дисциплина в школе, ранняя сексуальная активность*

- 
- **Профилактика алкоголизма складывается из двух стратегий:**
 - 1. Снижение факторов риска приводящих к алкоголизму;**
 - 2. Усиление факторов, которые понижают восприимчивость к алкоголизму**

ПРОФИЛАКТИКА АЛКОГОЛИЗМА

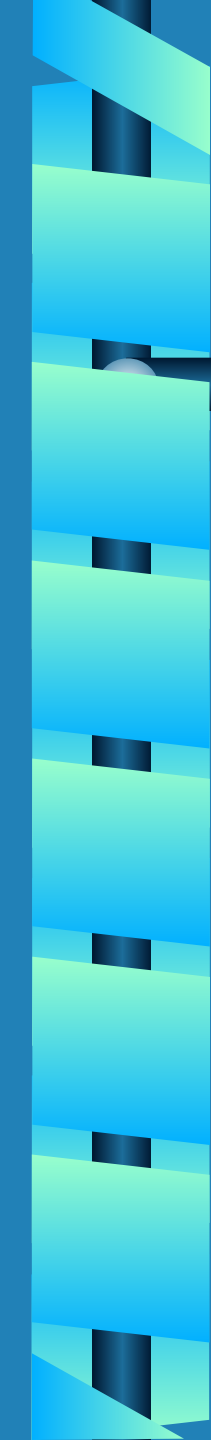
Комплекс государственных, общественных, медицинских, психологических, социальных и педагогических мероприятий, направленных на предотвращение систематического употребления алкоголя

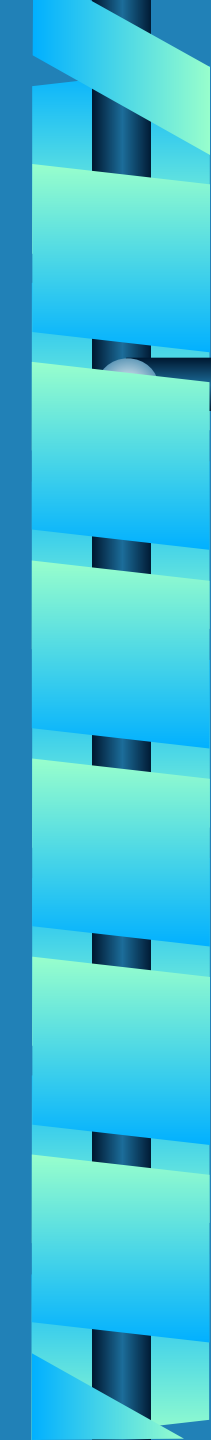
*

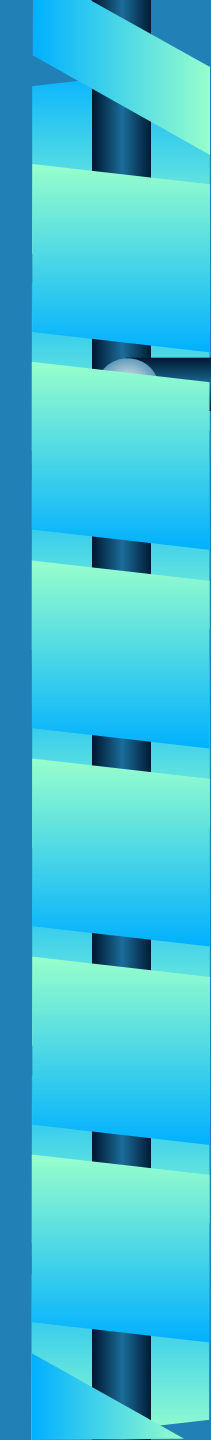
- 
- **Факторы риска:**
 - **Проблемы с психическим или физическим здоровьем индивида;**
 - **Дети, рожденные и воспитанные родителями алкоголиками;**
 - **Общение с людьми, регулярно употребляющими алкоголь и отсутствие устойчивости к давлению сверстников;**

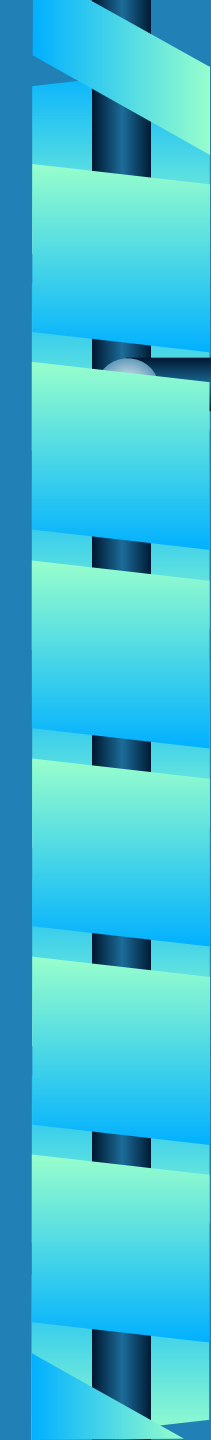
Факторы риска:

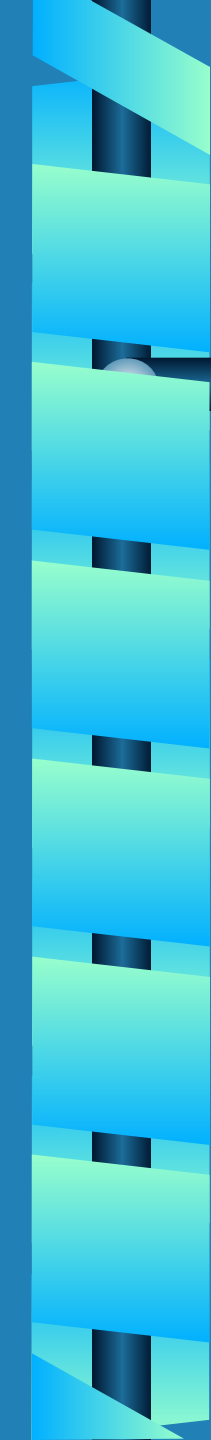
- **Личностные качества (низкий интеллект, низкая самооценка, переменчивость настроения, неуверенность в себе, нежелание придерживаться социальных норм, ценностей и поведения и т.д.);**
- **Раннее начало половой жизни;**

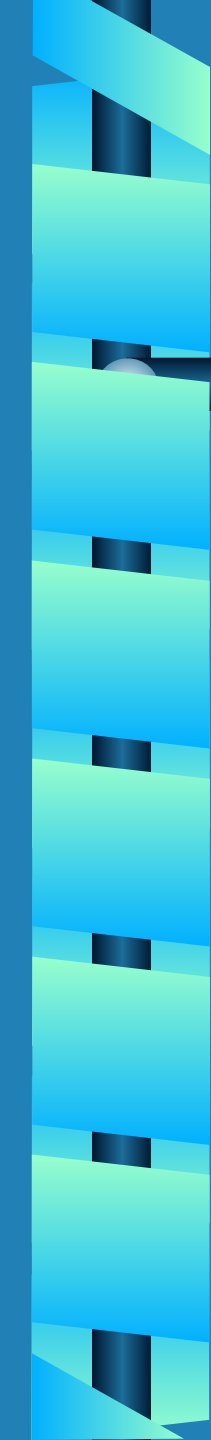
- 
- **Частые конфликты в семье, низкий уровень доходов в семье;**
 - **Плохая успеваемость в школе, нежелание учиться;**
 - **Проблемы при общении с родственниками, сверстниками.**

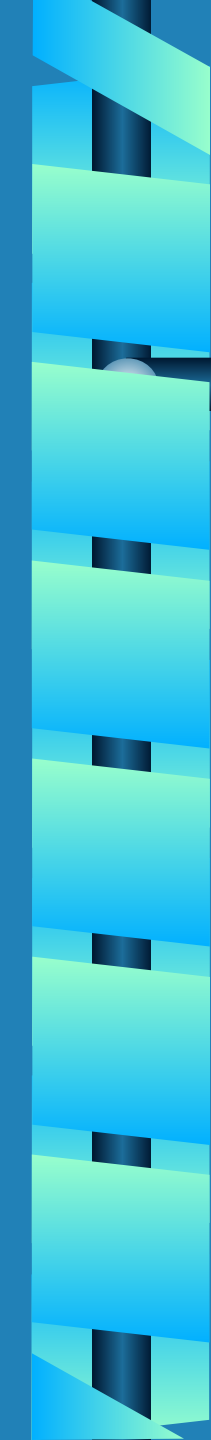
- 
- **Факторы защиты:**
 - **Благополучие в семье, сплоченность членов семьи, хорошее воспитание, отсутствие конфликтов в семье;**
 - **Высокий уровень интеллекта, физическое и психическое здоровье, устойчивость к стрессам;**
 - **Хороший уровень достатка, обеспеченность жильем;**
 - **Регулярное медицинское наблюдение;**

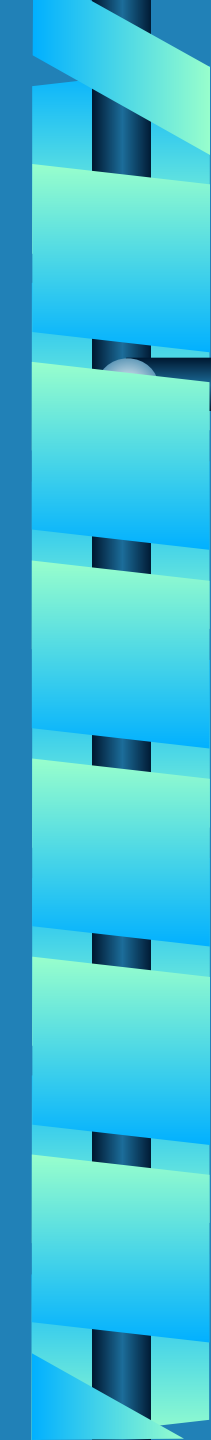
- 
- **Низкий уровень криминализации в населенном пункте;**
 - **Высокая самооценка, способность эффективно решать возникшие проблемы, устойчивость к давлению, умение контролировать эмоции и свое поведение;**
 - **Соблюдение общественных норм.**

- 
- **Профилактика алкоголизма подразделяется:**
 - **1. Первичная профилактика алкоголизма;**
 - **2. Вторичная профилактика алкоголизма;**
 - **3. Третичная профилактика алкоголизма.**

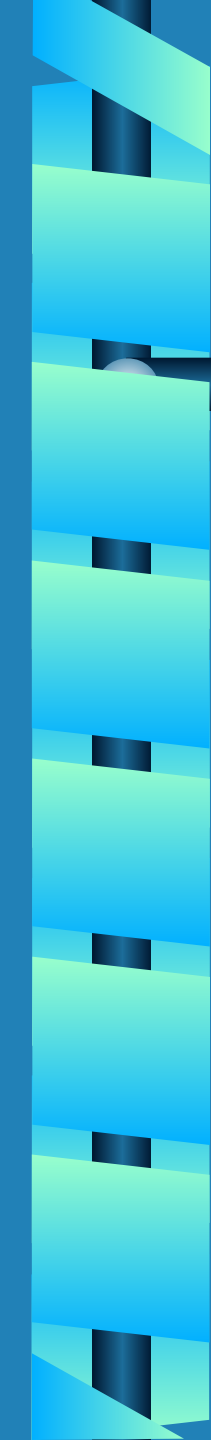
- 
- **Первичная профилактика алкоголизма имеет своей целью предупредить начало употребления алкоголя лицами, ранее его не употреблявшими. Первичная профилактика алкоголизма нацелена, прежде всего, на детей, подростков, молодежь. Первичная профилактика алкоголизма способствует уменьшению количества людей, у которых может возникнуть алкоголизм, а её усилия направлены не столько на предупреждение алкоголизма, сколько на сохранение ИЛИ укрепление здоровья.**

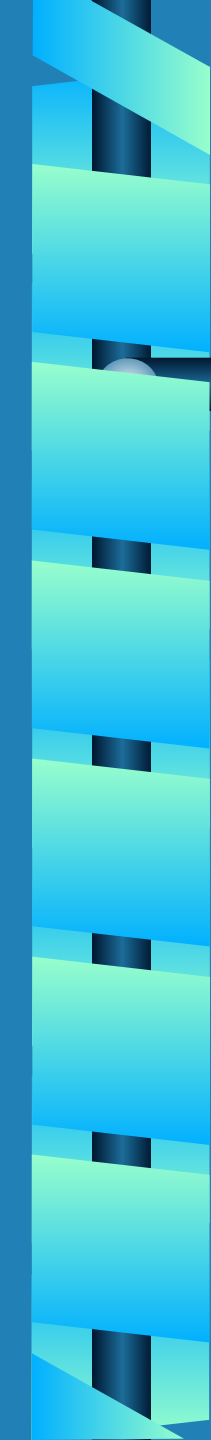
- 
- **Вторичная профилактика алкоголизма является избирательной. Она направлена на людей, которые уже попробовали алкоголь или на людей, у которых уже формируются признаки алкогольной зависимости**

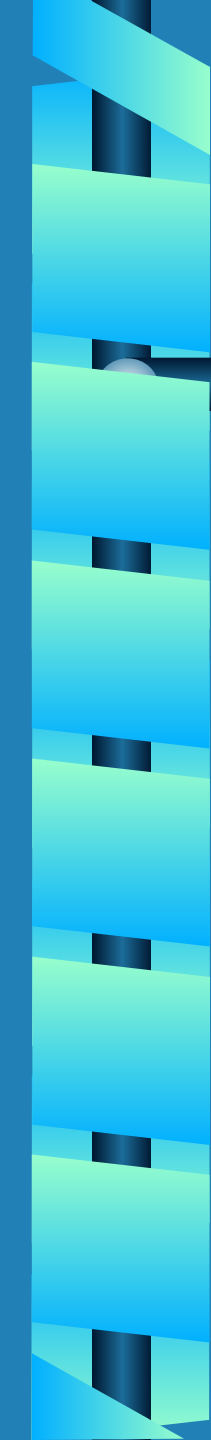
- 
- **Третичная профилактика алкоголизма направлена на людей зависимых от алкоголя и является преимущественно медицинской. Третичная профилактика алкоголизма имеет два направления:**
 - 1. направлено на предупреждение дальнейшего злоупотребления алкоголем либо на уменьшение будущего вреда от его употребления, на оказание помощи в преодолении алкогольной зависимости;**
 - 2. направлено на предупреждение рецидива у людей прекративших употреблять алкоголь**

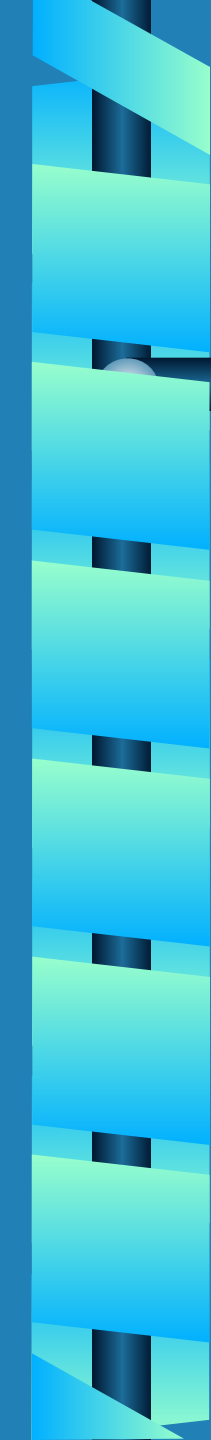
- 
- **Разработанные подходы учитывают психосоциальные и личностные факторы, препятствующие началу алкоголизации.**

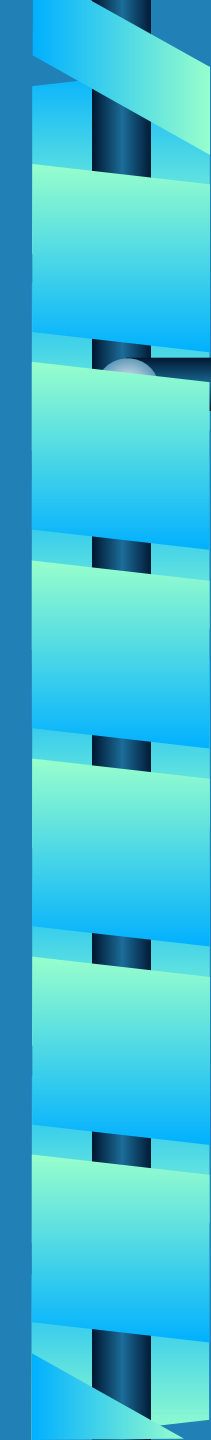
1. Подход, основанный на распространении информации об алкоголе. Данный подход является наиболее распространенным, суть его сводится в предоставлении информации об алкоголе, его вреде для организма и последствиях употребления.

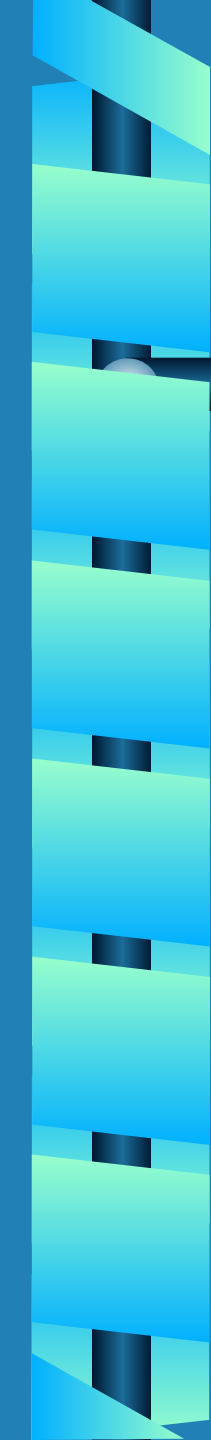
- 
- **Существует три варианта данного подхода:**
 - а. Предоставление информации о фактах влияния алкоголя на организм человека, поведение, а также статистических данных о распространённости алкоголизма;**
 - б. Стратегия запугивания цель, которой – это предоставление информации устрашающего характера (описываются опасные стороны употребления алкоголя);**
 - с. Предоставление информации о том, как изменяется личность пьющего человека.**

- 
- **2. Подход, основанный на эмоциональном обучении. В рамках этого подхода повышается самооценка, определяются значимые личностные цели, развиваются навыки выражения своих чувств и эмоций, развиваются навыки принятия решений, развиваются навыки успешной борьбы со стрессами.**

- 
- **3. Подход, основанный на роли социальных факторов.** Профилактические программы, нацеленные на социальные факторы, способствующие употреблению алкоголя. Данный подход основывается на признании того, что влияние друзей и членов семьи играет не последнюю роль в формировании алкогольной зависимости. Поведение человека постепенно формируется в результате позитивных и негативных последствий его собственного поведения, и воздействия примеров (положительных или отрицательных) поведения окружающих. В этом подходе так же проводятся упражнения по устойчивости к социальному давлению, средствам массовой информации и рекламе

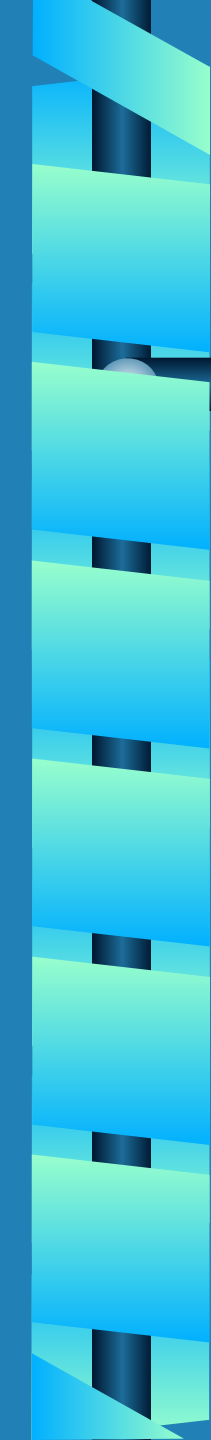
- 
- **4. Подход, в основе которого лежит формирование жизненных навыков. Жизненные навыки – это навыки личного поведения и межличностного общения, которые позволяют людям контролировать и направлять свою жизнедеятельность, развивать умение жить вместе с другими людьми и вносить позитивные изменения в окружающий мир.**

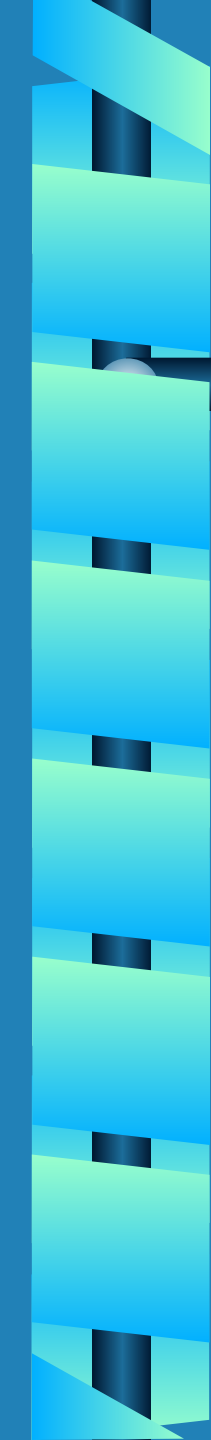
- 
- **Проблемное поведение – такое, как употребление алкоголя рассматривается с точки зрения функциональных проблем и подразумевает помощь молодым людям в достижении личных целей. Начальная фаза употребления алкоголя наблюдается преимущественно в молодом возрасте и может быть: демонстрацией взрослого поведения, формой протеста родительскому воспитанию, выражением социального протеста, стремлением получить новые ощущения, желанием влиться в группу взрослых, актом отчаяния, ответом на определенные нарушения в психологическом развитии. Цель заключается в повышении у подростков невосприимчивости к различным социальным явлениям, в том числе и к употреблению алкоголя, в повышении индивидуальной компетентности.**

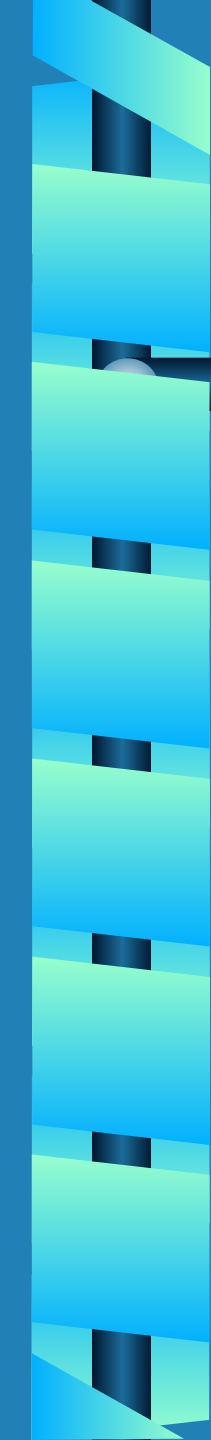


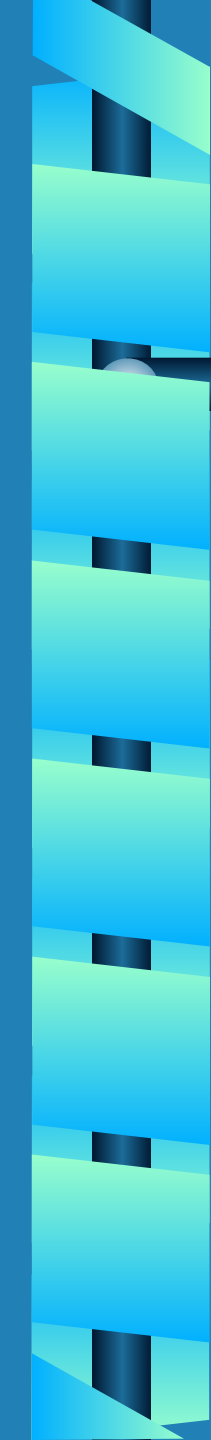
- **5. Подход, основанный на альтернативной потреблению алкоголя деятельности.**

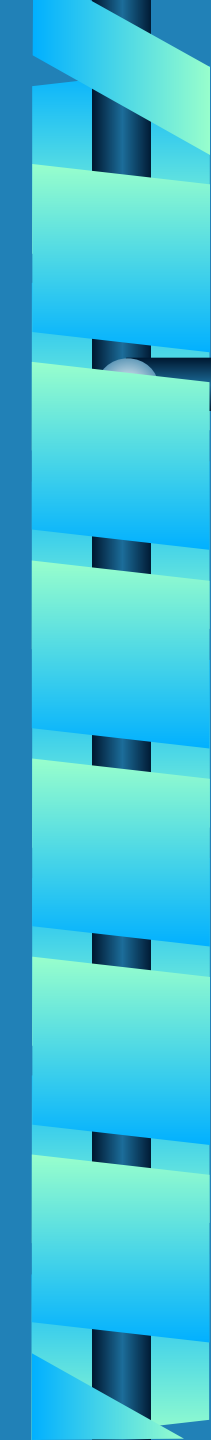
- **Предполагалось исходить из психологической модели употребления алкоголя. Употребление алкоголя является попыткой избежать негативных моментов различных фаз развития в жизни подростка. Формируется специфическая позитивная активность (путешествие с приключениями), которая вызывает сильные эмоции, так и обучает преодолевать различные трудности. Участие в таких видах активности поощряется, и привлекаются другие молодые люди для поддержки.**

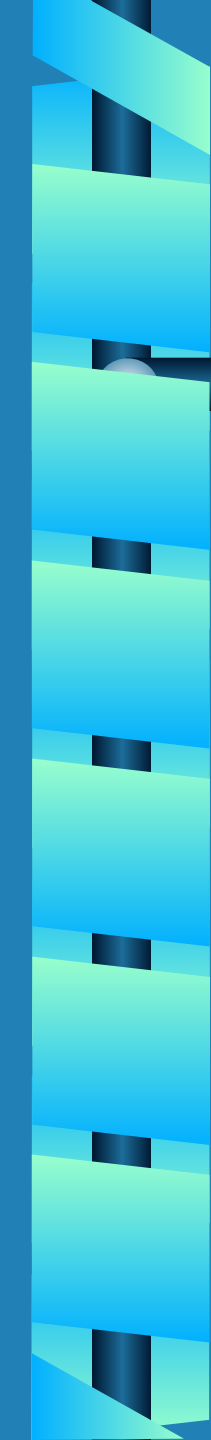
- 
- **6. Подход, основанный на укреплении здоровья. Подростков обучают методам укрепления и поддержания собственного здоровья, приобщают к здоровому образу жизни, учат избегать факторов негативно влияющих на здоровье.**

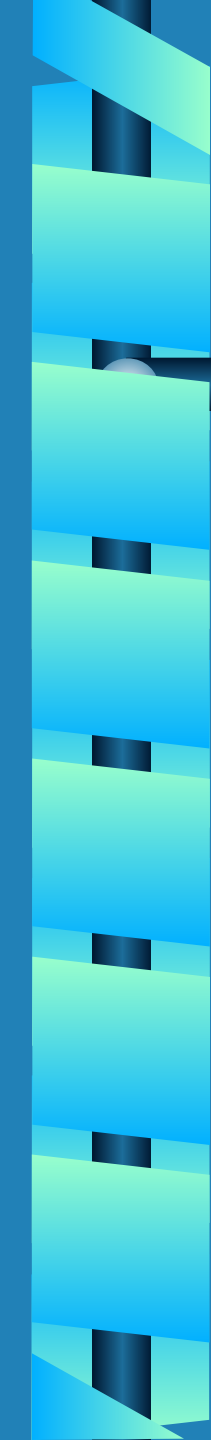
- 
- **7. Комбинированный подход. В профилактике алкоголизма обычно используются все выше перечисленные подходы.**

- 
- **Технологии и методы профилактики алкоголизма**
 - **1. Формирование мотивации на здоровый образ жизни. Учеными установлено, что настрой человека на позитивное отношение и здоровый образ жизни более эффективно, чем запугивание последствиями употребления алкоголя.**

- 
- **2. Формирование мотивации на поддержку. Каждый человек должен иметь возможность поделиться своим несчастьем или наоборот счастьем с другими и получить значимую поддержку. Важно научить людей помогать другим и знать, что в случае необходимости к ним тоже придут на помощь. Люди, у которых есть поддерживающие друзья (семья, друзья, коллеги) легче справляются со стрессами без употребления алкоголя и могут эффективно решать задачи.**

- 
- **3. Развитие защитных факторов здорового и социально-эффективного поведения. Люди, имеющие поведенческие стратегии и развитые личностные, физические, психические ресурсы, более устойчивы к стрессам и у них меньше вероятность формирования алкогольной зависимости.**

- 
- **4. Предоставление знаний и навыков в области противодействия употреблению алкоголя у школьников, студентов, родителей, учителей и др. Достаточные знания о вредном воздействии алкоголя и способах отказа от его употребления ведут к формированию здорового образа жизни.**

- 
- **5. Настрой на здоровый образ жизни уже принимающих алкоголь людей. Для того чтобы настроить пьющего человека на здоровый образ жизни, необходимо сформировать у него активное желание, решимость и готовность вести здоровый образ жизни.**

- 
- **6. Поощрение человека делающего первые шаги бросить пить.
Формирование стремления на прекращение употребления алкоголя.**
 - 7. Разработка альтернативных программ досуга людей.**

РАЦИОНАЛЬНАЯ АЛКОГОЛЬНАЯ ПОЛИТИКА

- **Учёт народных традиций и обычаев потребления алкоголя**
- **Активное привитие негативного отношения к пьянству**
- **Формирование здорового образа жизни**

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (ЗОЖ)

**Образ жизни отдельного человека с
целью укрепления здоровья и
профилактики болезней**

УРОВНИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ

социальный:

пропаганда через СМИ,

инф

инфраструктурный:

конкретные условия

*в основных сферах жизнедеятельности,
профилактические учреждения,*

личный:

*система ценностных ориентаций
человека,
стандартизация бытового уклада*

БАЗОВЫЕ АСПЕКТЫ ЗОЖ

окружающая среда:

отказ от употребления ПАВ:

питание:

одежда и обувь:

двигательная активность:

рациональная деятельность:

*циркадный ритм и экология,
распорядок и режим:*

*Труд – Отдых,
Сон – Бодрствование*

БАЗОВЫЕ АСПЕКТЫ ЗОЖ

гигиена организма:

закаливание:

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ САМОЧУВСТВИЕ:

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ САМОЧУВСТВИЕ:

духовное самочувствие:

способность устанавливать

«СОЦИАЛЬНОЕ САМОЧУВСТВИЕ»:

*способность взаимодействовать
с другими людьми*

ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Система привития полезных навыков на основе знания правил здорового образа жизни и убежденности в необходимости их соблюдения

НАПРАВЛЕНИЯ ГИГИЕНИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

- **санитарно-просветительская работа**
- **формирование позитивных паттернов поведения**

*

САНИТАРНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

ЦЕЛЬ: выработка убеждения в необходимости соблюдения правил здорового образа жизни на основе знаний о причинах заболевания, методах их предупреждения и поддержания организма в здоровом состоянии.

АЛГОРИТМ САНПРОСВЕТРАБОТЫ:

Информация - Знания - Убеждения - Поступки

МЕТОДЫ САНПРОСВЕТРАБОТЫ

- **Активные:**

беседы, выступления, лекции, доклады.

- **Пассивные:**

- издание научно-популярной литературы

- тиражирование листовок, памяток, плакатов

- выпуск статей

- проведение выставок

- демонстрация видеоматериалов

*

ФОРМЫ САНПРОСВЕТРАБОТЫ

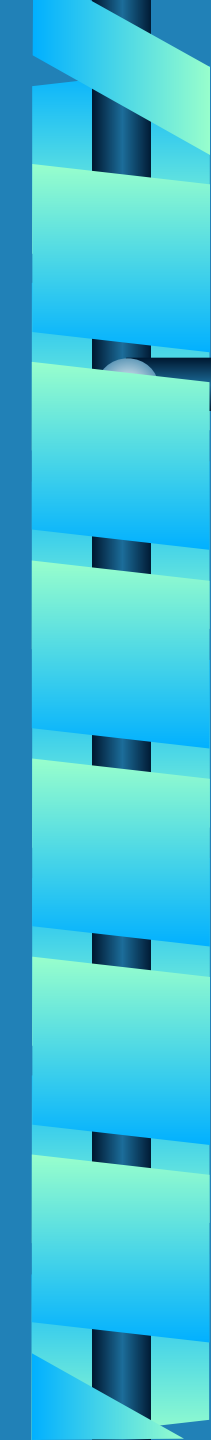
- Массовая
- Коллективная
- Индивидуальная

**Т.О., САНИТАРНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ РАБОТА ---
формирование убеждений, выработанных в
результате приобретения знаний, а это не
только распространение информации о предмете.**

ПРИНЦИПЫ АНТИАЛКОГОЛЬНОЙ РАБОТЫ В ШКОЛЕ

- 1. Раннее начало антиалкогольной ориентации школьников.**
- 2. Целенаправленность и преемственность в проведении антиалкогольного воспитания и антиалкогольной пропаганды.**
- 3. Планирование деятельности в соответствии с фазами и стадиями формирования у детей установок в отношении употребления алкоголя.**
- 4. Учет психологических особенностей разных возрастных групп учащихся.**
- 5. Организация полноценного досуга и повышение общественной активности учащихся.**
- 6. Комплексный подход.**
- 7. Личное участие школьников.**

*



СТАНДАРТ ПРОФИЛАКТИКИ ЗЛУОПЮТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

ЦЕЛЬ: регламентация деятельности по осуществлению профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде и реализации соответствующих профилактических программ, направленных на предотвращение злоупотребления психоактивными веществами.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ