

ПРОФИЛАКТИКА СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Профилактика социально значимых заболеваний курения, алкоголизма, наркомании, формирование мотивации к ведению здорового образа жизни

Социально значимые заболевания представляют собой колоссальный ущерб для общества, связанный с высокой заболеваемостью, временной нетрудоспособностью, инвалидностью и смертностью. Комплексный подход к лечению требует огромных затрат на диагностику, реабилитацию, профилактику преждевременной смертности, социальную поддержку, а также превентивную борьбу с преступностью (при наркомании и алкоголизме). К социально значимым заболеваниям относятся недуги, которые представляют угрозу сразу для большого числа людей. Их распространение связывают с высокой смертностью и даже повышенным показателем преступности. Признаки социально-значимого заболевания: Массовость.

Патология быстро распространяется среди населения. Как правило, реальное число заболевших намного больше, чем по официальным данным. Высокий показатель ежегодного прироста количества пострадавших людей. Человек не может полноценно взаимодействовать с социумом. Заболевание представляет опасность для окружающих. Характер патологии может быть как инфекционным, так и неинфекционным.

Очевидно, что большинство социально значимых болезней связаны друг с другом и возникновение одной из них предрасполагает к развитию других. основополагающей задачей по предотвращению социально значимых заболеваний является борьба с факторами риска их развития. Число факторов риска огромно и с каждым годом возрастает. Из всех факторов риска первое место занимает нездоровый образ жизни, удельный вес которого в развитие заболеваний превышает 50 % всех факторов воздействий. Остальные 50% приходятся на генетические факторы, факторы окружающей среды, медицинские факторы. В то же время, по данным ВОЗ, приверженность здоровому образу жизни населения России очень низкая:

Подростки, которые курят сигареты, увеличивают шансы диагностировать себе рак легких в 10-15 раз. Никотин — один из сильнейших растительных ядов, основная составляющая табачного дыма. Установлено, что курение — один из основных факторов, которые приводят к раку легких, языка, гортани, пищевода, мочевого пузыря. Табак отрицательно влияет на сердечно-сосудистую систему, репродуктивные органы. По прогнозам ученых и специалистов, глобальная табачная «эпидемия» в недалеком будущем заберет жизнь 250 миллионов сегодняшних детей и подростков.

Детство и подростковый возраст — очень уязвимые периоды жизни. На этих этапах алкоголизация в основном носит неосознанный характер. В большинстве случаев ребенок начинает потреблять спиртное необдуманно и нисколько не задумывается о возможных последствиях. Кроме того, распитие спиртного чаще осуществляется не исходя из личных потребностей, а под воздействием сторонних факторов. Алкоголизм — страшная болезнь, которая по распространению на Земле занимает третье место после сердечно-сосудистых и раковых заболеваний. Вследствие неоднократных приемов алкоголя зависимость от него возрастает, при отсутствии алкоголя человек начинает ощущать болезненное состояние, которое тяжело переносится. Резко снижается трудоспособность, возникает головная боль, дрожат конечности, человека знобит — это характерные симптомы абстинентного синдрома (алкогольного похмелья). Чтобы добыть алкогольный напиток больной идет на любые действия, в том числе и преступные, готов снять из себя последнюю одежду, вынести все из дома. И никто в большинстве случаев не проводит параллели между собственным опытом употребления небольших доз алкоголя с последующей деградацией и превращением в человека с тяжелой алкогольной зависимостью.

Наркомания и дети... Вряд ли найдется родитель, который не согласится с тем, что это выражение режет слух. На самом деле, эта проблема есть и уже давно вышла за рамки привычного понимания того, кто может пристраститься к наркотикам. Средний возраст россиян, ставших заложниками наркотиков, достиг отметки 15-17 лет. Участились случаи

употребления наркотических веществ среди детей в возрасте 8-10 лет. Особую обеспокоенность стали вызывать «шестилетки», приобщение к наркотикам которых происходит под влиянием взрослых. Установлено, что чем в более раннем возрасте произошло знакомство с наркотиком, тем быстрее формируется наркозависимость, тем сложнее проходить сама болезнь и серьезнее ее последствия. Развитие сопутствующих заболеваний, преступность, безнадзорность.

Избыточный вес в детстве – значимый фактор ожирения во взрослом возрасте: 50% детей, имевших избыточный вес в 6 лет, становятся тучными во взрослом возрасте, а в подростковом возрасте эта вероятность увеличивается до 80%. В последнее время во всем мире наблюдается рост частоты ожирения у детей и подростков: в развитых странах мира 25% подростков имеют избыточную массу тела, а 15% страдают ожирением. Значимость проблемы ожирения определяется угрозой инвалидизации пациентов молодого возраста и снижением общей продолжительности жизни.

Не занимаются спортом-38 % мальчиков, 59 % девочек. И если совсем не заниматься спортом, то с организмом произойдет восемь неприятных вещей: испортится цвет лица, появится одышка, захочется больше сладкого, ухудшится работа мозга, ухудшится самочувствие, мышцы станут слабыми, упадет самооценка.

Успешная профилактика социально значимых заболеваний возможна следуя основным направлениям в деятельности по формированию здорового образа жизни:

- формирование навыков укрепления здоровья: личная гигиена, рациональное питание; оптимальное сочетание работы и отдыха; двигательная активность; закаливание; отказ от вредных привычек (курение, употребление алкоголя, употребление наркотиков);

- проведение профилактических осмотров-диспансеризации-ежегодно, профилактических прививок;

- текущая повседневная информация, беседы для больных с Артериальной гипертензией.

Формула здорового образа жизни – это рациональный образ жизни, неотъемлемой чертой которого является активная деятельность, направленная на сохранение и улучшения здоровья.

Здоровье человека на 60 % и более зависит от образа жизни.

Увлечение курением

Табакозависимость (или никотинизм) – привычка, вызываемая регулярным курением и вдыханием табачного дыма. Медики относят такой вид зависимости к разновидности токсикомании. Активное начало табакозависимости дает никотин. Это вещество, которое находится в каждой сигарете.

Но не только от никотина страдает человеческий организм. По фармакологическим исследованиям в дыме от сгорания сигареты содержится более 400 канцерогенных веществ – продуктов дымления табачных листьев. Они также губительно влияют на физическое здоровье.

О вреде курения сказано немало. Однако беспокойство ученых и врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки, растет, так как пока еще значительное число людей не считает курение вредным для здоровья.

Курение – не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают всерьез.

У курильщиков центры мозга, чувствительные к никотину, находятся в угнетённом состоянии, а потому и на концах нервов, берущих начало из них, веществ, необходимых для нормального строения и функции тканей, образуется недостаточно. В результате курения во многих тканях и органах наблюдается нервная дистрофия, а на фоне неё складывается предрасположенность к различным заболеваниям.

Курить или не курить?

В листьях табака содержится один из самых ядовитых растительных алкалоидов – никотин. Никотин вырабатывается в корнях растения и оттуда поступает в другие части, в том числе и в листья. Разные сорта табака содержат от 0,3 до 7% никотина, причем наибольшее его

количество – в дешевых сортах табака, наименьшее – в дорогих. При курении табака никотин поступает в организм. Доза никотина в 30-60 мг для человека смертельна, 5-6 мг вызывает острое отравление.

Никотин – яд для нервной системы, избирательно действующий на нервные узлы центральной и периферической нервной системы, регулирующие деятельность внутренних органов и жизненно важных систем. В малых дозах никотин действует возбуждающе на нервную систему, в больших — вызывает ее паралич (остановку дыхания, прекращение сердечной деятельности).

Симптомы отравления никотином у лиц, начинающих курить, следующие: тошнота (иногда рвота), возникает головокружение и головная боль. У постоянных курильщиков, напротив, происходит возбуждение мозговой деятельности и наступает ощущение удовлетворения. Однако симптомы отравления присутствуют также: некоторое повышение кровяного давления, учащенный пульс, остановка сокращений пустого желудка.

Курение – это не только вредная привычка, по своей силе она сродни определенной форме наркотической зависимости (никотинизм). Однако сам по себе никотин не обладает в организме сильным действием и его вред для организма значительно меньше, чем вред угарного газа, синильной кислоты, 43 канцерогенов и других составляющих табачного дыма.

Главная опасность никотина заключается в том, что никотиновая зависимость поддерживает потребление табака, которое неизбежно сопровождается поступлением в организм всех вредных компонентов табачного дыма. А сигареты содержат более десятка химических соединений: аммиак, кадмий, уксусную и стеариновую кислоту, гексамин, толуол, мышьяк, метанол и др.

В свете этого представляется обоснованным, что уменьшение содержания никотина в сигаретах будет способствовать тому, что у курильщиков не будет развиваться зависимость и они сумеют вовремя остановиться. Однако все происходит совершенно наоборот. Курильщик, перешедший на "лёгкую" марку сигарет, как правило, этим успокаивается, несмотря на то, что вредность пристрастия к курению табака воспринимается современным человеком почти как аксиома.

На сегодняшний день нет ни одной табачной компании, которая бы не задумалась над снижением вреда от выпускаемых сигарет. Производители стараются всеми возможными способами сократить уровень опасных химических элементов, содержащихся в обычной сигарете, до минимального.

Что же на самом деле означают термины "лёгкие" и "ультралёгкие" сигареты? Являются ли марки "лёгких" сигарет менее вредными или это лишь способ указать силу вкуса и аромата?.. Несмотря на то, что в "лёгких" и "ультралёгких" сигаретах снижено содержание смолы (до 1 мг) и никотина (до 0,1 мг), курильщики этих марок получают те же токсины в свой организм, как и те, кто курит обычные сигареты. Исследователи не обнаружили также и существенных различий в количестве этих канцерогенных веществ, не говоря уже о сложных схемах замещения низкого уровня некоторых токсичных веществ их синтезом при горении сигареты, а также вредным сочетанием оставшихся компонентов...

Но и это еще не все. По мнению специалистов, "лёгкие" сигареты могут нанести даже гораздо больше вреда, чем традиционные. Как аргумент приводится факт, что некоторые люди при переходе на "лёгкие" сигареты просто начинают выкуривать их большее количество в течение дня, так что доза потребляемых токсичных веществ остается прежней. Кроме того, при курении легких сигарет люди делают более глубокие затяжки.

Так что не будем себя обманывать тем, что от "лёгкости" сигарет зависит легкость излечения приобретенных от них заболеваний. Недаром курение – это вредная привычка. Вредная – значит наносящая ущерб здоровью.

Хорошо, что современный человек стал все чаще задумываться о своем моральном и физическом благополучии. Хорошо, что он предпочитает сегодня "лёгкие" сигареты. Еще лучше, если он после перехода на "лёгкие" сигареты решил бросить курить вообще.

Только для того, чтобы укрепить это желание, стоит сказать, что после того, как вы бросите курить уже через месяц, значительно облегчится дыхание, вы станете высыпаться, у вас повысится работоспособность и значительно возрастет общий тонус. Через 3-6 месяцев легкие освободятся от вредных продуктов горения табака (смолы, табачная пыль и т.д.). Через год на 50% снизится риск развития коронарной болезни. Через 5 лет значительно снизится вероятность заболеть раком легких.

Никотиновая зависимость

Никотиновая зависимость мешает полноценной жизни. Табачный дым мешает окружающим, неприятный запах сопровождает заядлого курильщика везде. Никотин и смолы, содержащиеся в сигарете, отравляют организм и вызывают преждевременное старение. Но, несмотря на все эти негативные факторы, курильщики не останавливаются. В чем же может быть причина?

ФИЗИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Пристрастие к сигаретному дыму можно объяснить физической и психологической зависимостью. Главным компонентом сигареты является такое наркотическое вещество, как никотин. Именно он провоцирует возникновение физической зависимости. После регулярного попадания в организм через табачный дым, в организме вырабатывается потребность в регулярном употреблении этого компонента. У людей начинается своеобразная ломка, но болевыми ощущениями она не сопровождается. В общем, не физическая зависимость держит курильщика «на крючке», гораздо большее значение имеет зависимость на уровне психологии.

Курильщики придумывают себе различные отговорки, только потому, что страдают психологической зависимостью от сигарет. При каждой стрессовой, негативной ситуации руки никотинозависимого человека тянутся к сигарете, хотя всем известно, что создавшейся проблеме это не поможет.

Физическую зависимость искоренить не сложно, большинство проблем в попытке бросить курить возникает из-за психологических аспектов.

ОПИСАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Стоит разобраться, в чем состоит корень проблемы и откуда возникает психологическая зависимость у курильщиков. Никотин, который содержится в сигарете, оказывает легкое возбуждающее действие. Этот факт заставляет курящих людей думать, что сигареты вызывают положительные чувства. Курение помогает заполнять паузы в разговорах. Сигарета для малообщительных людей становится необходимой, для того, чтобы чувствовать свою принадлежность к компании окружающих людей. По какой причине большинство курильщиков начинают вырабатывать такую привычку, будучи подростками? Ответ прост, сигареты запрещены для детей, поэтому возникает мнение, что курение делает человека взрослым.

Курильщиков огромное количество, и если человек подвержен легкому внушению, то насмотревшись на никотинозависимых людей, которые с удовольствием затягиваются, вероятнее всего он начнет курить. Однако, все это иллюзии, с которыми необходимо бороться.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ?

Для искоренения страха бросить курить и психологической зависимости можно воспользоваться следующими советами:

Для начала нужно определить, насколько сильна зависимость с психологической точки зрения. Сильно зависимый человек будет подбирать лучшее время для отказа от сигарет, потому что не представляет как можно отмечать праздники или проводить выходные без сигарет. У заядлого курильщика есть сигареты-ритуалы, например, после еды, с кофе, в ожидании транспорта. При попытке отказаться от сигарет, курильщик все равно хранит у себя пачку «на всякий случай».

Не все курильщики могут ответить на вопрос для чего они курят. Стоит попробовать объяснить это себе самому. Видимых причин отравлять свой организм на самом деле нет.

Любые устоявшиеся утверждения необходимо оспаривать. Ведь некурящим, свободным от никотинового рабства людям, нет необходимости затянуться сигареткой в стрессовых ситуациях, после употребления алкоголя или для того, чтобы занять руки.

Для того, чтобы бросить курить, нужно создать для себя максимально позитивные для этого шага условия. Поменьше находиться в компании курильщиков, не употреблять кофеин и алкоголь, найти компаньона.

От психологической зависимости избавиться сложнее, но вполне реально. Миллионы людей освобождаются от потребности курить. Главное создать себе верный позитивный настрой. После отказа от сигарет, жизнь кардинально поменяется в лучшую сторону. Ведь органы не будут получать ежедневную дозу яда, а это означает, что красота, молодость и здоровье будут сопровождать свободного от никотиновой зависимости человека до глубокой старости. Не стоит ждать подходящего момента – он уже настал!

Алкоголизм

Алкоголизм является наиболее распространенным видом наркомании в мире. Это заболеванием, которое трудно преодолеть. Оно может затронуть любого из нас, независимо от пола, возраста, социального статуса или воспитания. Болезнь вызывает нарушения в физическом, психическом и личностном плане, разрушая не только здоровье и карьеру, но и отношения с ближайшим окружением.

Определить признаки алкогольной зависимости вовсе непросто. Есть 4 фазы болезни – предалкогольная, активная, критическая и хроническая. Как отличить зависимость от обычной привычки расслабиться с помощью алкоголя? Заболевание характеризуется адаптацией мозга к высоким дозировкам спирта, склонностью к физическим симптомам абстиненции, патологическими изменениями в различных органах, а также отрицательными эмоциональными и социальными последствиями потребления этанола. Человек, страдающий от пьянства, теряет контроль над количеством потребляемых напитков и частотой потребления спиртного.

Условно все причины можно разделить на три большие группы: физиологические, психологические, социально-адаптивные. Рассмотрим каждую из них более подробно.

- Физиологические. Алкоголизм, прежде всего, болезнь, которая может обуславливаться рядом физиологических причин: перенесенные недуги, особенности обмена веществ, психиатрические расстройства, заболевания головного мозга и травмы.

- Психологические. Эта группа причин зависит от воспитания человека, его самооценки, характера, а также способности адаптироваться в современном мире.

Одиночество, невозможность самореализации, большое количество комплексов, навязчивые страхи, застенчивость: это все может стать серьезным аргументом, чтобы начать злоупотреблять алкоголем. Выпивка часто выступает в качестве психотропного средства, с помощью которого человек может расслабиться, повысить настроение.

Алкоголь всегда доступен, в отличие от таблеток, а потому многие предпочитают подобный «проверенный способ», совсем пренебрегая визитами к специалисту.

- Социально-адаптивные. Именно социальные причины алкоголизма наиболее распространены в современном обществе.

Человек часто начинает пить не потому, что возникает непреодолимое желание, а потому, что влияние окружающих слишком велико. Сложно удержаться, когда коллеги, друзья, одноклассники или родственники предлагают выпить, не так ли?

Виды алкоголизма

Перед тем, как избавляться от алкоголизма, следует детально изучить не только причины его возникновения, но и понять, с каким видом заболевания вы имеете дело. Только после этого возможно подобрать оптимальное решение проблемы. Существует 3 основных типа: хронический, запойный, тайный.

Хронический. Во время него алкогольные напитки употребляются регулярно. Часто они могут являться неотъемлемой составляющей какого-либо ритуала: окончания рабочего дня или встречи с другом. С одной стороны, такие действия кажутся совсем безобидными, но при хроническом алкоголизме организм уже появляются серьезные изменения:

- потеря самообладания;
- наличие похмельного синдрома и алкогольного психоза;
- общая уязвимость организма.

Избавление от такого алкоголизма следует начинать с разрушения привычных «ритуалов», и уж только потом назначать медикаментозное, или другое лечение.

Запойный. Этот вид алкоголизма характерен для людей, которые по каким-либо причинам не могут регулярно употреблять спиртное. Однако, при малейшей психологической дестабилизации они уходят в запой на несколько дней, а часто и месяцев. После выхода и периода реабилитации все повторяется по кругу. Этот алкоголизм самый опасный для человеческого организма: слишком велика уязвимость к спиртным напиткам. Перед лечением специалисты рекомендуют отыскать «кнопку», которая провоцирует человека принимать алкоголь.

Тайный. Избавиться от алкоголизма тайного типа крайне сложно. Он может быть, как хроническим, так и запойным. Однако, его отличительной чертой является факт укрытия больным своего заболевания. Чаще всего жертвами тайного алкоголизма становятся женщины и состоятельные люди, считающие свою зависимость постыдной, и пытающиеся всячески ее скрывать. Но все тайное быстро проявляется: алкоголь накладывает свой отпечаток на внешность, поведение, а также общее состояние организма.

Советы как бросить пить алкоголь навсегда.

Изучив многие советы, как от разных специалистов, так и от людей, с положительным опытом борьбы с алкоголизмом, можно выделить несколько общих советов:

Пьющий человек осознал, что дальнейшее продолжение пьянства ведет к деградации и самым плохим последствиям, а также то, что избавление от алкогольной зависимости нужно ему самому, а не кому-то другому.

Решение должно быть добровольным, при этом требуется понимание, что это потребует терпения, психологического и нервного напряжения, изменения всего образа жизни, а также вызовет определенные реакции организма в течение определенного времени адаптации.

Необходимость заручиться поддержкой близких людей и друзей, а при необходимости отказаться от общения с теми, кто не поддерживает правильного решения.

Начинать избавление от алкоголизма следует с устранения всех внешних признаков: очистка дома от спиртных напитков, пустой тары, приведение в порядок помещения, отказ от задуманных вечеринок и пикников с выпивкой и т.д. Приведение своего внешнего вида в порядок, что создаст психологическую основу для последующих шагов и изменения отношения окружающих людей. Четкая постановка цели, достижение которой покажет правильность выбранной позиции, например, создание семьи, рождение и воспитание ребенка, карьерный рост, покупка машины и т.д. — поставленная задача так должна увлечь человека, что мысли об алкоголе просто исчезнут. Нахождение занятия, способного достойно и интересно занять свободное время: туризм, музыка, творчество, различные хобби. Необходим комплексный подход: психологические изменения сопровождаются физическим выздоровлением, а именно, спортивные игры, плавание, езда на велосипеде и т.д. Организация правильного питания: даже небольшая радость от употребления любимого блюда способна повысить вероятность излечения, а своевременное и правильное питание способствует нормальному функционированию органов. Обеспечение полноценного сна и отдыха: важнейшее условие устранения нервных реакций — нормальный сон в хороших условиях, кроме того, следует использовать такой хороший стимул, как прекрасный отпуск.

Ограждение от нежелательных контактов и налаживание отношений с соседями, коллегами по работе. Важно вылечиться не только морально от недуга, но и физически.

Профилактические мероприятия 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. Доказано, что при попадании алкоголя внутрь организма он разносится по крови ко всем органам и неблагоприятно действует на них вплоть до разрушения. При систематическом употреблении алкоголя развивается опасная болезнь – алкоголизм. Алкоголизм опасен для здоровья человека, но он излечим, как и многие другие болезни.

Профилактика зависимости от алкоголя – одно из важнейших и эффективных направлений профилактики неинфекционной патологии.

Комплексность профилактики проявляется во взаимной заинтересованности и согласованной противоалкогольной работе различных ведомств, министерств и специалистов. Профилактика пьянства и алкоголизма – общегосударственная задача, и успешное ее решение возможно только при совместных координированных усилиях врачей, педагогов, юристов, социологов, психологов, а также всей широкой сети государственных и общественных организаций.

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 распушенности, 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 самооценкой, 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 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.

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 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).

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 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.

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 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.

Медицинские технологии заключаются в грамотном психофармакологическом 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.

Наркотическая зависимость

Наркотическая зависимость – острая социальная проблема, которая, как правило, несёт за собой серьёзные последствия.

Некоторые наркотики способны вызывать зависимость уже после первого применения.

Употребление первой дозы вызывает эйфорию, чувство счастья, человеку хочется повторить неповторимые ощущения, но впоследствии дозировку приходится увеличивать, так как зависимый не получает желаемого эффекта. Поэтому человека быстро затягивает в «сети». Наркотические средства вызывают депрессию, апатию, чувство отчаяния. Наркомания — это очень сложная, био- психо-социо-духовная, системная болезнь, которая поражает не только психику и организм, но разрушает и все остальные сферы жизнедеятельности наркомана. После отказа от наркотиков у зависимого возникает ломка, поэтому без квалифицированной помощи справиться с наркотической зависимостью практически невозможно.

Зачастую, зависимые люди думают, что не смогут жить без употребления наркотиков, но если вовремя принять меры, то вполне возможно избавиться от этой проблемы и вернуться к нормальной жизни. Прежде всего, нужно понимать, что наркотическая зависимость – это не только психологическая, но и физическая зависимость. Поэтому важно смотреть на эту проблему с двух сторон.

Основная проблема физической зависимости состоит в том, что наркотики откладываются в организме человека и могут оставаться в нём на долгие годы. Зависимому

человеку необходима чистка организма, потому что остатки наркотических веществ могут воздействовать на организм, вызывая ухудшение состояния, депрессию, апатию и т.д. Именно по этой причине необходимо проходить реабилитацию в специализированных клиниках, где специалисты смогут очистить организм от оставшихся в нём токсинов и наркотиков.

Реабилитация наркозависимости не может быть быстрой, это довольно трудный и длительный процесс. В первую очередь, наркозависимому человеку необходимо осознать то, что он болен. Осознание болезни помогает гораздо быстрее бросить наркотики.

Многое зависит от индивидуальных особенностей человека, но необходимо понимать, что своевременное лечение наркомании способно вернуть абсолютно любого наркозависимого к нормальной жизни. Естественно, и лечение наркомании подразумевает всестороннее восстановление.

Наиболее важным аспектом при лечении наркомании является твердое желание больного излечиться. Поэтому первым шагом на пути к избавлению к употреблению наркотических средств станет именно убеждение в необходимости лечения