

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

**НАРКОЛОГИЧЕСКИЕ
АСПЕКТЫ**

ОСНОВНЫЕ КАТЕГОРИИ

Пропаганда - Агитация

Инфраструктура - Личность

Объект - Субъект

Просвещение - Тренинг

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (ЗОЖ)

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

16.03.2018

ОБЩИЕ ФАКТОРЫ РИСКА ФОРМИРОВАНИЯ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПАВ

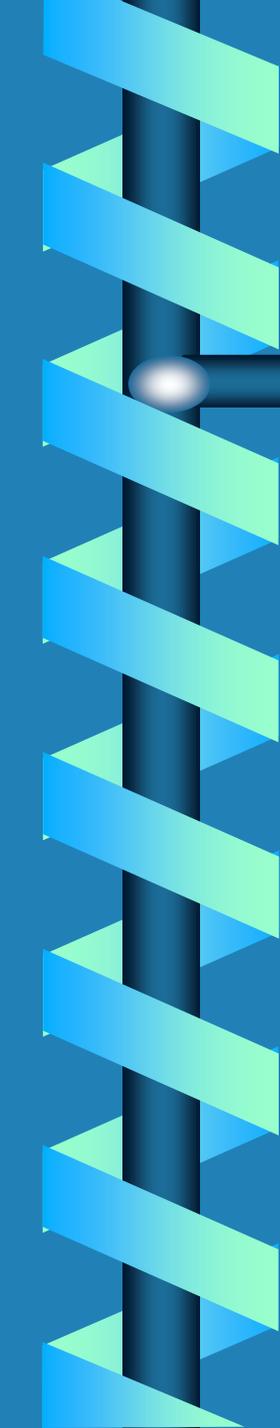
- 1) *мужской пол*
- 2) *молодой возраст*
- 3) *проблемы возрастного развития*
- 4) *генетическая отягощенность*
- 5) *конституциональные особенности:*
 - 6) *низкий интеллект*
 - 7) *слабость мотивации в учебе, бедность интересов*
 - 8) *пониженная самооценка, пониженное настроение*
 - 9) *девиации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

МЕДИКО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФИЛАКТИКИ

ПРОФИЛАКТИКА

-

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



ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ НАРКОЛОГИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

**Комплекс превентивных мероприятий, направленных
на предупреждение формирования негативных
ценностей**

**и мотивов употребления ПАВ,
пропаганду здорового образа жизни.**

ЦЕЛЬ: Предупреждение приобщения к ПАВ
и формирование здорового образа жизни

ЗАДАЧИ ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ В СФЕРЕ НАРКОЛОГИИ

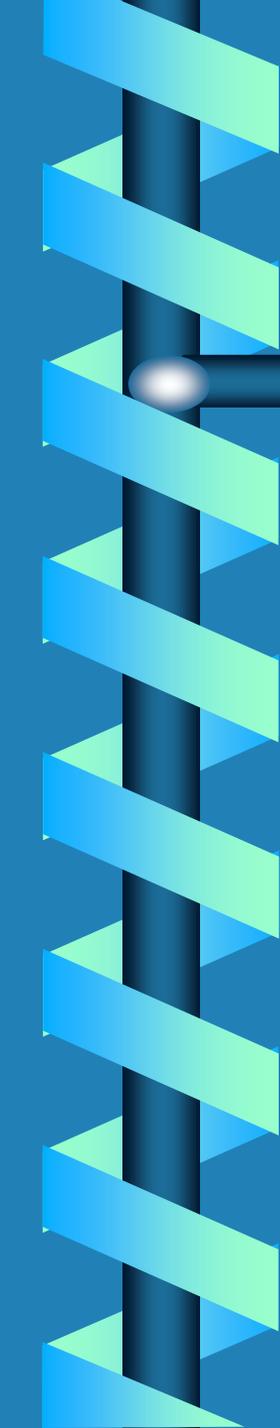
- 1) Способствовать осознанию и усвоению основных человеческих ценностей**
- 2) Обучить методам решения жизненных проблем, преодоления стресса и снятия напряжения без применения психоактивных веществ**
- 3) Формировать психосоциальные и психогигиенические навыки принятия решений, эффективного общения, критического мышления, сопротивления негативному влиянию окружения, управления эмоциями, в том числе — в состояниях стресса**
- 4) Информировать о психозмоциональных, физиологических, соматических и социальных последствиях употребления психоактивных веществ или совершения психоактивных действий**
- 5) Формировать установку на ведение здорового образа жизни**

ФОРМУЛА ПРОФИЛАКТИКИ

СНИЖЕНИЕ СПРОСА
+
СНИЖЕНИЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

Одновременно проводятся:

- 1) ресурсно-информационная и организационно-методическая деятельность*
- 2) мероприятия по снижению предложения ПАВ (силовые структуры)*
- 3) мероприятия по снижению спроса на ПАВ (координационная группа)*



СТРАТЕГИИ АНТИАЛКОГОЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ

ЗАПРЕТИТЕЛЬНАЯ

РАЗЪЯСНИТЕЛЬНАЯ

ЗАПРЕТИТЕЛЬНАЯ СТРАТЕГИЯ АНТИАЛКОГОЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ

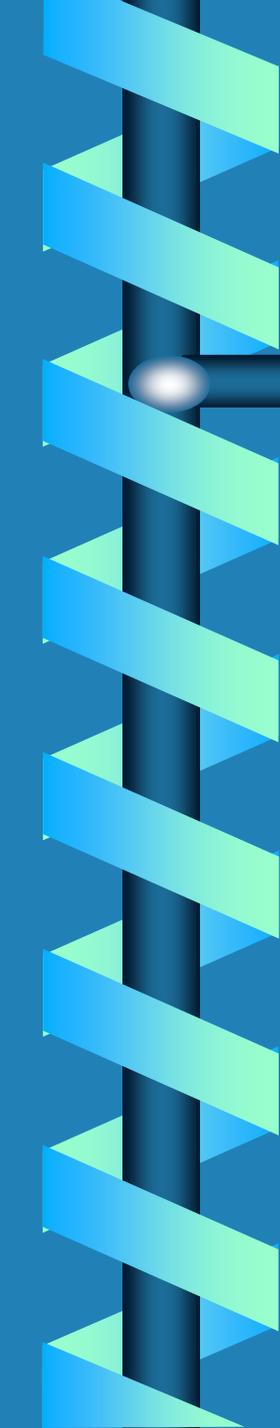
- ∞ ограничение доступности спиртных напитков путем сокращения производства и продажи алкогольной продукции**
- ∞ регулирование цен (повышение)**
- ∞ ограничение времени и мест продажи и употребления**
- ∞ ограничение рекламы**
- ∞ увеличение возраста лиц, имеющих право приобретения спиртных напитков**
- ∞ ужесточение экономических санкций и карательных мер за нарушение запретов и ограничений**

РАЗЪЯСНИТЕЛЬНАЯ СТРАТЕГИЯ АНТИАЛКОГОЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ

- ∞ **уменьшение потребности (спроса) на алкоголь**
- ∞ **оздоровление окружающей социальной среды**
- ∞ **улучшение условий труда, быта, отдыха**
- ∞ **пропаганда социального и нравственного роста**
- ∞ **достоверная информация о вредном влиянии
алкоголя на здоровье**
- ∞ **формирование убеждения, что пьянство
несовместимо с достойным поведением в обществе**

СТРАТЕГИЧЕСКИЙ ПУТЬ ПРОФИЛАКТИКИ

- 1. Знать свои потребности**
(уметь определить период актуализации потребностей и степень их удовлетворения).
- 2. Быть в состоянии удовлетворить потребности**
(через реальное самостоятельное решение проблем).
- 3. Быть в состоянии воспользоваться ресурсами социального окружения**
(путем адекватного обращения к значимым другим лицам).
- 4. Уметь сублимировать потребностные состояния.**



ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

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

НАПРАВЛЕНИЯ ГИГИЕНИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

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

САНИТАРНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

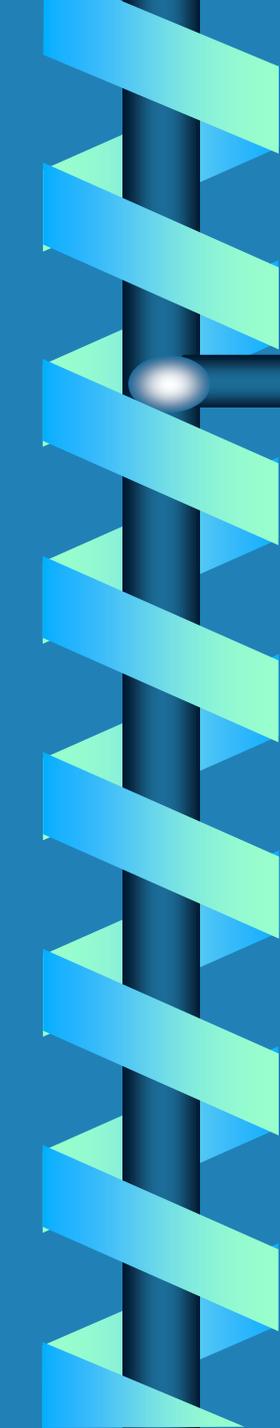
ЦЕЛЬ: выработка убеждения в необходимости соблюдения правил здорового образа жизни на основе знаний о причинах заболевания, методах их предупреждения и поддержания организма в здоровом состоянии.

АЛГОРИТМ САНПРОСВЕТРАБОТЫ:

Информация - Знания - Убеждения - Поступки

НАПРАВЛЕНИЯ САНИТАРНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ

- 1) **Пропаганда** медицинских знаний о здоровом образе жизни, путях и методах сохранения здоровья.
(ПРОПАГАНДА – распространение идей и знаний)
- 2) **Агитация** населения в необходимости соблюдения правил и методов здорового образа жизни и профилактики болезней.
(АГИТАЦИЯ – побуждение к позитивному действию на основе пропагандистских рекомендаций)



ФОКУС ВОЗДЕЙСТВИЙ САНИТАРНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ

1) **Объект** - Пропаганда

(привычка, средства и способы профилактики)

2) **Субъект** – Агитация

(подросток, психолог, педагог, врач)

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.**

ПУТИ ПСИХОГИГИЕНИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

- 1) Оптимизация сферы деятельности**
- 2) Повышение функциональных возможностей личности и организма**

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- Ω **Просвещение и тренинги.**
- Ω **Формирование позитивной аутоидентификации.**
- Ω **Формирование ценностных ориентаций.**
- Ω **Формирование установок на здоровый образ жизни.**
- Ω **Организация социального партнерства.**
- Ω **Социокультуральное проектирование.**
- Ω **Образовательная деятельность, включая дистанционные формы.**
- Ω **Психологическая помощь и поддержка.**
- Ω **Волонтерская деятельность.**

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ПСИХОКОРРЕКЦИИ

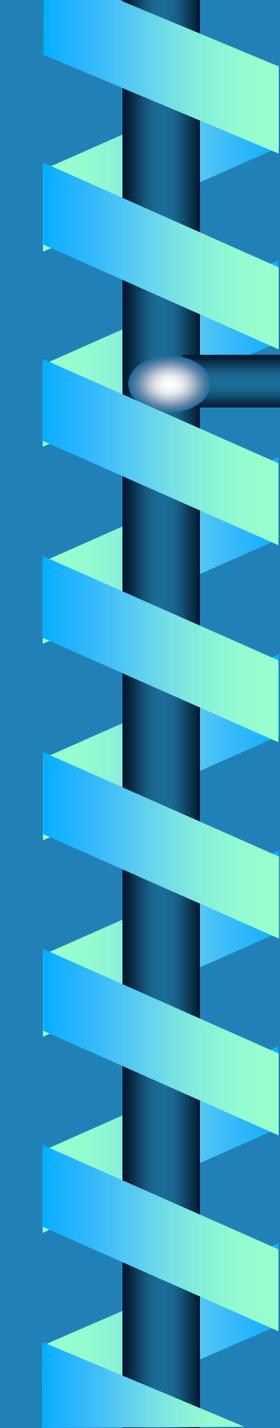
- ∞ **Психическая саморегуляция**
- ∞ **Адаптивное биоуправление**
- ∞ **Тренинг асертивности**
- ∞ **Проблеморазрешающая терапия**
- ∞ **Ситуационно-психологический тренинг**

Психическая саморегуляция

ЦЕЛЬ

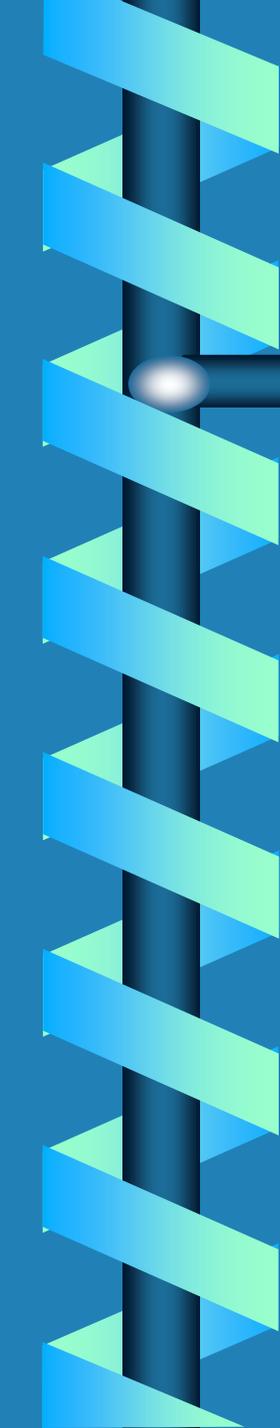
—

**овладение стратегией ответственного,
самостоятельного и независимого
жизненного функционирования.**



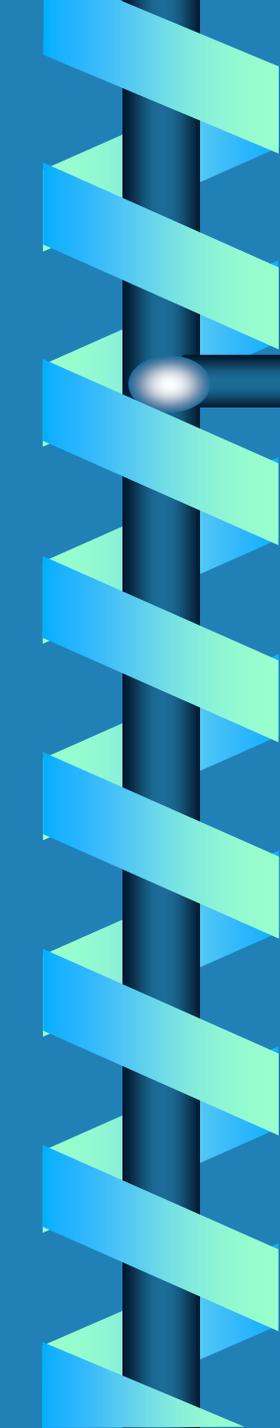
задачи психической саморегуляции

- 1. Формирование позитивной целенаправленной деятельности.**
- 2. Формирование нормативных потребностей.**
- 3. Формирование антистрессовых навыков.**
- 4. Коррекция эмоциональной сферы.**
- 5. Коррекция самомотивационных тенденций.**



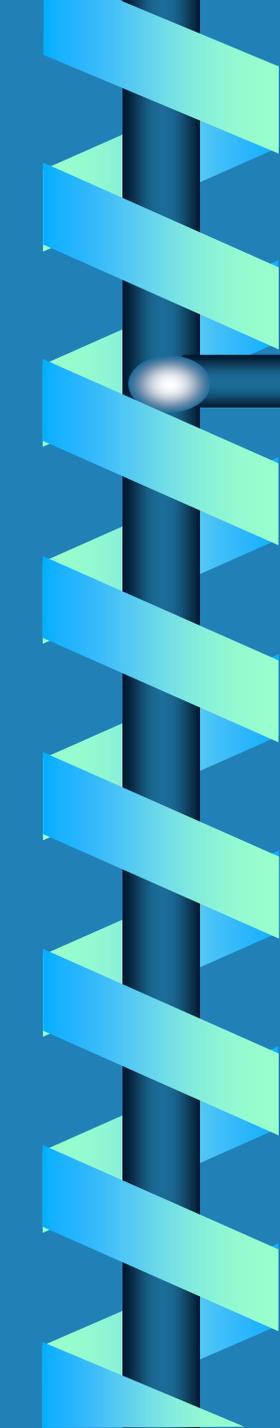
ТЕХНОЛОГИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

- 1. Изучение теоретических основ техники.**
- 2. Овладение техникой.**
- 3. Спонтанная реализация техники.**



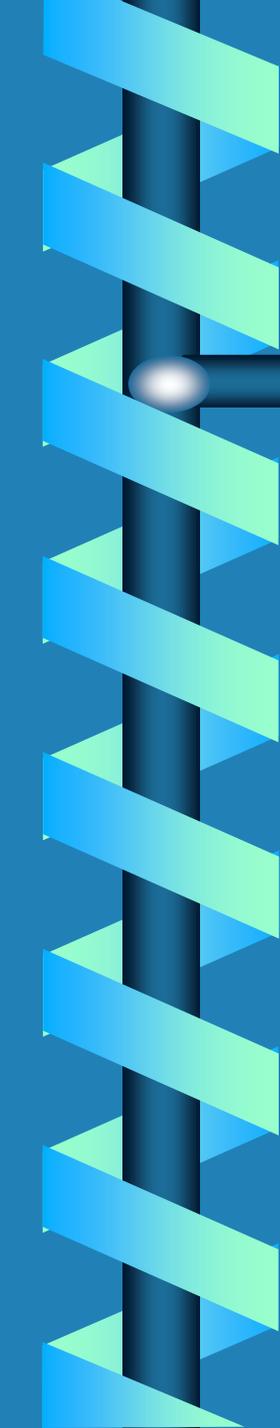
ОСНОВНЫЕ ТЕХНИКИ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

- 1. Аутогенная тренировка.**
- 2. Прогрессивная мышечная релаксация.**
- 3. Произвольное самовнушение.**



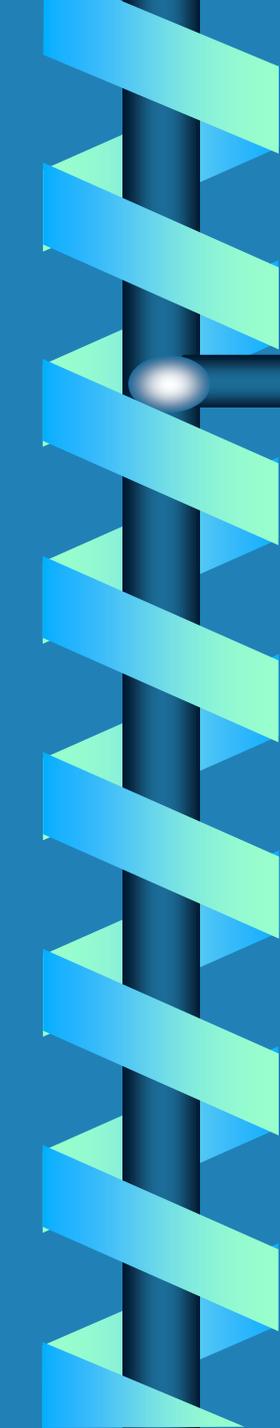
Адаптивное биоуправление

Современная компьютерная технология, основанная на принципах (механизме) биологической обратной связи, которая превращает человека из пассивного объекта экстерналиальных вмешательств в активный субъект формирования интерналиальных нормативных процессов.



Задачи адаптивного биоуправления

- 1. Обучение методам психической саморегуляции.**
- 2. Коррекция функциональных параметров организма.**
- 3. Контроль над физиологическими функциями.**



Алгоритм БОС-тренинга

- 1. Сканирование ощущений**
- 2. Аудиализация и визуализация ощущений**
- 3. Изменение состояния**

технология БОС-тренинга

- 1. Оценка психоэмоционального состояния.**
- 2. Психотерапия.**
- 3. Монтаж электродов.**
- 4. Мониторинг биоэлектрической активности.**
- 5. Альфа-стимулирующий тренинг.**
- 6. Тета-стимулирующий тренинг.**
- 7. Биологическая обратная связь по бета-ритму ЭЭГ.**
- 8. Температурно-миографический тренинг.**
- 9. Компьютерные релаксирующие игры.**

Тренинг ассертивности

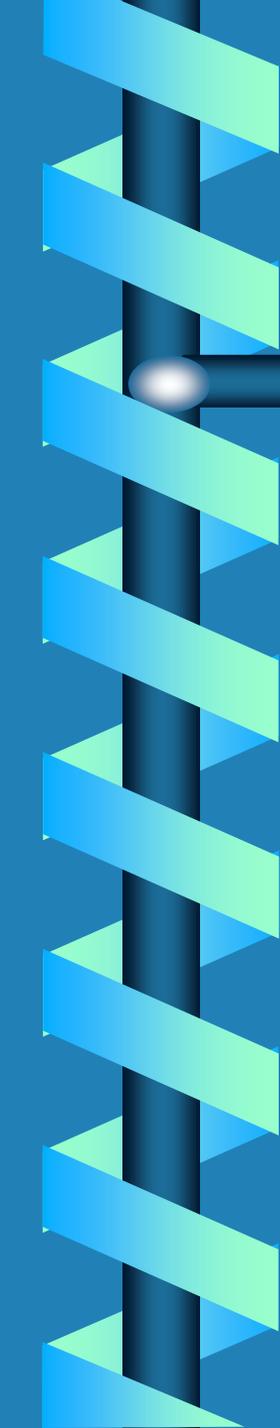
АССЕРТИВНОСТЬ

-

**ЭТО НАВЫК СВОБОДНОГО САМОВЫРАЖЕНИЯ В
КОНТАКТАХ С ДРУГИМ ЧЕЛОВЕКОМ ИЛИ ЛЮДЬМИ.**

ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ПОВЕДЕНИЯ

- ∞ АГРЕССИВНОЕ
- ∞ ПАССИВНОЕ
- ∞ МАНИПУЛЯТИВНОЕ
- ∞ АССЕРТИВНОЕ



Технология тренинга ассертивности

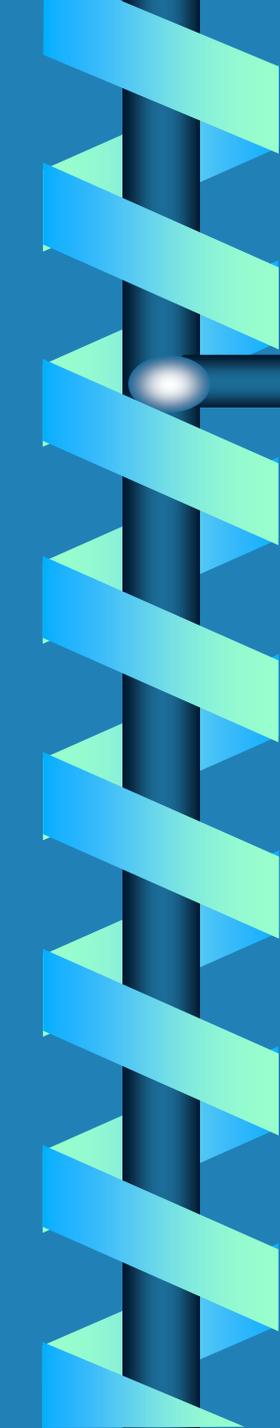
- 1. Фиксируйтесь на одной ситуации**
- 2. Проанализируйте своё поведение**
- 3. Отмечайте все детали**
- 4. Следите за способностью отстаивать своё мнение**
- 5. Рассмотрите альтернативные варианты**
- 6. Наблюдайте за успешными действиями других**
- 7. Формируйте несколько вариантов действий**
- 8. Отработайте оптимальный образ поведения**
- 9. Акцентируйтесь на позитивных моментах**
- 10. Корректируйте стиль поведения**
- 11. Испытайте навыки в реальной ситуации**

Проблеморазрешающая психотерапия

Цель

-

**улучшение способности пациента
решать свои проблемы.**



ТЕХНОЛОГИЯ

проблеморазрешающей терапии

- 1) Ориентация в проблеме**
- 2) Формулирование проблемы**
- 3) Генерация альтернатив**
- 4) Принятие решения**
- 5) Выполнение избранного решения и наблюдение за развитием процесса**

Ситуационно-психологический тренинг

ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ:

- 1) Развитие способности к распознаванию и оценке рискованных ситуаций, а также поведения в этих условиях;**
- 2) Вовлечение в бесконфликтное противостояние внешнему воздействию или давлению;**
- 3) Развитие личной ответственности.**

Ситуационно-психологический тренинг

ТЕХНОЛОГИЯ

- 1) Групповые структурированные дискуссии
- 2) Ролевое воспроизведение проблемной ситуации и состояния
- 3) Индивидуальные упражнения
- 4) Работа в минигруппах

АЛГОРИТМ ПСИХОКОРРЕКЦИИ

ДИАГНОСТИКА – МЕРОПРИЯТИЕ – ДИАГНОСТИКА

16.03.2018

В ПРОЦЕССЕ ПСИХОКОРРЕКЦИИ СПЕЦИАЛИСТАМ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ

- 1) Разового характера профилактических действий**
- 2) Оправдания употребления ПАВ какими-либо причинами**
- 3) Преувеличения негативных последствий злоупотребления ПАВ**
- 4) Ложной информации**
- 5) Использования тактики запугивания**

СТРАТЕГИИ

УКРЕПЛЕНИЯ

ЗДОРОВЬЯ

1. Разработка здоровой общественной политики, включающей вопросы здоровья в деятельность государственных чиновников;
2. Создание благоприятной окружающей среды, предполагающей развивать деятельность по поддержке альтернатив потреблению ПАВ в школах, вузах, на рабочих местах, в государственных и частных учреждениях, семье;
3. Развитие профессиональных навыков с обеспечением информацией и обучением в школах, вузах, семьях, местах работы и отдыха с использованием каналов СМИ;
4. Усиление общественной активности, поддерживающей инициативные группы, специалистов учреждений и администраций различных уровней, населения в формировании здорового образа жизни;
5. Переориентировка органов здравоохранения, предполагающая развитие медицинской помощи населению, помощи лицам с наркологическими проблемами.