

ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ ИЗ ГРУПП РИСКА

Инструкция по применению

Учреждения-разработчики: ГУ «РНПЦ психического здоровья»;
УО «Белорусский государственный
медицинский университет»;
УЗ «Минский городской клинический
наркологический диспансер»

Авторы: канд. мед. наук, доц. А. В. Копытов, А. Н. Савицкая, канд. мед.
наук С. В. Базыльчик, В. Л. Куликовский, М. А. Игнатович,
Л. О. Лыжина, Л. З. Ситько, И. В. Кононович, Е. А. Наконечная

Данная инструкция предназначена для врачей-наркологов, психологов, социальных педагогов и др. специалистов, сталкивающихся в своей работе с проблемами алкогольной аддикции среди подростков.

Показания к применению: профилактическая практика наркологов, психиатров, медицинских психологов, социальных педагогов, использование материалов исследования в учебном процессе при подготовке специалистов.

Формирование и характеристика групп риска

Для осуществления дифференцированного подхода к проблеме алкогольной аддикции у подростков, в первую очередь необходимо разделить участников программы на группы, в зависимости от степени выраженности проблемы.

Для того, чтобы правильно поставить задачи программы для каждой профилактической группы, следует определить индивидуальные этиологические факторы алкогольной аддикции, психологические особенности формирования, личностные и когнитивные особенности контингента в каждой из групп.

Дифференцировку индивидуально-психологических особенностей желательно проводить с помощью нижеприведенных диагностических инструментов.

1. Для быстрой и наиболее объективной скрининговой диагностики проблем, связанных со злоупотреблением алкоголем, предлагаем использовать тест AUDIT (тест на выявление нарушений, связанных с употреблением алкоголя, К. ван дер Берг и соавт., 1997; P. Gache и соавт., 2005). Удобство теста заключается в применении бальной оценки для разделения групп риска. В зависимости от количества набранных баллов можно выделить четыре категории подростков:

- меньше 8 баллов — низкая вероятность алкогольной зависимости;
- 8–15 баллов — чрезмерное или рискованное потребление алкоголя;
- 16–19 баллов — опасное употребление алкоголя и употребление алкоголя с вредными последствиями;
- более 20 баллов — возможно наличие алкогольной зависимости.

Данная программа предназначена для лиц имеющих чрезмерное или рискованное потребление алкоголя, опасное употребление алкоголя и употребление алкоголя с вредными последствиями, возможным наличием алкогольной зависимости, т. е. подростки СС склонностью и высоким риском развития алкогольной аддикции.

В зависимости от группы, в которой оказался тот или иной респондент, в дальнейшем он станет участником одной из предложенных профилактических программ.

2. Опросник «Мотивация потребления алкоголя» для исследования мотивов аддиктивного поведения (В. Ю. Завьялов, 2003).;

3. Опросник «Определение склонности к отклоняющемуся поведению» (СОП, А. Н. Орел, 2000).

4. «Пятифакторный опросник личности» для изучения индивидуально-характерологических личностных особенностей (А. Б. Хромов, 2000).

5. Методика для выявления индивидуального стиля совладания со стрессом, непродуктивных паттернов поведения и ресурсов личности (Копинг-тест «Lazarus») (R. S. Lazarus, 1984).

После проведения обследования контингента подростков с помощью вышеуказанных диагностических методик, в соответствии с целями дифференцированных профилактических мероприятий, выделены следующие группы риска:

- группа со склонностью к риску алкогольной аддикции (чрезмерное или рискованное потребление алкоголя, AUDIT — 8–15 баллов);
- группа риска алкогольной аддикции (опасное употребление алкоголя и употребление алкоголя с вредными последствиями, возможно наличие алкогольной зависимости, AUDIT — более 16 баллов).

Психологические особенности групп риска

Данные опросника «Мотивация потребления алкоголя»

Показатель общего мотивационного напряжения в группах с риском алкогольной аддикции имеют пороговое значение более — 108 баллов.

В группе со склонностью к риску алкогольной аддикции преобладают мотивы:

- а) псевдокультурные;
- б) гедонистические;
- в) атактические.

Мотивы, доминирующие в группе со склонностью к риску алкогольной аддикции, относятся к социально-психологическим и личностным мотивам. Эти подростки стремятся употреблять алкоголь в основном для коррекции своего внутреннего состояния:

1. Нейтрализация внутреннего напряжения.
2. Нейтрализация тревоги и страха.
3. Стремление выйти из состояния скуки, душевной пустоты.
4. Желание усилить коммуникабельность.
5. Желание получить физическое и психическое удовольствие.

Это подтверждает исключительно психологическую природу мотивации употребления алкоголя подростками вследствие некоторой социальной дезадаптивности.

В группе риска алкогольной аддикции преобладают:

- а) атактические;
- б) абстинентные;
- в) мотивы гиперактивации.

В данном случае преобладают личностные и патологические мотивы, что указывает на выраженную склонность к алкоголизации и наличие физического влечения к алкоголю.

Опросник

«Определение склонности к отклоняющемуся поведению»

В группе со склонностью к риску алкогольной аддикции преобладают:

- а) социальная желательность;
- б) склонность к преодолению норм и правил;
- в) к аддиктивному поведению;
- г) к агрессии и насилию;
- д) к деликвентному поведению.

Это свидетельствует:

- 1) о склонности к отрицанию общепринятых норм, ценностей, образцов поведения;
- 2) нонконформистских установках и склонности противопоставлять собственные нормы и ценности групповым;
- 3) тенденции «нарушать спокойствие», искать трудности, которые можно было бы преодолеть;
- 4) наличии агрессивных тенденций и готовности к их реализации в поведении;
- 5) предрасположенности к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния;
- 6) склонности к иллюзорно-компенсаторному способу решения личностных проблем;
- 7) ориентации на чувственную сторону жизни, наличие «сенсорной жажды»;
- 8) наличие деликвентных тенденций;
- 9) низкий уровень социального контроля.

В основе склонности к алкогольной аддикции в данной группе проблемных подростков лежат в первую очередь непродуктивные и ошибочные поведенческие паттерны.

В группе риска алкогольной аддикции выражена склонность к аддиктивному поведению. На первый план выходит физическая потребность в употреблении алкоголя.

Пятифакторный опросник личности

Группа со склонностью к риску алкогольной аддикции имеет следующие личностные характеристики: контролирование, эмоциональность, импульсивность, артистичность, нечувствительность.

Это свидетельствует о неспособности (нежелание) контролировать свои эмоциональные порывы, недостаток творческого отношения к жизни, к решению проблем, сниженная способность сопереживать и чувствовать.

Для группы риска алкогольной аддикции более значимыми личностными характеристиками являются: контролирование, непонимание, безответственность, импульсивность, сенситивность — нечувствительность.

Группа риска характеризуется неспособностью (нежелание) контролировать свои порывы, недостаток (или отсутствие) понимания других людей, их мнения. Нежелание принимать на себя ответственность за свои действия, импульсивность (характеристика, противоположная волевым качествам), неспособность сопереживать, эмоционально вовлекаться в ситуацию.

Обобщая результаты, полученные по данному опроснику, мы видим, что подростки обеих групп имеют сходные личностные особенности, вероятно, являющиеся основой формирования непродуктивных паттернов поведения, что является основой для применения в работе с ними личностного тренинга.

Копинг-тест «Lasarus»

У лиц из группы риска преобладают стратегии конфронтация, самоконтроль и избегание, что может свидетельствовать о преобладании этих стратегий в поведении в повседневной жизни. Употребление алкоголя обеспечивает уход от реальности (избегание трудностей, повседневных проблем, стрессов) и является дезадаптивной формой поведения, приводящей к деструктивным изменениям личности и проблемам в окружении. В группе склонности к риску алкогольной аддикции преобладают стратегии самоконтроль, бегство (избегание), и решения проблем. Сохранение актуальными стратегий самоконтроль и решение проблем, при имеющейся стратегии бегство можно рассматривать в качестве относительно проактивных в отношении алкоголизации на этапе формирования алкогольного аддиктивного поведения. При переходе в группу риска (при сравни-

тельном анализе групп) стратегии решения проблем теряет актуальность, что является неблагоприятным прогностическим критерием.

Дифференциация профилактических программ

На основании вышеуказанных индивидуальных социально-психологических характеристик, мы предлагаем определить объем профилактического вмешательства следующим образом:

- Группа со склонностью к риску алкогольной аддикции — когнитивно-бихевиориальная программа, предполагающая обучение участников навыкам, помогающим противостоять негативному социальному влиянию, выявление непродуктивных паттернов поведения и помощь в их коррекции (табл. 1).

Задачи программы:

1. Мотивация каждого участника для дальнейшего участия в программе.

2. Развитие умения принимать решения и разрешать проблемы (например, обнаруживать проблемы, определять цели, находить альтернативные решения, предвидеть последствия).

3. Обучение подростков идентификации, анализу и противостоянию влияния масс-медиа.

4. Выработка самоконтроля, позволяющего справиться с тревожностью (например, с помощью тренингов релаксации) и гневом (например, благодаря торможению импульсивных реакций, умению посмотреть на проблему с другой точки зрения).

5. Ознакомление подростков с основными принципами изменения собственного поведения и самосовершенствования (постановка цели, самоконтроль).

6. Выработка социальных умений (преодоление стеснительности, неумения выслушивать похвалу, проявление инициативы в социальных взаимодействиях, умение вести разговор, умение отстаивать собственную позицию).

7. Выявление индивидуальных мотивов употребления алкоголя, характера ожиданий, работа, направленная на коррекцию в данном направлении.

8. Повышение школьной успеваемости.

- Группа риска алкогольной аддикции — Программа для группы со склонностью к риску алкогольной аддикции + целенаправленная программа, ориентированная на подростков с проблемой чрезмерного употребления алкоголя (табл. 2).

Задачи программы:

1. Изменение привычных представлений о нормах выпивки в пользу их снижения.

2. Мотивация участника программы на негативные последствия употребления алкоголя.

3. Тщательное психологическое исследование личностных особенностей, выступающих в роли предрасполагающих факторов аддиктивного поведения.

4. Обязателен анализ системы семейных взаимоотношений, крайне желательно участие в профилактической программе родителей подростка.

Продолжительность каждого занятия — 60 мин. Приблизительный план проведения занятия для групп 1, 2, 3 представлен в табл. 3.

Содержание программы

Настоятельно рекомендуется сопровождать занятие демонстрацией видеоматериала, слайд-шоу, представляющих последствия употребления алкоголя, а также другой наглядный материал, соответствующий теме занятия.

Таблица 1

План профилактической программы для группы со склонностью к риску алкогольной аддикции

Срок проведения занятий	Содержание занятий
1–2-я нед.	Начало работы. Знакомство. Обсуждение главных задач программы. Обсуждение индивидуальных мотивов участия в программе каждого участника группы. Создание позитивной культуры поведения в группе
3–4-я нед.	Информация о злоупотреблении алкоголем (подросткам предоставляется информация о влиянии алкоголя на организм человека)
5–7-я нед.	Выявление и признание участниками группы существования проблем, связанных с употреблением алкоголя; индивидуальный анализ употребления алкоголя подростком. Участники делятся своим опытом, получают обратную связь. Прослеживается динамика во взгляде подростка на отношение к алкоголю
8–10-я нед.	Выявление ситуаций, связанных с высоким риском. Оценка взаимоотношений с друзьями, в компании которых происходит употребление алкоголя. Обратная связь. Оценка мотивации к изменениям
11–13-я нед.	Выработка решимости в принятии решений (в первую очередь в вопросах, связанных с употреблением алкоголя). Поиск альтернатив употребления алкоголя* * На данном этапе желательны внеклассные мероприятия (совместный поход в кино, театр, на каток либо другая активная деятельность, являющаяся альтернативой употреблению алкогольных напитков в компании)

14–16-я нед.	Специфический план изменений, ближайшие и долговременные цели. Обсуждение, обратная связь
17–18-я нед.	Эффект соскальзывания обратно, тренинг противостояния (умение сказать «нет», умение противостоять желанию употребить алкоголь)
19–20-я нед.	Завершение программы. Оценка полученных навыков и достигнутого прогресса. Оценка степени приближения к целям программы

Таблица 2

**План профилактической программы для групп риска
алкогольной аддикции**

Срок проведения занятий	Содержание занятий
1–2-я нед.	Начало работы. Знакомство. Обсуждение главных задач программы. Обсуждение индивидуальных мотивов участия в программе каждого участника группы. Информация о действиях и последствиях употребления ПАВ. Понятие о зависимости. Создание позитивной культуры поведения в группе. Мотивация на эффективное участие в группе
3–6-я нед.	Работа над повышением самоуважения. Изучение поведенческих стратегий и ресурсов участников. Развитие умений оценивать себя и других. Обсуждение основных мотивов употребления алкоголя. Зависимость, как способ ухода от реальности. Обучение навыкам релаксации. Понятие об основных личностных характеристиках. Обсуждение и основных проблемных личностных черт. Приложение полученного навыка к достижению целей программы
7–10-я нед.	Выработка умения принимать решения, отстаивать свою точку зрения. Обсуждение и обучение методам распознавания собственных чувств. Обучение навыкам релаксации. Информирование об основных когнитивных конструкциях при нарушении эмоций. Обсуждение и основных проблемных личностных черт. Приложение полученного навыка к достижению целей программы
11–14-я недели	Личностный контроль. Выявление стресса и реакций на него. Использование разумных стратегий управления стрессом. Обучение применению методов релаксации в стрессовых ситуациях. Обсуждение основных когнитивных конструкций при нарушении эмоций. Позитивное развитие ресурсов личности. Приложение полученного навыка к достижению целей программы
15–18-я нед.	Межличностные контакты. Выражение заботы и беспокойства. Умение выслушивать и высказывать конструктивную критику. Обсуждение модели поведения само- и взаимопомощи. Переформирование основных когнитивных конструкций при нарушении эмоций. Обсуждение стратегий преодоления стресса. Обучение новым стратегиям преодоления стресса. Приложение полученного навыка к достижению целей программы
19–20-я нед.	Завершение программы. Формирование навыков эмпатии, умение принимать и оказывать поддержку, разрешения конфликтных ситуаций. Переосмысление и модификация стратегий поведения и ресурсов. Обучение новым стратегиям преодоления стресса. Формирование способности к гармоничному и поддерживающему общению. Оценка полученных навыков и достигнутого прогресса. Оценка степени приближения к целям программы. Систематизация полученных

знаний

Таблица 3

Приблизительный план проведения занятия

Составляющие занятия	Время
Приветствие. Объявление темы занятия, представление новых участников	≈ 5 минут
Проверка и повторение: Оценка успехов в применении навыков, полученных на предыдущих занятиях. Участники по желанию рассказывают о своих достижениях, получают обратную связь от руководителя группы и участников. Отчет о задании на дом	≈ 10 минут
Работа с членами группы, у которых возникли сложности с усвоением навыков, помощь, обратная связь	≈ 10 минут
Обсуждение темы занятия, тренировка практических навыков	≈ 30 минут
Практическое задание на дом, обсуждение впечатления от занятия	≈ 5 минут

Рекомендации

Критерии отбора на должность руководителя группы

1. Готовность и желание участвовать в данной программе, искренняя симпатия к подросткам, попавшим в сферу интереса данной программы.
2. Компетентность в вопросах работы с подростками, а также стремление изучать обозначенные проблемы.
3. Предполагаемый кандидат должен пользоваться доверием и уважением среди подросткового коллектива.
4. Кандидат должен представлять своим позитивный пример для подростков.

Также для достижения более тесного контакта с группой желательно, чтобы возраст руководителя был как можно ближе к возрасту участников, однако для данного пункта возможны исключения.

Руководителем группы может быть назначен пользующийся доверием и уважением педагог, психолог, социальный работник или иное лицо, соответствующее вышеуказанным параметрам. Следует помнить, что подростки очень часто не доверяют взрослым, поэтому возможно привлечь для профилактики волонтеров из числа студентов либо лидеров подростковых групп. Также к проведению групповых занятий рекомендуется привлечение школьников старших классов, признаваемых «успешными» в своей среде, а также являющих собой позитивный пример для развития участников группы.

Что нужно и чего нельзя делать руководителю группы

Можно и нужно:

- мотивировать участников группы к самораскрытию, доверию;
- стараться снижать привлекательность употребления психоактивных веществ (для этого необходимо хорошо представлять себе, в чем важность и значение алкоголя в данном случае);
- подчеркивать личную ответственность;
- подчеркивать поиск альтернативных вариантов поведения;
- разъяснять задачи;
- демонстрировать эмпатию (понимание и сочувствие проблемам подростка);
- поддерживать обратную связь.

Следует помнить, что в жизни подростка с проблемой алкоголизации и так уже многое произошло до того, как он обратился за помощью. Он уже большое количество раз сталкивался с социальным осуждением. Поэтому руководителю *нельзя*:

- осуждать участников группы;
- обвинять;
- в категоричной форме оспаривать точку зрения проблемного подростка;
- вешать «ярлыки»;
- недооценивать роль алкоголя в жизни данного подростка.

Сопrotивление изменениям

Нормальный феномен, присущий человеку. Возникает при предполагаемом изменении привычного жизненного уклада без должного осознания появляющихся преимуществ. Появляется на фоне страха, связанного с необходимостью сознавать бессознательные процессы. Сопrotивление следует рассматривать как мотивационный фактор. Формы проявления: открытая и закрытая. Следует учитывать при проведении профилактических групп.

Открытое: отрицание проблемы; агрессивное поведение по отношению к лицу предлагающее изменения; имитация открытой дискуссии о предлагаемых изменениях.

Скрытое: опоздание на занятия, пропуски занятий, беспечное отношение к занятиям; возражение против вмешательства посторонних лиц; сомнения в компетентности терапевта; постоянный поиск альтернативного мнения или другого терапевта; нежелание предоставить информацию о себе, своем состоянии, предоставление неполной информации.

Требования к помещению, в котором проводится тренинг

Помещение должно быть достаточно просторным для проведения подвижных игр, но не слишком большим, чтобы не нарушать ощущения

безопасности. В помещении не должно быть ничего лишнего (предметов, плакатов, и др.), острых углов. Помещение должно быть одним и тем же, изолированное, не просматриваемое, хорошо освещенное, с хорошей шумоизоляцией (с позиций психологической безопасности). Стулья легкие, индивидуальные. Желательно иметь условия для сидения и лежания на полу, возможность крепить листы бумаги к стенам. Иметь хорошую вентиляцию и проветриваемость.

Резюме

Особенностями этой программы, в отличие от существующих и используемых на данный момент, является следующее:

1. Мы предлагаем тщательную диагностику, предшествующую профилактическому вмешательству, позволяющую выявить мишени дальнейшей работы с подростком.

2. Подход к подросткам дифференцированный, в зависимости от выраженности аддиктивного поведения.

3. Программа направлена не только на прямое воздействие на представления подростков о нормах выпивки, но и на тренинг личностных навыков, что, как показало наше исследование, является приоритетным в работе с подростками.

4. Программа позволяет, наряду с коррекцией аддиктивного поведения, улучшить социальную адаптацию индивидуума.

Акт о внедрении

1. Наименование предложения для внедрения:

«Программа профилактики алкогольной зависимости у подростков из группы риска» Инструкция по применению.

2. Кем предложено:

ГУ «РНПЦ Психического здоровья», А. В. Копытов с соавт.
(наименование учреждения разработчика, автор)

3. Источник информации:

Инструкция по применению. Получена из учреждения-разработчика.

4. Где и когда начато внедрение:

Минский городской клинический наркологический диспансер
(наименование лечебного учреждения, дата внедрения)

5. Общее количество наблюдений: 100.

6. Результаты применения метода за период: с 24.04. 2009 г. по 30.05.2010 г.

положительные (количество наблюдений): 72

отрицательные (количество наблюдений):

неопределенные (количество наблюдений): 28

7. Эффективность внедрения:

Данные инструкции применяются в практической работе подростковых врачей наркологов и психологов на базе подросткового наркологического отделения и являются оптимальным и достаточным диагностическим инструментом для выявления факторов риска алкогольной аддикции.

9. Замечания, предложения:

Замечаний нет. Предложенную форму внедрить в других наркологических подростковых отделения Республики.

Ответственные за внедрение:

зав. отделом наркологии ГУ «РНПЦ ПЗ» Копытов А. В. _____
(подпись)

зам. главного врача МГКНД Кононович И. В. _____
(подпись)

Дата

Подписано в печать 30.07.10. Формат 60×84/16. Бумага писчая «Кюм Люкс».

Печать офсетная. Гарнитура «Times».

Усл. печ. л. 0,7. Уч.-изд. л. 0,54. Тираж 50 экз. Заказ 503.

Издатель и полиграфическое исполнение:

учреждение образования «Белорусский государственный медицинский университет».

ЛИ № 02330/0494330 от 16.03.2009.

ЛП № 02330/0150484 от 25.02.2009.

Ул. Ленинградская, 6, 220006, Минск.