

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

УТВЕРЖДАЮ
Первый заместитель министра

_____ В.А. Ходжаев
16.07.2010
Регистрационный № 079-0610

**МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ
У ПОДРОСТКОВ ИЗ ГРУПП РИСКА**

инструкция по применению

УЧРЕЖДЕНИЯ-РАЗРАБОТЧИКИ: ГУ «Республиканский научно-практический центр 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

Минск 2010

Настоящая инструкция по применению (далее — 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.

ОПИСАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДА

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 с соавт., 1997; Gache P. Et al., 2005). Удобство теста заключается в применении балльной 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 — возможна алкогольная зависимость.

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 со 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 (Завьялов В.Ю., 2003).

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

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

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

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

- лица со склонностью к риску алкогольной аддикции (чрезмерное или рискованное потребление алкоголя, AUDIT — 8–15 баллов);
- лица с риском 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 имеет пороговое значение более 108 баллов.

В группе со склонностью к риску алкогольной аддикции преобладают мотивы:

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

К мотивам, доминирующим в группе со склонностью к риску алкогольной аддикции, относятся социально-психологические и личностные. Подростки стремятся употреблять алкоголь в основном для коррекции своего внутреннего состояния:

- нейтрализация внутреннего напряжения;
- нейтрализация тревоги и страха;
- стремление выйти из состояния скуки, душевной пустоты;
- желание усилить коммуникабельность;
- 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 следующие мотивы:

- а) атактические;
- б) абстинентные;
- с) гиперактивация.

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;
- с) аддиктивное поведение;
- д) агрессия и насилие;
- е) деликвентное поведение.

Это свидетельствует:

- о склонности к отрицанию общепринятых норм, ценностей, образцов поведения;
- нонконформистских установках и склонности противопоставлять собственные нормы и ценности групповым;
- о тенденции «нарушать спокойствие», искать трудности, которые можно было бы преодолеть;
- о наличии агрессивных тенденций и готовности к их реализации в поведении;
- предрасположенности к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния;
- склонности к иллюзорно-компенсаторному способу решения личностных проблем;
- ориентации на чувственную сторону жизни, наличие «сенсорной жажды»;
- о наличии деликвентных тенденций;
- низком уровне 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 (нежелании) контролировать свои эмоциональные порывы, недостатке творческого отношения к жизни, к решению проблем, сниженной способности сопереживать и чувствовать.

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

Группа риска характеризуется неспособностью (нежеланием) контролировать свои порывы, недостатком (или отсутствием) понимания других людей, их мнения. Свойственно 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 служит 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 поведения 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 с окружающими. В группе склонности к риску алкогольной аддикции преобладают

стратегии — самоконтроль, бегство (избегание) и решение проблем. Сохранение актуальными стратегий самоконтроля и решения проблем при имеющейся стратегии бегства можно рассматривать в качестве относительно протективных в отношении алкоголизации на этапе формирования алкогольного аддиктивного поведения. При переходе в группу риска (при сравнительном анализе групп) стратегия 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) обязательный анализ системы семейных взаимоотношений, крайне желательно участие в профилактической программе родителей подростка.

Продолжительность каждого занятия — 60 мин. Приблизительный план занятий для групп 1–3 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 недели	Начало работы. Знакомство. Обсуждение главных задач программы. Обсуждение индивидуальных мотивов участия каждого члена группы. Создание позитивной культуры поведения
3–4-я недели	Информация о злоупотреблении алкоголем (подросткам предоставляется информация о влиянии алкоголя на организм человека)
5–7-я недели	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 недели	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 недели	Выработка решимости в принятии решений (в первую очередь, в вопросах, связанных с употреблением алкоголя). Поиск альтернатив употреблению алкоголя* <i>*На данном этапе желательны внеклассные мероприятия (совместный поход в кино, театр, на каток либо другая активная деятельность, являющаяся альтернативой употреблению алкогольных напитков в компании)</i>
14–16-я недели	Специфический план изменений, ближайшие и долгосрочные цели. Обсуждение, обратная связь
17–18-я недели	Эффект соскальзывания обратно, тренинг противостояния (умение сказать «нет», умение противостоять желанию употребить алкоголь)
19–20-я недели	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 недели	Начало работы. Знакомство. Обсуждение главных задач программы. Обсуждение индивидуальных мотивов участия в программе каждого члена 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 недели	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 основных проблемных личностных черт. Приложение полученного навыка к достижению целей программы
7–10-я недели	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 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 недели	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 недели	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 мин
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 мин
Работа с членами группы, у которых возникли сложности с усвоением навыков, помощь, обратная связь	≈ 10 мин
Обсуждение темы занятия, тренировка практических навыков	≈ 30 мин
Практическое задание на дом, обсуждение впечатления от занятия	≈ 5 мин

Критерии отбора на должность руководителя группы:

- готовность и желание участвовать в данной программе, искренняя симпатия к подросткам, попавшим в сферу интереса данной программы;
- компетентность в вопросах работы с подростками, а также стремление изучать обозначенные проблемы;
- предполагаемый кандидат должен пользоваться доверием и уважением среди подросткового коллектива;
- кандидат должен представлять 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 групповым занятиям рекомендуется привлекать 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.

Сопrotивления 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 организации профилактических групп.

Открытая форма: отрицание проблемы; агрессивное поведение по отношению к лицу, предлагающему изменения; имитация открытой дискуссии о предлагаемых изменениях.

Скрытая форма: опоздания на занятия, пропуски, 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 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, достаточно 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.

Таким образом, особенности этой программы в отличие от существующих и используемых на данный момент следующие:

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.