

Программа экспресс-профилактики табакокурения в подростковых группах

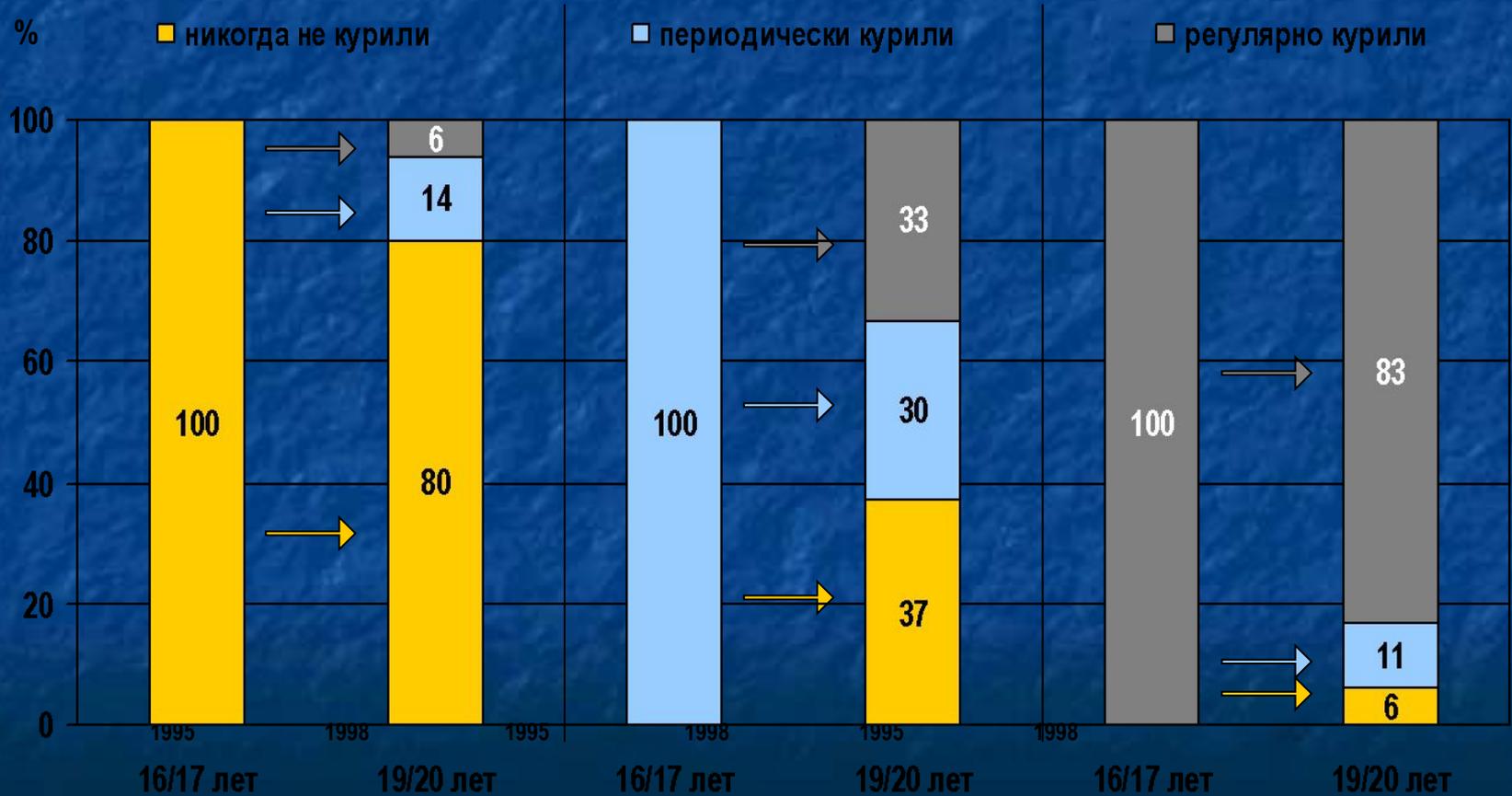
К.м.н. Машукова Н.Г.

Кафедра детских болезней
ММА им. И.М. Сеченова

Зав.каф. проф. Геппе Н.А.



Изменение доли курящих и некурящих в популяции 16-17 летних и 19-20 летних подростков по данным W.-R. Horn, Ch. Rutishauser (2007)



ТАБАКОКУРЕНИЕ СРЕДИ МУЖЧИН В РОССИИ

Распространенность
табакокурения среди
молодых мужчин
18-19 лет – 47%

81,5%

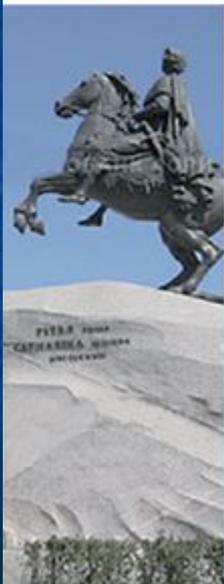
62,3%

53,2%

60,6%

56,4%

64,7%



Санкт-Петербург



Екатеринбург



Челябинск



Иркутск



Тверь



Москва



ТАБАКОКУРЕНИЕ
СРЕДИ ЖЕНЩИН
В РОССИИ

Распространенность
табакокурения среди
молодых женщин
(18-19 лет) – **36%**



Санкт-Петербург



Екатеринбург



Челябинск



Иркутск



Тверь



Москва

Программа «ПАРУС»

«**П**одростки с бронхиальной

Астмой» -

Российская

Универсальная

Система обучения

пациентов



Идея проекта «ПАРУС»

24 декабря 2007 года



Этапы проекта «ПАРУС»

- Тестирование подростков, родителей и врачей в рамках программы «БРАТ»
- Разработка совместно с психологами универсальной системы обучения подростков (групповой, индивидуальный и комбинированный варианты)
- Подготовка специалистов в регионах РФ (обучение врачей в рамках цикла совершенствования ММА, заочно-очная форма)
- Внедрение и оптимизация образовательных программ
- Последующее открытие «ПАРУС-школ» во всех регионах



Подготовка врачей для проведения программы «ПАРУС», Санаторий «Колчаново» 8-13 сентября 2008



Открытие цикла подготовки врачей для проекта «ПАРУС»
Марфо-Мариинская обитель милосердия, декабрь 2008.

Подросток с бронхиальной астмой:

медицинские,
психологические,
социальные и
нравственные аспекты
проблемы



Кафедра детских болезней
ММА им. И.М. Сеченова
Зав.каф. проф. Геппе Н.А.



Российское исследования «БРАТ»
(Бронхиальная Астма Тинэйджеров)
Отношение к курению подростков



- В настоящее время общество в целом очень терпимо относится к курению, данная привычка не порицается (например, курящие друзья не порицаются, это считается их правом и их выбором)

Российское исследования «БРАТ» (Бронхиальная Астма Тинэйджеров) Отношение к курению подростков

- Кампании производителей табачных изделий нацелены на воздействие преимущественно на эмоциональном уровне, с использованием образов/ идей, привлекающих внимание и имеющих ценность именно для подростков
- Существующая информация о вреде курения, являясь абсолютно рациональной
- Для курящих не слишком значима, так как выгоды курения перевешивают возможную пользу
 - Некурящими не воспринимается как серьезная проблема



Российские исследования «БРАТ»

(Бронхиальная Астма Тинейджеров)

Отношение к курению родителей подростков

- **Родители** достаточно хорошо осведомлены о вреде курения в целом
- При этом далеко не всегда родители могут/считают необходимым мотивировать ребенка к отказу от курения
- **Возможные причины:**
 - Не считают запрет на курение принципиальным/ обязательным для соблюдения, полагая, что в небольших количествах это не будет иметь значимых последствий

«У меня мама знает, что я курю иногда и ничего, говорит только, чтоб не увлекался»



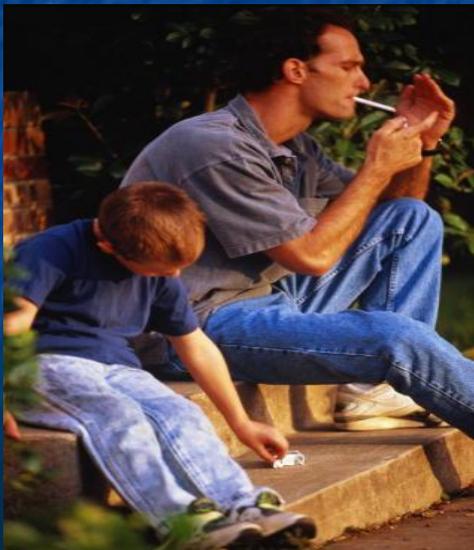
Российское исследования «БРАТ» (Бронхиальная Астма Тинэйджеров)

Отношение к курению родителей подростков

- Родители не имеют достаточно близкого контакта с ребенком



- Не всегда осведомлены о том, что ребенок курит
- Даже если и осведомлены, то как правило, ребенок в такой ситуации это скрывает не идет на контакт с родителями, нет возможности повлиять на него



- В данной ситуации будет весьма высока роль врача

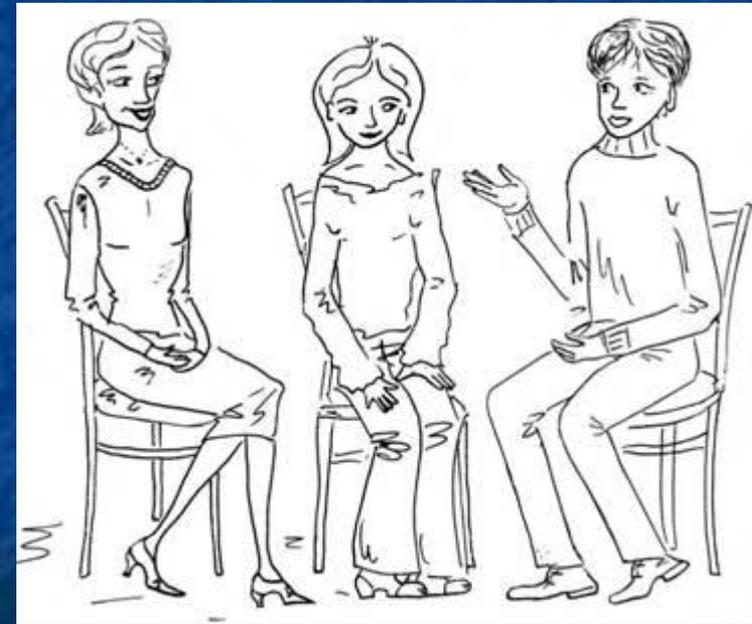
Российские исследования «БРАТ» (Бронхиальная Астма Тинэиджеров)

ВРАЧИ

- Далеко не все умеют взаимодействовать с подростками
 - нужны рекомендации по взаимодействию с подростками (ряд врачей сами выражают в этом заинтересованность)
 - ※ Идеальный вариант – программы семинаров/ тренингов для врачей, разработанные совместно психологами и теми из врачей, которые умеют взаимодействовать и мотивировать подростков

Необходимость участия психолога в программе

- Знание основ возрастной психологии
- Оценка и коррекция собственных коммуникативных навыков врача
- Овладение методами коррекционно-игровых технологий





Глава 9. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

- Важным в организации работы астма-школ является подготовка специалистов для проведения занятий, желателен предыдущий педагогический опыт и знание основ психологии, в том числе детского и подросткового возраста. **Тематические курсы усовершенствования, дающие врачам коммуникативные навыки работы с пациентами, проводимые с участием психологов – оптимальный вариант подготовки специалистов для астма – школ.**

Сущность «подросткового кризиса»

- Это разрыв между физиологическим и социальным взрослением, занимающий как минимум 3-4 года, а подчас и гораздо больше. Это время, когда взрослеющие люди находятся в «промежуточном», маргинальном положении, не принадлежа ни к миру детей, ни к миру взрослых, и активно отстаивают свое «место под Солнцем». **К подросткам противопоказано обращаться как к детям, в менторской манере, с авторитарными требованиями и запретами.**

Личностное развитие: кризис идентичности

- В личностной сфере основная проблема, которая встает перед подростками – это **осмысление себя и поиск своего глобального места в мире, ответа на вопрос «Кто я»?** В психологии это носит название «кризис идентичности», благополучным исходом которого является формирование устойчивой системы представлений о себе и своем месте в мире, а неблагоприятным – «потерянность», неопределенность в этих вопросах.



Механизмы поиска идентичности

- **Идентификация** – уподобление себя какому-то конкретному персонажу, группе людей или социальной роли.
- Поведение, направленное на **проверку границ дозволенного**. Подросток как бы «пробует на прочность» окружающий мир, нарушая принятые запреты, совершая связанные с риском действия (**недопустимость категоричного запрета курения**)



Из «открытого письма подростка»

(Чего ни в коем случае не стоит делать взрослым в общении с подростками) Biriuk@haker.ru

■ «Шестое. Не надо нам угрожать. Вы этим не добьетесь ничего, кроме колких мыслей в свой адрес. Не надо говорить: «Будешь пить пиво (курить, ругаться матом, пить воду из-под крана…) я тебя так (вырезано цензурой), что у тебя (вырезано цензурой) будет как (вырезано цензурой)!!!» Ну, или что-то в этом роде. Мы будем протестовать. Мы вообще против всего протестуем. Любим мы это делать. И в знак протеста будем поступать противоположно вашим наставлениям… Вместо того чтобы угрожать, просто как-нибудь ненавязчиво поговорите со своим предметом воспитания, и не запрещайте чего-то категорически, а просто объясните, когда это можно делать, а когда не следует. .. И он прислушается. Ведь вы ему не угрожаете, да и не запрещаете, вроде, так зачем

Социальное развитие

- Повышенную значимость имеет **общение со сверстниками**. У младших подростков оно реализуется в компаниях более -менее стабильного состава, состоящих преимущественно из сверстников одного пола . У старших подростков компании чаще становятся смешанными по полу, возрастает также значимость доверительного общения с друзьями один на один.
- Во всех перечисленных вариантах **сверстники воспринимаются подростками как более авторитетные фигуры, нежели чем взрослые.**
- **Особая эффективность групповых программ и возможность использования авторитета сверстников**

Особенности восприятия времени

- Взгляды подростков обращены в будущее. Однако конкретные, четкие и реалистичные планы о нем чаще всего отсутствуют. Для подростков характерна так называемая «разорванность временной перспективы»: настоящее и будущее воспринимаются ими как области, не имеющие связи между собой. Суждения о настоящем, на которое распространяются конкретные планы, ограничиваются периодом в несколько месяцев, иногда – лет.
- Мотивация отказа от курения на достаточно близкую перспективу

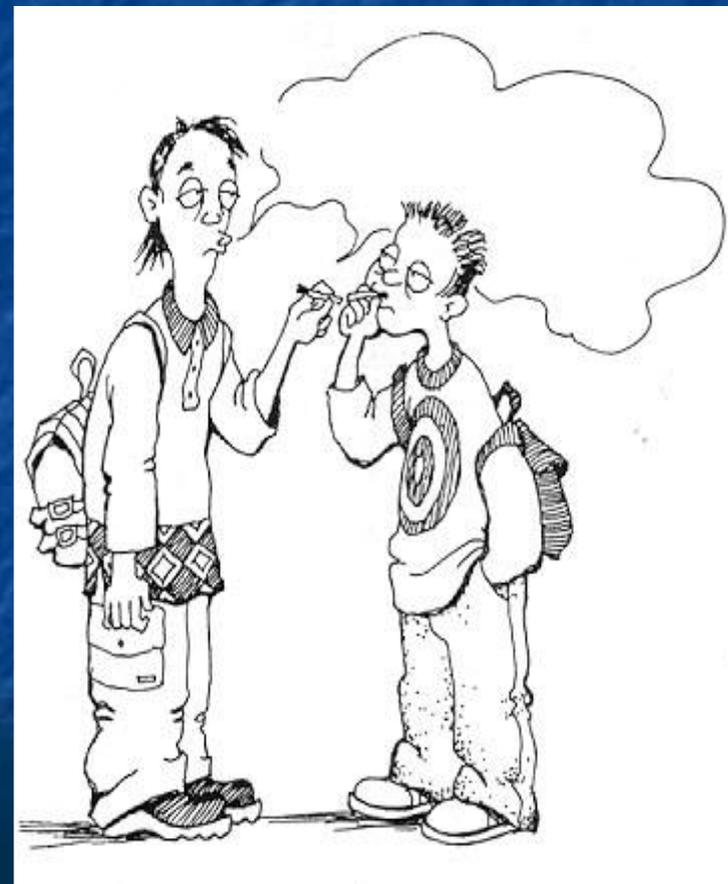
Отношение подростков к здоровью

- Подростки рассматривают здоровье не как самостоятельную ценность, а как **инструмент**, средство достижения других целей. Поэтому призывы взрослых наподобие того, что «курить – здоровью вредить», или «занимайся физкультурой – это полезно для здоровья» не находят у них понимания.
- Соответственно, и болезни воспринимаются подростками в свете тех **симптомов**, которые могут затруднить жизнь **в настоящий момент**, причинить те или иные неудобства, наложить ограничения на жизнедеятельность. Но не как то, профилактикой чего нужно заниматься, чтобы сохранить здоровье как таковое.

«Анти-смокинг»

Программа экспресс-профилактики табакокурения в подростковых группах

- предлагаемый алгоритм профилактической работы, центрированный на мотивации.
- 1-3 академических часа
- оптимальная величина группы – 12-16 человек
- все задания выполняются в подгруппах по 3-4 человека, обсуждения проводятся в общей группе.



Логика построения программы

- Вводная часть
 - Разминка
 - Обозначение тематики занятия
 - Обмен
- Основная часть
 - Интерактивные игры, групповые дискуссии
 - Вспомогательные методы: психодиагностика, арт-терапия и т.д.
- Завершение
 - Обмен впечатлениями, выводами по занятию, пожеланиями к дальнейшей работе
 - Упражнения на получение обратной связи
 - Завершающие ритуалы

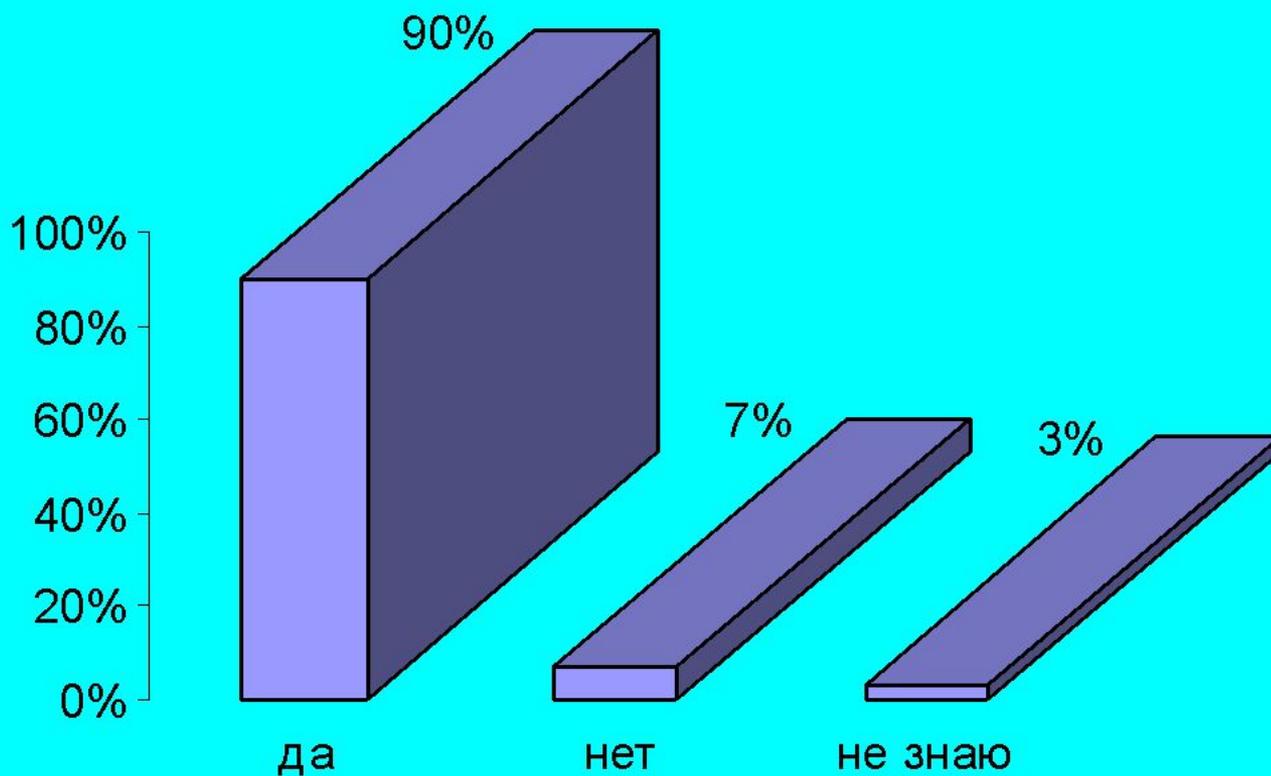
В большинстве занятий представлены все три стадии, но не все элементы внутри них

«Анти-смокинг»

Программа экспресс-профилактики табакокурения в подростковых группах

- Курение – действие **произвольное**. На начальных этапах оно полностью подчинено воле человека, совершается сугубо добровольно, как следствие личного выбора.
- Курение – действие **мотивированное**.
Для подростков это стремление чувствовать себя более взрослыми, отстаивать независимость от родителей, быть принятыми в компанию, повысить свой статус в глазах сверстников.
- Курение – действие **с осознанным вредом**.

«Считаете ли вы, что курить вредно?»»



Данные проф. Малахова А.
Б.

«Анти-смокинг»
Программа экспресс-профилактики
табакокурения
в подростковых группах

- **Анализ мотивации курения**
- **Плюсы и минусы, или Цена курения**
- **По окончании работы представители от каждой из подгрупп озвучивают очевидные недостатки и скрытые риски, связанные с курением.**

Когда-нибудь это может вызвать серьезные проблемы со здоровьем (например, рак легких)

**Преимущества,
даваемые
курением**

Обостряется течение многих из имеющихся хронических заболеваний (например, астмы)

**Очевидные
недостатки**

Скрытые риски

Кажется, некоторые окужающие считают меня из-за курения не более взрослым, а более глупым

Выгляжу более взрослым в глазах окружающих

Мне это помогает расслабиться, снять напряжение

В компании, где все курят, не чувствую себя «белой вороной»

Мне кажется, что таким путем я отстаиваю независимость от родителей

Кашлять больше стал, одышка появилась

Зубы желтеют

Плохо себя чувствую, если нет сигареты

Вынужден тратить довольно много денег на курево Нет сигареты –

начинаю нервничать, и не могу успокоиться без нее

Девушка сказала, что со мной неприятно целоваться, поскольку от меня пахнет как от пепельницы

Когда-нибудь это может вызвать серьезные проблемы со здоровьем (например, рак легких)

Обостряется протекание многих из имеющихся хронических заболеваний (например, астмы)

Кажется, некоторые окужающие считают меня из-за курения не более

взрослым, а более глупым



Выгода от курения

Альтернатива

Дает

возможность

почувствовать
себя более
взрослым

Облегчает
общение в
курящих
компаниях

Позволяет
снять
напряжение,
расслабиться

Научиться контролировать себя, чтобы попусту не нервничать, а быть в состоянии управлять стрессом Убрать из своей жизни те поводы, которые побуждают нервничать (например, избегать общаться с неприятными людьми) Овладеть техниками расслабления: мышечной релаксации, дыхательной гимнастики и т.д.

Демонстрировать больше самостоятельности и ответственности Заниматься спортом, стать более развитым физически (и, как следствие, выглядеть взрослее) Овладеть каким-либо полезным ремеслом Начать самостоятельно зарабатывать деньги

Развивать лидерские качества, научиться обращать внимание на себя и свои слова Научиться рассказывать веселые тосты, анекдоты и т.п. Научиться чему-либо, популярному в компаниях (например, играть на гитаре) Общаться в тех компаниях, где курить не принято

Научиться контролировать себя, чтобы попусту не нервничать, а быть в состоянии управлять стрессом Убрать из своей жизни те поводы, которые побуждают нервничать (например, избегать общаться с неприятными людьми) Овладеть техниками расслабления: мышечной релаксации, дыхательной гимнастики и т.д.

Примеры эффективных упражнений

- «Надписи на пачках сигарет»
- «Открытое письмо сверстникам»
- «Создай свою рекламу»





**УЖЕ
НЕ
МОДНО**





* Завершение презентации *

Из послания президента РФ
Д.А. Медведева 12 ноября 2009 г.



- **«...Все нужно делать с учетом индивидуальности и современных научных знаний о ребенке...»**

Благодарю за внимание!

