

Профилактика вредных привычек

Врач психиатр-нарколог, врач по медицинской профилактике

ГБУЗ ПК «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

Треногина Наталья Александровна



Центр общественного здоровья и медицинской профилактики

Является самостоятельной медицинской организацией, осуществляющей координацию и методическое сопровождение мероприятий по разработке, реализации и оценке эффективности мер, направленных на:

- снижение заболеваемости и предотвратимой смертности от неинфекционных заболеваний,
- увеличение ожидаемой продолжительности здоровой жизни за счет увеличения доли лиц, ведущих здоровый образ жизни, в Пермском крае



Задачи системы общественного здоровья и медицинской профилактики

Оценка ситуации

Приверженность здоровому образу жизни и распространенность факторов ХНИЗ (эпидемиологический мониторинг)

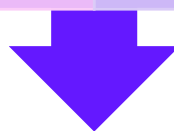
Профиль здоровья территории (субъект, муниципалитет, предприятие, ВУЗ, школа и др.)



Создание условий

Региональные и муниципальные программы укрепления общественного здоровья

Корпоративные программы по укреплению здоровья на рабочем месте



Информирование Мотивирование

Информационно-коммуникационная кампания и образовательный компонент для повышения грамотности в вопросах здоровья и мотивации населения к ведению здорового образа жизни



Направления информационно-коммуникационной

кампании

- Знать принципы
- Что полезно/вредно
- Режим питания
- Способы приготовления
- Создавать условия

Здоровое питание



- Приветствуется любая двигательная активность
- Создавать условия

Двигательная активность



- Воздействие на организм алкоголя, табака, других ПАВ
- Последствия, опасности
- Условия: ограничительные меры
- Помощь

Профилактика вредных привычек



- Ценность семьи
- Моногамность
- Планирование беременности (профилактика абортов)
- Профилактика ИППП/ВИЧ

Репродуктивное здоровье



- Приверженность

Вакцинопрофилактика



- Профилактика стресса
- Повышение стрессоустойчивости
- Профилактика рискованного поведения

Психологическое здоровье



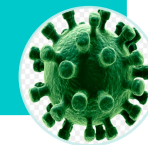
- Первичная профилактика заболеваний полости рта

Стоматологическое здоровье



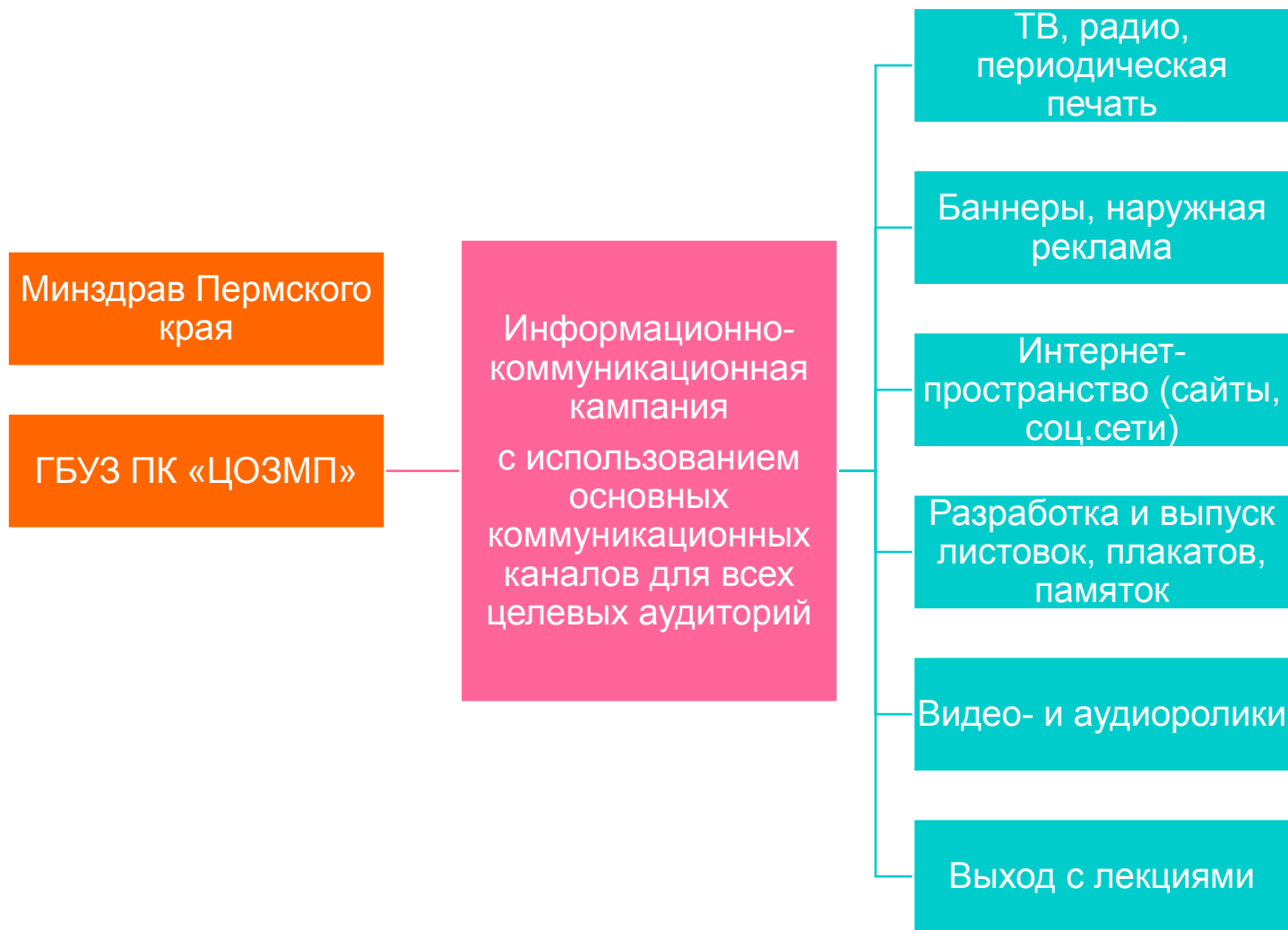
- Профилактика
- Что делать, если заболел

COVID-19, грипп, ОРВИ



Информационно-коммуникационная кампания

5

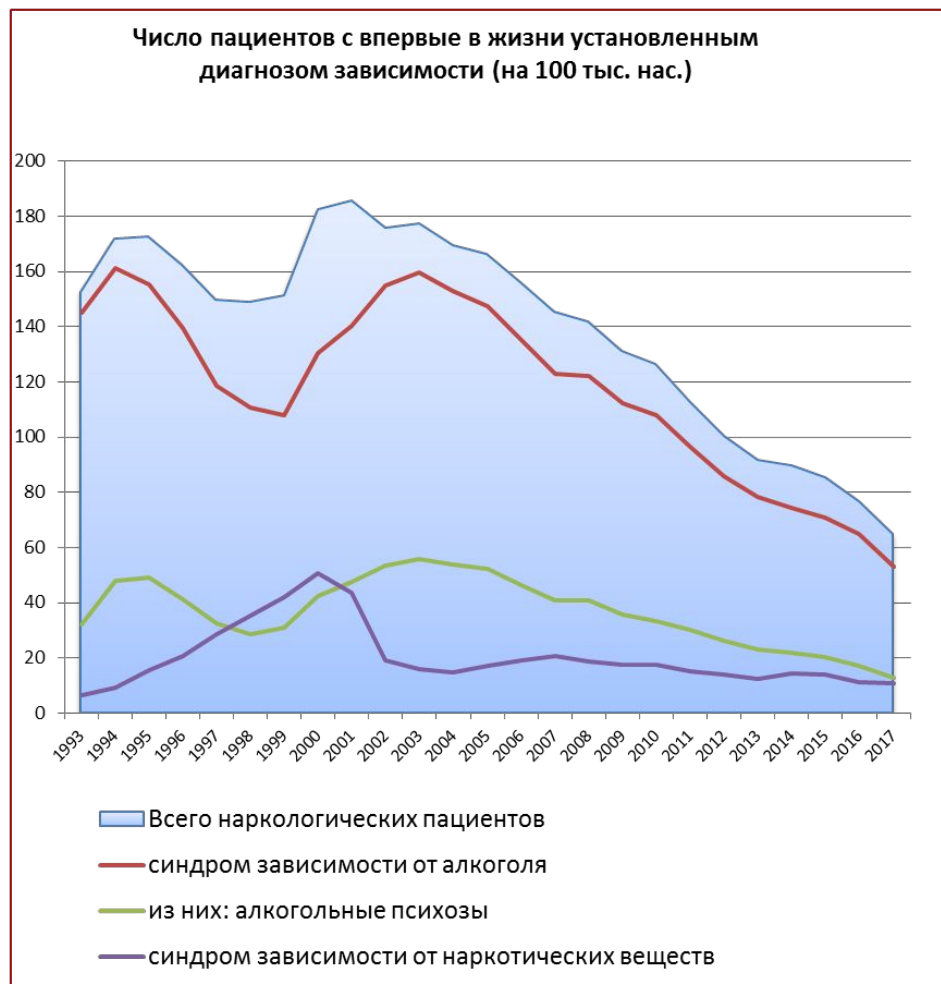


Предупреждение!

- Все материалы, содержащиеся в презентации, носят исключительно просветительский и познавательный характер.
- Докладчик ни в коем случае не призывает к изготовлению, распространению и употреблению психоактивных веществ.
- Информация приводится с целью подчеркивания актуальности проблемы синдромов зависимости и служит привлечению педагогов, родителей, волонтеров и др.) к соучастию в работе по профилактике распространения и употребления ПАВ.



Официальная статистика



А что на самом деле?



Реальность:

Изменились ПАВ

- Преобладают **«дизайнерские» наркотики** – синтетические ПАВ, созданные специально с целью обхода действующего законодательства;
- Они полностью имитируют эффект оригинального вещества, но имеют иное химическое строение;
- Преследовать их ввоз в страну и перепродажу по закону – **НЕВОЗМОЖНО**;

Изменились их потребители

- Они редко обращаются за медицинской помощью (т.к. нет «ломки»);
- У них отсутствует критическое отношение к зависимости;
- Сейчас в России 20% наркозависимых – **младше 16 лет**, 60% – в возрасте от **16 до 30 лет**;
- Каждый наркозависимый в среднем привлекает к потреблению ПАВ еще **15 человек**.

Современные ПАВ

--	--	--	--	--



Психоактивные вещества (ПАВ) и наркотики

Психоактивное вещество

- Это вещество, которое действует на мозг человека и способно вызвать изменение психического состояния

Наркотическое средство (наркотик) - это вещество, отвечающие трём критериям:

- *Медицинский критерий* — вещество, лекарственное средство, которое оказывает специфическое (стимулирующее, успокаивающее, галлюциногенное и др.) действие на ЦНС, что является причиной его немедицинского потребления.
- *Социальный критерий* — немедицинское потребление рассматриваемого вещества принимает большие масштабы, и наносимый вред приобретает социальную значимость.
- *Юридический критерий* — средство официально признано наркотическим и включено в перечень наркотических средств.



Механизм действия ПАВ:
стимуляция «центров удовольствия» головного мозга через систему нейромедиаторов



Как формируется зависимость?



- Прием ПАВ кажется человеку настолько приятным, что он начинает его повторять.

- Патологическое влечение
- Болезненное пристрастие

- ПАВ «встраивается» в обмен веществ организма, при отмене возникает абстиненция
- Основной характеристикой является желание (часто непреодолимое) употреблять ПАВ.

- Медицинские
- Социальные

Зависимость неизлечима.

Болезнь остается с человеком до конца жизни.

Возможна только ремиссия!



ПАВ, вызывающие болезни зависимости

Каннабиноиды

- Натуральные: марихуана, гашиш
- **Синтетические: «спайсы»**

Другие психостимуляторы

- Амфетамин, метамфетамин
- МДМА (экстази)
- Эфедрон
- **Синтетические катионы: «соли»**

Алкоголь

Никотин

- сигареты
- **СНЮС**, насвай
- никотинсодержащие вейпы и др.



Факторы риска развития синдромов зависимости

Социальные факторы:

- доступность ПАВ, связанная с низкой эффективностью контроля распространения ПАВ;
- либеральные установки в отношении употребления ПАВ, которые демонстрируются СМИ, обществом в целом и значимыми для школьника социальными группами (семья, сверстники, друзья и т.д.);
- недостаточный уровень развития инфраструктуры, обеспечивающей эффективную социальную адаптацию обучающихся, воспитанников (досуговые учреждения, социально-психологические службы);

Социально-психологические особенности ближайшего окружения

- наличие психических расстройств, в том числе и зависимостей, у родителей и родственников;
- воспитание в неполной семье, родственниками, в детском доме и пр.;
- неправильное обращение с ребенком (тяжелые стрессы детского, в том числе младенческого, возраста, насилие над детьми и отсутствие заботы о них, материнская и семейная депривация);
- дисгармоничный характер взаимоотношений в родительской семье; безразличные и недоброжелательные межличностные отношения родителей,
- криминальная и антисоциальная направленность членов семьи

Личностные факторы

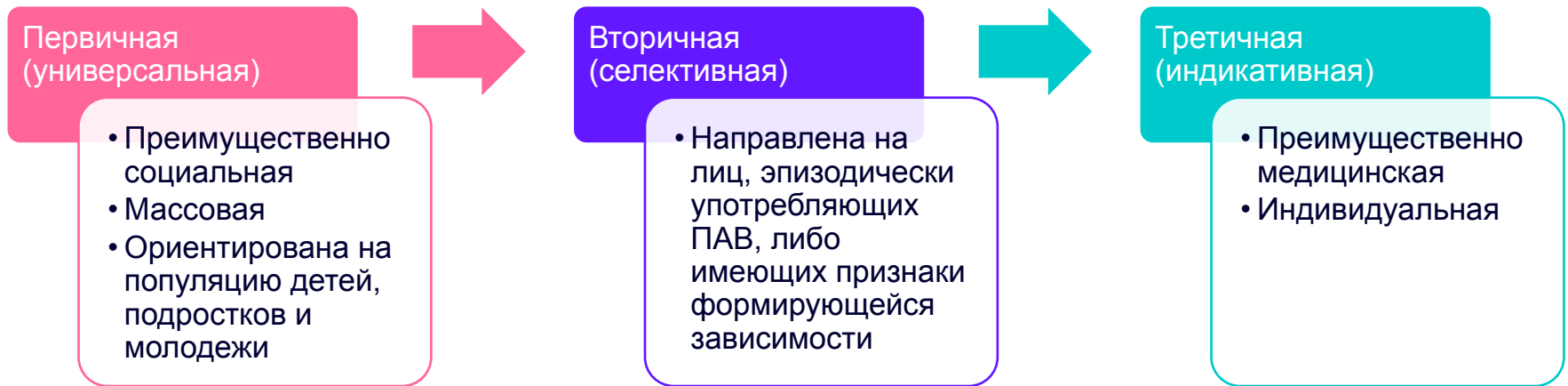
- Низкая самооценка и отношение к окружающему миру;
- Низкая стрессоустойчивость и социально психологическая адаптивность;
- Недостаточное представление об аспектах употребления ПАВ.



Почему подростка так легко вовлечь в употребление ПАВ?



Этапы работы по профилактике, лечению и реабилитации наркологических заболеваний



Профилактическая деятельность должна ориентироваться на реализацию задач **первичной профилактики**, основанной главным образом на развитии культуры здорового образа жизни и других социально значимых ценностях – созидании, творчестве, духовном и нравственном совершенствовании человека.

Главная цель профилактической деятельности направлена на минимизацию условий, способствующих распространению и употреблению ПАВ в образовательной среде для достижения конечного результата – **исключения ПАВ из жизни несовершеннолетних**.



Субъекты профилактической работы в школе

Педагогические работники

в рамках урочной и внеурочной деятельности могут проводить мероприятия первичной профилактики, направленные на формирование культуры здоровья, здорового образа жизни, а также на развитие ресурсов личности обучающихся.

Сотрудники правоохранительных органов

акцентируют внимание учащихся на правовые аспекты потребления наркотиков, ПАВ, включая вопросы наказания за их распространение.

Медицинские работники

рассматривают с учащимися проблемы негативного влияния употребления наркотиков и ПАВ на здоровье.

Общественные объединения и организации

«Родители против алкоголя и наркотиков», антиалкогольные и антинаркотические детско-молодежные движения волонтеров, общественные организации досуговой и трудовой занятости несовершеннолетних и др.

«Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде», утверждённая Министерством образования и науки Российской Федерации от 5 сентября 2011 г. и рекомендованная Государственным антинаркотическим комитетом (протокол № 13 от 28 сентября 2011 г.).



Задачи профилактики зависимости от ПАВ в образовательной среде

Формирование единого профилактического пространства в образовательной среде путем объединения усилий всех участников профилактического процесса для обеспечения комплексного системного воздействия на целевые группы профилактики;

Мониторинг состояния организации профилактической деятельности в образовательной среде и оценка ее эффективности, а также характеристика ситуаций, связанных с распространением употребления ПАВ обучающимися;

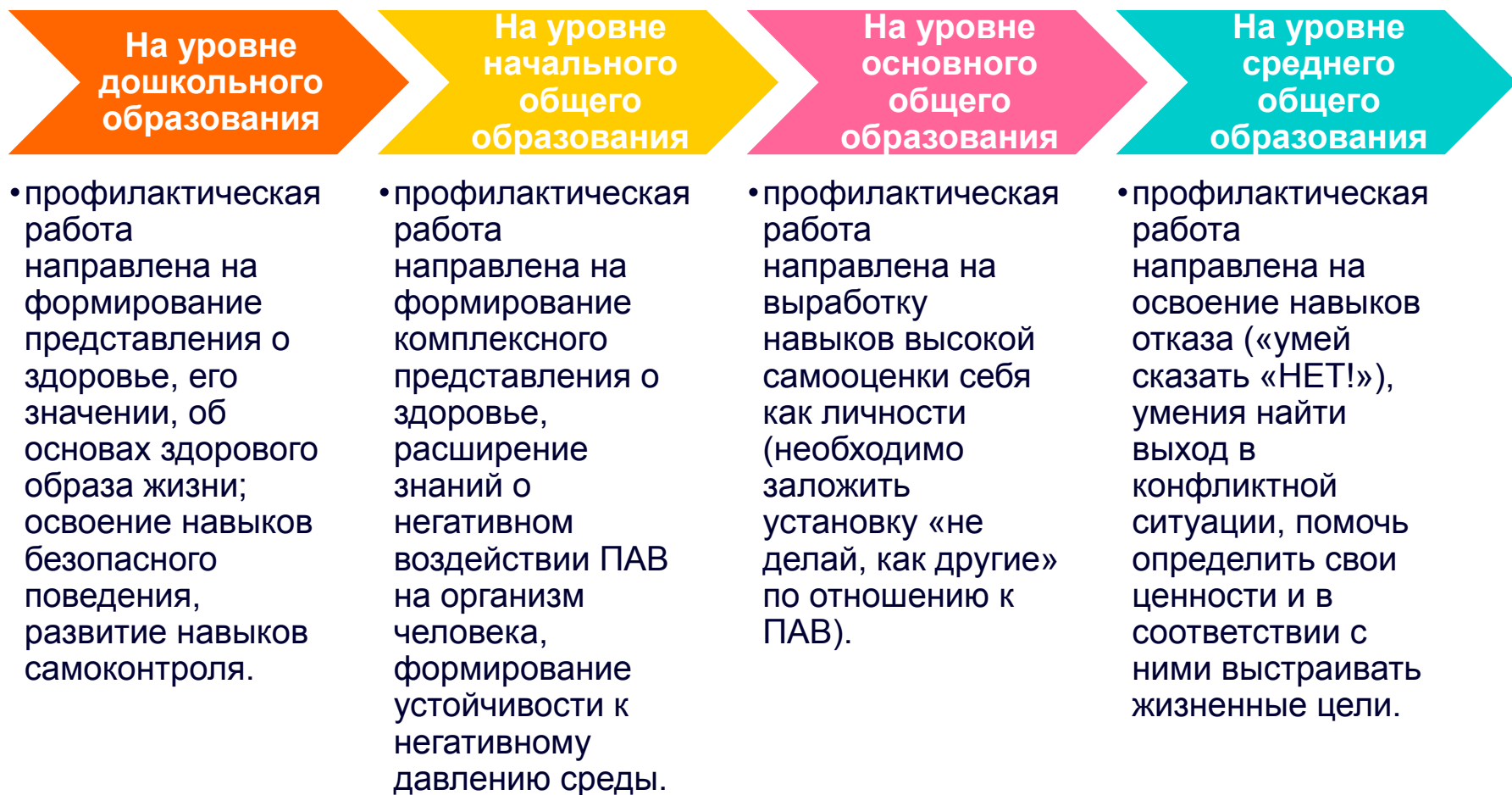
Исключение влияния условий и факторов, способных провоцировать вовлечение в употребление ПАВ обучающихся;

Развитие ресурсов, обеспечивающих снижение риска употребления ПАВ среди обучающихся:

- **личностных** (формирование социально значимых знаний, ценностных ориентации, нравственных представлений и форм поведения у целевых групп профилактики);
- **социально-средовых** (создание инфраструктуры службы социальной, психологической поддержки и развития позитивно ориентированных интересов, досуга и здоровья);
- **этико-правовых** (утверждение в обществе всех форм контроля (юридического, социального, медицинского), препятствующих употреблению ПАВ среди обучающихся).



Этапы профилактической работы в образовательном учреждении:



Почему сложно заниматься профилактикой употребления ПАВ?

Законодательство о запрете пропаганды наркотиков

- *Статья 6.13 КоАП РФ. Пропаганда наркотических средств, психотропных веществ или их прекурсоров, растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества либо их прекурсоры, и их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества либо их прекурсоры*
- *Федеральный закон от 13 марта 2006 г. N 38-ФЗ "О рекламе" (ст. 7).*
- *ФЗ от 29 декабря 2010 года № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»*

При недосказанности, непрофессиональном отношении легко подстегнуть интерес к этой теме у детей и подростков

- *Такие беседы с детьми должны проводить врачи и психологи*

Методы запугивания могут не сработать

- «со мной такое не может произойти»;

Юношеский негативизм

- попробовать наперекор, назло



При проведении мероприятий по профилактике
употребления ПАВ среди учащихся **не рекомендуется:**

В организации профилактической работы с обучающимися по профилактике употребления психоактивных веществ наибольшую эффективность имеют не дидактические информационно-образовательные методы, а **интерактивные формы работы** (моделирование ситуаций, ролевые игры, дискуссии, тренинги, диспуты и т. д.), позволяющие сформировать активную личностную позицию по отношению к употреблению психоактивных веществ, повысить мотивацию обучающихся на здоровый и безопасный образ жизни.



Резюме



Борьба с наркоманией в школах должна начинаться гораздо раньше того возраста, когда ребенок может впервые попробовать психоактивное вещество.



Формирование у обучающихся стойкой негативной установки по отношению к употреблению психоактивных веществ, как способу решения своих проблем или проведения досуга.



Научить обращаться за помощью к взрослым. Активно привлекать к профилактике родителей



Пропаганда ЗОЖ, «мода на здоровый образ»



Критерии человека, ведущего здоровый образ жизни



Потребление овощей и фруктов

- 5 порций (400 гр) ежедневно



Потребление соли

- не более 5 гр ежедневно (чайная ложка без горки)



Физическая нагрузка

- Умеренная (150 мин. в неделю)
- или высокая (75 мин. в неделю)

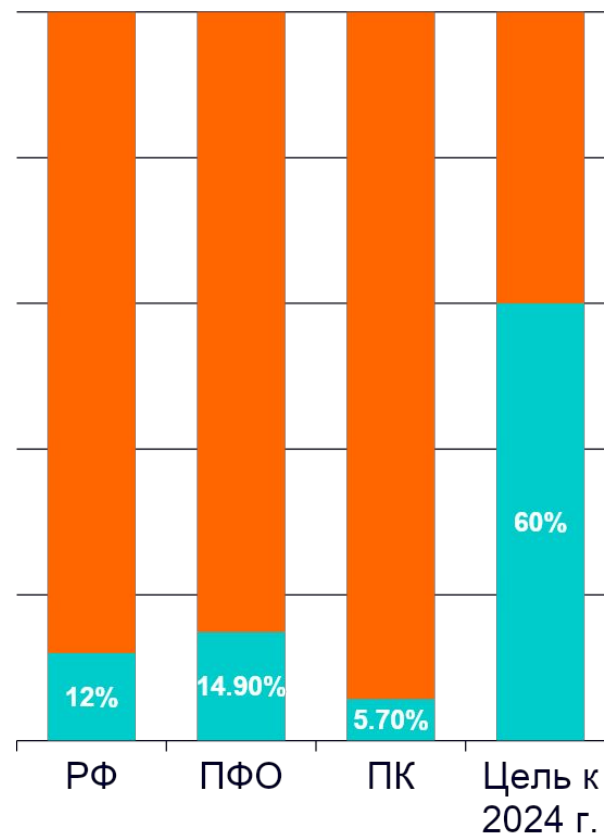


Отсутствие курения



Отсутствие пагубного употребления алкоголя

Доля граждан, ведущих ЗОЖ*



*Росстат, 2018 г.



Кто поможет?

Горячая линия при проблемах с зависимостями:

- 8-800-200-0-200 (звонок по России бесплатный)

Полезные сайты

- takzdorovo.ru
- budzdorovperm.ru

Пермский городской клинический наркологический диспансер

- Помощь бесплатная

Сообщества анонимных алкоголиков, наркоманов

- Помощь бесплатная



Благодарю за
внимание!

Какие будут вопросы?

