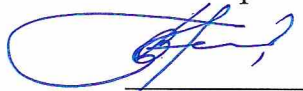


«УТВЕРЖДАЮ»
Главный внештатный специалист
по медицинской профилактике
Министерства здравоохранения
Омской области
В.А. Бастрыгина

« 5 » июня 2024

Методический материал по проведению акции приуроченной к Неделе отказа
от алкоголя

«Выбираю трезвость»

Составитель:
Абросимова Д.Н.
Врач по медицинской
профилактике
БУЗОО «Областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики»

Омск, 2024

Обоснование направленности мероприятия

Проблема алкоголизма - одна из самых актуальных социальных проблем России, поскольку речь идет о национальной безопасности нашей страны. Развитие этой пагубной тенденции угрожает нормальному развитию государства, так как способствует росту преступности, увеличению количества заболеваний, снижению уровня культуры в обществе, создает дополнительные проблемы социального характера, в целом подрывает нравственные устои самого общества. Более 60% людей, злоупотребляющих алкоголем в России – это люди в возрасте от 24 до 30 лет, а данные официальной статистики показывают, что алкоголизм стремительно молодеет.

Потребление алкоголя, рассматривается в качестве одного из основных факторов риска, ведущих к ухудшению здоровья во всем мире, поскольку кроме очевидных пагубных последствий, приводит к поражению множества внутренних органов и всех жизненно важных систем организма человека. Токсическое влияние алкоголя на здоровье человека включает: снижение качества и продолжительности жизни вследствие развития заболеваний, вызванных злоупотреблением; развитие онкологических заболеваний пищевода, желудка, печени, глотки, гортани и других органов; формирование психических и поведенческих расстройств; формирование проблем, связанных с образом жизни и здоровьем.¹

Проведение предлагаемой акции «Выбираю трезвость» является одним из инструментов сохранения здоровья трудоспособного населения, позволит самостоятельно определить риск алкогольной зависимости, а также содержит полезные советы при отказе от алкоголя.

Цель: повышение мотивации трудоспособного населения к ведению трезвого образа жизни.

Целевая группа: трудоспособное население старше 18 лет.

Количество участников: не ограничено.

Организатор, кадровое обеспечение: администрация муниципалитета или руководство организаций; специалисты ответственные за популяризацию здорового образа жизни, в том числе, сохранение психического здоровья, амбассадоры и волонтеры ЗОЖ.

Продолжительность: мероприятие проводится в течение 2-х недель.

Место проведения: интернет.

¹ Федеральное государственное бюджетное учреждение «Национальный медицинский исследовательский центр терапии и профилактической медицины» Министерства здравоохранения Российской Федерации «Профилактика хронических неинфекционных заболеваний в Российской Федерации. Национальное руководство 2022»

Механизм проведения мероприятия

Акция «Выбираю трезвость» может проводиться в рамках Недели отказа от алкоголя, а также в качестве дополнения к другим мероприятиям, направленным на повышение мотивации трудоспособного населения к отказу от употребления алкоголя.

1 этап – подготовительный

Организатор мероприятия в лице администрации муниципалитета или руководства организаций, специалистов ответственных за популяризацию здорового образа жизни, в том числе, сохранение психического здоровья, амбассадоров и волонтеров ЗОЖ, информируют население трудоспособного возраста о возможности участия в акции, условиях и сроках проведения мероприятия. Информирование о сроках и условиях участия осуществляется через аккаунты учреждений социальной направленности, организаций, предприятий (размещение в сети Интернет, на досках объявлений).

2 этап – основной

Участникам мероприятия предлагается в течение 2-х недель пройти тест на выявление алкогольной зависимости. Участие в тестировании анонимное. Доступ к тесту предоставляется организаторами мероприятия посредством сканирования QR-кода (Приложение 1) или по ссылке: <https://forms.yandex.ru/u/665e89c290fa7b1e8599c9c1/>. Для считывания QR-кода необходимо навести камеру электронного устройства (смартфон/планшет) с доступом к сети Интернет.

Тест позволяет выявить лиц группы риска и лиц, злоупотребляющих алкоголем. В нем содержатся вопросы о частоте и количестве употребления алкоголя, а также о поведении человека в состоянии алкогольного опьянения. Тест признан точным инструментом для самостоятельного определения риска алкогольной зависимости у лиц любого возраста, пола и места проживания.

3 этап – результаты

После прохождения тестирования каждый участник акции получает результат, позволяющий определить свои риски алкогольной зависимости.

Полезные советы при отказе от алкоголя

1. Возьмите «трезвую паузу»

Для тех, кто не может свыкнуться с мыслью, что теперь в его жизни не будет ни капли алкоголя, можно попытаться обмануть свой мозг. Хороший вариант

– взять «Трезвую паузу». То есть для начала поставьте перед собой выполнимую цель – совсем не пить 30 дней. Это будет своеобразная пауза в устоявшемся образе жизни с регулярным употреблением алкоголя. Возможно, прочувствовав на себе все положительные изменения после отказа от алкоголя, короткая пауза дает стимул бросить навсегда.

2. Найти интересное увлечение.

Заменяйте пагубные привычки полезными. Это отвлечет в первые, самые сложные недели после полного отказа от спиртного. Интересное увлечение успокоит, подарит положительные эмоции. Если раньше только алкоголь приносил позитив, то теперь это будет хобби. Подумайте, каким делом вы хотели бы заняться, и приступайте, не раздумывая.

3. Снимайте раздражение спортом.

Синдром отмены непременно сопровождается перепадами настроения. Грусть, неумная радость, агрессия, раздражительность – зависимый может за час испытать весь спектр эмоций. Это доставляет дискомфорт не только ему, но и окружающим. По мнению наркологов, спорт поможет организму после полного отказа от алкоголя. Физическая нагрузка снимет психоэмоциональное напряжение и отвлечет от негативных мыслей. Вы станете спокойнее, к тому же, приведете тело в форму и укрепите иммунитет. При этом желательно предварительно получить разрешение у врача.

4. Начните планировать свой день.

При отказе от алкоголя придется научиться планировать каждый свой день (хотя бы первое время). Пусть в вашем расписании будет как можно меньше свободных «окон» - тогда не появится соблазн скоротать скучных вечер с бокалом вина или пива. Буквально через месяц не придется насильно себя нагружать – у вас появится масса интересных увлечений.

5. Проявите силу воли.

Скорее всего, рано или поздно вы столкнетесь с искушением – вечеринка с друзьями, застолье у родственников. Проявите силу воли, откажитесь от спиртного. Поначалу это может оказаться непривычным, но совсем скоро вы научитесь веселиться без всякого допинга. В периоды даже временного воздержания от алкоголя необязательно сидеть дома. Встречайтесь с друзьями, близкими. Но только убедитесь заранее, что на вечеринке будет достаточно и безалкогольных напитков.

6. Расскажите о своем стремлении миру.

Поделитесь своим решением бросить пить с окружающими, хотя бы с самыми близкими людьми. Друзья и домочадцы непременно поддержат ваши цели. К тому же, вы минимизируете риски срывов – зная, что вы серьезно решили отказаться от алкоголя, друзья не будут уговаривать вас выпить.

7. Начните вести «дневник трезвости».

Не готовы выставлять на всеобщее обозрение свои цели и планы? Тогда заведите личный дневник. Это тоже полезно при избавлении от вредных привычек. На страницах дневника фиксируйте по дням процесс отказа от алкоголя: физические и эмоциональное состояние после отмены спиртного, дальнейшие планы и цели (Приложение 2).

Дополнительно, для проведения профилактических мероприятий, направленных на снижение потребления алкоголя, рекомендуем использование материалов информационного портала ЗОЖ55: <http://centrpro.omskzdrav.ru/index.php/en/2018-02-21-08-44-05/ves> .

**Тест AUDIT «Пришло время объективно оценить своё отношение к
алкоголю»**



Форма ведения дневника трезвости.

Ведение дневника должно дисциплинировать человека и помочь проанализировать причины пьянства, а также изменения в жизни после решения о трезвости. Потому вести его рекомендуется в форме ответов на вопросы.

Вначале дневник нумеруется, начиная с первого номера, например, «Дневник №1».

Далее делаем записи в предложенном порядке.

1. Свое имя.
2. Дата и точное время заполнения.
3. Пишем предложение: «Сегодня я трезвый».
4. Были ли сегодня в компании пьющих и как себя чувствовали при этом.

Практика показывает, что первое время после отказа от спиртного пьющих компаний лучше избегать, чтобы не случился алкогольный срыв.

5. Отношение к предложению выпить и к тем, кто предлагал.
6. Отношение к алкоголикам.
7. Ваши мысли о спиртном.

Здесь нужно настроить себя на позитивный лад, писать, почему нужно отказаться от алкоголя.

8. Сны об употреблении спиртного.
9. Настрой на трезвость.
10. Время, на которое желаете отказаться от спиртного.

Снова запой может начаться без постановки реальной цели.

11. Насколько силен настрой на трезвость.
12. Прояснение сознания.
13. Угасание привычки и потребности в алкоголе.
14. Переживания, связанные с отказом от спиртного.
15. Отношение к виду пьяных, запаху перегара.
16. Физическое самочувствие.
17. Настроение сегодня, эмоции, желания.
18. Моральное самочувствие.

Довольны ли своим поведением, есть ли укоры совести, как относитесь к своим поступкам.

19. Опишите характер взаимоотношений с окружающими людьми после перехода к трезвой жизни.

Бывшие собутыльники будут желать, чтобы новоиспеченный трезвенник сорвался, таких людей нужно исключить из своего круга общения.

20. Впечатления от прожитого дня.
21. Работа по избавлению от зависимости: ведение дневника, чтение специализированной литературы, просмотр фильмов и передач, осмысление своего алкогольного прошлого.
22. Пишем предложение: «Завтра я трезвый», придавая уверенности себе, что не сорвёмся.