

ЗАНЯТИЕ 7. ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ

Цели: актуализация проблемы употребления алкоголя; формирование осознанного отношения к проблеме употребления алкоголя.

Необходимые материалы: повязки на глаза и веревки для упражнения «Кукловод», маркеры, скотч, бумага формата А1 - два листа, листы бумаги формата А4 по количеству участников.

Ход занятия

Вступительная часть

ИГРА «БРОУНОВСКОЕ ДВИЖЕНИЕ»

Цель: создание благоприятной атмосферы, разделение участников на малые группы.

Ход работы. Ведущий предлагает участникам двигаться в произвольном порядке. Затем ведущий просит участников поочередно объединяться в группы по три, семь, шесть человек и в течение минуты обсуждать следующие темы:

- *главная новость сегодняшнего дня;*
- *лучший фильм этого года;*
- *самое яркое событие в жизни каждого участника за последнюю неделю.*

В конце игры ведущий просит участников объединиться в группы по пять человек для проведения следующего упражнения.

Основная часть

УПРАЖНЕНИЕ «КУКЛОВОД»

Цель: актуализация проблемы употребления алкоголя и его влияния на состояние и поведение человека.

Ход работы. В каждой группе по пять человек выбирается одна кукла. Остальные участники играют роль кукловодов. Кукле завязываются глаза и привязываются веревки к рукам и ногам. Задача кукловодов - провести куклу из одного конца помещения в другой. Ведущий может усложнить путь, выстроив препятствия на пути с помощью стульев. В процессе упражнения каждому участнику дается возможность попробовать себя в роли куклы. Затем ведущий предлагает группе проанализировать упражнение, опираясь на следующие вопросы:

- *Какие эмоции вы испытывали, находясь в роли куклы? Комфортно ли вы себя чувствовали?*

- *Связан ли полученный вами опыт с реальной жизнью? Случалось ли вам быть в таких ситуациях?*

- *Как себя чувствует человек, находящийся в алкогольном опьянении? Что руководит его эмоциями, мыслями, поступками?*

Ведущий резюмирует упражнение:

Алкоголь по химическому составу относится к наркотическим веществам и оказывает токсическое действие на организм. Употребление алкоголя, как правило, приводит к эйфории, ощущению бодрости и прилива сил, снижению самокритичности. Нарушается метаболизм нейронов коры головного мозга, усиливается выделение адреналина. Благодаря этим процессам изменяется мироощущение человека. Однако эйфория, как правило, сменяется противоположным состоянием депрессии. По мере увеличения дозы алкоголя утрачивается контроль над поведением, нарушается ориентация в пространстве. Систематическое употребление напитков, содержащих алкоголь, приводит к серьезным изменениям в психике человека: появляются раздражительность, агрессия, начинает меняться характер.

МИНИ-ЛЕКЦИЯ «ФОРМИРОВАНИЕ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ»

Цель: информирование участников о механизме формирования алкогольной зависимости.

Ход работы. Ведущий обсуждает с участниками механизм формирования алкогольной зависимости, фиксируя основные факты на листе формата А1.

Алкогольная зависимость - это хроническое болезненное состояние, развивающееся вследствие длительного злоупотребления алкогольными напитками, характеризующееся психической и физической зависимостью от алкоголя, приводящее к нарушению психического и физического здоровья, а также к социальной дезадаптации.

Формирование алкогольной зависимости происходит постепенно. Поскольку алкоголь является социально приемлемым психоактивным веществом, то многие люди употребляют алкоголь эпизодически, от случая к случаю, не испытывая при этом каких-либо проблем. Наиболее распространенной формой употребления алкоголя является социальное употребление, т. е. во время праздников и встречи гостей. Однако это может переходить в пьянство, характеризующееся частым употреблением спиртных напитков без поводов, в случайных местах и компаниях.

Базовым синдромом алкогольной зависимости является синдром психической зависимости, который характеризуется тем, что нормальное психическое функционирование возможно только в состоянии опьянения. Алкоголь становится необходимым для поддержания нормального

психического тонуса. Все мысли человека направлены на поиск возможности выпить. Обычно навязчивое влечение к алкоголю актуализируется в ситуациях, связанных с возможностью выпить. Часто такие ситуации создаются искусственно.

Проявлением психической зависимости на поведенческом уровне является оживление, повышение настроения в предвкушении застолья. Появление препятствий вызывает раздражение и неудовлетворенность. При этом изначальная доза алкоголя уже не вызывает опьянения и для достижения комфортного состояния необходимо выпить значительно больше, чем это требовалось раньше. Также происходит утрата количественного контроля - после начальной дозы алкоголя и появления признаков опьянения возникает желание продолжить выпивку вплоть до тяжелой степени опьянения. Утрата ситуационного контроля означает, что человек перестает учитывать контекст, в котором алкоголь употребляется, и пьет где попало и с кем попало.

Физическая зависимость от алкоголя проявляется синдромом отмены, который появляется через 12-24 часа после прекращения употребления алкоголя. Из симптомов физической зависимости следует отметить отсутствие аппетита, повышение артериального давления, учащение пульса, тремор, обострение хронических заболеваний. Алкогольный абстинентный синдром также может осложняться судорогами. На стадии физической зависимости от алкоголя наблюдается изменение картины опьянения: период эйфории укорачивается, появляются психопатоподобные формы поведения. Как правило, частые однократные выпивки сменяются запоями, обусловленными внешними факторами (зарплата, выходные дни).

Глубокая алкогольная зависимость характеризуется эмоциональным огрубением, утратой морально-этических норм, отсутствием критического отношения к своему состоянию. Эйфории с грубым цинизмом и плоским алкогольным юмором чередуются с депрессиями. Интересы ограничиваются поиском и употреблением алкоголя.

ИГРА «ДЕЛИМСЯ ПО ПРИЗНАКУ»

Цель: активизация и раскрепощение участников.

Ход работы. Ведущий предлагает желающим участникам поочередно выходить за дверь. В это время оставшаяся группа делится на две подгруппы по какому-нибудь признаку: например, те, у кого в обуви есть шнурки, и те, у кого их нет. Задача вернувшегося из-за двери участника - угадать, по какому признаку группа разбита на две части.

МОЗГОВОЙ ШТУРМ «ЖИЗНЬ БЕЗ АЛКОГОЛЯ»

Цель: выработка участниками стратегии жизни без алкоголя.

Ход работы. Ведущий предлагает участникам ответить на вопрос:

Что, на ваш взгляд, может помочь современной молодежи выработать стратегию здоровой жизни без алкоголя?

Ведущий фиксирует все ответы участников на листе формата А1. Выслушав участников и зафиксировав их ответы, ведущий обобщает результаты мозгового штурма.

Ведущий: *Развитие опыта жизни без алкоголя и выработка сопротивления негативному влиянию окружающей среды являются важными факторами формирования здорового образа жизни. Выбрать стратегию здоровой жизни без алкоголя молодым людям могут помочь:*

- *достаточная и достоверная информация о зависимости от алкоголя и его воздействии на организм;*
- *развитие умения бороться со стрессом без употребления алкоголя;*
- *развитие навыков борьбы с депрессией и неудачами;*
- *развитие умения принимать самостоятельные решения;*
- *развитие способности оказывать сопротивление негативному влиянию окружающей среды;*
- *развитие активной жизненной позиции;*
- *развитие умения находить альтернативные виды поведения.*

УПРАЖНЕНИЕ «ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕННОСТИ»

Цель: формирование представлений участников о ценности здоровья и здорового образа жизни.

Ход работы. Ведущий раздает каждому участнику по листу формата А4 и предлагает разделить его на пять частей. На каждом из пяти образовавшихся листочков участники должны записать по одной собственной жизненной ценности: это могут быть жизненные цели, абстрактные и материальные ценности и т. д. Затем ведущий просит участников последовательно отдавать по одному листочку, выбирая наименее важную ценность, с которой они готовы расстаться. В конце упражнения у участников должно остаться по одному листочку с наиболее важной жизненной ценностью. Ведущий предлагает участникам проанализировать упражнение, опираясь на следующие вопросы:

- *Какие жизненные ценности остались в ваших руках?*
- *С какими жизненными ценностями вам пришлось расстаться в ходе упражнения?*
- *Сложно ли вам было расставаться с листочками? С какими из них*

сложнее всего? Почему?

- *Было ли здоровье среди записанных вами жизненных ценностей?*
- *Можно ли достичь ваших жизненных целей без здоровья?*
- *Что вы можете сделать для сохранения собственного здоровья?*

Ведущий резюмирует упражнение:

Молодым людям крайне важно задумываться о своей жизни, понимать, что за все происходящее с ними, отвечают только они сами. Борьба с алкоголем - это, в первую очередь, борьба с желанием с его помощью сбежать от реальности. Существует немало мотивов изменить свой взгляд на мир и занять активную жизненную позицию: безопасность родных и близких, здоровье будущей семьи, возможность реализации собственных жизненных целей.

Заключительная часть

УПРАЖНЕНИЕ «ЧЕМОДАН, МЯСОРУБКА, УРНА»

Цель: подведение итогов занятия и рефлексия.

Ход работы. Ведущий предлагает каждому участнику по кругу назвать по одной вещи по итогам тренинга, которую бы он положил в чемодан и взял с собой, отправил в мясорубку, чтобы еще раз «перекрутить» и обдумать, и выбросил в урну, поскольку она не представляет важности.