



INITIATIVE 5%
SIDA, TUBERCULOSE, PALUDISME



Le Fonds mondial
De lutte contre le sida, la tuberculose et le paludisme



**EXPERTISE
FRANCE**



Центр Знань
knowledge.org.ua



Альянс
громадського здоров'я



AIDS Foundation East West
CHID, Фонд Схід-Захід



ТЕМА ВЕБІНАРУ: Особливості консультування людей, що вживають алкоголь, включаючи підлітків

Спікер: Придатко Оксана Ростиславівна

04.12.2019 року

Інформація про доповідача: Придатко Оксана Ростиславівна: психолог, психотерапевт КМНKL «Соціотерапія», 30-річний стаж роботи в галузі залежностей та реабілітації, автор та ведучий програми «Школа для консультантів» при КМССДМ, тренер з питань профілактики та консультування людей із залежностями.

Вебінар із серії навчальних вебінарів проводиться в рамках проекту «Підлітки поза увагою: поліпшення доступу до інтегрованих ВІЛ-сервісних послуг для вразливих підлітків в Україні», який Міжнародний благодійний фонд «СНІД Фонд Схід-Захід» (AIDS Foundation East-West – AFEW-Україна) реалізує разом із партнерами.

Мета:

Розвиток професійної компетентності учасників в галузі профілактики вживання психоактивних речовин (ПАР) серед молоді.

Задача: підвищення рівня навичок консультування людей, що вживають алкоголь.

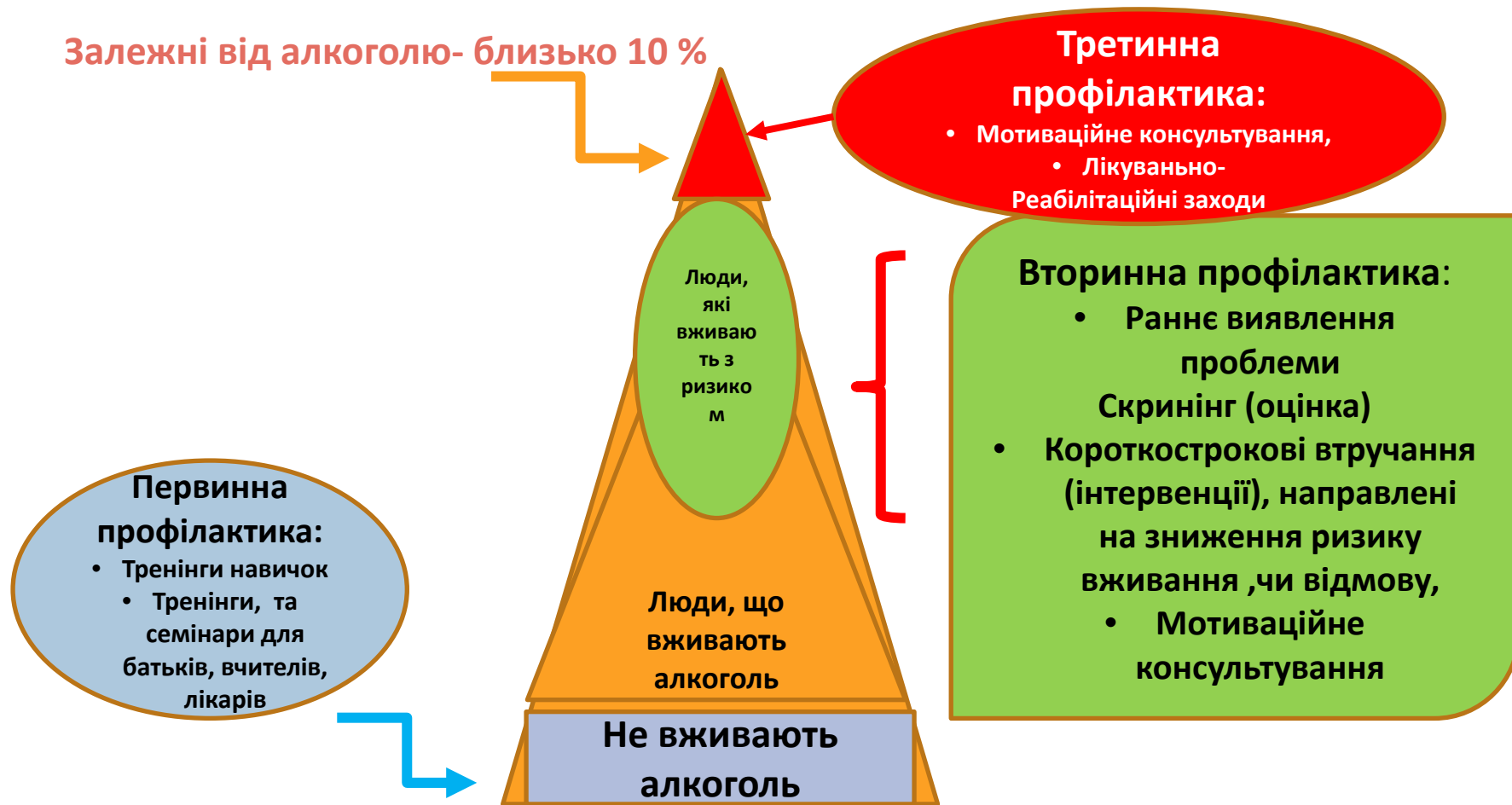
Основні теми вебінару:

- Структура профілактичних втручань для людей, що вживають алкоголь.
- Особливості алкогольної залежності, та дії алкоголю на організм.
- Міфи та хибні твердження щодо алкоголю та залежності.
- Особливості проведення короткострокових втручань;
- Бар'єри у спілкуванні, та їх подолання.
- Загальна характеристика науково обґрунтованих підходів до лікування та реабілітації.

Мінімальні вимоги до консультантів:

- Розуміння, що таке зловживання алкоголем та алкогольна залежність.
- Вміння провести первісну оцінку та скринінг на наявність проблем, пов'язаних з вживанням алкоголю.
- Вміння правильно та неупереджено оцінити ризики.
- Знати особливості проведення **Короткострокового втручання.**
- Мати ресурси, необхідні для проведення КВ (матеріали самодопомоги, роздаткові матеріали,

Структура дій, щодо людей, що вживають алкоголь



**Міфи про алкогольну
залежність, які існують в
нашому суспільстві.**



Особливості дії алкоголю

- ◆ По дії- відноситься до депресантів, але в залежності від обставин, може справляти будь-яку дію.
- ◆ При одноразовому вживання може викликати багато негативних наслідків: втрату координації, запаморочення, втрата свідомості, головний біль, тошноту, блювання.
- ◆ Може спричинювати переохолодження організму.
- ◆ Токсична дія може бути посилена домішками.
- ◆ Небезпечна доза для чоловіка, вагою 70 кг \ 400г чистого етанолу, але так як якість не завжди регулюється, то смерть може наступити від будь-якої кількості.



Чому виникає залежність?

Розлади психіки, спричинені вживанням алкоголю.

У МКБ 10 – це розділ F10 (F10.0 - F10.9)

Психічні та поведінкові розлади, спричинені вживанням алкоголю. Є оновлення УМКБ11, але вони не відрізняється у даних.

До них відносять:

- стан гострої інтоксикації,
- згубне вживання,
- синдром залежності,
- синдром відміни або абстинентний синдром,
- абстинентний синдром з делірієм (з «білою гарячкою»),
- психотичний розлад (психоз), амнестичний синдром та інші.



Ознаки алкогольної залежності

- О Хворобливий потяг до алкоголю.
- О Ріст толерантності (зростає витривалість до великої кількості алкоголю).
- О Втрата кількісного контролю.
- О Наявність синдрому відміни (абстинентного синдрому).



Опосередковані проблеми, з якими звертаються клієнти:

- Прояви насильства.
- Травми, нещасні випадки.
- Пережите сексуальне насильство.
- Конфлікти в сім'ї, та у колектив.
- Скарги на погане самопочуття.
- Втрата власності, квартир, машин.
- Залежність від ігор.

Ризики вживання алкоголю:

короткострокові

- Отруєння
- Травми
- Нещасні випадки на виробництві
- Пропуски важливих подій
- Небажані сексуальні стосунки та вагітність
- Переохолодження
- Прояви насильства
- Погіршення уваги та концентрації
- ДТП
- Вплив алкоголю на плід

довгострокові

Фізичні:

- Порухення мозкової діяльності та поява залежності;
- Високий тиск,
- Хвороби печінки, ендокринні порушення,
- Порухення кровообігу,
- Негативний вплив на роботі підшлункової залози,
- Погіршення обміну цукру
- Погіршення роботи серця,
- Алкогольний делірій
- Сексуальні проблеми

Соціально-психологічні:

- Конфлікти в сім'ї
- Проблеми з роботою, житлом,
- Фінансові проблеми,
- Порухення сну,
- Депресії,
- Суїциди

Головні задачі консультанта:

- Оцінити особливості вживання алкоголю та ризик вживання.
- Провести **короткострокове втручання**.
- Надати необхідну інформацію.
- За необхідності - направити клієнта до медичного закладу, до лікаря.
- У разі необхідності,- звернутися в органи захисту дітей, чи в поліцію.

Короткострокове втручання

- це коротка, цілеспрямована, не конфронтаційна, персоналізована консультація про проблему, пов'язану з алкоголем, тютюном, іншими наркотиками та/або азартними іграми.

Мета - допомогти людині встановити зв'язок між їх поведінкою та будь-якими пов'язаними з ними ризиками та шкодами від вживання.

Проведення короткострокових втручань (5-25 хв) корисні для:

- Людей, що вживають алкоголь зі шкідливими наслідками (здоров'я, соціум, власне життя).
- Людей, які знаходяться під загрозою розвитку залежності.

Не призначені для лікування людей, які є залежними, хоча вважаються корисними для покращення їх мотивації до більш інтенсивного лікування.

На що при розмові варто звертати увагу консультанту?

- Вживання не тільки на свята, а й у будні;
- Поява похмілля (абстинентного синдрому)
- Поява запоїв (від 2-3 днів до 2-3 тижнів та місяців)
- Втрата ситуаційного та кількісного контролю над випитим;
- Поява алібі;
- Наявність фізичного та вираженого психологічного дискомфорту, роздратованості;
- Порушення сну, загострення хвороб;
- Наявність соціальних порушень (конфлікти, звільнення, інші проблеми на роботі, тощо)

Які підлітки мають потрапити в коло зору фахівців, щодо можливих проблем , пов'язаних з алкоголем.

- Ті, що палять. Ймовірно вони вживають алкоголь,
- Ті, у яких наявні проблеми із здоров'ям (депресії, тривожність, поведінкові проблеми),
- Ті, у яких вже наявні проблеми, можливо пов'язані з вживанням алкоголю: нещасні випадки, травми, небажана вагітність, кишково-шлункові розлади, хронічні болі, безсоння, сонливість,
- Ті, у яких наявні поведінкові зміни: зростаюча опозиційна поведінка, значні розлади настрою, втрата інтересу до навчання, велика кількість прогулів, зниження успішності в навчальному закладі.

Мотиви вживання алкоголю за методикою В.Зав'ялова

- 1) Традиційні та культурні;
- 2) Психологічні;
- 3) Патологічні.



Основні принципи консультування



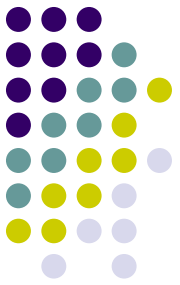
- Повага до особистості клієнта, його світогляду, цінностей, та прагнень,
- Неупередженість,
- Толерантність,
- Конфіденційність.

Етапи короткострокового втручання



- Вступ. Знайомство.
- Оцінка проблеми; ризиків(скринінг)
- Зворотній зв'язок;
- Поради щодо зниження, чи припинення вживання (до 25 хвилин, при необхідності- до 45 хв);
 - При наявності часу: оцінка готовності щось змінювати;
 - Надання підтримки та додаткової інформації, у разі потреби.

Основні задачі консультантації



- ✦ *Виявити будь-яку пов'язану з вживанням алкоголю проблему, підкреслюючи вирогідний зв'язок між проблемами вживання і його проблемою;*
- ✦ *Перевірити, як клієнт Вас зрозумів, що він відноситься до категорії тих, хто п'є забагато;*
- ✦ *Підкреслити ідею щодо скорочення вживання алкоголю, включаючи бажаність 2-3 днів без алкоголю, або відмови від алкоголю;*
- ✦ *Надати додаткову необхідну інформацію*

Проведенню консультування передує СКРИНІНГ

Це інструмент оцінки ризику
вживання алкоголю.

Методики оцінки ризику
вживання алкоголю :

- **CRAFT**- Скринінг на поведінкові розлади у зв'язку з вживанням ПАР серед молоді,
- **ASSIST**- опитувальник ВОЗ для скринінгу на проблеми з алкоголем, тютюном та наркотиками
- **AUDIT**- опитувальник ВОЗ для скринінгу на проблеми з алкоголем.

Скринінгова методика оцінки ризиків CAGE

**Акронім з перших літер слів кожного питання «CAGE»*

Have you ever felt you should Cut down on your drinking?

Have people Annoyed you by Criticising your drinking?

Have you ever felt bad or Guilty about your drinking?

Have you ever had a drink first thing in the morning to steady your nerves or get rid of a hangover (eye-opener)?

Дайте відповідь на кожне питання так, як Ви його розумієте. (так чи ні)

- 1. Ви коли-небудь думали про те, щоб зменшити вживання алкоголю? (Чи були у вас спроби вживати меншу кількість алкоголю?)*
- 2. Чи робили вам коли-небудь зауваження щодо вашого вживання алкоголю? Чи дратували вас коли-небудь зауваження щодо вашого вживання алкоголю?*
- 3. Ви коли-небудь відчували провину щодо вчинків, зроблених у стані сп'яніння?*
- 4. Чи вживали ви коли-небудь зранку алкоголь, щоб краще почуватися та зняти тремтіння у руках?*

Результат:

Позитивні відповіді на два-три питання дозволяють припускати систематичне вживання алкоголю; на всі чотири питання майже напевно вказують на систематичне вживання алкоголю, що наближається до стану залежності (алкоголізму); Негативні відповіді на всі чотири питання або припускають дійсно тверезницький спосіб життя, або небажання пацієнта дати щирі відповіді ».

CRAFT (для підлітків)

1. **C(CAR)** Ти коли небудь їздив у машині за кермом якої була людина, що вживала наркотики чи алкоголь?
2. **R(RELAX)** Чи використовував ти алкоголь чи наркотичні речовини, щоб розслабитися, або щоб відчувати себе краще, щоб вписатися в компанію?
3. **A(ALONE)** Чи використовував ти алкоголь чи інші наркотики на самоті?
4. **F(FORGET)** Чи було так, що ти не пам'ятаєш, що ти робив, коли вживав алкоголь (наркотики)?
5. **F(FAMILY/FRIENDS)** Чи було таке, що хтось з рідних, друзів казав тобі, що треба зменшити (припинити) вживання?
6. **T(TROUBLE)** Чи виникали в тебе будь які проблеми, чи труднощі через те, що ти вживав алкоголь (наркотики)?

Кожна відповідь так-1 бал.

Результат більше 2 свідчить про ризик вживання алкоголю, чи ризик залежності і потребує поглибленого дослідження та додаткових втручань.

Скринінгові опитники можна завантажити за посиланням

Завантажити інструментарій ULS

Інструментарій Українського лонгітюдного дослідження можливо завантажити за посиланням:

DOI: [10.13140/RG.2.2.33825.35683](https://doi.org/10.13140/RG.2.2.33825.35683)

<https://doi.org/10.13140/RG.2.2.33825.35683>



The image shows a promotional graphic for downloading the ULS instrument manual. It features a blue header with the title 'Завантажити інструментарій ULS'. Below this, it states that the instrument manual for the Ukrainian Longitudinal Study can be downloaded via a link. The DOI is 10.13140/RG.2.2.33825.35683, and the full URL is https://doi.org/10.13140/RG.2.2.33825.35683. On the left, there is a small image of the manual's cover, which is blue and green with the text 'Українське лонгітюдне дослідження' and 'Ukrainian Longitudinal Study (ULS)'. On the right, there is a large QR code that, when scanned, likely leads to the download page.

Результати скринінгу дають можливість:

- Враховувати клієнту вплив алкоголю на своє здоров'я, залежно від результату;
- Консультанту- визначити необхідність втручання, та найбільш підходящий рівень втручання;
- Саму оцінку проблеми розглянути як коротке втручання, яке передбачає направлення до фахівців, або на більш детальну оцінку ідентифікованої проблеми.

Результати скринінгу та рівень втручань.

Результат скринінгу	Рівень втручання
Не знайдено жодної проблеми	Надайте позитивну оцінку Запропонуйте інформацію, щоб підтримувати утримання / низький ризик вживання
Ідентифіковано небезпечне або шкідливе вживання / поведінка	Проведіть коротке втручання, щодо скорочення вживання, чи відмови від вживання. мотиваційну співбесіду,
Залежність можлива або залежність ідентифіковано	Консультуйте щодо потреб в спеціальному лікуванні, та направте до лікаря

Шести крокова модуль консультування

Richard J Botelho

Перший крок. Побудова відносин.

1. Ідентифікація проблеми вживання алкгоголю.

Основне питання, як правильно підняти тему вживання?

Важливо: уникати конфронтації, осуду.

Необхідні навички

- Сворення доброзичливої атмосфери, заохочення до розмови;
- Підтримуючий стиль спілкування, орієнтований на потреби клієнта;
- Базові навички консультування



Важливі моменти консультації :

- Переконайтеся, що клієнт Вас розуміє, що Ваша мета-допомогти йому зберегти здоров'я,
- Опитуючи, зосереджуйтесь на частоті, умовах вживанням і наявних проблемах, якщо вони є,

Вводне питання:

Розкажіть яку роль у Вашому житті відіграє алкоголь?

Як вживання алкоголю впливає на ваше життя, стосунки, роботу, тощо?

- Ваша манера консультування повинна показати, що Ви не будете здивовані, якщо почуєте про кількість.

Приклад: *В наш час не дивно, що люди за вечір можуть випити 2 л пива.. Ви п'єте більше?*

Використовуйте при опитуванні слово «вживання» а не «зловживання».

- Намагайтеся заохочувати клієнта виказувати зв'язки між вживанням та наявними проблемами зі здоров'ям, чи інше.

Другий крок. Фокусування на темі.

- Оцінка наявних проблем із вживанням.

Попередні виловлювання, щодо здоров'я.

Клієнти, що вживають алкоголь можуть мати опосередковані скарги.

Підлітки можуть мати певне, своє уявлення про алкоголь.

Приклад питання: *Як показують наукові дослідження, серед тих, хто почав вживати алкоголь рано і на протязі 5-7 років вживав його постійно та регулярно у великих кількостях, залежність розвилась з більшою вигодою у дорослому віці. Що ти про це думаєш?*

Особливості питань:

- **Прямі питання:** *Ви хотіли б щось обговорити зі мною, стосовно Вашого вживання алкоголю?*

- **Уточнюючі питання:**

Приклад: Ви приймаєте алкоголь, щоб полегшити головний біль?

- **Фокусування на самій проблемі вживання**

Приклад 1. Як Ви думаєте, вживання алкоголю може впливати на Ваші стосунки з дружиною?

Приклад 2. Ви кажете, що алкоголь допомагає зняти стрес? Як Ви думаєте, чи такий спосіб корисний для Вашого організму? Якщо не дуже, то чому?

Третій крок: оцінка.

- ☐ Чи є залежність?
- ☐ Що сам клієнт думаю про вживання алкоголю?
- ☐ Чи існують вже наявні проблеми? (фізичні, соціальні, психологічні)
- ☐ Чи готовий Він щось змінювати?
- ☐ Чи були спроби?
- ☐ Хто його може в цьому підтримати?



Як можна оцінити кількість: Стандартні дози алкоголю (ВООЗ)

**1 U = 10 грам чистого
алкоголю, або етанолу**

**1 U = 1 чарка горілки 25
мілілітрів (міцність 40%),**

1 U = 1 келиху вина 100 мілілітрів

**1 U = 1 пляшка пива 330
мілілітрів.**

Скільки одиниць алкоголю містять різні напої?

Стопка (25 мл) - 1 одиниця.

Стандартний келих вина (175 мл) - 2,1 одиниці.

Великий (250 мл) келих вина - 3 одиниці.

Пинта 4%-го пива (0,57 л) - 2,3 одиниці.



Вид алкоголю	Размер «стандартного дринка»	Примечание
Водка, коньяк или виски, крепость 40% об.	30 мл	В 0,5 л водки (40% алк.) – 16 «стандартных дринков» (160 г чистого алкоголя)
Крепленое вино, крепость 17–20% об.	75 мл	В 0,75 л вина (20% алк.) – округленно 12 «стандартных дринков» (118 г чистого алкоголя)
Сухое вино, крепость 11–13% об.	100 мл	В 0,75 л вина (13% алк.) – округленно 8 «стандартных дринков» (77 г чистого алкоголя)
Пиво, крепость 5% об.	250 мл (1/2 бутылки 0,5 л)	В 0,5 л пива (5% алк.) – 2 «стандартных дринка» (20 г чистого алкоголя)

Наукові дослідження

БРИТАНСЬКИХ ВЧЕНИХ 2018 РОКУ

- ✚ Встановили верхню безпечну межу в **12,5 одиниць** алкоголю на тиждень, після якої зростає ризик для життя - це приблизно п'ять пінт (одна пінта - 0,6 л) пива або п'ять 175-міліграмових бокалів вина.

За рекомендаціями ВООЗ безпечним вживанням слід вважати:

ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ-не більше 40 г чистого спирту на день (приблизно 2 пляшки пива, 100 мл горілки або 3 келиха сухого вина).

ДЛЯ ЖІНОК– не більше 30 мл (1,5 пляшки пива або 80 мл горілки, 2 келиха сухого вина).

Вживання алкоголю в 12,5 одиниць на тиждень підвищує ризику:

- ✚ інсульту на 14%
- ✚ фатальних гіпертонічних захворювань на 24%
- ✚ серцевої недостатності на 9%
- ✚ фатальної аневризми аорти на 15%

Четвертий крок. Поради.

- О Інформування про ризики, згідно потреб клієнта,
 - Надавати інформацію нейтрально в підтримуючому стилі,
 - Узгоджувати з клієнтом згоду та його готовність вислухати поради.

Приклад: Скажіть, чи цікаво Вам буду дізнатися дещо більше про те, як алкоголь впливає на здоров'я?

- Уникати залякування.
- Недирективні втручання наголошують на тому, що основна мета- збереження здоров'я.

Індивідуальні поради людям, що знаходяться в зону низького рівня вживання:

1. Надання індивідуальних рекомендацій.
Не більше 2 U доз у день.
2. Більш низький рівень важливий для певних груп людей (маса, вік, хвороби),
3. Тим, хто не вживає, варто утримуватися від вживання.
4. Ті, хто вживає не кожного дня, мають не збільшувати частоту вживання.
5. Ті, хто вживає більше 20 гр (2 келиха вина) на день, варто скоротити вживання, та мати хоча б один день без алкоголю.
6. Ті, хто вживає алкоголь, повинні уникати вираженого стану сп'яніння.
7. Вагітним, дітям, підліткам варто уникати вживання алкоголю.



Поради для людей, що вживають у ризикових дозах

Нешкідливого і тим більше корисного алкоголю не існує!

Навіть ті алкогольні напої, що коштують дорожче і мають більш якісний склад, у великій кількості шкідливі для людини.

Допустима добова норма чистого алкоголю для чоловіків складає 30 г (менше 2 пляшок пива, 100 мл горілки або 3 келиха сухого вина).

Для жінок — 20 (менше 1,5 пляшки пива або 80 г горілки чи 2 келихи сухого вина).

І це за умови, що 2 дні на тиждень людина не вживатиме алкоголю.

Є рекомендація, що жінкам не варто за один раз споживати більше, ніж дві стандартні дози, а чоловікам не більш ніж три стандартні дози

При наявності часу та досвіду консультант може:

Спробувати переконати клієнта переосмислити:

- причини вживання алкоголю.
- власні почуття, які вони намагаються компенсувати, чи підсилювати,
- обставини, в яких відбувається вживання, та розглянути альтернативи.

***Результат:** зміна оцінки власного вживання, усвідомлення власних мотивів.*

- Нагадувати клієнтам про те, що соціальною мірою зниження вживання алкоголю- є невизнання нашим суспільством алібі при здійсненні правопорушень та антисоціальної поведінки, здійсненої в стані сп'яніння.

П'ятий крок (при наявності часу, чи на наступних зустрічах)

Допомога у прийнятті рішення, планування змін

Важливим є:

- Підтримка готовності клієнта змінюватися (вживати рідше, скоротити кількість, не вживати якийсь певний час, зовсім відмовитися)
- Підсилення амбівалентності. Використання протиріч.

Приклад. Я почув, що Ваше вживання алкоголю іноді засмучує Вас та Вашу дружину, а з іншого боку Ви отримуєте задоволення від вживання. Що Ви про це думаєте? Що для Вас більш важливим є?

Приклад: Що з того, про що ми з Вами говорили, переконало Вас вживати алкоголю менше?

Приклад 2. Чи готові Ви подумати, які можуть бути альтернативи,

Шостий крок. Підтримка та супровід на шляху змін.

- ✓ Профілактика повернення до вживання, чи до попередньої моделі вживання.
- ✓ Обговорення когнітивних та поведінкових стратегій.
- ✓ Менджмент стресу, та інше.

Резюме: Короткострокове втручання(консультація) з людиною, що вживає включає:

1. Чіткі та зрозумілі поради щодо скорочення, припинення вживання алкоголю.
2. Наголошення на тому, що подальше вживання спричинити низку проблем.
3. Роз'яснення видів наслідків, які можуть виникнути при надмірному вживанні,
4. Акцент на причинах вживання у меншій кількості.
5. Можливі альтернативні шляхи для змін,
6. Зворотній зв'язок (клієнт має демонструвати розуміння ризиків вживання, чи залежності).

Бар'єри у спілкуванні можуть виникати по причині:

- Індивідуальних особливостей консультанта та клієнта (сором'язливість, збудженість, тривожність і т.п.)
- Рівня підготовки консультанта (навички встановити стосунки, та інш.)
- Рівня культури,
- Різниці у віці.



Психологічні особливості людей, що зловживають алкоголем



Особливості зловживання алкоголю жінками



- О Має ті ж генетичні та соціально психологічні передумови, що і у чоловіків, але:
- О В більшості випадків, вживання пов'язане з психологічним і емоційним станом.
- О Ідентифікується проблема значно пізніше, ніж у чоловіків
- О Хвороба протікає значно важче.

Деякі особливості :

- ✓ Так званий маскулінний тип
- ✓ Так званий фемінний тип
- ✓ Асоціальний тип.



Особливості консультування підлітків

- 2019-ого року кожен п'ятий підліток вживав алкоголь більше трьох днів протягом останніх 30 днів.
 - За статистикою- дівчата підлітки п'ють частіше і більше, ніж хлопці.
 - В порівнянні з 2015 роком кількість 15-16-річних підлітків, які вживають алкоголь, збільшується.
 - Ріст є серед дівчат (72,7% у 2015 році і 80,1% у 2019 році), серед хлопців-підлітків (68,6% у 2015 році і 68,3% у 2019 році).
- (Інститут соціальних досліджень ім. О. Яременка)



**Куріння, вживання алкоголю і наркотичних речовин серед учнів підлітків: поширення і тенденції в Україні»(2019 з.)
Звіт розроблений за підсумками дослідження в рамках міжнародного проекту «Європейське опитування учнів щодо вживання алкоголю та інших наркотичних речовин (ESPAD)», який здійснюється за підтримки Європейського центру моніторингу наркотиків і наркоманії (EMCDDA) з 1995 року.*

<http://knowledge.org.ua/espac-2019-evropejskij-opros-uchashhihsja-ob-upotreblenii-alkogolja-i-drugih-narkoticheskikh-veshhestv-na-ukrainskom-jazyke/>

Особливості консультування підлітків



Попереджайте підлітків про те, що гостре отруєння алкоголем може спричинити:

- Раптову смерть, спричинену розладом коронарного кровообігу,
- Отруєння (у дітей нема ферменту, що розщиплює алкоголь)
- Зупинку серця,
- Травми, пошкодження,
- Нещасні випадки

Хронічне вживання призводить:

- ☐ До пошкоджень мозку (чим раніше дитина починає вживати, тим гірші можуть бути наслідки)
- ☐ Про ризик розвитку залежності,
- ☐ Може бути причиною абортів

Особливості консультування (правила безпеки консультанта)

- Не рекомендується проводити консультацію, якщо клієнт у стані сп'яніння.
- Варто запропонувати прийти тоді, коли він вийде зі стану сп'яніння,
- Зберігати відповідну дистанцію, підліток може біти дуже агресивним,
- Намагатися не залишатися з ним наодинці, якщо агресія наростає, Якщо стан сп'яніння значний, консультацію максимально скоротити, надати коротку інформацію батькам, чи опікуну, (вчителю), та направити до вузьких спеціалістів до лікувальних закладів,

Важливо пам'ятати - можливі агресивні дії можуть провокувати самі консультанти!

При небезпеці для свого життя, здоров'я чи інших спеціалістів, викликати поліцію.

Приклад короткострокового втручання для підлітка

На прийомі підліток 16 років, студент коледжу. Вживає з друзями ввечері, на вихідні дні.

- 1) Визначте частоту вживання, і види ризикових обставин, в яких відбувається вживання,
- 2) Оцініть яким сферам життя підлітка вживання алкоголю може нашкодити,
- 3) Попередьте про ризики вживання і надайте додаткову інформацію.
- 4) При наявності психологічних проблем, чи наявності конфлікту з батьками, запросіть на сімейну зустріч, чи запропонуйте консультацію психолога, лікаря ,
- 5) При готовності продовжувати розмову: обговоріть стратегію зниження ризиків,
- 6) Якщо неповнолітній, допоможіть визначити підлітку дорослого, який має ресурси для допомоги і зможе надавати підтримку в разі потреби в разі проходження лікування або реабілітації.
- 7) Запросіть прийти ще. Допоможіть змінити поведінку підлітка на менш ризиковану.
- 8) При необхідності ,проведіть консультацію з батьками підлітка.



Науково обгрунованими методами роботи, щодо людей, що вживають алкоголь є

- **Короткострокові втручання.** Це- коротка, цілеспрямована, не конфронтаційна, персоналізована консультація про проблему, пов'язану з алкоголем, тютюном, іншими наркотиками та / або азартними іграми.

Мета - допомогти людині встановити зв'язок між їх поведінкою та будь-якими пов'язаними з ними ризиками та шкодами від вживання.

- **Когнітивно-поведінкова терапія.** Основні цілі КПТ: допомогти пацієнтам усвідомлювати ситуації, у яких вони найчастіше вживають психоактивні речовини, уникати таких ситуацій, коли це необхідно, і долати/вирішувати більш ефективно низку проблем і проблемних форм поведінки, пов'язаних зі зловживанням алкоголем.
- **Мотиваційне консультування.** Мета підсилення мотивації до зміни поведінки і підтримка у цих змінах.

Рекомендованими і для чоловіків , і для жінок є групи самодопомоги АА, програми реабілітації «Мінесотська модель», на основі АА, де в основі реабілітаційного процесу адаптована програма «12 Кроків» і подальше мотивування клієнтів на участь у співтоваристві АА.

Моя сторінка у Фейсбук
Oksana Prydatko
Skype (login) p-oksana



Дякую за
участь!

Дивіться цей вебінар на
онлайн-платформі
«Центр Знань»

<http://knowledge.org.ua/uk>

