**ТОГБСУ СОН «Тамбовский дом-интернат для ветеранов войны и труда»**

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая ОСМО

ТОГБСУ СОН Тамбовский

дом-интернат для ветеранов

войны и труда»

от 04.07.2022

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А.Таланова

**Программа социально-психологического тренинга и информационных мероприятий по профилактике злоупотребления**

**алкогольной продукции**

Составитель программы:

Яковлева Оксана Васильевна

Психолог ОСМО

Адрес организации:

Тамбовская область, Тамбовский район,

Пос. Тамбовский лесхоз, ул.Лесная, 1

Телефон (4752) 72-33-31

Сроки реализации: 2022-2025 гг

**Пояснительная записка**

Программа социально-психологического тренинга и информационных мероприятий по профилактике злоупотребления алкогольной продукции подготовлена с целью проведения мероприятий в рамках системы долговременного ухода за гражданами пожилого и старого возраста в ТОГБСУ СОН «Тамбовский дом-интернат для ветеранов войны и труда», направленных на поддержание здоровья человека, связанного с нарушением психических и физических функций.

Оказание социально-психологической помощи и патронажа по профилактике злоупотребления алкогольной продукцией понимается комплекс социально-психологических мероприятий, направленных на возвращение зависимых получателей социальных услуг к социально активной полноценной жизни.

Это сложная система комплексного воздействия, направленная на возможно более полное восстановление физического, психического и духовного здоровья зависимого, его личностного и социального статуса, способности полноценно функционировать в обществе без употребления психоактивных веществ .

Для склонных к риску злоупотребления алкогольной продукцией главное значение имеет устранение нарушений социального поведения, являющихся основным препятствием к нормальному существованию в обществе.

Описаны мероприятия социально-психологических тренингов и информационных мероприятий, проводимые согласно утвержденной 04.07.2022 «Программы профилактическолй и информационно-просветительской работы, направленной на снижение злоупотребления алкогольной продукции среди получателей социальных услуг на 2022-2025 годы, которые учитывают изменяющиеся параметры риска злоупотребления алкогольной продукцией и другие факторы.

Наиболее приемлемыми методами диагностики риска злоупотребления алкогольной продукцией у пожилых людей является неутомительные и понятные для них методики. Основными методами работы являются наблюдение и беседа. Для снижения и профилактики психоэмоционального напряжения рекомендовано посещение занятий по релаксации, аромотерапии, гимнастики. Арт-терапия для пожилых людей с риском злоупотребления алкогольными напитками обладает и релаксирующим эффектом и методом проективной диагностики. Коммуникативные тренинги и беседы на жизненные темы позволяют снять напряжение путем вербализации, понимающего и открытого общения, поддержки. Кинотерапия помогает развитию чувства эмпатии, самоанализа и последующего решения внутренних конфликтов пожилого человека.

Предлагаемая программа социально-психологических тренингов и информационных мероприятий по профилактике злоупотребления алкогольных напитков разработана для получателей социальных услуг и применяется совместно с программой социально-психологических услуг «Мир позитива и активного долголетия»

Целевая группа:

Группа людей старше трудоспособного возраста по профилактике злоупотребления алкогольной продукцией

Форма работы: информационные часы, беседы, социально-психологические тренинги.

**10.07.2022 - понедельник**

Информационный час «Психологическая и физическая зависимость от алкоголя, и ее влияние на здоровье человека»

Тезисы:

Вещества, воздействующие на психику и поведение человека, называются психотропными. Алкоголь — сильное психотропное вещество. В малых количествах алкоголь, как известно, изменяет восприятие окружающего, вызывает эйфорию, однако в больших дозах он приводит к сильному угнетению головного мозга.

Постоянное потребление алкоголя (пьянство) приводит к тяжёлой психологической и физической зависимости — алкоголизму. Алкоголизм — болезнь, которая проявляется нарастающим разрушением психики и личности человека в целом. При алкоголизме могут возникать психозы («белая горячка»), когда человек становится агрессивным и не понимает, что с ним происходит, у него возникают самые причудливые галлюцинации.

Помимо головного мозга, повреждаются многие внутренние органы. Алкоголь разрушает печень, которая принимает на себя основной удар — ведь печень старается обезвредить все вещества, которые всасываются в желудке и кишечнике: развиваются ожирение печени (стеатоз), гепатит, цирроз, возникает угроза развития рака печени.

Алкоголь повреждает поджелудочную железу, вызывая острый, а затем и хронический панкреатит. Пациентов с острым панкреатитом обычно госпитализируют в срочном порядке в связи с реальной угрозой жизни.

Алкоголь поражает сердце, вызывает аритмии и сердечную недоста­точность, приводит к повышению артериального давления.

Алкоголь снижает иммунитет – способность организма защищаться от инфекций, в результате чего случаются частые воспаления лёгких (пневмонии), гнойные осложнения, другие инфекции. Человек в состоянии опьянения часто засыпает на улице, что тоже способствует частым инфекциям.

Алкоголь взаимодействует со многими лекарственными средствами, в результате чего возможны многочисленные побочные эффекты.

Наиболее существенным последствием, которое дает употребление алкоголя является резкое ухудшение работы головного мозга. Природные дистрофические нарушения, усиленные употреблением спиртного, вызывают крайне негативные последствия.

Более того, люди, злоупотребляющие спиртным, имеют массу проблем с психологическим статусом. Характерными нарушениями эмоционального состояния являются стресс, чувство тревоги, ипохондричность, глубокая депрессия. Указанные проявления являются общими, помимо которых существует масса индивидуальных проявлений, погружая пьющего пожилого человека в глубокую психологическую «яму».

Опасность, которую представляет алкоголь, заключается в быстром перетекании вредной привычки в настоящую алкогольную зависимость.

Последствия приема алкоголя не заставят себя долго ждать- спиртное увеличивает и усиливает перечень проблем со здоровьем, повышая вероятность сердечно-сосудистых и опорно-двигательных заболеваний .В итоге человек подвергает собственный организм риску развития многих опасных заболеваний как прямо, так и опосредованно связанных с алкоголизмом, не исключая также психические расстройства на фоне употребления алкоголя.

07.08.2022 - понедельник

Информационный час «Опасность злоупотребления алкоголем в пожилом возрасте»

Тезисы:

В пожилом возрасте алкоголизм как болезнь может начаться гораздо быстрее, чем в молодости, возникает при меньших объёмах выпитого и меньшей регулярности. Это связано с возрастным снижением в организме содержания воды, необходимой для растворения алкоголя, с ослаблением работы печени, а значит, с большей алкогольной интоксикацией при тех же дозах. У пожилых людей причиной злоупотребления алкоголем нередко становится так называемая старческая депрессия, при которой спиртное выступает в качестве средства самолечения.

Злоупотребление спиртными напитками — одна из главных причин случайных падений пожилых людей, тяжёлых травм со смертельным исходом.

Пьянство у пожилых людей может вызывать безболевые инфаркты миокарда, сердечную недостаточность, артериальную гипертонию; злоупотребление алкоголем является причиной аритмий.

Алкоголь усиливает характерный для пожилых остеопороз, заметно учащает переломы позвоночника и шейки бедренной кости, которые обычно приковывают людей к постели до конца жизни.

Систематическое потребление алкоголя повышает риск недержания мочи и кала и развития деменции (слабоумия) у пожилых людей. У 10% пациентов со старческой деменцией (слабоумием) выявлено алкогольное поражение головного мозга.

Хронический алкоголизм в пожилом возрасте приводит к снижению памяти.

Алкогольный делирий («белая горячка») в пожилом и старческом возрасте очень часто бывает смертелен.

Почти половина людей старше 60 лет страдают бессонницей, а злоупотребление алкоголем усиливает это состояние.

Около трети всех самоубийств среди пожилых связывают со злоупотреблением алкоголем.

Безопасных доз алкоголя не существует. Пиво — тоже алкогольный напиток! Его постоянное употребление приводит к развитию тех же проблем, что и в случае крепких алкогольных изделий.

19.09.2022 - понедельник

Информационный час «Признаки зависимости от злоупотребления алкоголем»

Желание много выпить и опьянеть.

Привычка снимать напряжение при возникновении любых проблем с помощью алкоголя.

Изменение поведения при употреблении спиртного: человек становится агрессивным, шумным.

Приём спиртных напитков независимо от времени суток — утром.

Привычку выпивать начинают замечать окружающие.

Привычка выпивать ведёт к проблемам на работе и дома.

Тезисы: «Если у Вас нет признаков алкоголизма, т.е. зависимости от алкоголя, но Вы употребляете спиртные напитки часто и помногу — примите решение сократить количество спиртного и поводов для выпивки. Не выпускайте ситуацию из-под контроля, если Вам действительно дороги Ваше здоровье»

***Советы для тех, кто решил сократить потребление алкоголя:***

* Избегайте компаний, в которых принято употреблять алкоголь.
* Всегда старайтесь контролировать количество выпитого алкоголя.
* Не стесняйтесь отказываться, если предлагают выпить.
* Научитесь расслабляться другими (безалкогольными) способами: заняться спортом или любым другим приятным делом.
* Если Вас серьёзно беспокоят тревога и бессонница, обратитесь за советом к психотерапевту.
* Если у Вас или у близкого Вам человека развивается алкоголизм — появилась психологическая и физическая зависимость от алкоголя, признаки похмелья – обратитесь к врачу – наркологу.

Без помощи врача Вам будет трудно справиться с болезнью. Для лечения алкоголизма может понадобиться лечь в больницу, пройти реабилитацию, а потом наблюдаться у врача в поликлинике. Существуют специальные лекарства, различные психотерапевтические способы лечения без применения лекарств.

* Помните: чтобы справиться с этой тяжёлой болезнью, необходимы современные способы лечения и активное желание самого больного избавиться от недуга!

21.10.2022 - пятница

Беседа с получателями социальных услуг, для выявления зависимого поведения.

1.Возникало ли у Вас ощущение того, что следует сократить употребление спиртных напитков?

2.Возникало ли у Вас чувство раздражения, если кто-то из окружающих (друзья, родственники) говорил Вам о необходимости сократить употребление спиртных напитков?

3.Испытывали ли Вы когда-нибудь чувство вины, связанное с употреблением спиртных напитков?

4.Возникало ли у Вас желание принять спиртное на следующее утро после эпизода употребления алкоголя (чтобы снять похмелье)?

Если Вы ответили «да» на два вопроса или больше, то вероятность развития алкоголизма у Вас высока. Вероятно, Вам необходима п*омощь специалиста.*

01.11.2022

Информационный час «Факторы риска и факторы защиты как профилактика злоупотребления алкогольной продукцией»

Факторы риска:

1. Психическая или физическая разбалансированность индивида (проблемы с психикой, с физическим здоровьем);
2. Дети из семей алкоголиков;
3. Общение с обществом, в котором регулярно употребляют спиртные напитки;
4. Личностные качества (небольшие умственные способности, низкая самооценка, частые смены настроения, нежелание принимать социальные нормы);
5. Небольшие доходы;
6. Конфликты с родственниками, близкими, сверстниками.

Факторы защиты:

·      Благополучная обстановка, дружные члены в семье, в коллективе, отсутствие конфликтов;

·      Присутствие интеллекта, здоровье организма, стойкость к стрессам;

·      Финансовое благополучие;

·      Постоянные медицинские наблюдения;

·      Некриминализированность населенного пункта;

·      Высокий уровень самооценки, способность к эффективному решению проблем, стойкость к давлению, контролирование эмоций и поведения;

·      Соблюдение общественных норм.

На каждого индивида воздействуют факторы из обеих категорий. Чем больше факторов из первой категории, тем больше вероятности, что у человека появится алкогольная зависимость. Какого-то одного фактора, который бы отвечал за возникновение алкоголизма, нет.

Алкоголизм у пожилых людей делится на две группы. В первую входят те, которые «знакомы» с алкоголем давно, и алкоголизм у них сформировался еще в молодом или зрелом возрасте. Тяжесть алкоголизации у них более выражена, соответственно, и лечению они поддаются труднее. Вторая группа – это пожилые люди, которые стали активно употреблять алкоголь, находясь уже в пожилом возрасте, чаще всего в возрасте после 60-65 лет, под влиянием множества социальных факторов. Но, в тоже время, прогноз в лечении пожилых людей из второй группы достаточно благоприятный. Очень высок процент самостоятельной ремиссии при ликвидации провоцирующих факторов.

16.12.2022

Информационный час «Проблема злоупотребления алкоголем в пожилом возрасте и пути решения »

«***Опьянение - добровольное сумасшествие»***

Аристотель

У пожилых людей причиной злоупотребления алкоголем нередко становится так называемая старческая депрессия, при которой спиртное выступает в качестве средства самолечения. Причины возникновения такой депрессии могут быть самыми различными, наиболее распространенные:

- старение;

- одиночество;

- потеря близкого человека;

- выход на пенсию.

И вследствие этого появление чувства ненужности, покинутости, расставание с повзрослевшими детьми, изменение материального положения.

При естественном старении организма в нем снижаются адаптогенные функции (устойчивость к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, а также к стрессу) и бороться с депрессией в одиночку людям преклонного возраста очень трудно. Организм пожилого человека, ослабленный в силу возрастных особенностей, подобно губке впитывает информацию о накоплении спиртного. Скажем, в течение жизни у него сформировалось негативное отношение к употреблению алкоголя и дожив до пенсионного возраста человек «капли в рот не брал», но на фоне соматической отягощенности в совокупности с депрессией, тревогой, быстрой изменчивостью настроения, связанного со сменой условий жизни, даже самый стойкий пожилой человек в короткий промежуток времени может стать зависимым.

Важно вовремя обнаружить проблему у пожилого человека и оказать медицинскую и психологическую помощью, иногда необходимо лечение в профильном учреждение наркологическом диспансере.

Важной частью при избавлении от зависимости становится реабилитация. На этапе становления выздоровления значимую роль в прекращении алкогольной зависимости у пожилых людей играют близкие зависимого от алкоголизма. Психологическая помощь и поддержка родственников – это один из главных этапов становления ремиссии, но важна также и поддержка близких, круга окружения. Не только медикаментозной терапией лечится алкогольная зависимость в пожилом возрасте, но и теплом, и вниманием родственников.

**13.01.2023**

**Информационный час «Предельные нормы употребления алкоголя в пожилом возрасте, польза и противопоказания»**

Рассмотрев употребление спиртных напитков в разрезе общепринятых норм, видно, что допустимые меры для людей пожилого возраста значительно ниже по сравнению с молодыми. Это обусловлено изменившимися процессами работы внутренних органов и наличием хронических заболеваний. Одна норма равна одной бутылке пива 0,33 литра или одному бокалу сухого вина. В возрасте больше 65 лет употребление алкоголя в сутки не должно превышать двух норм, а в неделю – семи. Последние исследования доказали, что употребление спиртного в пожилом возрасте в умеренном количестве полезно для здоровья. При небольшом употреблении красного вина, например, снижается развитие сердечно-сосудистых заболеваний и других хронических болезней. Естественно, при этом нужно вести здоровый образ жизни.

Алкоголь оказывает на организм пожилого человека и тонизирующее воздействие, нормализуя давление и работу сердца. Интересным фактом стала новость о том, что регулярное употребление алкоголя помогает сохранять ясный ум и крепкую память, а также оказывает благотворное действие на работу центральной нервной системы и предупреждает риски развития старческого слабоумия.

Вот несколько примеров в пользу вина:

* красное вино обладает противовоспалительными качествами и успешно борется с вирусом полиомелита и гриппа, а также подавляет течение хронических легочных заболеваний и астмы;
* вино способствует разжижению крови, препятствуя закупорке сосудов;
* присутствующий в вине спирт увеличивает выработку циркулирующих эстрогенов, отодвигая наступление у женщин менопаузы и риск возможного приобретения сосудистой недостаточности;
* при употреблении вина происходит расширение диаметра коронарных артерий, что является профилактикой ишемической болезни.
* коричная кислота и некоторые другие вещества, входящие в состав вина, стимулируют переваривание тяжелой пищи и жиров, а также способствуют снижению лишнего веса.

Употребление спиртного имеет и отрицательную сторону. Так, например, проблемы, проявившиеся в возрасте, как правило, обусловлены невозможностью преодоления трудностей, что приводит к злоупотреблению алкоголем. Пожилые люди чаще других скрывают проблемы, связанные с алкоголем, чувствуя стыд, который в свою очередь подчас вызывает депрессию. Распознать злоупотребление алкоголем можно по следующим признакам:

* перепады настроения;
* частые травмы;
* ярко выраженные тревожность или подавленность;
* забывчивость, бессонница;
* недержание мочи;
* повышение артериального давления, не поддающееся корректировке лекарствами;
* проблемы пищеварительного тракта, потеря веса.

Чрезмерное затяжное потребление алкоголя провоцирует развитие раковых заболеваний. Лечение таких больных проходит так же, как и при других заболеваниях: врач подбирает программу медикаментозного лечения и при желании пациента назначает работу с психологом.

Следует заметить, что пожилой возраст подразумевает наличие хронических заболеваний, которые также требуют медикаментозного вмешательства. Взаимодействие лекарств и алкоголя неоднозначно. Во избежание нежелательного эффекта следует запомнить: злоупотребление алкоголем при наличии гипертонии, диабета и некоторых других заболеваний значительно осложняет процесс лечения.

Следует проявить осторожность или отказаться полностью от алкоголя при использовании некоторых групп медикаментов. К ним относятся препараты против эпилепсии, сердечно-сосудистые, обезболивающие и мочегонные средства, а также антидепрессанты.

**Обсуждение «Существует два расхожих мнения»:**

1. Алкоголь вреден. В организме пожилых людей снижен водно-солевой баланс и, как правило, имеются некоторые хронические заболевания, что затрудняет работу органов и может привести к печальным последствиям.

2. Алкоголь полезен. Умеренное потребление алкоголя при отсутствии серьезных заболеваний с противопоказаниями по поводу употребления спиртных напитков оказывает положительное воздействие на работу сердца, сохраняет память и ясный ум.

**08.02.2023**

**Информационный час «Как алкоголь воздействует на мозг?»**

Изменения, которые происходят в организме у пьющего человека

Употребление алкогольной продукции вызывает повышение давления и уровня холестерина в крови. Такие эффекты приводят к нарушению работы кровеносных сосудов, которые доставляют кровь в мозг, что способствует развитию васкулярной деменции. При этом нарушается функция [памяти](https://narcolog1.ru/alkogol-i-pamyat).

Те, кто длительно и чрезмерно употребляют спиртное, а особенно люди со сформировавшейся зависимостью, наносят вред головному мозгу, который приводит к развитию деменции. Новое французское исследование выявило, что регулярно пьющие люди с заболеваниями, вызванными патологической тягой к употреблению, в 3 раза чаще сталкиваются с деменцией.

Чрезмерно пьющие люди чаще курят, не соблюдают здоровый образ жизни, сталкиваются с депрессией – это приводит к формированию деменции. Другое исследование, прошедшее в 19 странах, установило, что постоянное употребление спиртного сокращает длительность жизни на 1-2 года. Вместе с этим люди, принимающие более 18 порций алкогольных напитков в течение 7 дней, увеличивают этот показатель до 4-5 лет.

Злоупотребление спиртными напитками — одна из главных причин случайных падений пожилых людей, тяжёлых травм со смертельным исходом.

Пьянство у пожилых людей может вызывать безболевые инфаркты миокарда, сердечную недостаточность, артериальную гипертонию; злоупотребление алкоголем является причиной аритмий.

Алкоголь усиливает характерный для пожилых остеопороз, заметно учащает переломы позвоночника и шейки бедренной кости, которые обычно приковывают людей к постели до конца жизни.

Систематическое потребление алкоголя повышает риск недержания мочи и кала и развития деменции (слабоумия) у пожилых людей. У 10% пациентов со старческой деменцией (слабоумием) выявлено алкогольное поражение головного мозга.

Хронический алкоголизм в пожилом возрасте приводит к снижению памяти.

Алкогольный делирий («белая горячка») в пожилом и старческом возрасте очень часто бывает смертелен.

Почти половина людей старше 60 лет страдают бессонницей, а злоупотребление алкоголем усиливает это состояние.

Около трети всех самоубийств среди пожилых связывают со злоупотреблением алкоголем.

Безопасных доз алкоголя не существует. Пиво — тоже алкогольный напиток! Его постоянное употребление приводит к развитию тех же проблем, что и в случае крепких алкогольных изделий.

Особое внимание хотелось бы обратить и на особые характерные болезни, которые развиваются у алкоголиков пожилого возраста: алкогольная миокардиодистрофия, алкогольная жировая дистрофия, гемолитическая анемия, алкогольный туберкулез и даже пневмония, деменция, полиневрит, энцефалопатия, галлюциноз и эпилепсия.

*Категорически запрещено употреблять спиртное лицам, страдающим сахарным диабетом,***гипертонией. Также нельзя совмещать алкоголь с приемом медикаментов.**

Именно на фоне развития алкогольной зависимости развивается так называемый синдром Диогена, когда человек превращает свой дом в мусорку и склад ненужных, дурно пахнущих вещей.

**17.03.2023**

**Информационный час «Особенности алкогольной зависимости у пожилых людей»**

Великий английский натуралист Чарльз Дарвин считал, что злоупотребление алкогольными напитками может привести человечество к глобальной катастрофе и нанести больший вред, чем голод, войны и болезни вместе взятые. С его мнением нельзя не согласиться. Сегодня мы часто становимся свидетелями того, как разрушительная сила алкоголя, проникая во все сферы общественной и социальной жизни человека, забирает с собой его здоровье и уважение близких.

Алкоголизм в этом возрасте формируется очень быстро, все стадии могут пройти за 3 – 5 лет. Токсические вещества оказывают глубокое воздействие на изношенный организм пожилых людей, интоксикация усиливается, как следствие усиливается похмельный синдром. С возрастом снижается сопротивляемость организма алкоголю. Для быстрого опьянения пожилым людям нужны небольшие дозы спиртных напитков. Важно понять, что пожилые люди часто некритично относятся к проблеме алкоголизма. Раньше они вели трудовой здоровый образ жизни, и им очень тяжело признать имеющуюся проблему. Многие патаются доказывать, что алкоголь полезен, даже врачи рекомендуют спиртное в малых дозах при сердечно-сосудистых заболеваниях. Это не так. Ежедневное употребление алкогольных напитков приводит к стремительному развитию алкогольной зависимости, а безобидный ежевечерний ритуал становится пагубной привычкой, разрушающей жизнь. Наша задача сообща, вместе убедить в этом пожилых людей.

Самое главное, что нужно людям преклонного возраста - внимание близких. Важно проводить с ними время, интересоваться их жизнью, общаться. Это поможет снизить чувство одиночества, уровень стресса.

Если алкоголь стал средством избавления от физической боли, следует обратиться к лечащему врачу и скорректировать лечение. Если зависимость уже сформирована, и самостоятельно справиться с ней не удается, следует обратиться к наркологу и психотерапевту для получения квалифицированной помощи.

Готовность вернуться к трезвому образу жизни усложняется из-за состояния организма пожилых людей. Они физически слабы, нередко психически неуравновешенны, находятся в депрессивном состоянии, иногда имеют стремление поскорее умереть, как способе защиты от невротических факторов. В зависимости от сложности ситуации людям преклонного возраста могут быть показаны следующие методы терапии:

- лечение сопутствующих патологий;

- детоксикация организма средствами, облегчающими симптомы зависимости;

психотерапия с зависимым и его окружением;

- терапия, нацеленная на устранение причин алкоголизма и предупреждение развития алкогольной зависимости в дальнейшем;

- аутотренинги и релаксация

Однако полностью вылечиться от алкогольной зависимости нельзя, можно лишь достичь длительной ремиссии. Она ничем не будет отличаться от выздоровления и может длиться всю оставшуюся жизнь, но алкоголь нельзя употреблять даже в самых малых дозах. Лучшее средство - полный отказ от спиртного. При этом нужно помнить, что самой важной антиалкогольной терапией для них остаётся поддержка близких. Никакие медицинские процедуры, никакие капельницы и медикаменты не помогут в этой сложной борьбе, если рядом с пожилым человеком не окажутся близкие люди, переживающие за него всей душой.