

## ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ И ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

**Е.С. Филимонова, С.Д. Матюшкова**  
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова  
(e-mail: soc-work@rambler.ru)

Одним из приоритетов государственной политики Республики Беларусь является укрепление и сохранение здоровья населения и тем самым снижение заболеваемости. Здоровый образ жизни представляется как образ жизни человека, направленный на сохранение природного состояния, профилактику болезней и укрепления человеческого организма в целом. Так в «Лечебно-трудовой профилактории № 9» управления ДИН МВД по Витебской области находятся женщины, которые в первую очередь злоупотребляют алкоголем и по этой причине имеют ряд административных нарушений правового характера. И с каждым годом количество таких категорий женщин растет. Поэтому нами было проведено исследование целью, которого являлось изучение побуждающих действий к курению и употреблению алкоголя женщинами, находящимися в лечебно-трудовой профилактории.

**Материалы и методы.** В исследовании приняли участие 40 женщин в возрасте от 23 до 54 лет, которые находились в учреждении «Лечебно-трудовой профилакторий № 9» управления ДИН МВД по Витебской области. Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы: тестирование, математическая обработка, анализ и интерпретация данных.

**Результаты и их обсуждение.** Анализ результатов теста «Изучение мотивов курения» (А.И. Красило) выявил, что из 40 респондентов курят 92,5% женщин. Из них 84% курит для снятия тревожности, 51% – для расслабления, 18% – психологическая зависимость, 9% – ритуальные действия, 6% – стимулирование активности. И только для 3% женщин курения – это привычка. Также следует отметить, что у 46% респондентов присутствует, к сожалению, не один, а 2–3 мотива курения (рисунок 1).

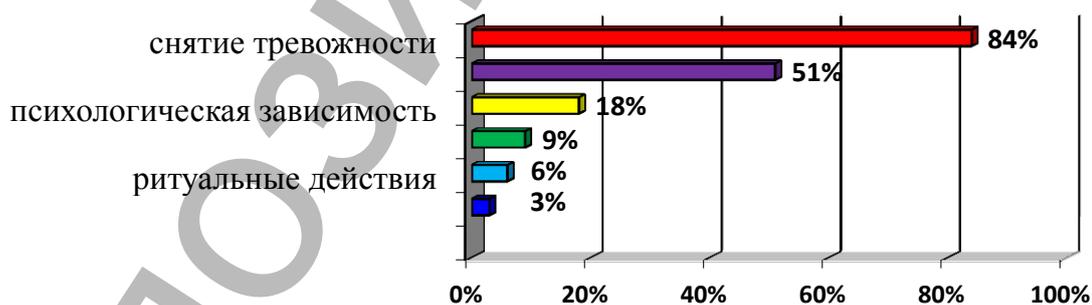


Рисунок 1 – Мотивы курения респондентов

Анализ результатов теста «Мотивация потребления алкоголя» (В.Ю. Завьялова), как и в предыдущем тесте, показал, что наибольшее количество женщин (60%) имеют мотивы потребления алкоголя, которые образуют группу личностных, персональных мотивов, 28% имеют мотивы потребления алкоголя, которые образуют группу «социально-психологических», 12% имеют мотивы потребления алкоголя, которые образуют группу собственно патологического потребления алкоголя, фактор болезненного влечения.

У 35% респондентов отмечается болезненное пристрастие, злоупотребление алкоголем, 43% – только проявления злоупотребления алкоголем. А вот у 22% женщин, принявших участие в исследовании, – злоупотреблений алкоголем нет. Возможно, данная группа женщин определена в лечебно-трудовом профилактории за употребление других психоактивных веществ.

Очевидно, что женщины, содержащиеся в лечебно-трудовом профилактории, принявшие участие в исследовании, злоупотребляют алкогольными напитками. К сожалению, они ошибочно считают, что употребление алкоголя не наносит вреда здоровью. Более того они имеют вредную привычку табакокурение, редко занимаются физкультурой и спортом. И только иногда опрашиваемые придерживаются здорового рациона в питании. Это свидетельствует о необходимости целенаправленной деятельности по формированию у них установок на здоровый образ жизни в лечебно-трудовом профилактории. Поэтому нами была предложена программа, целью которой является формирование установок на здоровый образ жизни и повышение мотивации на осознанный отказ от потребления психоактивных веществ.

Задачи программы: повысить уровень информированности по вопросам сохранения и укрепления здоровья; способствовать популяризации регулярных занятий физической культурой, активным формам проведения досуга; содействовать формированию мотивации к отказу от употребления психоактивных веществ.

#### Содержание программы по формированию и пропаганде здорового образа жизни

№	Перечень мероприятий	Сроки реализации	Ожидаемые результаты
1.	Формирование целевой группы: проведение первичной диагностики, направленной на выявление употребления психоактивных веществ, информированности о факторах здорового образа жизни; работа по формированию мотивации женщин в качестве целевой группы	октябрь 2019	сформированная целевая группа
2.	Социально-психологический блок: 2.1. Помощь в осознании проблемы, формирование готовности к изменению социально-психологической установки личности через занятия с элементами тренинга	октябрь-ноябрь 2019	нахождение методов решения проблем социально-психологического характера
	2.2. Разработка индивидуальных программ по реабилитации и ресоциализации женщин с учетом их личностных качеств, социально-полезных связей, наличием проблем в употреблении психоактивных веществ	ноябрь 2019	повышение результативности проводимой психологической и социальной работы
	2.3. Гештальт-терапия: техника «Постижение своего истинного «Я»	октябрь 2019	осознание проблем в употреблении психоактивных веществ, принятие себя

	<p>2.4. Мероприятия по формированию установок на отказ от употребления алкогольных напитков:</p> <p>лекция «Влияние алкоголя на женский организм»;</p> <p>видеопрезентация «Женский алкоголизм в фактах и примерах»;</p> <p>встреча с врачом-наркологом по теме «Алкоголизм – причина многих бед»;</p> <p>практикум «Как снизить употребление алкоголя»;</p> <p>диспут «Влияние алкоголизма на семейные взаимоотношения»;</p> <p>тренинг «Умей сказать – нет!»</p>	<p>октябрь 2019 – март 2020</p>	<p>осознанный отказ от употребления алкоголя</p>
	<p>2.5. Мероприятия по формированию установок на отказ табакокурения, от употребления наркотических веществ и их прекурсоров:</p> <p>тренинг отказа от курения;</p> <p>видеопрезентация «Наркотикам – нет!»;</p> <p>просмотр фильма «Меня это не касается»;</p> <p>практикум «Дым уносящий здоровье»;</p> <p>встреча с врачом-наркологом по теме «Как наркотики разрушают личность»;</p> <p>практикум «7 шагов отказа от курения»;</p> <p>просмотр видеофильма «СПАЙСы убивают!»;</p> <p>тренинг отказа от наркотиков «Я выбираю жизнь!»</p>	<p>октябрь 2019 – март 2020</p>	<p>осознанный отказ от табакокурения, употребления наркотических веществ и их прекурсоров</p>
	<p>2.6. Обучение приемам и способам саморегуляции эмоционального состояния:</p> <p>тренинг «Приемы саморегуляции и волевой мобилизации»;</p> <p>телесно-ориентированная психотерапия: техника «Дыхание», техника «Лицом к миру», техника «Спокойствие разума»;</p> <p>рефлексотерапия, релаксация</p>	<p>декабрь 2019 – март 2020</p>	<p>улучшение общего физического и психического состояния;</p> <p>обучение приемам саморегуляции и релаксации</p>
	<p>2.7. Психологическая коррекция зависимого поведения</p>	<p>март 2020</p>	<p>выработка рефлекса на отказ от употребления психоактивных веществ</p>
	<p>2.8. Формирование навыков и установок здорового образа жизни</p>	<p>декабрь 2019 – март 2020</p>	<p>формирование доминанты на здоровый образ жизни</p>
3	<p>Медицинско-просветительский блок:</p> <p>3.1. Проведение врачебного консультирования, отбор пациентов для проведения метода «Кодирование»</p>	<p>декабрь 2019 – январь 2020</p>	<p>оказание наркологической помощи</p>

	3.2. Организация и проведение цикла лекций по культуре питания, здоровому образу жизни с привлечением наркологов, психологов, гинекологов	в течение 6 месяцев	повышение информированности по проблемам ЗОЖ
	3.3. Организация рекламы здорового образа жизни, популяризация различных видов спорта: листовки, брошюры	в течение 6 месяцев	повышение информированности по проблемам ЗОЖ
	3.4. Выездные консультации специалистов городского наркологического диспансера (психиатр-нарколог, специалист по планированию семьи, венеролог и др.).	в течение 6 месяцев	повышение информированности по проблемам ЗОЖ
4.	Культурно-массовый блок		
	4.1. Вовлечение женщин в организацию и участие в культурно-массовых мероприятиях, проводимых в ЛТП	в течение 6 месяцев	приобщение к активным формам проведения досуга
	4.2. Проведение тематических акций, посвященных дням здоровья: акция «День психического здоровья»; акция «Мы выбираем здоровье!», приуроченная к Всемирному дню здоровья; Всемирный день борьбы с табакокурением; «Живи без риска!» акция, посвященная Международному дню отказа от курения; Всемирный день борьбы со СПИДом	в течение 6 месяцев	приобщение к активным формам проведения досуга
	4.3. Проведение Дней здоровья и спортивных соревнований	в течение года	приобщение к занятиям физической культуры и спорта

По окончании реализации программы ожидается, во-первых, формирование у женщин мотивации к отказу от употребления психоактивных веществ и повышение уровня информированности женщин по вопросам сохранения и укрепления здоровья. Во-вторых, увеличение процента женщин, находящихся в стадии ремиссии после прохождения лечения в учреждении и снижение процента женщин, определенных на повторное прохождение лечения.

**Заключение.** Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, что у большинства женщин мотивом курения является снятие тревожности, расслабление и злоупотребляют алкоголем, чтобы нейтрализовать негативные эмоциональные переживания, преодолеть чувства тревожности и страха, а также под влиянием социокультурной микросреды. Поэтому при организации работы с данными женщинами необходимо систематическое проведение мероприятий по обучению их саморегуляции эмоционального состояния.