Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет имени академика И.П.Павлова

Программа профилактики наркозависимости и формирование здорового образа жизни среди молодежи

Санкт-Петербург
2013

ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОЗАВИСИМОСТИ

И ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Здоровье – главная ценность жизни, занимающая самую высокую ступень в иерархии потребностей человека. В то же время оно является одним из ведущих условий успешного социального и экономического развития общества. Формирование здорового образа жизни – государственно важная задача, вызванная снижением уровня здоровья и физического состояния современной молодежи. Ситуацию усугубляют большие психоэмоциональные нагрузки во время обучения в вузе, отсутствие навыков личной гигиены, режима дня, полноценного питания, наличие вредных привычек и, в большинстве случаев, знаний о важности и необходимости двигательной активности, а значит и умений в этой области.

Сегодня одним из основных понятий здоровья является понятие культуры здоровья. Под культурой здоровья понимается осознанное восприятие здоровья как ценности и мотивация к здоровому образу жизни. При этом здоровье рассматривается в единстве соматического, психологического, социального, нравственного и творческого аспектов. Согласно данным ВОЗ, именно образ жизни в максимальной степени влияет на состояние здоровье человека, следовательно, необходимо обучать население ведению здорового образа жизни, а также повышать их мотивацию.

Одна из основных функций воспитательно-образовательного процесса в вузе – сделать знания студентов по здоровому образу жизни не только доступными, но и жизненно необходимыми. Годы обучения в вузе совпадают с завершающим этапом биологического, физического, психического и социального формирования и являются благоприятными для усвоения здорового образа жизни, а в дальнейшем для формирования устойчивой мотивации к постоянному самосовершенствованию.

В последние два десятилетия в мире, и в России в том числе, нарастающими темпами развиваются три пандемии – наркомания, вирусные гепатиты с гемоконтактной передачей и ВИЧ – инфекция. Большую часть потребителей наркотиков составляют подростки и лица молодого возраста.

По данным Росстата за 2009 год наркотики употребляют 17% опрошенных. Самое широкое распространение в России получило употребление канабиса. Наиболее тяжелые больные – молодые люди, страдающие опиатной зависимостью.

По данным наркотической службы за 2010 год в России показатель общей заболеваемости наркоманией составил 247 больных в расчете на 100 тыс. населения. Из общего числа, обратившихся в наркологическую службу, 14% имеют позитивный ВИЧ-статус. Среди потребителей инъекционных

наркотиков высок уровень распространенности гепатитов В и С. Средний возраст погибших от передозировки наркотиками составляет 25-30 лет.

В антинаркотической политике приоритет должен отдаваться профилактическим мероприятиям. Существует несколько направлений профилактики наркомании: первичная вторичная и третичная.

Стратегическая цель первичной профилактики – сокращение спроса на употребление наркотиков. Особенно актуальна и важна профилактика наркомании в учебных заведениях. Основная задача вторичной профилактики – формирование мотивации у потребителей наркотиков, обратившихся за помощью в наркологическую службу. Третичная профилактика направлена на повышение медико-социальной реабилитации.

Наиболее эффективной является первичная профилактика, направленная на здоровых людей, тех, кто не злоупотребляет наркотиками и другими психоактивными веществами.

При организации профилактических мероприятий в ПСПбГМУ мы опирались на следующие нормативные документы:

- Основы законодательства РФ об охране здоровья граждан от 02.02.2006г.;
- Обращение Государственной Думы Федерального Собрания РФ «К Организации объединенных наций, парламентам государств мира и международной общественности - в XXI веке без наркотиков»;
- Решение Совета безопасности РФ от 28.09.2011г. « О мерах по совершенствованию государственной политики в сфере борьбы с незаконным оборотом наркотиков и распространении наркомании в стране»;
- Указ Президента РФ « О совершенствовании государственного управления в области противодействия незаконному обороту наркотических средств и психотропных веществ» от 25.09.2002г.
- Стратегия государственной антинаркотической политики РФ до 2020 года.

В ПСПбГМУ им. акад. И.П. Павлова созданы:

1999 г. – региональный НИЦ наркологии и психофармакологии;
2000 г. – лаборатория экспериментальной фармакологии аддиктивных состояний НИЦ
2001 г. – Лаборатория хронических вирусных инфекций НИЦ
2002 г. – Отделение хронических вирусных инфекций КДЦ
2003 г. – Лаборатория клинической фармакологии аддиктивных состояний НИЦ
2004 г. – научно-практический центр медицинской профилактики
2005 г. – наркологический кабинет в поликлинике Университета
2009 г. – центр психологической поддержки

Участники программы:

1. ПСПб ГМУ имени академика И.П. Павлова:
- научно-практический центр мед. профилактики
- кафедра инфекционных болезней
- кафедра психиатрии и наркомании
- кафедра физического воспитания и здоровья
- институт сестринского образования
- лаборатория хронических вирусных инфекций
- лаборатория клинической фармакологии аддиктивных состояний НИЦ
- учебная часть Университета
- служба ИТР
- студенческий совет
- профком студентов
2. Общеобразовательные школы:
- ГОУ СОШ № 62
- ГОУ СОШ № 197
- ГОУ СОШ № 667
- ГОУ СОШ № 623
3. РГПУ имени А.И.Герцена
4. Информационно-методический центр Выборгского района Санкт-Петербурга
5. Санкт-Петербургское представительство Института новых технологий
6. Волонтерское студенческое объединение «Разбег – развитие без границ»

Программа Университета по профилактике наркомании

1.Учебная работа

В учебном процессе осуществляется междисциплинарное взаимодействие кафедр педагогики и психологии, психиатрии и наркологии, физического воспитания и здоровья, инфекционных болезней, физических методов лечения и спортивной медицины.

Разработаны рабочие программы к циклам дисциплин перечисленных кафедр, включающие вопросы профилактики вредных привычек, наркомании и формирование здорового образа жизни.

Кафедрой психиатрии и наркологии разработан курс «Введение в специальность», который по своему содержанию направлен на помощь в адаптации первокурсников к формату обучения в медицинском вузе. Семинары посвящены правилам саморегуляции, режиму дня, управлению временем, способам психоэмоциональной разгрузки, профилактике наркомании и борьбе с вредными привычками. Данный предмет введен в вузовский компонент учебных планов всех факультетов Университета с 2011г.

Для студентов 5 и 6 курсов лечебного и стоматологического факультетов организованы элективные курсы по наркологии.

Программа элективного курса
«Профилактика заболеваний, передающихся половым путем, и ВИЧ-инфекции»

№	Часы	Тема / Содержание
1.	**3**	Вводное занятие Проблема ЗППП/ВИЧ Кинофильм Встреча с ЛЖВС Анкетирование
2.	**4**	Психологический тренинг *Коммуникативные навыки* *Team-building*
3.	**3**	*ВИЧ-инфекция/Вирусные гепатиты*
4.	**3**	*ИППП*
5.	**4**	Психологический тренинг *Навыки эффективной коммуникации*
6.	**3**	*Профилактика наркомании*
7.	**3**	Психологический тренинг *Любовь, целомудрие*
8.	**3**	Психологический тренинг *Любовь, семья*
9.	**2**	Пост-тест Разбор анкет
	Итого часов: 30	

2. Научная работа

1. Экспериментальные поведенческие и фармакологические исследования на животных.
2. Изучение эффективности различных медикаментозных и немедикаментозных методов лечения наркомании и алкоголизма.
3. Изучение эффективности программ профилактики ВИЧ-инфекций среди наркопотребителей и лиц, злоупотребляющих алкоголем.

С 1999 г. проведено более 25 конференций, круглых столов и семинаров по профилактике и лечению наркомании , алкоголизма, ВИЧ-инфекций и других заболеваний, ассоциированных с наркоманией.

3. Практическая деятельность

Реализуется в поликлинике Университета, отделении хронических вирусных инфекций КДЦ, центре психологической поддержки, в студенческом совете, в профкоме.

Среди сотрудников лечебного факультета имеются врачи психиатры – наркологи, которые осуществляют консультативную помощь студентам и их родителям (анонимно, по желанию).

4. Волонтерская деятельность, взаимодействие между образовательными учреждениями

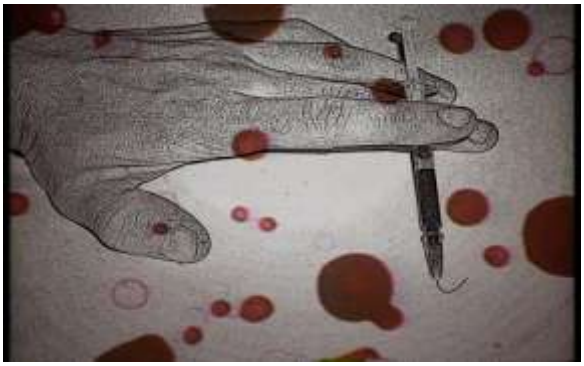
Данный вид деятельности осуществляется силами студентов.

Разработана эмблема движения.

Созданы социальные плакаты профилактической направленности.

Организована система наставничества: студенты – школьникам.

Ежегодно проводятся акции 1 декабря - Международный день борьбы со СПИД, 31 мая - Международный день отказа от курения, 3 октября - Всемирный день трезвости, 23 июня - Международный день борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков.



В школах силами студентов проведены фестивали здоровья, уроки здорового образа жизни, классные часы здоровосберегающей направленности, фотоконкурсы, выставки, круглые столы по вопросам потребления психоактивных веществ в молодежной среде.

ЭМБЛЕМА ВОЛОНТЕРСКОГО ДВИЖЕНИЯ

Программа

по профилактике наркомании и ее осложнений

среди студентов ПСПбГМУ им. И.П. Павлова

Целью Программы является профилактика наркомании, ее медицинских и социальных последствий у студентов ПСПбГМУ им. И.П. Павлова

Задачи Программы:

1) Предупреждение вовлечения студентов в наркогенную среду и субкультуру.
2) Предупреждение/снижение заболеваемости студентов наркоманиями, токсикоманиями и алкоголизмом.
3) Предупреждение медико-социальных последствий немедицинского употребления психоактивных веществ – вирусных гепатитов, ВИЧ-инфекции, венерических заболеваний, психических расстройств, суицидов, прекращения обучения, разрушения семей, криминализации молодежи.
4) Формирование волонтерского движения и атмосферы негативного отношения к наркотикам и лицам, их употребляющим.

Мероприятия Программы:

1. Публикация в вузовских СМИ информационных материалов, размещение агитационных плакатов, направленных на предупреждение наркомании и ее последствий, пропаганду здорового образа жизни, а также создание атмосферы негативного отношения к наркотикам и лицам, употребляющим наркотики.
2. Создание в Университете студенческого волонтерского движения с целью профилактики наркомании, ВИЧ-инфекции и ЗППП, с вовлечением участников в профилактическую деятельность в местах обучения и досуга студентов и молодежи города.
3. Проведение информационно-образовательных мероприятий для студентов и сотрудников, направленных на пропаганду здорового образа

жизни без наркотиков: профилактические акции, тематические "круглые столы", дискуссии, кинопоказы и др.

4. Разработка и внедрение в студенческую самодеятельность («капустное движение», КВН) мероприятий антинаркотической пропаганды, ориентированных на формирование позитивных моральных и нравственных ценностей, определяющих выбор здорового образа жизни, отрицательного отношения к пробе и приему психоактивных веществ (ПАВ).

5. Разработка анкеты и проведение мониторинга распространенности употребления наркотиков среди студентов.

6. Разработка методических рекомендации, формирующих систему представлений и знаний о социально-психологических, медицинских, правовых и морально-этических последствиях злоупотребления ПАВ, с целью внедрения их в учебный процесс.

7. Разработка модели межвузовского центра психосоциальной реабилитации подростков и молодежи, страдающих наркозависимостью.

8. Разработка превентивных воспитательных и информационных программ, ориентированных на предупреждение употребления ПАВ в условиях студенческого общежития и внедрение обучающих программ-тренингов для сотрудников общежитий.

В Университете создан в 2009г. Центр психологической поддержки для студентов и сотрудников. Работа Центра включает несколько блоков: диагностический, профилактический, блок мероприятий по преодолению факторов риска и блок мероприятий по формированию здорового образа жизни.

Скрининговые технологии диагностики позволяют оценить динамику психоэмоционального состояния, адаптационных ресурсов студентов, уровень их учебной и профессиональной мотивации, удовлетворенности обучением в вузе. С этой целью используются различные формы анкет и социальных опросов. Применение анонимных анкет помогает выявить уровень употребления студентами психоактивных веществ и наличие вредных привычек.

Профилактическая психологическая работа осуществляется в нескольких направлениях. Проводится консультирование студентов по вопросам межличностного взаимодействия, трудностей обучения, личностным и семейным проблемам.

Реализуется консультирование преподавателей с целью предупреждения синдрома профессионального выгорания, разрешения конфликтов и повышения эффективности общения со студентами.

В Центре проводятся мероприятия по предупреждению наркомании, алкоголизма и других зависимостей. Акцент ставится на информировании

студентов о способах сохранения своего здоровья, повышения устойчивости к разным формам зависимостей.

Кроме того, для студентов разработаны социально-психологические тренинги, направленные на личностное развитие, раскрытие внутренних ресурсов, формирование устойчивого поведения, коммуникативной компетенции.

Проводятся обучающие семинары по методам психической саморегуляции и повышению стрессоустойчивости, методам управления и организации своего времени.

Студентами и сотрудниками Университета проводятся акции по борьбе с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков.

План работы психологической службы в ПСПбГМУ

№ п.п.	Содержание направлений деятельности	Сроки проведения
1.	**Профилактическая работа**	
1.1.	Участие в мероприятиях по формированию здорового образа жизни и профилактике вредных привычек в студенческой среде. Профилактика наркомании, алкоголизма и других видов зависимостей.	в течение года
1.2.	Обучение студентов методам психической саморегуляции и повышения стрессоустойчивости, методам управления временем.	в течение года
2.	**Информационно-просветительская работа**	
2.1.	Профессиональная ориентация, помощь абитуриентам и студентам в профессиональном самоопределении, обеспечение адекватного выбора профессии	в течение года
2.2.	Лекции и семинары по психогигиене личности, проблемам личностного самоопределения, выбора жизненного пути и карьеры, построению отношений с родителями, ровесниками и лицами противоположного пола	в течение года
3.	**Психологическое консультирование**	
3.1.	Проведение социально-психологических тренингов со студентами (тренинги уверенного общения, личностного развития и роста, подготовки к экзаменам и др.) и молодыми преподавателями (тренинги публичных выступлений, повышения мотивации и др.)	в течение года
3.2.	Консультации по вопросам адаптации к условиям проживания в общежитии, приобретения навыков коммуникации, бесконфликтного межличностного общения и разрешения конфликтов	в течение года
3.3.	Консультирование преподавателей с целью предупреждения синдрома профессионального выгорания, разрешения конфликтов и повышения эффективности общения со студентами.	в течение года
4.	**Психодиагностическая работа**	

4.1.	Проведение психологического тестирования и оценка способностей, интеллектуального развития, личностных особенностей учащихся, диагностика актуальных психологических проблем и выявление «группы риска» социально-психологической дезадаптации	1 раз в год
4.2.	Психологическое обследование студентов младших курсов с целью оценки адаптационных ресурсов, учебной мотивации и выявления ранних признаков дезадаптации	1 раз в год
4.3.	Ежегодный мониторинг психологического состояния студентов, уровня их учебной и профессиональной мотивации, качества образования и удовлетворенности обучением, качеством учебно-воспитательной работы в университете	весенний семестр
5.	**Методическая работа**	
5.1.	Разработка профилактических программ, касающихся вопросов адаптации студентов первого года обучения, предупреждения наркомании, борьбы с вредными привычками, формирования здорового образа жизни.	в течение года

Важным разделом работы в Университете, направленным на профилактику наркомании является воспитательная работа по формированию здорового образа жизни, которая предполагает воспитание культуры здоровья у студентов ПСПбГМУ посредством их волонтерской деятельности со школьниками.

С 2010г. реализуется проект «Воспитание культуры здоровья:студенты-школьникам». Проект решает целый ряд задач:

- формирование культуры здоровья молодежи (студентов и школьников),
- обеспечение преемственности между школой и вузом,
- активизация волонтерской деятельности и социальной позиции молодежи,
- квалифицированное содействие образовательным учреждениям в вопросах здоровьесберегающей деятельности,
- усиление межведомственного взаимодействия (педагогика, медицина),
- мотивация к дополнительному обучению,
- формирование необходимых для успешного становления мета-компетенций

В рамках проекта создано студенческое волонтерское объединение, проведено обучение студентов в тренинговом клубе. Студенты проводят многочисленные мероприятия со школьниками, направленные на воспитание культуры здоровья (как у детей, так и у самих студентов). Это фестивали по ЗОЖ, уроки здоровья, интерактивные классные часы, творческие мастер-классы, игровые фотосессии. Под руководством студентов дети разрабатывают собственные проекты по тематике здоровья. Проект получил живой отклик как со стороны образовательных учреждений, так и со стороны

студенческой общественности. Детям было интересно получать знания от квалифицированных и молодых специалистов, а студентам было полезно почувствовать подобную ответственность и в очередной раз задуматься о своем образе жизни. В проекте приняли участие 14 школ и около 50 студентов.

Сегодня особенно остро стоит вопрос воспитания культуры здоровья молодежи. Одним из способов решения данной проблемы является организация системы наставничества: студенты – школьникам, старшие школьники - младшим. При этом дети получают информацию в интересной и доступной форме из авторитетных для них источников, а «молодые педагоги» вынуждены задуматься о своем здоровье, пересмотреть собственное поведение.

Актуальность данного направления подтверждает также принятый в 2010г. новый Государственный образовательный стандарт (ГОС-3), согласно которому, для образовательной деятельности в учреждениях высшего профессионального образования у студентов необходимо формировать общекультурные и профессиональные компетенции (ОК и ПК), направленные на формирование культуры здоровья. Переход на новый образовательный стандарт предусматривает включение преимущественно активных форм взаимодействия педагога и студента, в связи с чем необходимо учить студентов навыкам эффективного общения, принятию самостоятельных решений, умению работать в команде, следовательно, в обучении применяются дискуссии, деловые и ролевые игры, презентации и пр. Таким образом, прежде чем самим стать преподавателями основ культуры здоровья студенты проходят интерактивное обучение, где в интересной форме учатся основам педагогического мастерства и формируют необходимые мета-компетенции.

В медицинском вузе складываются наиболее благоприятные условия не только для формирования устойчивых навыков здорового образа жизни и мотивации к постоянному самосовершенствованию, но и к подготовке специалистов в области здорового образа жизни, профилактики и реабилитации заболеваний. Ведь часто несоблюдение принципов ЗОЖ обусловлено неграмотностью населения в вопросах здоровья.

Студенты медицинского вуза являются теми специалистами, которые могут дать квалифицированные ответы на вопросы о здоровье.

Таким образом, специалист-медик становится постоянным пропагандистом здорового образа жизни, возникают предпосылки улучшения демографической ситуации в стране и экономической эффективности - сокращение средств, направленных на лечение, и, возможный перевод их в сферу профилактики.

Формирование здорового образа жизни

Цель: создание условий для осознанного выбора и соблюдения здорового образа жизни студентами ПСПбГМУ имени акад. И.П. Павлова посредством их волонтерской деятельности по воспитанию культуры здоровья в образовательных учреждениях и детских домах.

Задачи:

На уровне Санкт-Петербурга:

- построить эффективную систему социального партнерства ГОУ и ВУЗа, а также привлеченных организаций в вопросах культуры здоровья

На уровне ПСПбГМУ:

- вовлечь участников образовательного процесса в деятельность по воспитанию культуры здоровья,
- повысить у участников образовательного процесса уровень успешности (как интегративного понятия, включающего здоровье, профессионализм и др.),
- обратить внимание общественности на вопросы здорового образа жизни и волонтерства,
- обеспечить преемственность (школа – вуз)

На уровне студентов:

- сформировать у студентов мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом - способствовать профессиональному становлению молодых специалистов,
- содействовать формированию мета-компетенций будущих медиков для осуществления общеоздоровительных мероприятий с населением по формированию ЗОЖ,
- сформировать активную социальную и жизненную позицию

На уровне ГОУ (задачи реализуются силами подготовленных студентов СПбГМУ):

- обеспечить содействие сотрудникам ГОУ в вопросах воспитания культуры здоровья,
- организовать профилактическую и коррекционную деятельность в ГОУ,
- совершенствовать формы, технологии и методы обучения,
- повысить уровень культуры здоровья участников образовательного процесса

На уровне школьников (задачи реализуются силами подготовленных студентов СПбГМУ):

- предоставить школьникам знания о здоровье в интересной и понятной форме,
- создать условия для формирования у учеников осознанной мотивации к ЗОЖ,

- вовлечь учащихся в деятельность по сохранению и укреплению здоровья

Пропаганда здорового образа жизни среди студентов

Ежегодно 31 мая проводятся масштабные акции в Университете по борьбе с курением

Тренинговый клуб для студентов

Занятия для студентов проводятся по следующим основным темам:

- методы интерактивного обучения,
- воспитание культуры здоровья у учащихся школ,
- ТРИЗ как технология здоровьесбережения,
- профилактика наркомании, борьба с вредными привычками,
- профилактика аддиктивного поведения у подростков,

Подробнее с данными мероприятиями можно ознакомиться в разделе сайта: http://1beg.org/trenings

Фестивали по культуре здоровья

В ходе фестиваля ученики путешествуют по станциям (урокам), каждая из которых направлена на раскрытие того или иного аспекта комплексного понятия здоровья. На каждой станции учеников ждут ведущие и фотограф.

Каждый класс проходит 4 секции - по одной из каждой группы:
Группа секций «Соматическое здоровье»:

- Физическая культура в сказках
- Танцы
- Пантомима

Группа секций «Психологическое здоровье»:

- Арт-педагогика

- Психологические игры

Группа секций «Интеллектуальное здоровье»:
- Активизация внимания, развитие речи, памяти и фантазии
- Развитие творческого мышления, методы генерирования идей
- Основы здоровьесбережения

Группа секций «Социальное здоровье»:
- Эффективные коммуникации
- Основы командной работы

Студенты-волонтеры на мероприятиях