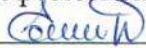


СОГЛАСОВАНО

Председателем первичной
профсоюзной организации

 Е.Д. Шияновой
« 02 » 05 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «СШ «ЦИВС»

 А.С. Залевский
« 02 » 05 2023 г.



**Программа
по профилактике снижения потребления алкоголя с
негативными последствиями**

Программа направлена на снижение потребления алкоголя с вредными последствиями среди работников учреждения и занимающихся.

Мероприятия, рассчитанные на определенные области деятельности:

- Профилактическая работа с работниками спортивной школы и родителями занимающихся, путём проведения тренерских советов на тему «Потребление алкоголя и последствия»;
- Воспитательная, профилактическая работа с занимающимися путём проведения бесед.
- Просветительская работа с тренерами путём размещения информации на информационных стендах учреждения.
- Сотрудничество с различными ведомствами и общественными организациями, занимающимися профилактикой негативных последствий потребления алкоголя.
- Проведение различных спортивно – массовых мероприятий и соревнований, приуроченных к борьбе с потреблением алкоголя.
- Выпуск плакатов, памяток, листовок по пропаганде здорового образа жизни, о вреде потребления алкоголя и его профилактике.

Устранение причин потребления алкоголя

Для успешной профилактики потребления алкоголя необходимо знать, почему люди начинают употреблять алкоголь и постараться нейтрализовать причины. Посмотрим, что можно сделать для этого.

Ни для кого не секрет, что определённые жизненные ситуации могут способствовать, либо препятствовать началу употребления алкоголя. Обстоятельства, способствующие употреблению алкоголя – называются факторами риска. А обстоятельства, снижающие употребление алкоголя – факторами защиты.

Факторы риска:

- проблемы с психическим или физическим здоровьем индивида;
- дети, рождённые и воспитанные родителями алкоголиками;
- общение с людьми, регулярно употребляющими алкоголь;
- личностные качества (низкий интеллект, низкая самооценка, переменчивость настроения, неуверенность в себе, нежелание придерживаться социальных норм, ценностей и поведения и т.д.);
- частые конфликты в семье, низкий уровень доходов в семье;
- проблемы при общении с родственниками, сверстниками.

Факторы защиты:

благополучие в семье, сплочённость членов семьи, хорошее воспитание, отсутствие конфликтов в семье;

- высокий уровень интеллекта, физическое и психическое здоровье, устойчивость к стрессам;
- хороший уровень достатка, обеспеченность жильём;
- регулярное медицинское наблюдение;
- низкий уровень криминализации в населённом пункте;
- высокая самооценка, способность эффективно решать возникшие проблемы, устойчивость к давлению, умение контролировать эмоции и своё поведение;
- соблюдение общественных норм.

Технологии и методы профилактики потребления алкоголя

- *Формирование мотивации на здоровый образ жизни.* Учёными установлено, что настрой человека на позитивное отношение и здоровый образ жизни более эффективен, чем запугивание последствиями потребления алкоголя.

- *Формирование мотивации на поддержку.* Каждый человек должен иметь возможность поделиться своим несчастьем или наоборот счастьем с другими и получить значимую поддержку. Важно научить людей помогать другим и знать, что в случае необходимости к ним тоже придут на помощь. Люди, у которых есть поддерживающие друзья (семья, друзья, коллеги) легче справляются со стрессами без употребления алкоголя и могут эффективно решать задачи.

- *Развитие защитных факторов здорового и социально-эффективного поведения.* Люди, имеющие поведенческие стратегии и развитые личностные, физические, психические ресурсы, более устойчивы к стрессам и у них меньше вероятность формирования алкогольной зависимости.

- *Предоставление знаний и навыков в области противодействия употреблению алкоголя у занимающихся, спортсменов, и работников учреждения.* Достаточные знания о вредном воздействии алкоголя и способах отказа от его употребления ведут к формированию здорового образа жизни.

- *Настрой на здоровый образ жизни уже принимающих алкоголь людей.* Для того чтобы настроить пьющего человека на здоровый образ жизни, необходимо сформировать у него активное желание, решимость и готовность вести здоровый образ жизни.

Для профилактики употребления алкоголя можно провести беседу по следующим темам:

Последствия чрезмерного употребления алкоголя.

Потребление алкоголя стало причиной смерти 1/3 всех мужчин и 15 % женщин. Если эти данные перевести в цифры, то от алкоголя умирает приблизительно 500 000 человек в год.

Со злоупотреблением алкоголя в России напрямую или косвенно связано:

- 62,1% самоубийств;
- 72,2% убийств;
- 60% смертей от панкреатита;
- 67,7% от цирроза;
- 23,3% от сердечно - сосудистых заболеваний.

Ежегодно регистрируют более 40 000 случаев отравления некачественным алкоголем, в том числе и смертельных. Чаще всего алкогольные отравления встречаются среди подростков, хронических алкоголиков и детей, оставшихся наедине со спиртным без присмотра взрослых или получивших алкоголь от родителей для получения негативного опыта.

Алкоголь несет огромный урон общественной жизни: он вносит разлад в семьи, активно вмешивается и портит процесс воспитания подрастающих поколений, нарушает трудовые процессы в офисах и на производстве, порождает незаконное и аморальное поведение.

Алкоголь пагубно воздействует на органы дыхания, почки, эндокринные железы, серьезно ослабляют иммунитет. Женский организм также испытывает серьезное негативное воздействие спиртного. Алкоголь может привести к бесплодию. Также от алкоголизма взрослых серьезные проблемы со здоровьем могут иметь и дети. В тех семьях, где хотя бы один из родителей часто употребляет алкоголь, дети очень слабые, болезненные, отстают в развитии от своих сверстников, имеют склонность к различным хроническим заболеваниям.

Семь причин отказаться от алкоголя

О семи причинах, почему стоит отказаться от алкогольных напитков и о том, как они способны навредить твоей жизни – далее в нашей статье.

• *Удар по сердечно-сосудистой системе.* Как только алкоголь попадает в организм, сердце начинает увеличиваться в размере (особую коварность таит в себе пиво). На тканях сердца появляются многочисленные рубцы, которые являются виновниками инфаркта и способны привести к смерти.

• *Затуманенный рассудок.* Алкоголь не зря считается разновидностью наркотических веществ: спиртные напитки оказывают на психику эйфорическое воздействие, продолжительность которого составляет от часа до полутора. Вскоре после этого человек впадает в депрессивное состояние, сопровождающееся агрессией и приступами панического страха. Реакции снижаются, о ясном мышлении в такой ситуации не может быть и речи. Именно

по этой причине, как известно, водителям нельзя пить: вождение в нетрезвом виде может закончиться самым плачевным исходом.

- *Развитие хронических болезней.* Медики приравнивают действие алкоголя к медленному яду: продукты распада спирта разрушают организм в прямом смысле слова. Человек, регулярно употребляющий спиртное, со временем все чаще начинает ощущать недомогание, его умственная и физическая активность заметно снижаются, на смену им приходит апатия. Длительная алкогольная зависимость – залог развития таких опасных хронических болезней, как панкреатит, рак поджелудочной железы, цирроз, инфаркт и масса других коварных заболеваний. Не самая обнадеживающая перспектива, не так ли?

- *Плохая наследственность.* Алкоголь вносит изменения в структуру генетического кода ДНК – именно она содержит в себе информацию о человеке и его потомках. Ученые давно пришли к выводу, что 90% детей с отклонениями в умственном развитии и врожденных инвалидов рождаются у людей, злоупотребляющих спиртными напитками.
- 6. *Непристойное поведение.* Уверены, тебе не раз приходилось наблюдать, что из себя представляет пьяный человек: алкоголь оказывает влияние на нравственные центры головного мозга, в связи с чем его дальнейшее поведение становится абсолютно непредсказуемым. В лучшем случае, все заканчивается мирным посапыванием в укромном уголке. В худшем – неконтролируемой агрессией, вспышками гнева и другими малоприятными вещами, которые в трезвом виде человек ни за что бы себе не позволил.

- *Дыра в бюджете.* Цены на алкоголь (особенно хороший) немалые, и регулярное распитие любимых спиртных напитков зачастую влетает в немалую копеечку. К тому же, люди, которые начали испытывать зависимость от алкоголя, на одной бутылке не останавливаются: чем сильнее “захмелевает” голова, тем больше напитка будет куплено. Даже банальный просмотр футбольного матча практически никогда не обходится без нескольких банок пива – что уж говорить о пикнике с компанией, рыбалке или дне рождения. Если подсчитать, в какую сумму обходится такой досуг, действительно возникнет желание отложить эти деньги для более разумных целей (вложить в путешествие или же, к примеру, порадовать себя новым гаджетом).

Как видите, существует масса причин как можно реже притрагиваться к спиртному, а то и вовсе от него отказаться. Да, алкоголь создает эффект расслабления. Да, он раскрепощает и снимает внутренние зажимы. Но тот вред, который организм получает параллельно, сводит “на нет” и без того небольшие преимущества. К тому же, расслабиться можно и другими способами – йога, плавание, горячая ванна, сауна, массаж или же неспешная прогулка в спокойном зеленом парке являются лучшими помощниками в этом деле.