

РОБО «Центр профилактики наркомании»

**Проект: «Беременность без
алкоголя»**

Санкт-Петербург 2018 год

Фетальный алкогольный синдром (ФАС)

Врожденные нарушения у ребенка, вызванные употреблением алкоголя во время беременности

Фетальный алкогольный спектр нарушений (ФАСН)

Термин, используемый для описания широко спектра психических и физических нарушений у детей, подвергшихся пренатальному воздействию алкоголя

Области мозга, наиболее подверженные воздействию алкоголя

- Мозг особенно чувствителен к алкоголю в период быстрого развития в третьем триместре беременности.
- Кора головного мозга демонстрирует аномалии рисунков и распределения нейронов и аномальную нейротрансмиссию.
- В гиппокампе и мозжечке отмечается сниженное количество клеток и измененная нейрохимическая активность.
- Обнаружено, что мозолистое тело у многих детей отсутствует или плохо развито, как показывает тестирование на ЯМР. Размер и масса мозжечка и базальной ганглии уменьшены.

ВАЖНО

При раннем выявлении и лечении, могут быть предотвращены вторичные нарушения и достигнуты значительные улучшения в уровне функционирования и качестве жизни человека, страдающего вызванными пренатальным воздействием алкоголя нарушениями нейроразвития.

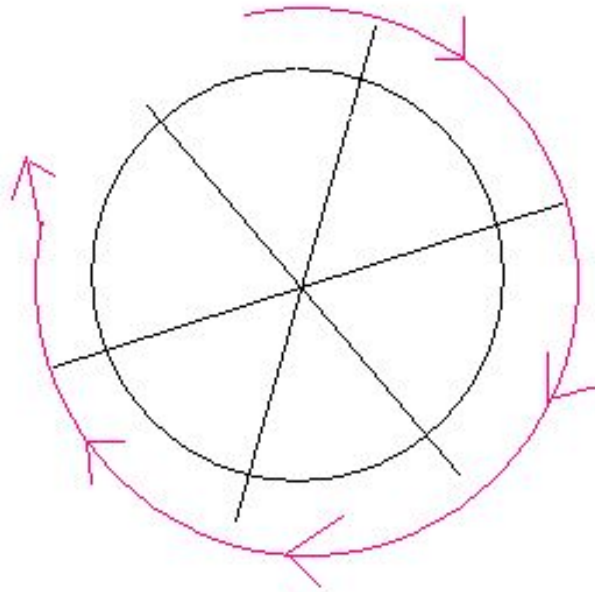
Ключ - ранняя диагностика, лечение и обеспечение помощи соответствующих служб.

Употребление алкоголя женщинами

Типы	Модели потребления алкоголя
Непьющие	Совсем не употребляют алкоголь или не более 1 дозы в месяц
Пьющие с низким риском	Употребляют 1-2 стандартные дозы в день, но только 3 или менее раз в неделю. Употребление алкоголя не влияет на их здоровье и не приводит к негативным последствиям. Они не употребляют алкоголь перед тем, как садятся за руль, в период беременности и кормления грудью, в период приема определенных лекарств
Пьющие группы риска	Употребляют 7-21 стандартную дозу в неделю; употребляют более 3-4 стандартных доз за один раз
Проблемно пьющие	более 21 дозы в неделю и могут иметь негативные последствия от употребления алкоголя (поведенческие, семейные, медицинские, психического здоровья, занятости...)
Зависимые	Однажды начав, не могут прекратить пить. Употребление алкоголя часто имеет негативные последствия: поведенческие, семейные, медицинские профессиональные, социальные, с законом и т.д.).

Мотивационное интервью

- Научно подтвержденный стиль общения, помогающий продвигаться по стадиям изменения.



Модель мотивации



Психологические защиты:

- Отрицание
- Проекция
- Рационализм
- Интеллектуализация
- Перевод разговора на другую тему
- Фантазирование
- Минимизация
- «Раскрашивание воспоминаний»

Основные приемы МИ

- Открытые вопросы
- Поощрение и поддержка
- Отражающее слушание
- Подытоживание

Основные принципы мотивационного интервьюирования:

- Развивать противоречия
- Избегать убеждения и аргументации
- Уменьшать сопротивление
- Выражать эмпатию
- Поддерживать уверенность в собственных силах

Стадия предосознания

- Спросите разрешения начать разговор
- Установите раппорт и доверительные отношения
- Говорите о сомнениях и вещах, вызывающих беспокойство
- Выражайте заинтересованность
- Держите дверь открытой

Стадия осознания

- Делайте неопределенность/амбивалентность явной
- Делайте очевидными различия между актуальной и желаемой ситуацией
- Добивайтесь осознания взаимосвязи между существующими проблемами и употреблением ПАВ
- Помогайте клиенту балансировать чаши весов
- Вычленяйте самомотивирующие высказывания клиента (разговор об изменениях)

Стадия решения

- Проясните собственные цели клиента
- Договоритесь о плане изменения и терапии
- Рассмотрите и постарайтесь снизить барьеры, которые необходимо преодолеть
- Помогите клиенту заручиться социальной поддержкой
- Сформулируйте цели клиента в соответствии с алгоритмом КИПРС/SMART

Цели КИПРС/SMART

- **Конкретны/Specific**
- **Измеримы/Measurable**
- **Приемлемы для клиента/Acceptable to client**
- **Реалистичны/Realistic**
- **Структурированы по времени/Timely**

Стадия действия

- Спланируйте конкретные шаги
- Участвуйте в поиске альтернативных копинг-стратегий
- Сохраняйте поддерживающий контакт
- Достигните соглашения по поводу домашних заданий

Стадия поддержания

- Поддерживайте изменения стиля жизни
- Определите ситуации сопряженные с высоким риском
- Определите настораживающие признаки
- Разработайте План действий в чрезвычайных ситуациях
- Освоение навыков самоконтроля
- Навыки решения проблем
- Изменения стиля жизни
- Поищите факторы подкрепляющие трезвость
- Использование медикаментозного лечения



Шаг 1 Спросить об употреблении алкоголя

Частота	Переносимость
Количество	Отношение семьи

Если употребление:

>7 доз в неделю или > 3 доз за один

Шаг 2 Оценить с точки зрения проблем, связанных с употреблением алкоголя

Медицинских	Несчастных случаев
Поведенческих	Закона
Похмелья	Отношения семьи
Занятость	

ШАГ 3:

Посоветовать соответствующие действие

- Связать проблемы здоровья с употреблением алкоголя. Обсудить опасности во время беременности
- Вовлечь пациента в процесс изменения
- Предоставить дополнительные материалы (буклеты РОБО «Центр профилактики наркомании»)
- Поставить цели по снижению употребления алкоголя
- При необходимости, направить пациента на специализированное лечение

Определение целей

- Абстиненция/трезвость
- Попытка соблюдать трезвость в течение некоторого времени

Посоветовать соответствующие действия:

АЛКОГОЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

- Посоветовать воздерживаться
- Направить к специалистам
- Предложить дополнительные ресурсы (АА)

ГРУППА РИСКА/ ПРОБЛЕМА

- Посоветовать прекратить
- Установить цель снижения употребления алкоголя
- Посоветовать беременным женщинам воздерживаться
- Предложить дополнительные ресурсы

ШАГ 4: Проследить за прогрессом пациента



Ситуации сопряженные с повышенным риском

- Определите ситуации, сопряженные с повышенным риском
- Тренируйте техники самоконтроля: что можно делать иначе?

План действия в чрезвычайных ситуациях

- «Что я могу предпринять, чтобы не допустить дальнейшего ухудшения?»
- «Что я могу себе сказать?»
- «На какую помощь я могу рассчитывать?»
- «Что я могу предпринять, чтобы встать на ноги?»

Стадия рецидива

- Реагируйте эмпатично
- Помогите клиенту оставаться в цикле изменения
 - “Рецидив – обычное дело”
 - “Рецидив – часть цикла обучения”
- Изучите значение/смысл рецидива
- Подтвердите намерение изменения
- Исследуйте различные копинг-реакции
- Исследуйте Эффект нарушения трезвости

Эффект нарушения трезвости

- Чувство вины и ощущение утраты контроля испытываемые при возобновлении употребления алкоголя или наркотиков после продолжительного периода воздержания
- Создает определенный образ мыслей, увеличивающий вероятность 'полноценного' рецидива и прекращения участия в лечении

«Ловушки»

- Вовлечение в спор или дискуссию.
- Добиться, чтобы вы признали, что ему помочь невозможно.
- Получить вашу поддержку или поощрение тех его действий, которые вы на самом деле не одобряете.
- Попытки вызвать у вас жалость.
- Клиент может превозносить вас, льстить вам или же пренебрежительно относиться к вам, а то и откровенно выражать вам свое негативное отношение.
- Перекладывание ответственности за свое поведение или чувства на других, обвинения.
- Попытки вынудить консультанта принять решение за него самого.

Обычная терапевтическая сессия включает...

- Обсуждение КИПРС/SMART целей
- Определение ситуаций, сопряженных с повышенным риском
- Тренировка самоконтроля
- Внимание к аспектам стиля жизни
- Обсуждение различия между ошибкой и рецидивом
- Обсуждение неуместного выбора
- Обсуждение Эффекта нарушения трезвости
- Создание плана на случай чрезвычайных ситуаций
- Определение домашнего задания

Фразы, вызывающие сопротивление

- “Эксперт здесь я, поэтому делайте то, что я говорю”
- “Если Вы не прекратите курить, состояние Вашего здоровья значительно ухудшится”
- “Ваше пьянство – образец безответственности”
- “Вы подаете плохой пример своим детям”
- “Вы должны что-то сделать со своим пьянством”
- “Я не могу потратить на Вас целый день”
- “Вы - алкоголик”

Проявления сопротивления многообразны, к наиболее часто встречающимся относятся:

- Спор
- Перебивание и прерывание беседы
- Игнорирование или невнимательность к процессу общения
- Отсутствие ответов на вопросы
- Абсолютный монолог
- Злость или раздражение, направленные на консультанта
- Обвинения и «перекладывание ответственности на других»
- Отрицание фактов или новых возможностей
- Пессимизм, неверие в возможность изменений
- Нежелание что-либо делать
- Несерьезное отношение к общению: поверхностная шутливость, переход на другую тему, перескакивание с темы на тему
- Ответы типа «да, но...»

ВАЖНО:

Нужно также помнить, что специалист часто сам провоцирует сопротивление, навязывая клиенту свои ценности, стереотипы, предубеждения, определенный стиль общения, или выражая свое определенное отношение (например, излишнюю симпатию, утешение или раздражение), или же сообщая ему информацию, которую клиент не готов/не в состоянии воспринять. Наиболее часто консультант сталкивается с сопротивлением, когда он дает советы, «учит жизни», пытается заставить клиента признать то, что ему (консультанту) очевидно, или же просто начинает говорить о клиенте с позиции «эксперта», который лучше самого клиента разбирается в его проблемах.

Важно помнить, что чем больше клиент проявляет сопротивление, тем менее вероятно, что он будет меняться. Скорее всего, помощь не будет эффективной, если клиент сопротивляется, и это напрямую связано с тем, как себя ведет и что делает консультант

ШАГ 1: Соотнести проблемы здоровья с употреблением алкоголя

- *«Я очень обеспокоен тем, как употребление Вами алкоголя влияет на Ваше здоровье»*
- *«Ваши данные анализов печени, кровяное давление, сахар и пр. повышается, и Вам важно изменить свои привычки в отношении употребления алкоголя, потому что слишком большое количество алкоголя может ухудшить Ваше состояние».*

**Если женщина беременна, планирует
беременность или не использует
эффективную
контрацепцию:**

- *«Вам надо совсем прекратить пить, чтобы иметь здорового ребенка».*
- *«Вам надо совсем прекратить пить, чтобы снизить риск врожденных дефектов у ребенка»*
- *«Вам надо совсем прекратить пить, потому что это будет наилучшим для Вашего собственного здоровья»*
- *«Не существует безопасного предела употребления алкоголя во время беременности. Вам надо совсем прекратить пить, потому что, когда Вы пьете, пьет Ваш ребенок».*

ШАГ 2: Вовлечь пациентку в процесс изменений:

- *«Думаете ли Вы о своем употреблении алкоголя?»*
- *«Считаете ли Вы, что употребление алкоголя является причиной проблем в Вашей жизни?»*
- *«Хотели ли бы Вы сократить количество употребляемого Вами алкоголя?»*
- *«Есть ли у Вас желание работать со специалистом над тем, чтобы сократить употребление алкоголя?»*

ШАГ 3

Предоставить дополнительные материалы, например брошюры для женщин о риске фетального алкогольного спектра нарушений у детей или другие материалы

	<p>«Обладает ли алкоголь «положительным» действием на организм?»</p>		
<p>Ожидания</p>	<p>Из-за содержания в алкогольных напитках необходимых человеку элементов, его часто недоеляют полезными качествами: способностью улучшить аппетит, нормализовать артериальное давление, повысить гемоглобин, восполнить запасы кальция, витаминов, снять напряжение, улучшить настроение...</p>	<p>Беременность без алкоголя</p>	
<p>Реальность</p>	<p>Употребление алкоголя во время беременности с любой целью всегда потенциально опасно для плода. Алкоголь причиняет плоду больше вреда, чем любое другое вещество! Существуют другие - безалкогольные - способы нормализовать свое физическое и эмоциональное состояние, а так же получить необходимые организму элементы.</p>	<p>Воздержавшись от употребления алкоголя во время беременности, а так же тогда, когда вы можете забеременеть, вы предупредите ФАС и ФАСН - неизлечимые врожденные нарушения у вашего будущего ребенка.</p>	<p>Мифы и факты об употреблении алкоголя во время беременности</p>
<p>Полезный (безалкогольный) выбор</p>	<p>Снять напряжение и улучшить настроение помогут:</p> <ul style="list-style-type: none"> • массаж, йога (по согласованию с врачом), встреча с друзьями, прогулки на свежем воздухе, просмотр фильмов, чтение книг. <p>Улучшения аппетита способствуют:</p> <ul style="list-style-type: none"> • зеленые овощи, виноград, блюда с имбирем и тмином, травяные настои (по согласованию с врачом). Разрешенная физическая активность - посещение бассейна, йога, прогулки на свежем воздухе. <p>Насыщают витаминами:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прием витаминно-минеральных комплексов (на основании результатов анализов и рекомендаций врача), употребление свежих овощей и фруктов, употребление кисломолочных продуктов. <p>Повышают гемоглобин:</p> <ul style="list-style-type: none"> • фрукты: яблоки, гранаты, хурма, айва, Ягоды: черная смородина, клюква, малина, медина. Блюда из печени, сердца, почек, языка. Гранатовый сок, Грецкие орехи, Бобовые, Гречка, Ячмень. <p>Улучшат вкус:</p> <ul style="list-style-type: none"> • чистая питьевая вода, слабогазированный чай, компоты из сухофруктов, Сок. Кисло-молочная продукция - молоко, ряженка, питьевой йогурт. Травяные сборы (по согласованию с врачом). 		
	<p>Региональная общественная благотворительная организация «Центр профилактики наркомании» Веб-сайт: www.eegyn.com</p>	<p>ФОНД ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ</p> <p>Инициатива РСО «Центр профилактики наркомании» выдана в рамках проекта «Беременность без фетального спектра нарушений у детей» Фонда президентских грантов на развитие гражданского общества.</p>	

Шаг 4: Установите цели снижения количества употребления алкоголя или прекращение его употребления.

- *«Давайте установим для Вас цель - изменить Ваши привычки в отношении употребления алкоголя» (уменьшить потребляемое количество)*
- *Как Вам кажется сможете ли вы не употреблять алкоголь до следующей нашей встречи? Есть ли кто-то, кто может поддержать Вас в этом?*

ШАГ 5: При необходимости направьте на специализированное лечение

- Решить кого отправлять
- Выбрать специалистов
- Группы АА

Пациентка: Я боюсь, что у меня не получится!

- *«Изменение Вашего поведения, связанного с употреблением алкоголя, не простое дело. Хотя большинство людей может успешно сократить употребление алкоголя или прекратить пить».*
- *«Как и с другими медицинскими проблемами, такими как курение или забота о весе, часто необходимо предпринять несколько попыток, чтобы измениться»*
- *«Мы предоставим Вам поддержку (информацию о группах АА)*

Пациентка: Можно мне иногда выпить во время беременности?

«Нет, любое употребление алкоголя может нанести потенциальный вред Вашему ребенку. Не известно безопасного уровня употребления алкоголя во время беременности».

Почему я должна прекратить пить сейчас, если я уже навредила своему ребенку?

«Если Вы остановитесь сейчас, то более вероятно, что у Вашего ребенка будут минимальные проблемы из-за предшествующего употребления Вами алкоголя. Некоторые воздействия на мозг могут возникнуть во втором и третьем триместре».

**Вы считаете, что мне следует сделать аборт,
если мой ребенок уже пострадал?**

