



Владимир Худолин
1922–1996

Хорватский психотерапевт, эксперт по проблемам алкогольной зависимости. Являлся директором клиники неврологии, психиатрии и медицинской психологии при Загребском университете. Был членом группы экспертов по алкогольной и другим зависимостям ВОЗ, президентом Всемирной психиатрической ассоциации и ассоциации социальной психиатрии стран средиземноморья.

атрической ассоциации и ассоциации социальной психиатрии стран средиземноморья.

В данной книге описан метод хорватского психотерапевта Владимира Худолина, направленный на укрепление здоровья и оказание помощи семьям, имеющим проблемы, связанные с употреблением алкоголя.

Рассматривается методика организации и проведения обучающих курсов по привлечению внимания к проблемам, связанным с употреблением алкоголя и подготовки ведущих семейных клубов по методу Вл. Худолина.

Издание сопровождается лекциями и заданиями, приложением на электронном носителе.

Материал предназначен для педагогов, психологов, педагогов социальных и иных лиц, заинтересованных в решении проблем алкоголизма в семье, оказании помощи зависимым и созависимым людям.

ISBN 978-985-7148-90-5



9 789857 1148905

Использование метода профессора Владимира Худолина
в профилактике проблем, связанных с употреблением алкоголя

З. Л. Лукашевич

З. Л. Лукашевич

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА ПРОФЕССОРА ВЛАДИМИРА ХУДОЛИНА В ПРОФИЛАКТИКЕ ПРОБЛЕМ, СВЯЗАННЫХ С УПОТРЕБЛЕНИЕМ АЛКОГОЛЯ



З. Л. Лукашевич

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА ПРОФЕССОРА
ВЛАДИМИРА ХУДОЛИНА
В ПРОФИЛАКТИКЕ ПРОБЛЕМ, СВЯЗАННЫХ
С УПОТРЕБЛЕНИЕМ АЛКОГОЛЯ**

(С электронным приложением)

Минск
«Колорград»
2016

УДК 364.62-22:613.81
ББК 65.272
Л84

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики
МГУ имени А. А. Кулешова *Л. Г. Зайцева*;
старший преподаватель учебно-методического отдела
ИПК и П МГУ имени А. А. Кулешова *С. В. Лукьянцева*

Лукашевич, З. Л.

Л84 Использование метода профессора Владимира Худолина в профилактике проблем, связанных с употреблением алкоголя / З. Л. Лукашевич. – Минск : Колорград, 2016. – 252 с. + 1 электрон. опт. диск (CD).

ISBN 978-985-7148-90-5.

В данной книге описан метод хорватского психотерапевта Владимира Худолина, направленный на укрепление здоровья и оказание помощи семьям, имеющим проблемы, связанные с употреблением алкоголя.

Рассматривается методика организации и проведения обучающих курсов по привлечению внимания к проблемам, связанным с употреблением алкоголя и подготовки ведущих семейных клубов по методу Вл. Худолина. Издание сопровождается лекциями и заданиями, приложением на электронном носителе.

Материал предназначен для педагогов, психологов, педагогов социальных и иных лиц, заинтересованных в решении проблем алкоголизма в семье, оказании помощи зависимым и созависимым людям.

УДК 364.62-22:613.81

ББК 65.272

ISBN 978-985-7148-90-5

© Лукашевич З. Л., 2016

© Оформление. ЧПТУП «Колорград», 2016

Редакция и издание этой книги
стали возможными благодаря помощи:



ФОНДА «ПОМОЖЕМ ИМ ЖИТЬ»
ОНДЖ
Ул. 20 Сентября 166–05100 г. Терни
(ТР) ИТАЛИЯ



**АССОЦИАЦИИ ТЕРРИТОРИАЛЬНЫХ КЛУБОВ
ПОМОЩИ ПРИ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ
ОБЛАСТИ ТРЕНТИНО**
ОНЛУС
Ул. Сигеле 7, 38122 г. ТРЕНТО (ТН) ИТАЛИЯ

Доктор Фабрицио Пачифичи
Президент Фонда «Поможем им жить»

Фонд «Поможем им жить» разрабатывает образовательные проекты и проекты по оздоровлению детей в Италии. С 1991 года итальянские семьи приняли более 60 000 белорусских детей. Благодаря усилиям, направленным на оказание помощи детям, стало возможным узнать о жизненных проблемах и социальной депривации семей, дети которых приезжают на оздоровление в Италию. Представители фонда попытались помочь в решении этих проблем путем участия в международных проектах сотрудничества, в которых главная роль отводилась белорусскому населению.

Одной из проблем, с которой столкнулись волонтеры Фонда «Поможем им жить» – это злоупотребление населением Беларуси алкогольными напитками. Полезной информации, которая может помочь данной группе людей в осознании всех рисков и опасностей, которые влечет за собой употребление алкоголя очень много, но не всегда легко в ней разобраться.

В этой работе автором представлена информация, основанная на научных исследованиях, цель которой навести на размышления, активизировать личную позицию каждого человека. А также заставить задуматься об обычном поведении человека, принятом в обществе – употреблении алкоголя. Заставить задуматься о разрушительных последствиях, вызванных злоупотреблением алкогольными напитками, что может являться угрозой здоровью человека и спокойствию людей, окружающих его. Заставить задуматься об этой проблеме как мужчин, так и женщин.

Ведь именно женщины подвергаются более сильному риску, в том числе и насилию – психологическому, сексуальному и семейному, причиной которого является злоупотребление алкоголем. Все чаще встречается персональная алкогольная зависимость, осознаваемая или нет, которая часто недооценивается и замалчивается.

Эту миссию Фонд «Поможем им жить» в сотрудничестве с Ассоциацией территориальных клубов помощи при алкогольной зависимости области Трентино, доверила своим волонтерам. Используя все новые разработки, они участвовали в реализации проекта «Алкоголизм». Данный проект был подготовлен и финансировался фондом для оказания содействия и поддержки работы против алкогольной зависимости на территориях проживания детей, которые выезжали на оздоровление в Италию. Он реализовывался при поддержке местной администрации Беларуси.

Новый проект «Алкоголизм», который Фонд «Поможем им жить» предлагает к реализации, основан на глубоких социальных изменениях белорусского общества, связанных со злоупотреблением и со значительным ростом женского алкоголизма. Для многих женщин стиль жизни коренным образом изменился, женщина стала более активной в семье и обществе. Благодаря этим изменениям проявились и те черты поведения, которые ранее считались исключительно прерогативой мужчин и были признаны недопустимыми для женского пола, такие как курение и употребление алкоголя.

За последние 20 лет зарегистрировано сокращение числа непьющих женщин и рост употребления алкоголя среди молодых девушек и подростков. Это является важным

показателем увеличения риска опасного воздействия алкоголя на женский организм. Так как в отличие от мужчин, женщина испытывает большую нагрузку и более уязвима. Это связано с исключительно женскими физиологическими особенностями, такими как беременность и кормление грудью.

Фонд «Поможем им жить» совместно с волонтерами будет стремиться к тому, чтобы информация, содержащаяся в этой книге, была донесена, воспринята и осознана, в особенности женским населением, как более уязвимым и хрупким.

Фонд «Поможем им жить»
г. Терни, 28.06.2016

Марчелло Биози,
президент Ассоциации территориальных клубов помощи
при алкогольной зависимости области Трентино

Я принимал участие в четырех Курсах по привлечению внимания к проблемам, связанным с употреблением алкоголя в Беларуси. И я очень счастлив, что могу в качестве президента Ассоциации территориальных клубов помощи при алкогольной зависимости области Трентино написать несколько слов к этому изданию.

Ассоциация территориальных клубов помощи при алкогольной зависимости области Трентино является ассоциацией, которая занимается проблемами, связанными с употреблением алкоголя и иных субстанций, вызывающих зависимость. Её цель – пропаганда и защита здорового образа жизни.

В области Трентино первый Клуб помощи при алкогольной зависимости был создан в городе Клес в 1984 году. Впоследствии были открыты и многие другие подобные клубы, численность которых достигла в настоящий момент 155.

Профессор Владимир Худолин, который является автором метода и основателем Клуба, носящего его имя, часто приезжал в Трентино. Он лично проводил Курсы по просвещению населения, Курсы по привлечению внимания к проблемам, связанным с употреблением алкоголя, а также занимался подготовкой ведущих Клубов.

По стопам Учителя, десять лет назад, Гуидо Делладжакома (президент Ассоциации территориальных клубов помощи при алкогольной зависимости области Трентино) вместе с Роберто Кунни и Валерией Маттеучи,

при сотрудничестве с Луизой Баликко (президентом Фонда «Поможем им жить»), организовали первый Курс по привлечению внимания к проблемам, связанным с употреблением алкоголя. Целью курса являлась подготовка ведущих Клубов в Беларуси.

Позднее некоторые из слушателей белорусских Курсов, среди которых находилась и Зоя Лукашевич, приехали в Трентино, чтобы лучше познакомиться с практикой работы Клубов, позаимствовать опыт и адаптировать его в Беларуси. В течение 10 лет, в Беларуси были проведены многочисленные Курсы, которые привели к рождению нескольких клубов, названных «Семейными клубами по методу Вл. Худолина».

С 13 по 17 июня 2016 в городе Славгород Могилёвской области впервые был проведен Курс по привлечению внимания к проблемам, связанным с алкогольной зависимостью, который координировала педагог-психолог Зоя Лукашевич. Занятия Курса проводили исключительно ведущие белорусских Клубов.

В это же время, проведя огромную работу, Зоя Лукашевич написала книгу, в которой сконцентрировала весь опыт и знания, которые она почерпнула в своей работе с семьями, посещающими Клуб. В данном издании она изложила основные принципы метода Вл. Худолина, описала методiku организации Курсов. Эта деятельность направлена на предупреждение и излечение проблем, связанных с алкогольной зависимостью, и имеет своей целью создание новых Семейных клубов в Беларуси.

«Есть в мире проблемы, о которых все говорят, но для решения которых только немногие что-нибудь делают».

Эта цитата полностью относится к Зое. Ее книга, написанная с любовью, профессионализмом и, прежде всего, от всего сердца, будет важной отправной точкой для развития движения по созданию Клубов, и поможет тем, кто хочет узнавать и открывать, **но прежде всего – делать».**

Ассоциация территориальных клубов помощи
при алкогольной зависимости области Трентино
г. Тренто, 26.06.2016

Guido Delladajocoma,
координатор программы по борьбе
с алкогольной зависимостью
в Республике Беларусь

В ноябре 2002 года я, Guido Delladajocoma, был президентом Ассоциации территориальных клубов помощи при алкогольной зависимости области Трентино, в Италии. Я участвовал в областном конгрессе Ассоциации области Трентино «Поможем им жить», который проходил в городе Предаццо (Тренто). Я призывал к сотрудничеству в преодолении проблемы алкоголизма в Беларуси, которая, как и во многих других странах, является источником возникновения многих проблем и страданий.

Несколько лет ушло на изучение ситуации и подготовку проекта. В 2006 году в белорусском городе Рогачеве провели первый Курс по привлечению внимания к проблемам, связанным с употреблением алкоголя и использованию социально-экологического метода в решении проблем, связанных с проблемами алкогольной зависимости по методу профессора Владимира Худолина. Организаторами и ведущими Курса выступили Роберто Куни и Guido Delladajocoma, являющиеся членами Ассоциации территориальных клубов помощи при алкогольной зависимости области Трентино и Центра исследований Трентино; доктор Валерия Маттеучи, президент Ассоциации территориальных клубов помощи при алкогольной зависимости области Умбрия, а также Луиза Баликко из Фонда «Поможем им жить» области Ломбардия.

С 2006 по 2016 год, были реализованы проекты по проведению Курсов в городах Беларуси (Дрибин, Жабинка, Ошмяны, Калинковичи, Мозырь, Могилёв, Ельск, Славгород), которые привели к созданию Клубов по методу профессора Худолина. Это дало возможность многим семьям изменить свой образ жизни.

Благодаря организованным Семейным клубам по методу Вл. Худолина, много детей смогли вернуться в свои дома и обнять своих родителей, свободных от алкогольной зависимости, чтобы вместе начать новую жизнь в любви и согласии.

Сегодня многие волонтеры, в том числе и белорусские, работают в Семейных клубах, отдавая свою любовь и солидарность пропаганде здорового образа жизни не только семьям с проблемами алкогольной зависимости, но и всему обществу в целом.

В десятилетний юбилей начала осуществления программ по преодолению проблем, связанных с алкогольной зависимостью в Беларуси, координатор Семейных клубов по методу Вл. Худолина в Беларуси педагог-психолог Зоя Лукашевич решила представить в книге основные важнейшие принципы метода профессора Худолина и рассказать о своем опыте работы в Клубах в течение нескольких лет.

Я хотел бы поблагодарить Зою за ту работу, которую она сделала, отдаваясь ей всей душой и сердцем, отнимая время от своей семьи и любимых людей ради помощи другим. В результате своей деятельности она создала полезную книгу, которая, надеюсь, даст еще больший толчок в реализации программ по преодоле-

нию проблем, связанных с алкогольной зависимостью в Белоруссии.

Мне бы хотелось, чтобы, читая страницы этой книги, люди осознали важность данного проекта, а также чтобы нашлись новые полезные решения для преодоления проблем, связанных с алкогольной зависимостью.

Сделаем нашим девизом фразу профессора Владимира Худолина:

“...если я дам возможность хотя бы одному алкоголику посмотреть на все красоты окружающего мира трезвыми глазами, думаю, что я осуществил свою задачу...”

г. Тренто, 23.06.2016

ВВЕДЕНИЕ

Алкоголизм – источник многих зол и бедствий. Из-за употребления спиртных напитков гибнут люди, разрушаются семьи, страдают дети. И тем не менее, люди пьют. Почему? Что так неудержимо, вопреки логике и здравому смыслу, влечет человека к бутылке? Что же такое алкоголизм: болезнь, страсть, образ жизни? И главное – можно ли избавить человека от алкогольной зависимости?

Критический уровень потребления алкоголя, установленный экспертами ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения), составляет 8 л на душу населения, что представляет огромную угрозу для здоровья нации [7].

По данным Белстат, в Беларуси потребление спиртных напитков на душу населения с 1995 по 2005 год увеличилось с 6,7 до 9,36 литра, а к 2014 году – до 12,6 литра на человека [6]. Белстат рассчитывает количество выпитого на все население, включая младенцев (без учета произведенного кустарным способом). Эксперты ВОЗ в ежегодном докладе «О положении в области алкоголя и здоровья» сообщили, что в среднем один житель республики Беларусь старше 15 лет потребляет 17,5 литра чистого спирта в год. Мужчины пьют больше – 27,5 литра чистого спирта, женщины меньше – 9,1 литра!!! В этом рейтинге Беларусь занимала 1 место [12].

По результатам исследования компании Euromonitor International Беларусь стоит на третьем месте в мире по

расходам жителей на алкоголь. Сообщалось, что на алкоголь приходится 5,5% от всех потребительских расходов белорусов [11].

К 2015 году наметилось снижение потребления алкоголя населением до 10,6 литра на человека, и на сегодняшний день Беларусь занимает 10 место в рейтинге ВОЗ. Но ситуация по-прежнему остаётся критической.

В Республике Беларусь наблюдается рост числа семей, в которых дети находятся в социально опасном положении. Основная причина – это злоупотребление родителями спиртными напитками, т.е. алкоголизм. Не только взрослые употребляют спиртные напитки. К сожалению, в последнее время отмечается рост заболеваемости алкоголизмом среди подростков, при этом возраст больных алкоголизмом с каждым годом уменьшается. Дети, наблюдая за взрослыми на праздниках, начинают думать, что употребление алкоголя является нормой и обязательной составляющей семейных «застольев». Образ жизни, характерный для «алкогольной» компании, ошибочно воспринимается подростком как нормальный и естественный.

Всемирная организация здравоохранения, анализируя сложившуюся в мире ситуацию, разработала и приняла «Европейский план действий по сокращению вредного употребления алкоголя на 2012–2020 годы», в рамках которого рекомендует странам на протяжении всего периода его реализации стремиться к росту числа учебных заведений, в которых осуществляются мероприятия по укреплению здоровья, включающие и меры в отношении алкоголя [4].

С целью уменьшения количества проблем, вызванных употреблением алкоголя, ВОЗ предлагает две приоритет-

ные стратегии вмешательства: **снижение потребления алкоголя для всего населения**, в том числе путем принятия ограничивающих законов, и **сотрудничество с волонтерскими организациями, использующими в работе групповые методы**.

В данном пособии представлен один из таких методов – метод групповой работы хорватского психотерапевта Вл. Худолина, благодаря которому можно оказать помощь семьям, столкнувшимся с проблемами, связанными с употреблением алкоголя. Данный метод является эффективным и в профилактике алкогольной зависимости и направлен на снижение потребления алкоголя населением.

В пособии также представлен опыт реализации в Республике Беларусь проекта по укреплению здоровья итальянского благотворительного фонда «Поможем им жить», направленного на профилактику алкоголизма и укрепление здоровья населения; опыт белорусских семейных клубов, работающих по методу Вл. Худолина; методика организации и проведения Курсов по привлечению внимания к проблемам, связанным с употреблением алкоголя.

В книге автор отражает многолетний совместный опыт белорусских волонтеров, накопленный в результате обучения, общения, знакомств с новыми людьми и новыми жизненными ситуациями, порой очень сложными и пессимистическими, а порой обнадёживающими и воодушевляющими.

1. ВЛАДИМИР ХУДОЛИН – СОЗДАТЕЛЬ СОЦИАЛЬНО-ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА РЕАБИЛИТАЦИИ В НАРКОЛОГИИ

1.1. Биография Владимира Худолкина

Владимир Худолкин родился 2 мая 1922 года в Хорватии, в небольшом городке Огулин на границе с Италией.

Его отец был портным, мать – домохозяйкой. Кроме Владимира, в семье родилось еще 2 детей: мальчик (умерший в младенческом возрасте) и девочка. К сожалению, и отец Владимира умер очень молодым по причине алкоголизма. Скорее всего, именно эта травма, полученная в детстве, заставила его заняться проблемой профилактики и лечения алкоголизма.

После окончания средней школы Владимир Худолкин учился на медицинском факультете Загребского университета, где специализировался в области неврологии и психиатрии. После успешного окончания и защиты докторской диссертации стал заведующим кафедрой неврологии, психиатрии и клинической психологии Загребского университета.

По прошествии некоторого времени он знакомится со своей будущей женой Вишней, которая работала его ассистенткой. Они поженились в 1952 году.

Чтобы углубить свои знания по проблемам, связанным с алкогольной зависимостью, и познакомиться с различными способами лечения, он совершает множество поездок по всему миру. Профессор открывает для себя различные методы лечения: практика введения в кому с помощью инсулина (Швеция), использование электрошока (Рим, Италия), общество анонимных алкоголиков

(США), терапевтическое сообщество Максвела Джонса (Великобритания).

Владимир Худолин достиг значительных успехов в продвижении метода отказа от медикаментозного лечения проблем алкогольной зависимости.

1 апреля 1964 года он открыл первый Клуб алкоголиков в терапии в городе Загребе. Основной стратегией Клуба являлось изменение социальной культуры в обществе. В рамках деятельности Клуба был обоснован новый подход в лечении проблем алкогольной зависимости. В решении проблем алкогольной зависимости важнейшую роль Владимир Худолин отводил семье. Именно через членов семьи он считал возможным привести изменения в личность, страдающую алкогольной зависимостью.

Владимир Худолин был одним из лучших в мире экспертов по проблемам алкогольной зависимости. Он являлся директором клиники неврологии, психиатрии и медицинской психологии при Загребском университете. Худолин был членом группы экспертов по алкогольной и другим зависимостям Всемирной организации здравоохранения, президентом Всемирной психиатрической ассоциации и ассоциации социальной психиатрии стран средиземноморья.

Вл. Худолин опубликовал более 60 научных работ и более 500 статей по проблемам алкогольной зависимости, социальной психиатрии, по вопросам совершенствования социальной и медицинской культуры.

Методика Худолина способствовала рождению тысяч семейных клубов во всем мире, деятельность которых направлена на решение проблем, связанных с алкогольной зависимостью.

Долгое время он жил и работал в Италии. Здесь под его руководством и согласно его методу были созданы около 2500 семейных клубов трезвости. Таким образом, семейные клубы трезвости стали распространяться из Италии и в другие страны Европы и мира. Но при этом он оставался очень скромным и душевно теплым человеком.

За работу в области психиатрии, связанную с решением вопросов алкогольной зависимости, доктор Худолин был удостоен ряда национальных и международных наград. В 1983 году Владимир Худолин был удостоен звания почетного гражданина города Сан-Даниэле-дель-Фриули, Италия.

Последние годы жизни он проживал вместе со своей женой Вишней на окраине Загреб в двухэтажном доме, половина которого принадлежала другой семье. В семье Худолиных так и не родились собственные дети.

Умер профессор 28 декабря 1996 года в городе Загреб.

Достоверно известно, что на похороны Владимира Худолина со всего мира собрались тысячи его благодарных учеников, многие из которых приехали выразить благодарность за свою собственную трезвую, полноценную и наполненную семейным счастьем жизнь. На кладбище Ремете не было свободного места – так велика была любовь, которую хотели выразить люди, приехавшие проводить Владимира Худолина в последний путь.

1.2. Особенности социально-экологического подхода Владимира Худолина

Социально-экологический метод лечения связанных с алкоголем и комплексных проблем зародился благода-

ря профессиональному, человеческому и научному опыту хорватского психиатра Владимира Худолина. Его профессиональный опыт начался в первые послевоенные годы в Хорватии, после чего он работал и учился за границей, в Швеции, специализируясь на электроэнцефалографии, затем – в Англии в качестве стипендиата ВОЗ в госпитале Белмонт. Таким образом Худолин смог участвовать в разработке новых теоретических подходов, работая в «терапевтической общине» Максвелла Джонса и в малых группах Джошуа Бирера, поддерживая, помимо этого, контакты с Мелани Кляйн и ее учеником Уилфредом Бионом, основоположником группового анализа.

Богатейший опыт был получен Вл. Худолиным в больших психиатрических больницах Лидса, Инвернесса, Эдинбурга, Абердина, что позволило ему наблюдать и применять на практике самые инновационные и передовые методы лечения в психиатрии, которая в пятидесятых годах развивалась бурными темпами. Затем, после возвращения из бывшей югославской республики, Вл. Худолин ввёл в больницу, где он работал на должности заместителя директора отделения нейропсихиатрии, систему «open door policy in psychiatry» («политики открытых дверей в психиатрии» – прим. пер.).

«...Это означало раскрытие дверей психиатрических учреждений, избавление пациентов от принудительных процедур, формирование терапевтических общин, внедрение работы в малых группах, применение новых лекарственных препаратов для психиатрического лечения...»

Будучи восприимчивым человеком, Вл. Худолин сразу же почувствовал страдания многочисленных «алкоголиков», которые, не получая специализированного лечения,

непрерывно находились на лечении в психиатрическом отделении, а после дезинтоксикации и выписки из больницы снова и снова попадали туда же, в психиатрическое отделение, возобновляя серьёзное лечение. В начале 60-х годов *«... после отрицательного опыта работы с алкоголиками, многолетней практики в терапевтической общине, прочитав большое количество литературы, посетив различные структуры и другие учреждения данного типа, после размышлений, исследования и проведения собственных исследований, мой муж, – рассказывает жена Вишня Худолин, нейропсихиатр Загребского университета, участвовавшая в разработке и реализации метода, – наконец пришел к выводу, что необходимо отделить алкоголиков от остальной части пациентов психиатрического отделения. План состоял в том, чтобы лечить алкоголиков, работая с ними в терапевтической общине, и организовать в некоторых районах Загреба, вне больничных учреждений, деятельность малых групп с участием семей и терапевта...»*

Весной 1964 года в Загребе было открыто отделение по работе с алкоголиками со следующими филиалами: дневная клиника, диспансер, амбулатория для алкоголиков, а также Центр по изучению алкоголизма и борьбе с алкоголизмом и другими видами зависимости.

Вл. Худолин в образцовой манере задействовал свои познания в медицине, психиатрии и психологии, богатый терапевтический опыт и собственные научные идеи, соединяя их в оригинальную модель простого и эффективно-го лечения алкоголиков.

Его метод действует сразу же, и, благодаря своему необычайному педагогическому дару, Вл. Худолин преподносит его в хорошо усваиваемой дидактической форме,

доступной для каждого и вызывающей большую эмоциональную вовлеченность. Это делает метод сразу же понятным, доступным настолько, что каждый человек, который расположен использовать его, получает возможность распространять метод и повторять его в собственной жизни, становясь опорой для семей, имеющих проблемы, связанные с употреблением алкоголя.

Идея Вл. Худолина, ставшая фундаментом в организации лечения людей с алкогольной зависимостью, в основе своей имеет сочетание системной парадигмы Фон Берталанфи (1969) и семейного подхода.

Данная идея позволяет, с одной стороны, относиться к семье как к классической открытой и динамической (биосоциальной) системе, обладающей всеми присущими системам свойствами и характеристиками (совокупность, взаимодействие, адаптивность, гомеостаз, круговая причинность); с другой стороны, она помещает семью в контекст расширенной социальной макросистемы (состоящей из других взаимодействующих надсистем, таких как система здравоохранения, школьного образования, религии, экономики, судебная система и т.д.); последняя образует контекст, в котором семья как система живет, растет и размножается.

Именно системная парадигма дает возможность определить связи и отношения, которые семья устанавливает как внутри себя, так и с остальной частью общества. Тот же системный подход, связанный с теориями коммуникации и взаимодействия (Д. Д. Джексон, 1959), дает Вл. Худолину основание утверждать, что *«...семья, будучи динамической системой высшего порядка, организованной таким образом, чтобы постоянно поддерживать собственную струк-*

туру, также обладает характеристиками гибкости и полупроницаемости на уровне границ с окружающей средой. Это служит, в частности, поддержанию ее функции развития, позволяя ей постоянно расти и эволюционировать в качестве совокупности составляющих ее индивидов» [1].

«Нормальная» семья, в соответствии с данной точкой зрения, обладает внутренними автоматизмами и механизмами, которые позволяют ей постоянно приспосабливаться к любой ситуации, тем самым поддерживая статус-кво и «семейный гомеостаз» (динамический баланс), позволяющий семье сохранять свою целостность и продолжать существовать в качестве системы.

Клубы распространились сначала в Загребе, затем в Хорватии и по всей бывшей Республике Югославии.

В 1979 году в Триесте открылся первый клуб в Италии под руководством самого Вл. Худоллина. Клуб еженедельно посещали семьи после лечения в Отделении по проблемам алкоголя в Загребе. Сегодня клубы существуют во всех регионах Италии, и большинство из них расположено на севере страны. Это можно объяснить близостью к Загребу. Во Фриули, Венето, Трентино, Ломбардии, Пьемонте существуют территориальные программы, организованные в начале 80-х годов. В остальных регионах Италии метод был введен во 2-й половине 80-х годов, вслед за вводным курсом, проведенным профессором Вл. Худוליным при факультете медицины Католического университета Рима, в сотрудничестве с Министерством здравоохранения Италии и университетом Загреба.

Среди многочисленных заслуг, приписываемых выдающемуся хорватскому психиатру и ученому Вл. Худолину, следует особо подчеркнуть его способность решительно,

убежденно и своевременно вносить теоретические изменения и методические приемы, аргументируя собственную идею, но никогда не навязывая её. Эта оперативность, с одной стороны, предвосхищала события, ситуации, проблематики, с другой – вызывала дискуссии и сильное противостояние со стороны семей и ассистентов-учителей. Только лишь казалось, что система уже устоялась на основе «core curriculum» (обязательный курс – прим. пер.) из теоретических аспектов, которые необходимо было претворить в жизнь, как Худолин вводил новые элементы, которые, будучи полностью обоснованными, тем не менее, полностью нарушали равновесие, лишь недавно достигнутое системой. Действительно, для Вл. Худолина стабилизирующаяся на достигнутом равновесии система – остановившаяся система, и только «кризис» (хорошо управляемый) может подтолкнуть её к изменению.

В рамках социально-экологического подхода человек всегда воспринимается включенным в семейную систему, а семейная система, в свою очередь, рассматривается как средоточие сложного переплетения отношений с другими, большими по размеру социальными системами.

Оригинальность идеи Вл. Худолина состоит в расширении семейного и системного подходов до концепции сети; что позволяет распространить вмешательство на более широкие социальные структуры, в которых вращается семья, в попытке получить более обширную социальную поддержку.

В сетевом подходе под обществом понимается тесная сеть отношений и взаимосвязей, заключающая в себе как профилактику патологических ситуаций, так и ресурсы для решения прямым и косвенным путем проблем и си-

туаций дискомфорта (как пример – группы самопомощи). Работа сети незаменима для того, чтобы начать изменения в личном поведении и, следовательно, с системной точки зрения, в социальном поведении целого сообщества.

Системное видение проблемы переносит внимание с чисто медицинского аспекта *алкоголизма* на социальный. Рассматривает влияние алкоголизма на отношения между людьми и его влияние на общество. Для Вл. Худолина именно в семье и в сообществе следует искать и изменять отношения, сопровождающие связь «человек-алкоголь». Особая роль отводится деятельности луба алкоголиков на лечении многосемейному сообществу, подсистеме (и составной части) расширенного семейного сообщества, частью которого он является.

Клуб работает как семья, единственное его отличие от семьи состоит в том, что он представляет собой надсистему по отношению к семье (Вл. Худолин, 1985).

2. МЕТОД ПРОФЕССОРА ВЛАДИМИРА ХУДОЛИНА

2.1. Семейный клуб трезвости

Основой социально-экологического подхода профессора Вл. Худолина является семейный клуб трезвости (СКТ) или Клуб алкоголиков на лечении (далее в тексте «Клуб»)*, задуманный как самоуправляемое многосемейное сообщество, состоящее минимум из двух и максимум из двенадцати семей со связанными с алкоголем и комплексными проблемами, а также «ассистента-учителя» или *куратора-волонтера*, получившего в данных целях образовательную подготовку и повысившего квалификацию.

Научные идеи Вл. Худолина, лежащие в основании метода Клуба, реализуются в его еженедельной деятельности... *«Клуб алкоголиков на лечении – это сообщество, объединяющее семьи и людей, различающихся по полу, возрасту, образованию, профессии, поведению по отношению к алкоголю и по образу жизни. Общей для всех членов клуба является лишь связанная с алкоголем проблема»* (Вл. Худолин, 2001). В Клуб принимают всех, кто туда обращается и у кого есть проблемы с алкоголем, а также желание участвовать в собраниях.

«Клуб – это не избранная группа, он должен принимать всех, у кого есть такая потребность, никто не может быть исключен» (Вишня Худолин, 2000). Действительно,

* В Италии используется название «Клуб алкоголиков в терапии» сокращённо САТ. В Беларуси сокращение КАТ, было негативно воспринято слушателями Курсов, (в переводе с бел. «кат» – палач, изверг, мучитель, истязатель). По этой причине мы используем термин «Клуб» (прим. автора).

во многих публикациях, касающихся социально-экологического метода, Клубы определяются как «дверь, открытая для семей, оказавшихся в трудной ситуации».

В Клубах проблемы, связанные с алкоголем, рассматриваются как типы поведения человека, порожденные различными образами жизни, причинами которых стали трудности во взаимоотношениях, проблемные взаимодействия, нарушенное равновесие различных экологических систем, таких как семья, местное сообщество, трудовой коллектив или группа равных и т.д.

Для вступления в Клуб не требуется предварительной записи, нет списков очередности, не существует никаких бюрократических проволочек. Попасть туда можно различными путями. Тем не менее, данный метод предусматривает соблюдение единственного требования проведение «первого собеседования». Кроме того, откуда бы ни поступило человеку «приглашение» прийти в Клуб (знакомые, члены Клуба, служба помощи лицам с токсической зависимостью, больница, амбулатория, социальные службы и т.д.), необходимо лишь предупредить ассистента-учителя, чтобы он ждал новую семью на собрании Клуба и мог подготовиться к встрече с ней.

Чтобы вступить в Клуб и стать его членом, семье необходимо пройти «первое собеседование» с ассистентом-учителем в месте заседания Клуба за двадцать минут до прихода других семей. Данное собеседование – это своеобразный прием, теплая встреча, позволяющая познакомиться с вновь прибывшими членами Клуба и поддержать их. Это необходимо для того, чтобы устранить их возможные сомнения и уменьшить тревогу «первого раза»; что-

бы новые члены Клуба по возможности чувствовали себя спокойно.

Кратко ознакомившись с семейной ситуацией, ассистент-учитель, никоим образом не выражая осуждения, мотивирует семью и «алкоголика» посещать Клуб. Он помогает новой семье поверить в возможность достижения успеха на избранном пути, а также призывает их запастись терпением и уверенностью в том, что они смогут преуспеть в попытке изменить образ жизни.

В целом, цель данной встречи – придать уверенность семье и «алкоголику» в правильности своего выбора, поэтому акцент делается на наличии ресурсов, которыми располагает семья, и на ожидании успеха.

Первое собеседование необходимо ещё и для того, чтобы развить эмпатию, уверенность, позволить вновь прибывшим почувствовать, что их поняли и выслушали. Семья «алкоголика» должна почувствовать, что после многочисленных бесполезных попыток они, наконец, обратились за помощью туда, где её обязательно окажут.

Заседания Клуба проходят 1 раз в неделю, всегда в одном и том же месте, которое определено общим собранием (обычно в помещениях, предоставленных приходами, ассоциациями, общественными учреждениям или местными сообществами) и одобрено членами Клуба.

Как показывает практика, найти место для заседания Клуба не составляет труда, так как помещения используются ровно столько времени, сколько необходимо для встреч – то есть, час-полтора в неделю. Использование помещения не ведет к дополнительным расходам, необходим минимум: стулья на 5–20 и более человек; иногда

за уборку помещений и их обогрев отвечают сами члены Клуба.

В Клубе принято несколько простых правил, соответствующих социально принятому и распространенному поведению. Эти правила следующие:

- пунктуальность на собраниях;
- прилежное и регулярное участие в собраниях всей нуклеарной семьи, включая маленьких детей;
- Клуб делится на 2 Клуба при вступлении в него тринадцатой семьи;
- на собраниях Клуба запрещено курить;
- при вступлении в Клуб необходима базовая образовательная подготовка;
- конфиденциальность относительно проблем, обсуждаемых на собраниях.

Пунктуальность – знак уважения к остальным и к самому себе; умение подготовиться к собранию заранее и, отложив на время все остальные дела, прийти в назначенное время в установленное место. В целом, это означает взять на себя обязательство посвящать небольшую часть своего времени обсуждению, рефлексии (обдумыванию) собственного поведения и поведения своей семьи. Кроме того, опаздывающие на собрание либо уходящие до его окончания участники, определённым образом нарушают взаимодействие между участниками и эмоциональный климат Клуба, причиняя, таким образом, вред его работе.

Прилежное и регулярное участие в собраниях подтверждает постоянство намерения выполнять обязательства, взятые на себя целой нуклеарной семьёй: следовать

трезвому образу жизни. «Без еженедельного участия в общении и взаимодействии клуба изменение невозможно» (Вишня Худолин, 2001).

Семья приглашается к участию в Клубе в полном составе, чтобы, с одной стороны, лучше понимать те маленькие ежедневные изменения, которых *алкоголики* достигают, затрачивая большие и малые усилия, а с другой стороны, понять, какие формы поведения необходимо сохранять, а какие – изменять, чтобы способствовать трезвости родственника. Впрочем, Клуб сразу же призывает и других членов семьи изменить собственное поведение, не ожидая изменений от так называемого *алкоголика*.

Было бы полезно посещение Клуба маленькими детьми. Обычно именно они больше всех страдают от алкогольного поведения своих родителей. Они являются самой чувствительной частью семейных отношений. Даже если дети не могут рассуждать о собственной боли, именно они через качество отношений переживают семейный климат. Следовательно, вполне оправданно, чтобы дети, участвовавшие в ссорах или просто переживавшие их последствия, непонимание, лишения, насилие, обиды в течение долгих лет «пьянства» родителей, также участвовали в формировании более спокойных семейных отношений и радовались постепенным позитивным шагам вперёд, которые семья еженедельно совершает на пути к более приемлемой и здоровой форме поведения.

Многие дети из семей с алкогольной зависимостью с течением времени становятся превосходными ассистентами-учителями. Кроме того, почти все дети, участво-

вавшие в работе Клуба, во взрослой жизни воздерживаются от употребления алкоголя и других психотропных веществ.

При вступлении тринадцатой семьи Клуб разделяется. Когда группа становится слишком многочисленной, не хватает времени для участия всех в обсуждении, хотя в действительности каждый член Клуба должен иметь возможность свободно высказать всё, что он хочет рассказать группе о беспокоящих его проблемах. Клуб, естественно, должен располагать достаточным запасом времени, чтобы можно было уделить должное внимание проблемам всех присутствующих, чтобы они чувствовали, что их выслушали, поняли, как и других участников клуба. *«Ограничение количества семей, участвующих в клубе, до двенадцати необходимо для обеспечения правильной работы клуба: еженедельное собрание не должно длиться более одного-полутора часа. Если заседание слишком длинное, это может оказаться утомительным, и определенное количество семей по различным причинам будет вынуждено преждевременно покинуть заседание клуба. Во время заседания все участники должны иметь возможность высказаться»* (Вл. Худолин, 2001).

Разделение Клуба также полезно в том плане, что позволяет избежать отчуждения Клуба от остальных программ или от принимающей его общины.

Действительно, существует тенденция к определенному нарцисстическому регрессу групп: на основании чувства дружбы. Семьи могут предположить, что причина прогресса – состав семей, их сочетание друг с другом, и что прогресс, очевидно, происходит потому, что эти

люди, семьи, клуб – самые лучшие. Боязнь нарушить этот климат, возможность изменять привычки, способы отчетов, боязнь потерять кого-то из близких друзей-участников – причина сильного сопротивления разделению Клуба. Другими причинами сопротивления процессу разделения могут стать поведение и связи, формирующиеся внутри группы самим ассистентом-учителем, который после стабилизации группы стремится сохранить её и обычно полагает, что его труд приносит плоды только тогда, когда увеличивается и/или сохраняется многочисленная группа. Иногда, по причине эгоизма или лени, сами семьи могут оказывать определённое сопротивление вновь прибывшим участникам и, как следствие, разделению Клуба. Ещё один важный момент: если в собраниях участвуют всё время одни и те же семьи, не появляются новые разнообразные ситуации, то Клуб переживает состояние некоторой усталости, а это может привести к охлаждению семей, их нежеланию участвовать в работе Клуба. *«Сопротивление разделению групп очень сильное как со стороны семей (которые боятся потерять друзей), так и со стороны ассистентов-учителей (которые предпочитают работать с большими клубами алкоголиков на лечении)»* (Вишня Худолин, 2000).

Разделение группы, вызывая периодические изменения в составе семей, приносит новые стимулы и различные формы взаимодействия семей, прививает им привычку устанавливать дружеские отношения с новыми людьми, приучает их к построению широких, новых и разнообразных отношений. Известно, что когда отношения дружбы уже устоялись, изменения в составе Клуба не обязательно приводят к ослаблению этих отношений. *«Разделение*

клуба – это положительный знак для работы клуба, для роста и достижения зрелости входящих в него семей. Я бы также добавил, что если клуб не был разделен в течение определенного периода времени, можно предположить, что что-то не работает; поэтому можно ввести новое правило, согласно которому если клуб не разделялся в течение года, он должен быть разделен независимо от количества входящих в него семей» (Вл. Худолин, 2001).

На собраниях Клуба запрещено курить, потому что клуб руководствуется подходом «свободы от наркотиков» (drug-free), а также является узлом социальной сети, работающей с целью продвижения и поддержания здоровья семей и сообщества, к которому они принадлежат. Следовательно, в рамках Клуба следует избегать всех тех форм поведения, которые могут угрожать здоровью, таких как употребление наркотиков, курение, азартные игры и прочее.

Базовая образовательная подготовка обязательна для семей, вступающих в программы. Кроме практических знаний о проблеме алкоголизма, семья и алкоголик должны знать, для чего нужен Клуб, как он работает; они должны научиться использовать Клуб. Для семьи, вступающей в программу по проблемам алкоголя, *«лучше всего организовать в рамках территориальных школ по проблемам алкоголя образовательный цикл по связанным с алкоголем проблемам, и комплексным проблемам и о социально-экологическом подходе, состоящий из десяти лекций, каждая из которых длится два часа»* (Вл. Худолин, 2001). Данный подготовительный курс,

подходящий для вступающих в Клуб семей, называется «Территориальная школа по проблемам алкоголя. Модуль первый». Подробное описание организации и деятельности территориальных школ представлено в книге Лауры Муссо «И как это сделать... Практическое пособие по организации территориальных антиалкогольных школ». Данная информация размещена на электронном носителе в приложении.

Конфиденциальность относительно проблем, обсуждаемых на собраниях – это приобретаемое и практикуемое в Клубе поведение, являющееся формой взаимного уважения участников и проявляющееся в том, чтобы не рассказывать третьим лицам о том, что происходит на собраниях. Действительно, участники не должны рассказывать за пределами Клуба об обсуждаемых проблемах или о фактах, которые они узнали в ходе встреч. *«Во время заседания осуществляется очень глубокое и интенсивное общение и взаимодействие. Семьи рассказывают о своих страданиях, о своих личных проблемах, пытаются найти новый, более здоровый, более продуктивный образ жизни. В ходе дискуссий считается само собой разумеющимся, что обо всем, что обсуждалось во время заседания, никогда не узнают посторонние люди, и оно сохранится в тайне в многосемейном сообществе»* (Вл. Худолин, 2001).

Но, тем не менее, участники рассказывают лишь всё то, что считают нужным рассказывать остальным, и, следовательно, никто или почти никто не рассказывает больше того, что он хочет, чтобы знали другие в отношении его собственных проблем.

Естественно, существуют и другие традиции, которые автоматически вводятся в Клубе. Например, такие как перекличка в начале заседания или еженедельный подсчет дней трезвости всех участников Клуба, так как необходимое условие участия в Клубе – трезвость всей нуклеарной семьи; кроме того, организуются экскурсии, паломнические поездки, ужины, спортивные программы, выставки, танцевальные вечера и прочее.

Все указанные мероприятия совершенно не являются обязательными, и каждая семья в отдельности решает, участвовать в них или нет. Остается в силе мнение, что надо советовать семьям-членам Клуба, чтобы они не ограничивались взаимоотношениями в его рамках. Там, где в Клубах тщательно соблюдается методика работы, указанные мероприятия проводятся совместно с другими семьями сообщества по месту проживания, чтобы избежать опасности отдаления отдельных участников и Клуба в целом от нормальной социальной жизни.

Первый шаг в работе Клуба – это достижение трезвости в семье. Трезвость, фактически, является первым этапом, который, в соответствии с методом, необходим для участников Клуба перед началом долгого пути, который, неделя за неделей, через процесс воспитания принесет, каждому в свое время, изменения в поведении «семейной системы».

Благодаря возложенной на них ответственности, участники Клуба берут на себя обязательство по изменению образа жизни, связанного с употреблением алкоголя, ведь изменение собственного поведения повлечет за собой изменения в поведении семьи. Возможно, эта перемена семьи изменит образ жизни расширенной группы род-

ственников или круга друзей или семей кондоминиума и так далее, с системной точки зрения, вплоть до отношений с семьями квартала, и, почему бы и нет, жизни всего сообщества...

Общеизвестно, что одна семья со связанными с алкоголем проблемами вовлекает в свои трудности различные социальные системы: систему здравоохранения (пункты медицинской помощи, семейный врач, больница, специализированные амбулатории, служба помощи лицам с токсической зависимостью), систему социального обеспечения и благотворительности (социальные службы, приюты, социальные центры, волонтерские ассоциации), судебную систему (мировой судья, суды общей юрисдикции, суд по делам несовершеннолетних, места лишения свободы), экономическую систему (потеря благосостояния, безработица, рост бедности) и т.д. В результате введения социально-экологического метода... *«иметь связанные с алкоголем проблемы больше не означало бороться с ними точно. При помощи старых инструментов недействительной медицины, неподготовленной психологии, других наук или других учреждений, тем не менее, крепко связанных друг с другом. Или в одиночестве отдельной семьи или, тем не менее, в малой изолированной группе. Иметь проблемы с алкоголем означало оставить позади старые бесполезные противопоставления, забыть на минуту все мифические различия между лечащимся и излечившимся. Понять, сначала на практике, а затем в теории, что означает работа в сети, сотрудничество. Не в беспорядочном освобождении от ответственности, а на основании значимого обязательства разделяемой ответственности. Главными действующими лицами становятся чело-*

век и семья. Главными действующими лицами становятся они и множество других людей» (Р. Де Стефани, 2001).

Постепенно участники Клуба вновь обретают уверенность в собственных силах и, опираясь на отношения в Клубе, на роли, которые их стимулируют открывать заново, начинают реализовывать собственные ресурсы и ресурсы своей семьи. В Клубе они учатся говорить о проблемах, формулировать просьбы, возвращать желания и принимать на себя обязательства, быть ответственными, выслушивать других людей и уделять внимание их требованиям. *«Из...многих возможных характеристик метода два мне кажутся особенно понятными и заслуживающими того, чтобы стать исходными пунктами для любого развития метода: связанные с алкоголем проблемы больше не были бедой, над которой надо было плакать, или в поисках решения которой надо было биться головой об стену. Связанные с алкоголем проблемы стали отправной точкой для осуществляемого совместно с друзьями путешествия. Проблемы, которые превращаются в ресурсы. Умение найти в собственных мучительных историях протагонизм и жизнь»* (Р. Де Стефани, 2001).

Клуб обладает функциональной структурой, отвечающей критерию принятия всеми семьями и каждым членом семьи обязанностей, способствующих его правильной работе. С этой целью предусмотрены должности и обязанности. Существуют следующие должности: председатель, секретарь, кассир. Эти должности занимают максимум на срок двенадцать месяцев. Есть и другие обязанности – ведущий заседания и протоколист заседания, заведующий группой посещения друзей. Есть также обязанности, которые могут осуществляться в различных ситуациях. Одни

выполняются только в течение одной недели, например, ведущий заседания и протоколист заседания, в то время как другие могут длиться несколько месяцев. Тот, кто занимает должность, автоматически принимает на себя соответствующую обязанность: *председатель* – представлять Клуб (хотя каждый участник одновременно является представителем многосемейного сообщества), *секретарь* – вести реестры и переписку, *кассир* – взимать членские взносы, которые семьи уплачивают на незначительные расходы, связанные с потребностями Клуба, и вести бухгалтерию.

Должности и обязанности занимают поочередно все члены Клуба, за исключением ассистента-учителя. Должности нужны, чтобы возложить ответственность на участников Клуба, которые во время своих полномочий или при выполнении обязанностей поставлены на службу всем семьям для правильного функционирования Клуба. Понятие службы часто встречается в методе Худоллина. Действительно, данные должности длятся от шести месяцев до года максимум, и они представляют собой обязательство, а не источник престижа или власти.

Обязанности *ведущего заседания* включают в себя следующие обязательства: проводить еженедельные заседания Клуба, начинать и заканчивать заседание, предоставлять слово членам Клуба.

Протоколист составляет протокол заседания, кратко резюмируя события и обсуждаемые вопросы, заносит эту информацию в соответствующий реестр, в котором хранится информация обо всех заседаниях, прошедших в период времени.

Заведующий группой посещения друзей занимается организацией особых визитов сотрудничества для семей

в трудной ситуации, частые отсутствия которых на заседаниях Клуба позволяют предположить рецидив или возможный выход из Клуба и территориальных программ по проблемам алкоголя.

«...Клуб предлагает метод, который на первый взгляд кажется очень легким. По этой причине часто случается, что кто-то предлагает ввести в клубе более сложные и усовершенствованные методы лечения. Работа клуба основывается на желании предоставить сообществу гармоничные виды деятельности и взаимодействия, гарантирующие сосуществование всех участников клуба. В клубе необходимо избегать тенденции вводить единообразное поведение, напротив, следует обеспечить свободу выбора поведения. Интересно отметить, что помощь клуба не показывает лучшие результаты при введении различных традиционных терапевтических методов лечения...»
(Вл. Худолин, 2001).

2.2. Деятельность семейного Клуба на практике

Чтобы начать работу Клуба, достаточно двух семей с проблемами, связанными с употреблением алкоголя, и одного получившего образовательную подготовку и повысившего квалификацию ассистента-учителя (служителя-преподавателя).

Заседания Клуба проходят в назначенном месте раз в неделю. После неофициального приветствия и традиционного обмена любезностями участники Клуба располагаются следующим образом: садятся в круг так, чтобы можно было смотреть друг другу в глаза.

Заседание начинается с предоставления краткой информации о деятельности Клуба и территориальных ассоциаций, а также уведомления о возможных отсутствующих. Клуб уделяет особое внимание пропускающим заседания участникам, а также тем, кто намеревается прекратить участие в территориальных программах по проблемам, связанным с употреблением алкоголя. Опыт показывает, что когда семьи отсутствуют на заседаниях без предупреждения более одной недели, это означает, что появились проблемы, например, алкогольный рецидив либо же проблемы другого плана. В любом случае Клуб – это «дверь, открытая семьям в трудной ситуации», а чувство солидарности и дружбы выражается в том, что Клуб связывается с отсутствующей семьей и узнает о причине пропуска заседания. Когда в ходе телефонного звонка можно предположить о наличии какой-либо проблемы, Клуб организует посещение данной семьи на дому. В соответствии с терминологией территориальных программ по проблемам алкоголя, это называется «посещение друзей». В течение недели проживающие ближе всего к семье или наиболее сдружившиеся с этой семьей участники Клуба, совместно с ответственным за посещения, обязуются встретиться с семьей путем посещения ее на дому либо иногда организовывая встречу в другом месте.

Данное посещение абсолютно не подразумевает никакого контроля: так выражается желание сообщить попавшей в трудную ситуацию семье, что у неё есть друзья, что они будут рядом. Действительно, одно из «лекарств» Клуба – это солидарность, то есть не чувство беспредметного сочувствия, а решимость взять на себя обязательства

для общего блага, чтобы каждый чувствовал ответственность за всех, а все были ответственны за каждого.

Избрав ведущего и секретаря следующей недели, Клуб организывает заседание, которое начинается с прочтения протокола предыдущего заседания.

Заслушивание протокола необходимо для того, чтобы позволить участникам вспомнить сказанное, возможные принятые обязанности, проинформировать тех, кто, возможно, отсутствовал на предыдущем заседании об обсуждаемых проблемах и, конечно же, сразу создать атмосферу участия.

Ведущий заседания по очереди даёт слово тому, кто хочет высказаться, начиная, таким образом, обсуждение.

В клубе каждый рассказывает о себе и говорит для себя, не вынося суждений тому, что было сказано другими. Данная технология способствует развитию умения слушать, что рассказывают другие. Рассказ о себе сближает членов Клуба, дает слушателю возможность свободно сравнивать собственные жизненные ситуации и проблемы, связанные с употреблением алкоголя, с ситуациями других семей. Действительно, в Клубе не дают советов, что необходимо делать в различных ситуациях (ассистент-учитель – тем более), а сообщают то, что человек сделал или то, что сделал бы при данных конкретных обстоятельствах. *«В клубе каждый человек с проблемами должен иметь возможность рассказать о проблемах и обсудить их. На заседаниях клуба не дают советы, но рассказывают о собственном опыте, и это в действительности представляет собой сообщение, адресованное участникам клуба, от которых ожидается реакция, обратная*

связь. Советы нельзя давать даже ассистенту-учителю» (Вишня Худолин, 2000).

В Клубе высказываются по очереди, чтобы уделить максимум внимания каждому, а также чтобы обеспечить активное слушание со стороны всех присутствующих. Необходимо избегать дискуссий между двумя участниками или словесных перепалок.

Ведущий заседания, предоставив каждому возможность выступить и, по возможности, убедившись, что все в достаточной степени удовлетворены выделенным им временем, закрывает заседание. Ассистент-учитель, прежде чем попрощаться с присутствующими, коротко напоминает о взятых обязательствах и выясняет, кто свяжется с отсутствующими либо напомнит о посещении друзей, если это необходимо.

В ходе регулярного посещения Клуба и других встреч, предусмотренных территориальной программой по связанным с алкоголем проблемам, семья начинает обсуждать не только тему алкоголя, но и более сложные проблемы и уровни отношений. Действительно, содержание сообщений и обсуждений постепенно обогащается, затрагивая также уровни аффективности, эмоциональности, духовности. С ростом качества отношений повышается и самооценка, уверенность не только в себе, но и в других, чувство солидарности группы. *«...Будучи частью местного сообщества, клуб необходим для того, чтобы стимулировать, инициировать и способствовать изменению поведения семей, участвующих в нем. Настоящее изменение должно произойти в местном сообществе...» (Вл. Худолин, 2001).*

Клуб – это место, где можно научиться или возобновить осуществление коммуникативных практик на основе выслушивания, уважения, понимания собственных аргументов и мнений, а также аргументов и мнений других. Обычно в семье это невозможно из-за схем общения, которые после долгих лет непонимания превращаются в лексические и понятийные автоматизмы, порождающие до бесконечности всё новые идентичные конфликты. После бесчисленных страданий и взаимных обид роли и равновесие между различными членами семьи становятся препятствием для любых изменений и извлечения пользы из атмосферы эмпатии и солидарности дискуссий участников Клуба. *«Система может функционировать, если в клуб вступает вся семья и если семьи учатся использовать клуб, чтобы решить собственные проблемы, а также узнать, как помочь другим семьям сделать то же самое. Это не означает снова и снова предлагать профессиональные медицинские данные, часто отличающиеся друг от друга: семьи должны обучиться ограниченному количеству элементов и получить описание метода, который предложит им возможность изменения, роста и зрелости»* (Вл. Худолин, 1997).

Может случиться так, что по многочисленным другим причинам некоторые лица с проблемами, связанными с употреблением алкоголя, могут быть одинокими, так как они отдалены от родной семьи, находятся далеко или нет возможности посетить ее. В этих случаях *алкоголик* может приходить в Клуб в сопровождении друзей, коллег, других людей. В случае если у указанных людей нет возможности посещать Клуб, Клуб находит для нового участника «замещающую семью» или людей, готовых

сопровождать его в Клуб. Так как в Клуб приходят всей семьей, на его заседаниях не должно быть одиноких людей. Самый напряженный и трудный жизненный момент в жизни Клуба – это рецидивы, несмотря на то, что они, в определенной мере, являются внутренней причиной существования Клуба.

2.3. Рецидив

Клубы были задуманы для того, чтобы принять и решить проблему рецидивов, потому что, как это часто случается с *алкоголиками*, бросить пить относительно легко; напротив, тяжело вести трезвый образ жизни в течение некоторого периода времени. Многие люди, имеющие проблемы, связанные с употреблением алкоголя, до того, как они начали посещать Клуб, пытались бросить пить в течение более или менее долгих периодов времени, что многократно заканчивалось рецидивами. Вместе с тем есть люди, даже если их относительно немного, способные бросить пить самостоятельно, они в Клубе не нуждаются.

Следовательно, рецидив – это ситуация, которую обычно Клуб принимает и не драматизирует, но делает все возможное, чтобы решить ее наилучшим образом, управляя ситуацией кризиса, которая следует за ним. *«Рецидив представляет собой одну из наиболее значительных проблем для алкоголика, для семьи, для ассистента-учителя, для клуба. Несмотря на то, что рецидив тяжело сказывается на работе клуба, его ассистент-учитель и его участники не должны забывать, что рецидив представляет собой, так сказать, нормальный аспект жизни алкоголика»* (Вл. Худолин, 2001).

Рецидив обычно вызывает состояние уныния, разочарования у *алкоголика*, его семьи, ассистента-учителя, Клуба. Часто всеми теми, кто встал на путь трезвости, он воспринимается как поражение. После рецидива люди могут переживать интенсивные противоречивые чувства, иногда несколько чувств одновременно, например, таких как ярость, стыд, агрессивность, подавленность, отчаяние, месть, недоверие, предательство, возмездие и т.д. Нередко, чтобы избежать всего этого, *алкоголик*, его семья, а также остальные члены Клуба пытаются скрыть или проигнорировать рецидив.

Когда в рамках социально-экологического подхода упоминается рецидив, под этим понимается диапазон вариантов, не обязательно связанных с отношением к алкоголю. Действительно, метод определяет рецидивы не просто как возвращение к употреблению алкогольных напитков, но и как ситуации, связанные со старыми моделями поведения. *«Алкогольные рецидивы («мокрые» рецидивы) и рецидивы поведения могут происходить как в начале лечения, так и спустя многие годы воздержания от алкоголя и посещения клуба. Когда клубы алкоголиков на лечении начинали свою деятельность, самым важным было достичь трезвости и продлить ее продолжительность... В те времена практически невозможно было найти алкоголика, который бы при помощи классического лечения смог бы сохранить трезвый образ жизни, пусть даже хотя бы в течение одного года»* (Вл. Худолин, 2001). Следовательно, можно продолжать вести твердый «трезвый» образ жизни, но в то же время подпитывать негативное поведение. Это может происходить со стороны *алкоголика*, его семьи, ассистента-учителя, Клуба, территориальных ассоциаций клубов, расширенного сообщества. Если в исключитель-

ных ситуациях или при особенных обстоятельствах допускается возможность соотносить социально приемлемые формы поведения с употреблением алкогольных напитков, проявляется «сухой» рецидив, который, в целом, представляет собой регрессию относительно поведения, вдохновленного продвижением защиты здоровья.

В любом случае кризис, относящийся к «сухому» или «мокрому» рецидиву, при хорошем управлении может, напротив, стать стимулом к усиленной работе над ростом и достижением зрелости во всей территориальной программе по проблемам алкоголя. *«Кризис не должен, тем не менее, быть всегда лишь негативно окрашенным. Часто кризис одновременно приносит с собой рост и зрелость»* (Вл. Худолин, 2001). Момент кризиса стимулирует мобилизацию наилучшей энергии семьи, ассистента-учителя Клуба, ассоциации при помощи их солидарности, дружбы, готовности помочь; отношения и намерения при этом становятся более прочными. *«Среди членов клуба около 60% не имеют рецидивов; остальные 40% имели один или несколько рецидивов за эти годы. В эти 40% включены алкоголики, которые не поправляются, и так называемые «заброшенные», исключая тех, кто снова стали пить более или менее»* (Вл. Худолин, 2001) [3].

В ходе национального исследования под названием VALCAT («Оценка клубов алкоголиков на лечении»), проводившегося с 1992 года по 1996 год, ассоциацией AICAT (Итальянская ассоциация клубов алкоголиков на лечении) совместно с Министерством здравоохранения и Высшим институтом здравоохранения Рима, целью которого было доказать эффективность работы Клуба в том, что касается проблем, связанных с алкоголем, подтвердилось, что в течение 36 месяцев 79% семей успешно посещали Клуб [3].

Из последующих докладов, разработанных на основании региональных и национальных банков данных, подтвердилась информация о том, что 68,8% семей, вступающих в территориальные программы по проблемам, связанным с употреблением алкоголя, сохраняют трезвость в течение долгого периода времени (три года и больше).

Клуб и его ассоциации также образуют сеть с социальными структурами. Во многих регионах и провинциях Италии Клубы стали инициаторами интенсивной деятельности по социальной рекламе, которая сначала привела к выявлению широты проблем, связанных с алкоголем, а позднее способствовала созданию служб по проблемам, связанным с алкоголем, или других структур, нацеленных на оказание помощи лицам, имеющим проблемы, связанными с употреблением алкоголя. В некоторых регионах северо-востока Италии на основании соответствующих соглашений Клубы включаются в борьбу с употреблением алкогольных напитков. Можно утверждать, что, в отсутствие «нормативов по проблемам алкоголя», за последние двадцать лет Клубы внесли свой вклад в уменьшение общего употребления алкогольных напитков в соответствии с Планом ВОЗ для Европейского региона «Здоровье для всех к 2000 году».

2.4. Роль ассистента-учителя

Роль ассистента-учителя (также встречается термин «служитель-преподаватель») заключается в том, чтобы стимулировать и поддерживать обсуждение между членами самих семей в Клубе в доброжелательном и вежливом тоне, повышать уровень отношений в Клубе.

У ассистента-учителя нет других обязанностей, и, чтобы наиболее эффективно выполнять свои функции, он совместно с другими ассистентами-учителями Клуба одной зоны (или АСАТ – Ассоциации клубов алкоголиков на лечении) еженедельно посещает заседания самоуправления. Кроме того, его приглашают на периодические курсы повышения квалификации по различным методологическим аспектам, где можно обучиться преподаванию на различных предусмотренных методом уровнях обучения или повысить уровень образования путем участия в собраниях, или изучать специальную литературу, написанную по данной теме. Ассистентов-учителей приглашают публиковаться в журналах, писать монографии или составлять доклады для встреч и собраний.

Также семьи приглашаются к участию во встречах или к написанию материалов, но в первую очередь они являются участниками более широких заседаний, периодических встреч под названием «интерклубы», объединяющих между собой клубы одной зоны, одной провинции, одного региона или нескольких регионов. Эти встречи необходимы для поддержания контактов между семьями одного Клуба, которые могут быть связаны с организационными, образовательными аспектами или проблемами другого плана. На данных собраниях семьям, которые сумели придерживаться трезвого образа жизни в течение многих лет, вручаются дипломы. Заседания интерклуба завершаются угощением, которое организуют семьи, либо настоящим праздником, проводимым по инициативе участников Клубов.

Интерклубы также могут стать и способом общения с местными сообществами. Часто на данные встречи при-

глашают людей, особенно значимых для деятельности клубов или для принимающего их общества.

Ассистенты-учителя, которые также являются участниками Клуба, будучи членами семей, имеющих проблемы, связанные с алкоголем, должны посещать два Клуба, один – в качестве родственника, а второй – в качестве ассистента-учителя. Во втором своем качестве они зачастую приходят одни, без семьи; этой привычке социально-экологический подход уделяет много внимания. Во-первых, потому что предпочтительно посещать Клуб всей семьёй, во-вторых, потому что стать ассистентом-учителем – значимый образовательный момент, но не «скачок в карьере»: вчера был *алкоголиком* – сегодня педагог. На первый план всегда выходит понятие службы; ассистент-учитель – это, прежде всего, человек, служащий на благо Клуба и входящих в него семей. В настоящее время появляется все больше участников Клуба, которые соглашаются посещать другой Клуб в качестве ассистента-учителя.

2.5. Территориальные школы по проблемам алкоголя

В рамках просвещения и образования метод включает в себя три различных модуля территориальных школ по проблемам алкоголя.

Территориальная школа, 1 модуль.

Первый модуль территориальной школы предназначен для работы с недавно вступившими в Клуб семьями. Как только семьи вступают в Клуб, ассистент-учитель уведомляет о прибытии семьи в Ассоциацию территориальных

клубов, в которую он входит. За организацию школ обычно несут ответственность ассоциации, и именно они находят подходящее и наиболее легко доступное для семей место для занятий.

Новые семьи приглашаются для посещения в группы, состоящие из трех-четырёх, максимум десяти человек, в течение десяти еженедельных встреч. Продолжительность каждой составляет два часа.

Цель образовательного курса заключается в том, чтобы обеспечить семье наиболее оптимальные условия для вступления на путь изменений и для эффективного прохождения этого пути. Что такое Клуб, для чего он необходим, как он работает, что требуется от его членов, каковы проблемы связанные с употреблением алкоголя – вот некоторые из обсуждаемых тем. Кроме того, важна также эмоциональная атмосфера, в которой происходят встречи.

Проведение встреч требует минимального технического оснащения: диапроектор и набор подготовленных по данной теме слайдов.

Легкодоступные для понимания слайды воспроизводят отрывки из книги «Алкоголь, приятно познакомиться», автор которого является Эриксон из итальянского города Тренто. Данная работа даёт общую характеристику социально-экологическому подходу, объясняя его сущность при помощи иллюстрированных страниц с простыми фразами и приятными рисунками. Данная книга размещена на электронном носителе.

Территориальная школа, 2 модуль.

Второй модуль территориальной школы предназначен для семей, участвовавших в работе Клуба в течение как

минимум двух лет. Целью данного модуля является актуализация знаний участников клуба и создание «дополнительной мотивации». *«Социально-экологический подход – это постоянно изменяющаяся, динамическая концепция, на которую влияют результаты исследований и новый опыт. Методические аспекты изменяются относительно быстро, и если бы не было предусмотрено постоянное обновление знаний работников программы и семей, очень быстро затормозился бы рост и развитие программ. Опыт показывает, что знания и методология изменяются в течение двухгодичного периода: следовательно, обязательно каждые два года проводить краткий курс обновления знаний, длящийся 4 часа»* (Вл. Худолин, 1996).

Способ проведения второго модуля идентичен работе территориальных школ по проблемам алкоголя первого модуля: его проводит один получивший образование и подготовленный учитель. Предусмотрены две еженедельные встречи по два часа (или две последующие встречи, которые проводятся в конце недели). Ассоциация клубов рекомендует место для проведения занятий школы, расположенное вблизи места проживания семей-участников. Именно клубы всегда приглашают семьи участвовать в школе. На занятиях используется набор выбранных слайдов по теме, по которой обновляются знания.

Территориальная школа, 3 модуль.

Третий модуль территориальных школ по проблемам алкоголя предназначен для территориального сообщества, *«вступление семей в клуб проходит намного легче, если предусмотрено образование и вводный курс для тех семей местного сообщества, у которых нет проблем, свя-*

занных с алкоголем. Такое образование входит в сферу воспитания здоровья...» (Вл. Худолин, 2001).

Модуль состоит из двух-трех встреч, которые проводятся так же, как и в двух предыдущих модулях, с одним лишь различием: ввиду неоднородности состава присутствующих рекомендуется, чтобы ассистент-учитель, помимо обычных знаний о проблемах, связанных с алкоголем, имел определенный опыт практической работы в территориальных школах по проблемам алкоголя. В целом, будет хорошо, если учитель, помимо соответствия требованиям для обучения, необходимым для предыдущих модулей, также обладал определенным опытом в проведении публичных встреч.

2.6. Образовательная подготовка педагогов.

Вводный курс

Непрерывное образование и воспитание – это отличительный и фундаментальный элемент социально-экологического подхода. Можно утверждать, что Вл. Худолин задумывал Клуб и одновременно образовательные траектории и методы, способствующие развитию территориальных программ по проблемам алкоголя. *«Образование и обновление знаний представляют собой основу социально-экологической системы в территориальных программах. Образование и обновление знаний семей, работников и местных сообществ осуществлялось уже с самого начала деятельности первого клуба алкоголиков на лечении...»* (Вл. Худолин, 1996).

Образовательная подготовка педагогов начинается, прежде всего, с вводного курса и продолжается в ходе еже-

недельной практики в качестве ассистента-учителя клуба, а также через участие в ежемесячных заседаниях органов самоуправления, в которых должны участвовать ассистенты-учителя. Образование продолжается при содействии интерклубов и обучения на собственном опыте в рамках территориальных программ по проблемам алкоголя.

Образовательная подготовка обогащается благодаря изучению педагогами большого объема разноплановой литературы и публикаций, издаваемых в рамках социально-экологического подхода. Она закрепляется путем работы в качестве учителя в территориальных школах по связанным с алкоголем проблемам первого, второго и третьего модулей. Она развивается в совместном и групповом проведении заседаний, а так же в ведении вводных курсов.

Для образования педагогов полезным является посещение двух ежегодных конгрессов: первый проводится в конце весны в Ассизи и посвящен антропологической духовности, второй конгресс семей клуба алкоголиков на лечении проходит осенью, не имеет определенного месторасположения и проводится в разных городах Италии.

Вводный курс (вводная неделя, ознакомительный курс) – это курс, длящийся 50 часов, предназначенный для получения образовательной подготовки ассистентами-учителями, это входная дверь в территориальные программы по проблемам, связанным с употреблением алкоголя. Методику организации вводных курсов мы рассмотрим ниже.

Вводные курсы представляют собой начальный уровень обучения, длятся они одну неделю и характеризу-

ются определенной структурой, схожей со структурой драматургического произведения. В первой части курса происходит завязка, во второй – развязка. В течение первых двух-трех дней проявляется определенное противостояние, негативные реакции и нападки на ведущих курса. В последующем ситуация постепенно становится более спокойной, появляются изменения в связанном с употреблением алкогольных напитков поведении, что является целью курсов. Обычно курс проводится в позитивной атмосфере. *«Вызов участникам курса делается без плохих намерений, его тяжело принять только сначала, так как необходимо в одиночку обдумывать каждую проблему, самостоятельно размышлять над собой, а не кем-то еще, кто нуждается в помощи»* (Вишня Худолин, 2000).

Таким образом, действительно, метод Вл. Худолина в целом – это теория-практика, т.е. знание, структурирующееся в ходе осуществления активного действия. Многие изменения, внесенные в научно-теоретические основы метода, исходят из опыта профессора Вл. Худолина, из посещения им тысяч семей и ассистентов-учителей, удивительным образом оцененные, объясненные и описанные в бесчисленных публикациях профессора и публикациях его сотрудников.

Среди многочисленных заслуг, приписываемых выдающемуся хорватскому психиатру и ученому, следует особо подчеркнуть его способность решительно, убежденно и очень своевременно вводить теоретические изменения и методические приёмы, аргументируя собственную идею, но никогда не навязывая её. Эта быстрота, с одной стороны, предвосхищала события, ситуации, проблематики, с другой – вызывала дискуссии и сильное про-

тивостояние со стороны семей и ассистентов-учителей. Только лишь казалось, что система уже устоялась, как Вл. Худолин вводил новые элементы, которые, будучи полностью обоснованными, тем не менее, полностью нарушали равновесие, лишь недавно достигнутое системой. Действительно, для Вл. Худолина стабилизирующаяся, достигшая равновесия система – остановившаяся система, и только «кризис» (хорошо управляемый) может подтолкнуть её к изменению.

3. ПРОЕКТ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ ПО МЕТОДУ ВЛАДИМИРА ХУДОЛИНА В БЕЛАРУСИ

3.1. Реализация проекта в Беларуси

Метод работы Владимира Худолина широко известен по всему миру. Как он пришёл в Беларусь?

26 апреля 1986 года взорвался четвёртый реактор атомной электростанции в Чернобыле, украинском городке, расположенном приблизительно в 100 км от Киева, выпустив в воздух огромное количество радиоактивных веществ. Особенности погодные условия в тот день, а именно преобладающие потоки воздуха и дующие ветра привели к тому, что значительная часть радионуклидов осела на территории Беларуси. Особенно пострадала Гомельская область.

В годы, следующие за катастрофой, в Италии появилось множество ассоциаций и фондов, которые решили взять на себя заботу о белорусских детях, наиболее пострадавших от трагедии. По их инициативе многие дети стали ездить для оздоровления в Италию, чтобы укрепить иммунитет. Эти «каникулы» важны были также и в психологическом плане. Различные исследования показали, что после месяца, проведенного в незагрязненной зоне, у детей наблюдается значительный прогресс в состоянии здоровья, в том числе из организма выводится большая часть токсинов.

Одной из таких организаций, помогающих белорусским детям, является **Фонд «Поможем им жить»**. Итальянцами, которые приглашали белорусских детей на оздоровление, была замечена необходимость оказания помощи и их семьям. Знакомясь с образом жизни белорусских детей и их

семей, узнавая о местах, откуда они родом, пришло понимание, что алкоголизм – одна из актуальных проблем, характерных для Беларуси. После обсуждения проблемы на национальном собрании Фонда «Поможем им жить» в г. Варезе появилось решение разработать «Мирный проект борьбы с алкоголизмом». Ассоциация «Поможем им жить» области Трентино полностью поддержала эти идеи. Она не имеет непосредственного опыта работы в сфере борьбы с алкоголизмом, поэтому выступает в сотрудничестве со специализированным исследовательским центром АРСАТ, имеющим подобный опыт в организации ознакомительных курсов и территориальных школ алкоголиков в терапии по всей Италии, в Латинской Америке, Испании, России, Белоруссии, Африке, Косово, Сербии.

Мы благодарны руководителям проекта и ассоциациям, а также каждому человеку, кто внёс свой вклад в развитие Клубов в Беларуси:

ФОНД «ПОМОЖЕМ ИМ ЖИТЬ» ОНДЖ

Адрес: ул. 20 Сентября 166–05100 г. Терни (ТР) ИТАЛИЯ

АССОЦИАЦИЯ ЛОМБАРДИИ «ПОМОЖЕМ ИМ ЖИТЬ» ОНЛУС

Адрес: Площадь Республики 4–26015 г. Сорезина (СР) – ИТАЛИЯ

(Luisa, а также другим членам ассоциации Ломбардии)

АССОЦИАЦИЯ ТРЕНТИНА «ПОМОЖЕМ ИМ ЖИТЬ» ОНЛУС

Адрес: ул. Батисти, 5–38083 г. Кондино (ТН) ИТАЛИЯ (Raffaele, а также другим членам ассоции Трентина)

**ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВО ФОНДА «ПОМОЖЕМ
ИМ ЖИТЬ» (МИНСК)**

Адрес: 220002, Беларусь, г. Минск, ул. В. Хоружей, 31А,
к. 701А

Телефон: (8–017) 3342307, 2391724, 2931724

E-mail: aiutiamo@iptel.by

**ИТАЛЬЯНСКАЯ АССОЦИАЦИЯ
ТЕРРИТОРИАЛЬНЫХ КЛУБОВ ПОМОЩИ
ПРИ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ
(метод Худолина)**

**АССОЦИАЦИЯ ТЕРРИТОРИАЛЬНЫХ КЛУБОВ
ПОМОЩИ ПРИ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ
ОБЛАСТИ ТРЕНТИНО ОНЛУС**

Адрес: ул. Сигеле 7, 38122 г. ТРЕНТО (ТН) ИТАЛИЯ
(Guido, Dunia и Marcello, а также другим
членам ассоциации)

Первым мероприятием в рамках проекта явилась организация «Курса ознакомления с социально-экологическим подходом в решении проблем, связанных с алкоголизмом (по методу Вл. Худолина) », который в дальнейшем мы будем называть «Ознакомительный курс», проведенного Исследовательским центром АРСАТ в Борго Вальсугана 23–28 мая 2005 года. В данном курсе, помимо 60 итальянцев, приняли участие 9 белорусов, с тем, чтобы получить статус «ведущего» и открыть в Беларуси семейные клубы по методу Вл. Худолина.

В последующем проект осуществлялся на территории Беларуси в следующих городах:

- Ноябрь 2006 г.:* Первый ознакомительный курс
в г. Рогачёве.
- Май 2007 г.:* Ознакомительный курс в г.п. Дрибин.
Собрание по повышению квалификации
ведущих Клубов в г. Рогачёве.
- Март 2008 г.:* Ознакомительный курс в г. Жабинке.
- Май 2008 г.:* Ознакомительный курс в г. Ошмяны.
- Ноябрь 2008 г.:* Территориальная школа.
Собрание по повышению квалифи-
кации ведущих Клубов в г. Рогачёве,
г. Калинковичи и г.п. Дрибин.
- Март 2009 г.:* Ознакомительный курс в г. Могилёве.
- Октябрь 2009 г.:* Ознакомительный курс
в г. Калинковичи.
Собрание по повышению квалифи-
кации ведущих Клубов в г. Могилёве
и г.п. Дрибин.
- Май 2010 г.:* Ознакомительный курс в г.п. Дрибин.
Посещение Клуба в г. Могилёве.
- Сентябрь 2010 г.:* Ознакомительный курс в области
Трентино, в котором приняли участие
5 ведущих из Беларуси.
- Ноябрь 2010 г.:* Ознакомительный курс в г. Мозыре.
Территориальная школа с участием пред-
ставителей администрации предприятий
г. Мозыря по теме «Алкоголь и работа».
- Май 2011 г.:* Ознакомительный курс в г. Ельске
Гомельской области.
- Ноябрь 2012 г.:* Ознакомительный курс в г. Могилёве.
Посещение Клуба в д. Коровчино
Дрибинского района.

- Июнь 2014 г.:* Ознакомительный курс в Славгороде.
Собрание по повышению квалификации ведущих клубов в г. Могилёве.
Посещение Клуба в г. Могилёве.
- Июнь 2016 г.:* Ознакомительный курс в Славгороде (повторно).
Собрание по повышению квалификации ведущих Клубов в г. Могилёве.

Основной целью данного проекта является снижение потребления алкоголя на душу населения в Беларуси. Это может показаться слишком амбициозной и сложной в достижении целью, но даже в Италии в далеком 1979 году, когда Владимир Худолин организовал первые клубы лечения алкоголиков (сейчас Территориальные клубы помощи при алкогольной зависимости по методу Вл. Худолена) и применил новые методы, мало кто верил в его успех. На данный момент на территории Италии существует 2158 клубов помощи при алкогольной зависимости по методу Вл. Худолена. Благодаря их деятельности, проблем, вызванных потреблением алкоголя, стало в два раза меньше, и потребление алкоголя на душу населения на национальном уровне снизилось с 12 до 8 литров в год [6].

В Беларуси нет точных данных о количестве алкогольных напитков, потребляемых на душу населения, поскольку во многих деревнях семьи продолжают самогонное варение, и их практически невозможно контролировать. Предварительные данные говорят о том, что на душу населения в среднем приходится от 10 до 15 литров алкогольных напитков в год [5].

Обратим внимание на наших детей. Личность формируется с детства. Поэтому профилактика алкоголизма начинается прежде всего с детского и подросткового возраста, с формирования здоровой в психическом и физическом плане личности.

Профилактика детского и подросткового алкоголизма должна проходить одновременно в нескольких направлениях:

– **профилактика алкоголизма на уровне семьи:** формирование здорового образа жизни, отказ всех членов семьи от употребления алкоголя, рациональное питание, соблюдение режима дня и сна, антиалкогольное воспитание в семье и т.п.;

– **профилактика алкоголизма на уровне школы:** соблюдение педагогического такта, установление контакта учителя с учащимися, приобщение к активному занятию физкультурой и спортом, систематическая работа школьного врача по профилактике алкоголизма, осуществление санитарно-просветительской работы и т.п.;

– **профилактика со стороны государства:** запрет продажи алкогольной продукции детям моложе 18 лет; запрет или ограничение рекламы алкоголя в СМИ до 21.00; предусмотрение уголовной ответственности за вовлечение несовершеннолетних в пьянство, доведение до состояния алкогольного опьянения; запрет приёма несовершеннолетних на работу, связанную с производством, хранением и торговлей спиртными напитками и т.п.

В Беларуси ведётся активная профилактическая работа по всем этим направлениям. Данный проект и ознакомительный курс направлены на оказание помощи педагогам, семьям и всем заинтересованным лицам в организации

профилактических мероприятий и является одним из средств помощи семьям и подросткам, уже страдающим алкоголизмом.

Согласно теории Вл. Худолина, для того, чтобы уменьшить число проблем, связанных с употреблением алкоголя, необходимо снизить количество потребляемых спиртных напитков на душу населения в данном обществе, и начинать надо с конкретных людей.

Действенной помощью в осуществлении этих перемен может стать проведение ознакомительных курсов и организация Клубов для семей, имеющих проблемы с алкоголем.

По результатам проведения ознакомительных курсов в Беларуси создано около 20 семейных клубов, работающих по методу Вл. Худолина.

Семейный клуб «Искусство быть семьёй» по методу Вл. Худолина на базе ГУО «Коровчинская средняя школа».

В период с 2006 по 2012 год я, Лукашевич Зоя Леонидовна, исполняла обязанности педагога-психолога в СППС ГУО «Коровчинская СШ» Дрибинского района Могилёвской области. В этом районе проблема злоупотребления спиртными напитками была особенно актуальна. Пьянство, как эпизодическое, так и постоянное, приводило к достаточно тяжелым последствиям – развитию патологической тяги к алкоголю, неврологическим и психосоматическим нарушениям, полной деградации личности. Многие семьи из-за алкоголизма распадались, а дети попадали в приюты, лишаясь родителей.

Совместно с педагогом социальным Щербаковой Светланой Михайловной мы организовывали и проводи-

ли с семьями работу по профилактике алкоголизма, включая и работу по методу Вл. Худолина (которая направлена на то, чтобы помочь зависимому человеку изменить свой образ жизни, найти свое место в семье, в обществе).

Первоначально мы организовали семейный клуб «Искусство быть семьёй» с целью психолого-педагогического просвещения родителей, укрепления здоровых семейных отношений, пропаганды здорового образа жизни. Мы строили работу с родителями по всем направлениям своей профессиональной деятельности. Но самая актуальная проблема, с которой мы сталкивались – это злоупотребление спиртными напитками. Алкоголь в жизни родителей с каждым годом стал занимать всё более значимое место, становясь основным источником получения удовольствия, оттесняя все остальные. В конечном итоге злоупотребление спиртными напитками у пьющих людей отражалось на их профессиональном уровне, личной жизни, на социальном положении, на здоровье и благополучии их детей. По причине алкогольной зависимости родителей приходилось принимать решения об отобрании детей, помещении в приюты, выступать в качестве свидетелей при лишении родительских прав и т.д. Некоторые родители решались на применение лечебного гипноза с целью избавления от вредных привычек (кодирование), но этого хватало на короткий отрезок времени (несколько месяцев), а потом опять срыв и продолжение пьянства в семье. При этом больше всего страдали дети.

Поэтому у нас возник вопрос о необходимости использования новых форм работы с такими родителями.

В рамках одного из ознакомительных курсов в г.п. Дрибин мы познакомились с социально-экологическим

подходом по методу Вл. Худоліна. Этот метод нас очень заинтересовал, так как он не требовал финансовых затрат, а также не нуждался в оформлении и ведении дополнительной документации. Мы решили использовать его элементы в своей работе. Нашу идею создания семейного клуба активно поддержали администрация школы и представители района, за что мы им очень благодарны.

Целью деятельности нашего Клуба было снижение уровня потребления спиртных напитков в семье; содействие укреплению внутрисемейных отношений; пропаганда здорового образа жизни.

Наш Клуб функционировал 5 лет. Его посещали 10 семей учащихся нашей школы. За время существования Клуба одни участники перестали его посещать, другие присоединялись. Чего мы смогли добиться за это время, отражает диаграмма 1.

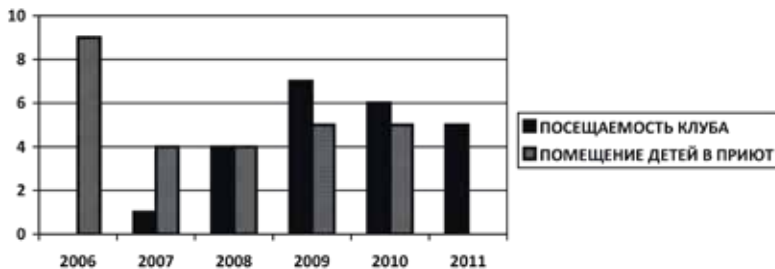


Диаграмма 1. Динамика количества членов клуба и помещения детей в приют

В начале нашей деятельности было большое количество детей, которых помещали в приют в связи с алкогольной зависимостью их родителей. Постепенно включая в рабо-

ту Клуба эти семьи, мы смогли достичь того, что дети перестали попадать в приют.

Мы наблюдали снижение потребления спиртных напитков родителями, которые посещали заседания Клуба. Некоторые могли продержаться от 3 месяцев до года, совершенно не употребляя алкоголь без использования кодирования. В этот период родители начинали считать, что справились со своим недугом и переставали посещать Клуб. Это приводило к срыву, и они возвращались в Клуб, начиная с самого начала, работать над собой. Психологически оптимальная атмосфера после срыва в семье восстанавливалась после обсуждения проблем на заседаниях Клуба и после оказания максимальной поддержки семье, находящейся в кризисной ситуации.

Благодаря работе Клуба, родители стали чаще посещать школу, интересоваться успехами детей, стремились участвовать в школьных мероприятиях.

Мы наблюдали проявления эмоциональной поддержки, дружбы между собой семей, посещающих Клуб. Они интересовались проблемами друг друга, предлагали варианты решения жизненных проблем.

По результатам 5-ти лет деятельности семейного клуба можно сказать, что подобные семейные клубы – это хорошая форма организации психосоциальной реабилитации семей, имеющих проблемы, связанные с потреблением алкоголя. Они помогают поддержать семью в её желании начать новую жизни без спиртного, найти своё место в обществе, изменить свой образ жизни.

И, наверное, самое большое и ценное достижение в работе – это счастливый блеск в детских глазах, когда они идут домой, а там их ждут и встречают трезвые родители.

Семейный клуб «Семья» по методу Вл. Худоліна на базе ГУО «Средняя школа № 20 города Могилёва».

Этот Клуб был организован педагогом социальным Тарасовой Ириной Вячеславовной в 2010 году. На протяжении 6 лет она помогла и продолжает оказывать психологическую поддержку более чем 15 семьям.

Благодаря деятельности семейного клуба, терпению и вниманию Ирины ко всем членам семей и их проблемам, в своей работе они достигли хороших результатов. Многие родители смогли справиться со своей тягой к алкоголю, организовали домашний быт, устроились на работу. Посещая Клуб и работая над собой, мать в одной из семей смогла восстановиться в родительских правах в отношении двоих детей. В другой семье – дети были возвращены после отобрания.

Семейный клуб по методу Вл. Худоліна на базе Белорусского общества Красного Креста ОО Калинковичская районная организация.

В городе Калинковичи Мозырского района на базе Белорусского общества Красного Креста с 2014 года также работает клуб по методу В. Худоліна. Ведущая Клуба, Шуляк Наталья, которая уже несколько лет сотрудничает с Фондом «Поможем им жить», ранее являлась членом Клуба. Она так прониклась его деятельностью, что после прохождения ознакомительных курсов организовала семейный клуб и помогает семьям, страдающим от алкоголизма.

Семейный клуб «Семья» по методу Вл. Худоліна на базе УПК «Детский сад – средняя школа № 42 города Могилёва».

Клуб был организован в 2012 году педагогом социальным Удодом Алексеем Валерьевичем. Деятельностью

клуба заинтересовалась и педагог социальный Зенькова Елена Михайловна. Она принимает активное участие в жизни Клуба и семей. Сегодня Клуб посещают 8 семей. В одной из них воспитываются 11 детей. Возникла необходимость его деления. После прохождения Еленой ознакомительных курсов в 2016 году педагоги планируют открыть в школе второй Клуб.

Семейный клуб по методу В.Худолина на базе ОАО «Могилёвхимволокно».

Клуб организован специалистом по кадрам Управления по идеологической работе Печкуренко Тамарой Васильевной в 2012 году. Клуб посещают 10 семей. Заседания Клуба проходят в помещении общежития. Тамара активно рекламирует деятельность Клубов на собраниях и конференциях ОО «Белорусский союз женщин».

3.2. Использование метода Владимира Худолина в профилактике проблем, связанных с употреблением алкоголя

На протяжении 10 лет на территории Беларуси проводятся ознакомительные курсы или «Курсы по привлечению внимания к проблемам, связанным с употреблением алкоголя на основе социально-экологического подхода (метод Вл. Худолина)» (далее в тексте «Курс»). На Курсах присутствуют люди разного возраста и разных профессий.

Хорошие результаты демонстрирует использование социально-экологического подхода Вл. Худолина в профилактике алкогольной зависимости среди молодёжи и взрослого населения. По результатам опроса слушателей

Курсов мы делаем вывод, что люди хорошо осведомлены о вреде алкогольных напитков, о влиянии алкоголя на организм человека и общество. Многие слушатели Курсов заявляют, что у них нет проблем с употреблением алкогольных напитков. Это проблема других людей.

Ознакомительный курс выступает как метод воздействия на слушателей, погружая их в проблему и помогая переосмыслить личный опыт потребления алкоголя. Пока слушатель не решит для себя вопрос употребления алкоголя, он не сможет помочь решить эту проблему другому человеку.

Если в целом говорить о влиянии ознакомительных курсов на слушателей, можно отметить, что по окончании недели люди начинают задумываться о злоупотреблении алкоголем, о его влиянии на их жизнь и жизнь близких. Об этом свидетельствует анализ их письменных работ по итогам Курсов. Приведём несколько примеров.

Алкоголь и молодёжь

Женя Янченко, 15 лет

Современная молодёжь хочет казаться крутой. Выпивкой они показывают, что они повзрослели, но это не так. Они всё равно остаются в глубине души детьми.

Алкоголь может и хорошо для некоторых взрослых, но не для детей.

Молодой организм очень неприспособлен к этому. Жаль молодёжь стала выпивать, губить своё здоровье. Вопрос: «Почему они это делают???»

Ну, наверное, хотят казаться крутыми, или душой компании, развеселить всех или себя, некоторые при алкогольном опьянении открывают душу и не могут соврать. Многим это нравится, а многие просто подсели на это!

Бросить пить можно легко, если у человека есть сила воли. А если её нет, то человек – это уже не человек, это хуже животного. На лекциях (курса по привлечению внимания к проблемам, связанным с алкогольной зависимостью) может внимательно, может невнимательно слушал, но многое запомнил.

В Беларуси человек в год выпивает 18,5 литров спиртного, это очень много. Но кто виноват, если алкоголь вошёл в рациональное употребление, без него не обходится ни одна гулянка. Люди совершают большую ошибку, что употребляют алкоголь.

Многие люди настолько привязались к нему, что и дня прожить не могут.

И вот многие люди говорят, что у алкоголиков трясутся руки! **НЕТ**

Руки трясутся и у трезвого человека!

Наш организм ещё не до конца обследован. Наши тела хранят много загадок!

Кто-то курит, кто-то пьёт, чем вредит своему организму.

Я писал чисто своё мнение, в нашей голове очень много мыслей (в голове в 2–4 мин. может пронестись 25 мыслей). Может пронестись много чувств. Многие не могут их скрывать!

У каждого свои мысли, свои чувства. Человек не предсказуем, нужно иметь свою голову на плечах. А не так, что друзья пьют курят и говорят: «Давай не бойся!» – это же бред.

Можно отказаться и всё...

ВСЁ!!!!

Кодирование от алкогольной зависимости

Без подписи

В Беларуси, как и в других странах, остро стоит проблема, связанная с алкогольной зависимостью.

Эта проблема коснулась и моей семьи.

После службы в армии (в Афганистане) мой брат стал употреблять спиртными напитками. Моя семья боролась с этой болезнью как могла, как умела. Ведь нигде нет лекарства от этой болезни. Сначала мы думали ему помочь разговорами, уговорами. С нашими словами брат соглашался, обещал не пить. Но... всё повторялось сначала. Когда мы узнали о кодировании от алкогольной зависимости, мы предложили ему съездить к этому врачу. Брат долго отказывался, говорил, что он не алкоголик. Потом согласился. После кодирования держался не долго. Кодирование повторялось несколько раз. Уже 30 лет мы боремся с болезнью брата с переменным успехом.

После посещения курса по привлечению внимания к проблемам, связанным с употреблением алкоголя (по методу Вл. Худолина), я поняла, что всё мы делали неправильно. Надо было начинать с себя!!!

Открою ли я семейный клуб по методу профессора Вл. Худолина, я не знаю. Но одному человеку я точно смогу помочь!»

Я – против

Фомин Роман, 23 года

Здравствуйте, меня зовут Роман и я против алкоголизма, потому что сам с ним столкнулся.

Впервые попробовал я его в 14–15 лет вместе с друзьями, после этого мы начали употреблять алкоголь при каждой

возможности т.к. нам было весело, мы чувствовали себя взрослыми. К любому празднику, мы старались купить хоть какой алкоголь, будь то пиво или водка. Почти всегда у нас в компании царило веселье после принятия алкоголя, но иногда случались ссоры или ещё хуже, драки. Это по-немногу отражалось на моём сознании и восприятии мира. Я хотел поступить в университет, чтобы получить высшее образование, но мои оценки ухудшились, поэтому мне пришлось в последний год заняться учёбой и отстраниться от друзей. Я начал с ними видеться очень редко. После школы я всё-таки поступил в университет и стал студентом. Поселился в общежитии и у меня появились новые друзья. Став студентом алкоголь меня не покинул. В общежитии начать выпивать не составит труда. За три года обучения в университете я часто выпивал, но всё больше старался заниматься учёбой.

После третьего курса мы с друзьями собрались ехать в Россию на море подработать. И к моему удивлению алкоголь присоединился к нам сразу же, как только мы сели в поезд. Этот период подработки стал переломным моментом в моей жизни. Ехали в поезде мы два дня и всё это время выпивали не только с друзьями, но к нам присоединялись и случайные люди. После мы приехали на море в город Анапа с первого дня, мы утром работали, а ночью выпивали в шумных компаниях. Так продолжалось всю первую неделю. После этой «жаркой» недели многим было плохо, в том числе и мне. Мы решили взять перерыв и неделю не употреблять алкоголь. Но для меня эта неделя стала намного светлей, чем предыдущая. Наблюдая за людьми, которые каждый день пили, мне становилось противно и невыносимо с ними находиться. После этого я перестал

пить в Анапе, кроме последнего дня, когда я выпивал шампанское.

Вернувшись в Беларусь, я всё меньше и меньше выпивал, придумывал различные отговорки и отмазки.

Я хорошо доучился до конца университета и стал учителем физики и математики. Хотя я и посещал мероприятия с алкоголем, на них почти не пил. Я и сейчас могу выпить в компании, но я нашёл свой предел в употреблении алкоголя и ещё ни разу за последние три года за него не вышел. Так как мне противно то состояние, когда из человека алкоголь делает животное, у которого вместо речи непонятное мычание. Который не может ровно стоять на ногах и спотыкается через шаг. Который не понимает, что он делает.

Получается, что за свою короткую жизнь я осознал, что выпивая каждый день, мы не принесём ни радости, ни счастья, ни себе, ни окружающим.

Поэтому, Я ПРОТИВ!

Таким образом, мы считаем, что использование социально-экологического подхода метода Вл. Худолкина в профилактике проблем, связанных с употреблением алкоголя полезно и эффективно. Важно то, что Клуб осуществляет профилактическую работу на уровне семьи. Ознакомительный курс – средство профилактики на уровне школы, предприятия и общества в целом. Вся деятельность в рамках социально-экологического подхода несёт положительные изменения в жизни человека и его окружения.

4. ОРГАНИЗАЦИЯ ОЗНАКОМИТЕЛЬНОГО КУРСА («КУРСА ПО ПРИВЛЕЧЕНИЮ ВНИМАНИЯ К ПРОБЛЕМАМ, СВЯЗАННЫМ С УПОТРЕБЛЕНИЕМ АЛКОГОЛЯ НА ОСНОВЕ СОЦИАЛЬНО-ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА. МЕТОД ПРОФЕССОРА ВЛАДИМИРА ХУДОЛИНА»)*

Тема: Привлечение внимания к проблемам, связанным с употреблением алкоголя, на основе социально-экологического подхода по методу Вл. Худолина.

Целевая категория: педагоги, психологи, педагоги социальные и иные лица, заинтересованные в решении проблем алкоголизма в семье, оказании помощи зависимым и созависимым людям.

В Курсе могут принимать участие семьи, имеющие проблемы с употреблением алкоголя, семьи, вступающие в СКТ и семьи, участвующие в работе семейного клуба.

Особое внимание уделяется подросткам и молодежи, участвующим в ознакомительном курсе. Peer education (дословно «равный обучает равных») – это метод, который используют особенно часто в сфере пропаганды здорового образа жизни и прежде всего для предупреждения поведения, приводящего к риску. В этом методе несколько специально подготовленных человек осуществляют воспитательную деятельность среди других людей, равных себе, то есть среди ровесников. По окончании Курса они осуществляют в своих учебных заведениях информаци-

* «Курс по привлечению внимания к проблемам, связанным с употреблением алкоголя на основе социально – экологического подхода. Метод профессора Владимира Худолина» – далее «Курс»

онную и просветительскую деятельность по проблемам, связанным с употреблением алкоголя среди равных себе, то есть среди своих товарищей по учёбе.

Цель:

– формирование осознанного отношения слушателей к употреблению алкоголя и к проблемам, связанным с его употреблением;

– формирование стремления становиться ведущим Клуба;

– организация деятельности по привлечению внимания к данной проблеме в социуме.

Анализ опыта показывает, что прямое или косвенное привлечение хотя бы 1% населения к проблеме приводит к реальному изменению общественных взглядов и убеждений [4].

Предполагаемые результаты:

Снижение потребления алкоголя слушателями Курса, а также окружающими их людьми. Открытие семейных клубов, работающих по методу Вл. Худолина.

Формы и методы организации занятий: лекции, обсуждения, работа в подгруппах, самостоятельная работа, беседы, дискуссии, круглый стол.

Материалы и оборудование: специально оборудованный кабинет (столы и стулья по количеству слушателей, экран, проектор, компьютер, доска для записи). Раздаточный материал для работы слушателя: анкета, информационный лист, программа курса, чистые листы,

ручка. Средства для выполнения самостоятельных работ: бумага, ручки, карандаши.

4.1. Штат ознакомительного курса

Персонал Курса состоит из директора, ведущих групп, соведущих, иногда из сотрудников секретариата, которым помогает также ответственный за посещение Клуба. Штат Курса выбирается из ведущих семейных клубов по методу Вл. Худолина.

- *Директор курса* (координатор) читает общие лекции, решает организационные вопросы. Он должен:

- быть организатором Клуба, участвовать в собраниях для организаторов Клубов, обязан иметь опыт проведения встреч с общественностью;

- уметь держать внимание присутствующих, у которых может не быть личных или семейных алкогольных проблем, следовательно, они менее мотивированы для обсуждения подобных тем;

- уметь реагировать на замечания лиц, зачастую настроенных очень критично по поводу высказываемой вами точки зрения;

- уметь убеждать собеседника, поддерживать диалог и дискутировать, не поддаваясь на провокационные вопросы и замечания и не переходить на агрессивный тон.

- *Ведущие групп* – их количество может варьироваться от 4 до 6, учитывая то, что Курс может принять как минимум 40 и максимум 70 участников. Группы, в свою очередь, состоят из количества слушателей Курса, которое может варьироваться от 8 до 12. Помимо координации работы групп, ведущие читают лекции по отдельным темам, ведут

тематические занятия в группах и участвуют в работе круглых столов. Они разделяют всю ответственность за хорошее проведение Курса с директором. Ведущий группы должен иметь опыт организации Клуба.

- Сведущие групп – это лица, уже прослушавшие Курс прежде и работающие с данной программой. На Курсе они обучаются быть ведущими групп.

- Секретариат – это люди, которые отвечают за подготовку кабинета, контролируют посещаемость Курса, помогают директору Курса решать организационные вопросы.

Ежедневно весь штат встречается, чтобы обсудить и оценить, насколько эффективно проходит Курс. Такие встречи очень важны для общего ведения Курса: для того, чтобы улучшать климат в штате, делать его более сплочённым и разумно осуществлять управление им.

4.2. Принципы организации ознакомительного курса

Активная позиция участников. Переход от пассивного действия, когда решение собственных проблем возлагается на других людей, к активному действию, когда ситуация берётся под контроль собственными силами, является одним из существенных изменений в жизни человека по методу Вл. Худоліна.

В задачу преподавателя входит стимулирование участников к обмену собственным жизненным опытом и точками зрения. Семьи с алкогольными проблемами знают об алкоголе намного больше, чем думает преподаватель. Задача ведущего состоит в том, чтобы, побуждая участников к выступлениям и руководя дискуссией, организовать

обмен мнениями, на основе этого и построен обучающий Курс.

Заняв активную позицию, человек ощущает себя главным действующим лицом, следовательно, повышается его мотивация участия, а обсуждение выбранных аргументов проходит намного легче.

Обратите внимание на следующие существенные моменты:

- ведущий не должен постоянно говорить, он должен следить за тем, чтобы другие участники Курса могли высказаться;

- тон ведущего должен быть спокойным: если ведущий будет говорить тоном, не допускающим возражений, никто так и не осмелится высказать другую точку зрения, за исключением, возможно, любителя поспорить, но это не входит в цели Курса.

- проявляя высокомерие или нетерпение во время выступлений, ведущий может отпугнуть любого человека, осмелившегося вступить в беседу;

- если ведущему не удастся увязать с обсуждаемым вопросом высказанное кем-либо мнение, может сложиться впечатление, что человек сказал что-то бесполезное, и у него пропадёт желание выступать.

Для того, чтобы дискуссия проходила более эффективно, следует поощрять и оценивать выступления, в случае необходимости выражать несогласие, но при этом не умалять значения сказанного человеком.

Даже точка зрения, не совпадающая с мнением ведущего, может оказаться важной, и её целесообразно использовать для размышления, обсуждения и объяснения. Плохо, когда участники молча выслушивают, не вступая

в дискуссию, при этом не понимают сказанного ведущим и придерживаются своей точки зрения. На первый взгляд, может показаться, что всё идёт гладко, всем всё понятно, так как никто не перебивает, а на самом деле вся работа пошла насмарку, всё осталось, как и прежде, без изменений.

Контроль обратной связи. Используется для проверки эффективности процесса, доступности изложения материала, заинтересованности и активности слушателей.

Ведущему необходимо научиться, а сделать это нетрудно, мгновенно улавливать посылаемые сигналы. Следует помнить, что люди общаются не только с помощью слов, но и взглядами, жестами, движениями тела. Так называемый невербальный способ общения является непосредственным и, прежде всего, искренним: труднее солгать движением тела, чем на словах.

Получив сигнал о потере интереса или нервозности участников Курса, необходимо реагировать соответствующим образом. Например, подключить к дискуссии других, эффективнее использовать наглядность для пробуждения интереса.

На каждом этапе необходимо обращать внимание на происходящее, наблюдать за участниками, постоянно обращаться к аудитории, выяснять их точку зрения. В общем, находиться в постоянном контакте с аудиторией для принятия дальнейшего решения: идти вперёд или поменять тактику по ходу действия.

Доступность и простота. Участники ознакомительного курса отличаются по возрасту, роду занятий и образованию. От ведущего требуется, чтобы слушатели понимали весь материал Курса.

Необходимо, чтобы аргументы, выносимые на обсуждение на каждой встрече, чётко планировались, их не должно быть слишком много, ровно столько, сколько можно детально обсудить за одно занятие.

Существенную роль играет речь: ведущему не следует использовать технические и профессиональные термины. Для специалиста слова из профессионального лексикона служат быстрым и сокращённым способом общения с коллегой, а для других являются закодированным языком. Кроме того, закодированные слова легко неправильно интерпретировать, вполне реально, что аудитория поймёт эти слова с точностью наоборот.

Повторение основных концепций. Данный принцип предполагает повторение на каждой встрече главных понятий, чтобы их запомнили все участники, и акцентирование внимания на одной и той же концепции, используемой в разных темах: например, «образ жизни» или «семья», которые являются ключевыми. Всякий раз, обсуждая аргументы, необходимо подчёркивать значимость понятий и пояснять, на какой встрече и в связи с чем упоминалась или будет упоминаться та или иная концепция.

Логическая связь. Каждое занятие рассматривается не как изолированное и проведённое само по себе, а как целостный последовательный образовательный цикл.

Эмоциональная благоприятная атмосфера. Для выполнения приведённых выше рекомендаций с самого начала предусмотрена эмоциональная благоприятная атмосфера, которая постепенно создаётся в процессе работы Курса в результате простого понятного общения, активного участия слушателей, чуткого отношения к выступающим и достойной оценки каждого выступления. В процессе

общения не должно возникать непонимания или напряжения между слушателями или слушателями и преподавателем. При возникновении таких ситуаций необходимо разобраться в том, что происходит или предложить поговорить об этом после встречи, если речь идёт о чём-то личном. Таких мер вполне достаточно, чтобы уладить ситуацию и продолжить Курс.

4.3. Методика организации ознакомительного курса

Данный Курс предполагает предоставление слушателям информации об алкоголе, о его влиянии на физическую и психическую жизнь человека. И только потом объясняется методика организации и деятельности Клубов, рассказывается о задачах и ролях каждого члена Клуба, раскрывается роль руководителя и значение Клубов в проведении первичной, вторичной и третичной профилактики, как среди членов Клуба, так и всего населения на территории его местонахождения.

На данный момент ознакомительный курс организуют ведущие семейных клубов Беларуси при поддержке итальянского благотворительного фонда «Поможем им жить» и при согласовании с исполнительным комитетом и отделом образования, спорта и туризма по месту проведения Курса.

Проведение ознакомительного курса планируется ежегодно.

Целесообразно менять место проведения каждого ознакомительного курса, чтобы всякий раз привлекать к участию население из различных населённых пунктов или районов большого города.

Важную роль в организации Курса играет информационно-рекламная деятельность. Информацию о проведении ознакомительного курса следует направить в учреждения, на предприятия и иные структуры, куда входят жители региона, а также представить информацию в СМИ.

К работе на Курсе целесообразно пригласить известных в регионе людей, которые пользуются уважением и авторитетом. Это могут быть представители органов власти, системы здравоохранения, образования, культуры, спорта и туризма, представители общественных и религиозных организаций и др.

Привлечение людей, пользующихся авторитетом и уважением, положительно скажется на результатах Курса, а так же может в дальнейшем оказать поддержку в развитии Клубов.

Данный Курс отличается интенсивностью и не допускает перерывов и пропусков занятий, он основывается на методе погружения. Занятия распределены на 5 дней, с понедельника по пятницу. Последовательность тем с соответствующим содержанием и их изложение адаптированы под обычную психологическую структуру «типовой недели» работы участников Курса. Занятия проводит один и тот же преподаватель, что способствует установлению доверительного контакта между участниками и соблюдению логической связи между первой и последней встречами.

В Курсе можно выделить 3 этапа: организационный, основной и завершающий.

1 этап – организационный. Он включает в себя презентацию проекта для администрации города (района, школы и т.д.), знакомство, регистрацию слушателей Курса.

ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОЕКТА АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА. С целью поддержки деятельности новых Клубов необходимо проинформировать администрацию района о методе Вл. Худолина, о деятельности Клубов, об организации Курсов. Материалы для представления метода Вл. Худолина размещены на электронном носителе (Приложение 1 0. Презентация 1).

Также можно организовать встречу с представителями районной администрации в начале Курса.

ЗНАКОМСТВО.

В начале Курса следует представить организаторов, директора и ведущих Курса. Можно каждому из них предоставить слово для приветствия. Вовсе не нужно рассказывать подробно обо всей своей жизни: достаточно сказать имя, состав семьи, местожительство, членом какого Клуба является человек, кем работает или чем занимается – лучше это сделать за 1–2 минуты. Знакомство – это первый шаг к тому, чтобы слушатели почувствовали себя на занятиях комфортно и уверенно.

После знакомства между собой следует перейти к знакомству с Курсом. Директор сообщает о теме Курса, его цели и задачах, читает и обсуждает с присутствующими программу, чтобы её, таким образом, могли утвердить слушатели. Директор информирует слушателей об организационных вопросах, таких как деление на группы, роли ведущих и соведущих, посещениях действующих Клубов, коротких кофе-пауз и паузах для обеда и другом. Он отвечает на возникшие у слушателей вопросы по различным аспектам Курса, подчеркивает обязательность посещения всех занятий

и важность составления финального отчета для получения аттестата об участии.

Так как часть занятий проводится с ведущим в подгруппах, необходимо объявить участникам Курса, в какой подгруппе они будут работать. Познакомить их с ведущим и соведущими.

Участники делятся на подгруппы по 8–12 человек. Списки участников подгруппы хранятся у ведущих и используются в работе (Приложение 5).

РЕГИСТРАЦИЯ УЧАСТНИКОВ КУРСА.

При первой регистрации участников Курса каждому слушателю вручается папка со следующим содержанием:

- программа Курса (Приложение 1);
- анкета (Приложение 2);
- полезная информация (Приложение 3);
- чистые листы размером А4, где курсисты могут делать пометки в течение Курса;
- ручка.

ЕЖЕДНЕВНАЯ РЕГИСТРАЦИЯ.

Ответственность и пунктуальность – основные условия участия в Курсе. Только при условии, что курсист присутствует на всех занятиях, ему будет вручаться диплом участника Курса. С целью регистрации участников Курса ведётся лист регистрации, в котором они отмечают своё присутствие утром и после обеда (Приложение 4).

2 этап – основной.

Занятия на Курсе условно разделены на 2 части. В первой половине дня проходят общие тематические лекции.

Во второй половине дня организована работа в подгруппах с ведущими.

План проведения встречи:

1. Тематические лекции.
2. Общее обсуждение темы в кругу.
3. Перерыв на обед.
4. Работа в подгруппах с ведущим.
5. Самостоятельная работа в подгруппах.
6. Пленарное обсуждение по результатам самостоятельной работы.

В процессе работы используются разнообразные дидактические формы и методы, что полезно для поддержания внимания слушателей Курса, учитывая большое количество часов, которые необходимо пройти в течение дня: интерактивные лекции, работа в группе с ведущим и самоуправляемые группы, обсуждения на пленарных заседаниях, встречи в сообществе, круглые столы с экспертами, посещения Клуба, составление письменного финального отчета.

ТЕМАТИЧЕСКИЕ ЛЕКЦИИ.

Обычно 4 лекции, посвящённые проблемам, связанным с употреблением алкоголя, проходят утром с понедельника по четверг, и читает их директор Курса, разъясняя различные аспекты алкоголя, пьянства и проблем, связанных с алкоголем, методов лечения, этики и антропологической духовности социально-экологической системы.

Есть директора, которые предпочитают вести такую же программу по проблемам, связанным с употреблением алкоголя, в течение трех лекций, с понедельника по среду, но, в любом случае, содержание остается тем же. Эти лек-

ции носят интерактивный характер. На них осуществляется постоянное стимулирование активности слушателей Курсов с тем, чтобы они выражали собственное мнение об алкоголе, пьянстве, связанных с алкоголем проблемах и т.д. Другие лекции проводятся ведущими и касаются различных аспектов метода. В соответствии со структурой программы, продолжительность лекций может быть различной, час-полтора. Тематика лекций следующая:

Лекция: «Алкоголь как проблема всего общества.

Часть 1. Алкоголь и его влияние на жизнь человека».

Лекция: «Алкоголь как проблема всего общества.

Часть 2. Проблемы, связанные с употреблением алкоголя».

Лекция: «Алкоголь как проблема всего общества.

Часть 3. Подходы к лечению алкоголизма».

Лекция: «Владимир Худолин – замечательный учитель жизни».

Лекция: «Метод профессора Владимира Худолкина».

Лекция: «Обучение и повышение квалификации в социально – экологической системе».

Лекция: «Семья и важность её участия в жизни Клуба».

Лекция: «Ассоциации Клубов».

Лекция: «Профилактика и пропаганда здорового образа жизни».

Подробное описание лекций представлено в приложении 7, презентации к лекциям на электронном носителе (Приложение 1 0).

ОБСУЖДЕНИЕ ТЕМЫ В КРУГУ.

С понедельника по четверг после лекций проводится встреча группы на общем обсуждении темы. Слушателям Курсов, которые приходили на лекции, расположенные в обычных учебных аудиториях, предлагают сесть в круг. В соответствии с практическими правилами терапевтической группы, в целом – это пространство, где можно высказывать любые мысли или размышления, с условием, что они вежливы и не оскорбительны ни для кого.

Каждый может просить слова и участвовать в обсуждении по очереди, не перебивая другого и не начиная обсуждения вдвоем одновременно. Ведущий в ходе обсуждения должен способствовать развитию дискуссии, поддержать ее на приемлемом уровне и завершить ее, сделав краткие выводы. Дискуссия, должна быть нацелена на удовлетворение запросов слушателей, относящихся к обсуждаемым темам на лекции, и вопросам, оставшимся без ответов. Очевидно, что заседание группы отражает также и стиль того, кто его проводит.

Как вести обсуждение.

Участие в обсуждениях надо всячески поощрять, особенно на первых занятиях. Командное приглашение типа: «А сейчас давайте обсудим» или же «Кто-нибудь хочет что-нибудь сказать?» совершенно неуместно. На приглашение к обсуждению, высказанное холодным равнодушным тоном, может последовать такая же реакция.

Лучше всего в самом начале обсуждения пояснить, что большое значение придаётся обмену мнениями и высказыванию собственных точек зрения. Можно это сделать и после первого выступления, если все участники молчат

или всегда говорит один и тот же человек. Неприемлемо, если в разговоре участвуют одни и те же.

Нежелательно также, чтобы выступление комментировал только преподаватель, и в диалоге участвовали только двое. Надо постараться, чтобы и другие участники вовлекались в обсуждение и выражали своё мнение.

Подобным образом легче всего обеспечить активное участие, создать благоприятную эмоциональную атмосферу и подчеркнуть значение группы как коллектива.

На что обратить внимание.

Во-первых, дать возможность высказаться всем. Нет смысла предлагать обсуждение, если всё время говорит только ведущий, а для других остаются считанные минуты в конце заседания. Слушатели могут выразить своё возмущение по поводу ложного приглашения к дискуссии.

Необходимо следить за тем, чтобы обсуждение не отклонялось от темы. Не следует затрагивать поверхностно все темы за один раз, так как на каждую тему специально выделено время. Задача преподавателя – сосредоточить внимание на конкретно обсуждаемой теме. Если разговор уходит в сторону, следует напомнить, что на последующих встречах будет возможность обсудить и этот аргумент.

Преподаватель не может находиться в центре внимания и в самом начале выступления присутствующих или после первого заданного вопроса брать слово и говорить до конца встречи. Присутствующие не начнут действовать самостоятельно. Следует помогать курсистам начать дискуссию.

РАБОТА В ПОДГРУППАХ С ВЕДУЩИМ.

Слушатели Курсов, разделенные на подгруппы, имеют разные профессии и места работы. В каждой

подгруппе назначается ведущий, обязанность которого – ясно и прямо объяснять темы, раскрывающие методологию деятельности Клубов и стимулировать участников групп к взаимодействию в разных аспектах социально-экологического подхода. Эффективность работы ведущего зависит от его эмпатии и вовлеченности участников группы.

Присутствие соведущего может внести свой позитивный вклад в формирование благоприятной атмосферы обучения, особенно если достичь хорошего уровня сотрудничества. Темы для работы в подгруппе:

Тема 1. «Основные положения деятельности Клубов».

Тема 2. «Роль и задачи ведущего Клуба. Первое собеседование».

Тема 3. «Трудности в работе Клубов».

Подробное описание занятий представлено в приложении 8.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ПОДГРУППАХ.

После встречи с ведущим подгруппы слушатели должны провести один час самоуправляемой работы.

Рекомендуется назначить в подгруппе ведущих, работающих по очереди в течение четырех встреч, которые бы способствовали обсуждению, как в Клубе, а также протокола собрания, который должен кратко излагать обсуждаемые темы и резюмировать их в отчетах. Отчётная работа может быть представлена в виде тезисов или изображений на листе бумаги. Работа не должна выражать проблемы или вопросы, она должна воспроизводить ре-

зультаты размышлений по темам, вызвавшим интерес у курсистов в течение дня.

Все слушатели подгруппы участвуют в пленарном заседании, они могут объяснять, дополнять либо не соглашаться с выступлениями в случае, если они не отражают обсуждение, произошедшее в подгруппе.

Может также возникнуть ситуация, когда участники подгруппы не могут прийти к согласию относительно высказываний, указанных в работе. В этом случае курсисты могут представить свою работу. Данный способ работы развивает тесные отношения между участниками группы, которые часто соревнуются на профессиональном и личном уровнях, приходя к общему мнению.

Резюме этой работы ведет к усилению сплоченности между участниками группы, определенной близости, легко преобразовывающейся в дружбу, которая часто продолжается даже после окончания Курса.

ПЛЕНАРНОЕ ОБСУЖДЕНИЕ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ПОДГРУППАХ. ОБОБЩЕНИЕ.

Со вторника по четверг на пленарном заседании происходит представление работ, полученных самоуправляемыми группами после обеда. Представитель подгруппы информирует всех о совместно полученных результатах, представляя на экране материал в форме разработанного отчета. Сам отчет обсуждается всеми присутствующими, которые добавляют или разъясняют понятия, сообщают свои мысли, выражают мнения. По непосредственному указанию ведущих подгруппы в работах должны содержаться не проблемы, а только рекомендации; они появля-

ются непосредственно между участниками подгрупп при обсуждении.

Участие в обсуждении работ директора и персонала педагогов сводится не только к обсуждению или введению новых рассуждений; они также приводят собственный личный опыт, относящийся к обсуждаемым вопросам. Все слушатели Курсов могут принимать участие в обсуждении, выражая собственные мысли или защищая свою точку зрения или точку зрения подгруппы. В данных обсуждениях очень важно присутствие слушателей из действующих Клубов, так как это прибавляет к обсуждению теоретического содержания практическую направленность.

После высказываний и обсуждений точек зрения и жизненных ситуаций наступает момент синтеза – подведения итогов и выводов.

Необходимо соединить разрозненные суждения, сжато пересказать ключевые моменты, затронутые в ходе встречи, особенно выделяя те, которые вызвали бурное обсуждение, и сделать общее заключение.

Все участники должны возвращаться домой с ясным осознанием того, что их багаж пополнился новыми знаниями, что они не потеряли напрасно личное время на что-то непонятное, а приобрели ценный опыт.

Прежде чем попрощаться, необходимо объявить тему следующей встречи. Сделать это необходимо, даже если у курсистов имеется тематический план занятий. Не всегда письменная формулировка темы даёт чёткое представление о её значимости.

В тот период времени, когда слушатели курсов занимаются в самоуправляемых группах, ведущие Курса прово-

дят ежедневное заседание, где обсуждается ход Курса и по необходимости вносятся незначительные корректировки по его организации. Все педагоги обязаны уделять максимум внимания слушателям Курсов собственной подгруппы, но должны быть также очень внимательны ко всем другим слушателям.

КОНСУЛЬТАЦИЯ ПО ПИСЬМЕННЫМ РАБОТАМ.

В первый день курсистам предлагается выбрать тему для самостоятельной письменной работы. Данная работа – своего рода выпускной экзамен по окончании Курса. По его итогам будет вручён аттестат слушателя Курса.

Курсистам дается возможность изменять тему и содержание вплоть до последней встречи группы. С самого первого дня ведущие дают пояснения, что тема – это способ пригласить слушателей к размышлению над проблемами, разрабатываемыми в ходе Курса, но прежде всего это личный опыт отношения к алкогольным напиткам. Действительно, доклад – это в первую очередь стимул снова обдумать все, что происходило с участниками Курса в течение недели. Написанная работа не оценивается ведущими Курса, это всего лишь повод к размышлению над стимулами, которые Курс предложил участникам.

В первый день после работы в подгруппах даётся время для выбора тем. Необходимо помнить некоторые важные моменты:

- Тема – это часть Курса. Если слушатели Курса затрудняются выбрать тему работы, стоит взять какую-ли-

бо временную тему, которая обычно бывает следующего типа: «Мой опыт в течение недели прохождения Курса».

- Следует начать регистрировать названия тем со слушателя, который кажется более открытым либо уже выбрал тему.

- Следует стараться отговорить слушателей от выбора «школьных» тем либо тем, требующих особых знаний, которых слушатель не имеет.

- Следует способствовать выбору тем, опирающихся на личный опыт, либо проекты работы с наркологическими программами.

- Если кто-либо затрудняется в выборе темы, стоит сделать это при взаимодействии группы, воспользовавшись советами и мнениями других.

- В выборе темы стоит помочь слушателю избежать потери времени для того, чтобы выбрать «идеальную» тему.

- Следует сказать слушателям, что название темы будет временным и может быть заново обсуждено и заменено до четверга.

- Обычно соведущий, если он есть, обязывается записать названия тем; в начале следующей встречи он регистрирует произошедшие изменения.

- Естественно, должна быть атмосфера эмпатии и дружбы. Нельзя оставлять группу, не собрав все названия тем. И несмотря ни на что, работа группы должна заканчиваться в назначенное время.

- Темы предоставляются до пятницы не позднее 17 часов, напечатанные, либо написанные печатным шрифтом.

КРУГЛЫЙ СТОЛ НА ТЕМУ «СЕМЕЙНЫЕ КЛУБЫ, РАБОТАЮЩИЕ ПО МЕТОДУ ВЛАДИМИРА ХУДОЛИНА В БЕЛАРУСИ».

Круглые столы могут носить разнообразные темы раскрывающие метод Вл. Худолина, его использование или отношения между социально-экологическим подходом и учреждениями.

Данное занятие проводит директор или содиректор Курса. В обсуждении участвуют ведущие или также эксперты, приглашенные педагогами. Ведущий круглого стола кратко представляет докладчиков и тему для обсуждения. Это необходимо, чтобы в конце занятия осталось время и для обсуждения, и для ответов на вопросы слушателей Курса, на которые дают ответ эксперты.

Примерное содержание круглого стола:

- приветствие директора;
- представление ведущих клубов, работающих по методу Вл. Худолина в Беларуси;
- выступления ведущих о жизни их семейного клуба по методу Вл. Худолина;
- обсуждение;
- ответы на вопросы слушателей.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ: встреча с семьями, посещающими Клуб или имитация заседания в Клубе.

Во время проведения Курса очень полезно организовать встречу с семьями, посещающими Клуб. Такие встречи являются приятным событием для жизни семей и Клуба, а для курсистов служат стимулом открытия Клуба.

Также полезно проиграть заседание Клуба с курсистами. Это позволит слушателям почувствовать, что такое Клуб, и увидеть, как он функционирует.

3 этап – завершающий.

Завершающий этап включает в себя «Гимнастику», т.е. игры на тактильное взаимодействие; обсуждение письменных работ; итоговое обсуждение; вручение аттестатов о прохождении Курса; составление заключения.

ИГРЫ НА ТАКТИЛЬНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ.

В последний день Курса выделяется время для игр и анимации, демонстрирующих слушателям Курсов возможности невербального общения. На эту «гимнастику» отводится 1 час. Это время посвящено показу ряда движений, направленных на восстановление работоспособности алкоголиков. Игры, привлекающие внимание слушателей Курса к невербальному общению, развивают взаимное уважение и взаимосвязанность, они предлагаются с той целью, чтобы стимулировать и сделать более сплоченной атмосферу дружбы, формирующейся между слушателями Курсов, а также между ними и участниками Клуба.

Такие игры снимают психологические и физические барьеры через тактильные контакты, способствуют сближению группы, ее работе как команды.

ОБСУЖДЕНИЕ ПИСЬМЕННЫХ РАБОТ.

Далее по программе следует обсуждение письменных работ. Это последний момент, позволяющий слушателям высказать удовлетворение Курсом, переосмыслить соб-

ственный опыт и изменить мнение о Курсе, его содержании, появившихся эмоциях, а также о намерении участвовать в территориальных программах по проблемам алкоголя.

Обсуждение работ – это своего рода экзамен. Час посвященный «экзаменам» – это возможность развеять последние сомнения.

Каждый слушатель может дать пояснения к своей теме: высказаться, удовлетворен ли он работой, проведённой в течение Курса, была ли необходимость присутствовать на занятиях и т.д. Хорошо привлечь к обсуждению темы всю группу, особенно если это может помочь слушателю объясниться.

В дружественной атмосфере ведущий охватывает и подчеркивает возможные противоречивые или ошибочные моменты, которые он нашел в теме и если возникает необходимость, прибегает к помощи группы.

Обсуждение темы всегда дает слушателю возможность выразить свое мнение по поводу Курса, по поводу мотивации своего участия, по поводу своей перемены и, наконец, по поводу своей готовности и намерения работать с наркологическими программами и, особенно, в Клубе.

После обсуждения тем слушателей просят заполнить опросные анкеты для оценки Курса, выданные в папке в начале занятий.

ИТОГОВОЕ ОБСУЖДЕНИЕ «Что я почерпнул из Курса».

Итоговое обсуждение – это рефлексия всего Курса. Каждому слушателю и ведущим даётся возможность высказаться на тему «Что я почерпнул из Курса».

Цель этой рефлексии посмотреть, изменилось ли отношение людей к алкоголю и к проблемам, связанным с употреблением алкоголя. Планирует ли кто-либо из присутствующих открыть Клуб. Будут ли люди вести какую либо деятельность по привлечению внимания к данной проблеме в собственном окружении.

Рефлексия даёт понять, достигнуты ли цели Курса.

Также рекомендуется обменяться контактной информацией для дальнейшего сотрудничества с семьями и ведущими новых Клубов.

ВРУЧЕНИЕ АТТЕСТАТОВ О ПРОХОЖДЕНИИ КУРСА.

Курс обычно заканчивается в 13.00 традиционными выражениями благодарности, вручением аттестатов об участии и прощанием работников со всеми участниками. Вариант аттестата представлен в приложении 6 и на электронном носителе (приложение 1 0).

СОСТАВЛЕНИЕ ЗАКЛЮЧЕНИЯ.

По окончании Курса директор пишет заключение. В нём в общих чертах резюмируется состав группы слушателей Курса, откуда они, атмосфера, в которой проходит Курс, описываются связь и работа метода, а также составляется список задач Клуба, местных ассоциаций; слушатели Курсов, выразившие желание участвовать в программах, берут на себя обязательство, которое они хотят выполнить.

4.4. План проведения ознакомительного курса

План не носит обязательного характера, а представляет собой примерную схему, которую можно варьировать, исходя из конкретных ситуаций и потребностей участников Курса.

Программа проведения Курса по привлечению внимания к проблемам связанным, с алкогольной зависимостью, на основе социально-экологического подхода по методу Вл. Худолина представлена в приложении 1.

Дни недели	Тема	Форма	Количество часов	
1-й день	Презентация проекта администрации города (района, школы и т.п.)		0,5	
	Регистрация слушателей Курса		0,5	
	«Алкоголь как проблема всего общества. Часть 1. Алкоголь и его влияние на жизнь человека»	лекция	1	
	«Владимир Худолин – замечательный учитель жизни»	лекция	1	
	Общее обсуждение темы в кругу	дискуссия	1	
	обед			
	Консультации по письменным работам	консультация	0,5	
	Работа в подгруппах с ведущим. Тема «Основные принципы деятельности Клубов»	практическое занятие	1	
	Самостоятельная работа в подгруппах		1	
	Пленарное обсуждение по результатам самостоятельной работы в подгруппах.	обсуждение	0,5	

Продолжение таблицы

Дни недели	Тема	Форма	Количество часов	
2-й день	«Алкоголь как проблема всего общества. Часть 2. Проблемы, связанные с употреблением алкоголя»	лекция	1	
	«Семья и важность её участия в жизни Клуба»	лекция	1	
	«Метод профессора Вл. Худолина»	лекция	1	
	Общее обсуждение темы в кругу	дискуссия	1	
	обед			
	Работа в подгруппах с ведущим. Тема «Основные принципы деятельности Клубов» (продолжение)	практическое занятие	1	
	Самостоятельная работа в подгруппах		1	
3-й день	Пленарное обсуждение по результатам самостоятельной работы в подгруппах	обсуждение	1	
	«Алкоголь как проблема всего общества. Часть 3. Подходы в лечении алкоголизма»	лекции	1	
	«Семейные клубы, работающие по методу Владимира Худолина в Беларуси». Практическая часть: встреча с семьями, посещающими Клуб или имитация заседания в Клубе.	круглый стол	1–2	
	Общее обсуждение темы в кругу	дискуссия	1	
	обед			
	Работа в подгруппах с ведущим. Тема «Роль и задачи ведущего Клуба. Первое собеседование»	практическое занятие	1	
	Самостоятельная работа в подгруппах		1	
Пленарное обсуждение по результатам самостоятельной работы в подгруппах	обсуждение	1		

Окончание таблицы

Дни недели	Тема	Форма	Количество часов	
4-й день	«Профилактика и пропаганда здорового образа жизни»	лекция	1	
	«Обучение и повышение квалификации в социально-экологической системе»	лекция	1	
	«Ассоциации клубов»	лекция	1	
	Общее обсуждение темы в кругу	дискуссия	1	
	обед			
	Работа в подгруппах с ведущим. Тема «Трудности в работе клубов»	практическое занятие	1	
	Самостоятельная работа в подгруппах		1	
5-й день	Пленарное обсуждение по результатам самостоятельной работы в подгруппах.	обсуждение	1	
	Упражнения на тактильные взаимодействия	практическое занятие	1-1,5	
	Обсуждение письменных работ в подгруппах	дискуссия	1	
	«Что я почерпнул из Курса»	дискуссия	1-1,5	
	Вручение аттестатов с участием администрации города (района, школы и т.п.)			
всего			30	

4.5. Содержание ознакомительного курса

Курс направлен на формирование осознанного отношения человека к употреблению алкоголя и к проблемам, связанным с его употреблением; на формирование стремления становится ведущими семейных клубов по методу Вл. Худоліна.

Основной акцент работы Курса – это работа с группой через диалог. На Курсе предусматривается проведение лекций, практических занятий, дискуссий, обсуждений, бесед и т.д. Освоение Курса предполагает, помимо посещения коллективных лекций, выполнение самостоятельных индивидуальных работ и работ в подгруппах.

Курс рассчитан на 30 часов лекционно-практических занятий.

В результате изучения Курса слушатели должны знать основные положения социально-экологического подхода Вл. Худоліна, принципы организации и деятельности семейных клубов; понимать важность осознанного личного выбора по отношению к алкоголю и его употреблению; уметь проводить заседания семейного клуба.

В содержании Курса можно выделить два основных раздела:

Первый – информационно-просветительский. Здесь представлена информация об алкоголе, его влиянии на жизнь человека. Также раскрывается суть социально-экологического подхода Вл. Худоліна.

Второй – обучающе-практический. Раскрывает сущность деятельности семейных клубов по методу

Вл. Худolina; даёт возможность на практике попробовать свои силы в роли ведущего Клуба.

В Курсе освещаются следующие темы.

1-й раздел:

«Алкоголь как проблема всего общества» Эта тема раскрывается в трёх частях.

Часть 1. «Алкоголь и его влияние на жизнь человека»

В этой части рассматриваются такие вопросы, как понятие «Здоровье», что оно в себя включает. Факторы риска, которые наносят ущерб нашему здоровью. Охрана здоровья, кто несёт ответственность за сохранение здоровья. Раскрывается понятие «Алкоголь», способы его изготовления (ферментация и дистилляция). Алкометрия, измерение алкогольного опьянения, допустимый уровень алкоголя в крови. Рассматривается алкоголь как психоактивное вещество.

Часть 2. «Проблемы, связанные с употреблением алкоголя»

В этой части рассматривается вопрос употребления алкоголя человеком и связанные с этим риски. Существует ли умеренное употребление алкоголя. Освещая проблемы, связанные с употреблением алкоголя, рассматриваются проблемы в контексте «Я и алкоголь», «Я и люди, у которых есть проблемы, связанные с употреблением алкоголя». Раскрываются физические осложнения, связанные с употреблением алкоголя. Социальные проблемы, связанные с употреблением алкоголя. Рассматривается возможность решения проблем, связанных с употреблением алкоголя.

Диагностика проблем, связанных с употреблением алкоголя. Диагностика Вл. Худоллина «Воздержание» и тест CAGE.

Часть 3. «Подходы к лечению алкоголизма»

Рассматривая подходы к лечению алкоголизма, обращаем внимание на первые научные трактаты по алкоголизму. Психиатрический и психологический подходы к лечению алкоголизма. Организация «Анонимные алкоголики». Медицинские или фармакологические методы воздействия. Социально-экологический подход.

«Владимир Худоллин – замечательный учитель жизни»

В этой теме освещается биография Вл. Худоллина. Описывается профессиональный путь хорватского психиатра. Эволюция социально-экологического подхода.

«Метод профессора Владимира Худоллина»

В этой теме раскрывается сущность социально-экологического подхода профессора Вл. Худоллина и семейного клуба трезвости. Описываются правила поведения в Клубе. Организация Клуба. Рецидив. Роль служителя-преподавателя (ассистента-учителя). Территориальные школы по проблемам алкоголя.

«Обучение и повышение квалификации в социально-экологической системе»

В данной теме рассматривается образование как основа социально-экологической системы Вл. Худоллина. Просвещение семей в рамках социально-экологического подхода. Три модуля просвещения: для новых семей, для семей, давно посещающих Клуб, и территориальные

школы для общества. Просвещение педагогов и ведущих Клубов. Ознакомительный курс.

«Семья и важность её роли в жизни Клуба»

В этой теме раскрывается понятие «Семья». Рассматриваются функции семьи: воспитательная, защитная и др. Семейные роли. Изменение семейной структуры с появлением проблемы алкогольной зависимости. Восстановление семейных ролей. Решение проблем семьи с помощью Клуба.

«Профилактика и пропаганда здорового образа жизни»

В этой теме рассматриваются понятия «Здоровье» и «Здоровый образ жизни». Рациональное питание. Личная гигиена и режим дня. Режим труда и отдыха. Двигательная активность. Закаливание. Влияние окружающей среды и наследственности. Искоренение вредных привычек.

«Ассоциации Клубов»

В этой теме рассматривается понятие «Территориальная сеть». Упражнение «Круг общения». Характеристика территориальной сети. Объединение Клубов. Причины объединения Клубов. Функции Ассоциаций Клубов.

2-й раздел:

«Основные положения деятельности Клубов»

На этом занятии раскрывается понятие «Клуб». Поясняется, что Клуб не закрытая ассоциация, не остров, не секретная организация. Клуб – это открытая дверь для семей, находящихся в трудном положении. Рассматриваются основные аспекты деятельности Клуба.

Главный метод деятельности Клуба – дискуссия, она всегда центрируется «здесь и сейчас». Многомерность семейных проблем. Деление Клуба при наличии в нём более 10 семей. Порядок работы Клуба. Социальные роли в Клубе: президент Клуба, вице-президент, секретарь, казначей, ответственный за использование офиса. Протокол заседания. Традиции Клуба. Интерклуб. Ассоциации Клубов.

«Роль и задачи ведущего Клуба. Первое собеседование»

На занятии раскрывается смысл понятия служитель-преподаватель. Рассматриваются роль и задачи служителя-преподавателя. Способы профессионального роста служителя-преподавателя. Описывается организация и проведение первого собеседования.

«Сложности в жизни и в работе Клубов»

На занятии рассматриваются сложности в организации и деятельности Клуба. Рецидив. Сложности, связанные со служителем-преподавателем. Трудности деятельности Клуба, связанные с семьями. Сложности, связанные с деятельностью Клуба. Сложности, связанные с сообществом. Сложности, связанные с Ассоциациями Клубов. Сложности, связанные с многомерностью проблем.

4.6. Ошибки при организации ознакомительного курса

Ознакомительный курс – это не курс по профессиональной подготовке. Поэтому здесь не даются специальные сведения, необходимые для подготовки персонала, решившего в одночасье стать врачами, социальными педагогами и психологами. На Курсе учат совершенно другому.

Ознакомительный курс не рассматривает различные точки зрения на проблему алкоголизма. Здесь не проводится сравнительный анализ всех существующих теорий и методов, изобретённых для лечения алкоголиков, а чаще для пополнения собственного кармана лечащего персонала. Всё это можно обсудить в других местах. Ознакомительный курс является неотъемлемой частью методологии лечения алкоголизма на базе СКТ (семейных клубов трезвости).

Ознакомительный курс – это не заседание Клуба. Курс организуется в образовательных целях и служит информационным центром. Все дискуссии, несмотря на то, что участники выражают своё личное мнение и отношение, направляются в нужное русло обсуждения и носят образовательно-воспитательный характер. Обсуждая с семьями их проблемы и подыскивая возможные решения, нельзя забывать, что слушатели здесь для получения достоверной информации, и вместо встречи Курса вы проводите заседание Клуба. О чём же они будут говорить на заседаниях Клуба, если всё будет сказано на Курсе?

Ознакомительный курс – это не место для культурно-массовых выступлений. Ведущий не должен тщеславно демонстрировать свои знания и использовать Курс как сцену, чтобы им любовались и восхищались. Есть несчётное количество мест, начиная от разнообразных так называемых научных семинаров и заканчивая театральными подмостками, где он может удовлетворить эти потребности. Семьям нужна помощь, а не красноречие.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Социально-экологический метод Владимира Худоліна широко распространён в Италии и других странах. Сила метода основана на активной социальной позиции двадцати тысяч итальянских семей, еженедельно посещающих Клуб и не менее трех тысяч профессионалов, углубляющих свою работу на волонтерских началах.

Благодаря социально-экологическому подходу уже на протяжении многих лет существует комплексная образовательная система, выраженная в модели непрерывного воспитания-образования. Воспитания – так как она направлена на изменение убеждений, ментальных представлений, предопределяющих поведение людей. Образования – так как она предполагает процесс достижения зрелости людьми, результатом чему является их обучение, а также опыт. Кроме того, данная система использует методы обучения, способствующие участию и размышлению.

К сожалению, в одной книге невозможно показать все аспекты функционирования социально-экологического подхода Вл. Худоліна и показать всю величину и многомерность его метода.

Однако, опираясь на поставленные задачи, удалось раскрыть особенности социально-экологического подхода Вл. Худоліна. Представить такую форму работы с семьями, имеющими проблемы, связанные с употреблением алкоголя, как семейный клуб трезвости. Раскрыть методику организации Клуба.

В пособии описана реализация Проекта по укреплению здоровья с помощью социально-экологического ме-

года Вл. Худолина в Беларуси. Организатором этого проекта выступает итальянский благотворительный фонд «Поможем им жить» и Ассоциация территориальных клубов помощи при алкогольной зависимости области Трентино, Италия. Представлен опыт работы семейных клубов по методу Вл. Худолина в Беларуси.

Благодаря оригинальной образовательной модели в рамках данного проекта был предложен эффективный, индивидуальный, эмоционально воздействующий образовательный курс, который в течение 10 лет в Беларуси посетили около 500 человек. Данный образовательный курс смог изменить, по крайней мере жизнь несколько десятков семей.

Опираясь на метод Вл. Худолина, в работе представлен ознакомительный курс или «Курс по привлечению внимания к проблемам, связанным с употреблением алкоголя на основе социально-экологического подхода. Метод профессора Владимира Худолина». Этот курс является не только эффективным средством профилактики алкогольной зависимости среди молодёжи и взрослого населения, но и способом обучения ведущих Клубов по методу Вл. Худолина. В работе подробно представлена методика организации и проведения ознакомительного курса. Представлены материалы лекций и практических занятий в сопровождении специально подготовленных презентаций (электронное приложение).

Благодаря ознакомительному курсу, участники приобретают новую форму мышления, что отражается на жизненной философии человека и изменяет стиль его поведения. Этот новый образ жизни выражается не только на личном уровне и в семейном контексте, но и используется на рабо-

чем месте, в кругу родственников и друзей или в практике того, что можно определить как «активная гражданская позиция». Нередки случаи, когда алкоголики-участники Клуба, начав вести трезвый образ жизни, становятся волонтерами, инициаторами общественных кампаний, авторитетными лицами в своих сообществах и, не в последнюю очередь, государственными служащими.

Огромнейшее преимущество образовательной модели Владимира Худолина состоит в том, что с течением времени она преобразует людей и семейные отношения с минимальными вложениями и ресурсами.

Подводя итоги, хочется отметить, что использование социально-экологического подхода метода Владимира Худолина позволяет добиться высоких результатов в оказании помощи семьям, имеющим проблемы, связанные с употреблением алкоголя и в профилактике алкогольной зависимости среди молодёжи и взрослого населения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аквилينو, Дж. Обучение педагогов территориальных программ по связанным с алкоголем проблемам (метод Худолина), – Тренто: Издательство «Клаудио Гренци Эдиторе». – 59 с. (перевод Светланы Стефанович, 2014)

2. Алкоголь... Приятно познакомиться! : руководство по укреплению здоровья. – 4-е изд. перераб. и доп. – ЭРИКСОН, центр изучения и документации проблем, связанных с алкоголизмом. – Тренто. – 135 с. (перевод)

3. Грецов, А.Г. Лучшие упражнения для сплочения команды : учебно-методическое пособие. – СПб.: СПбНИИ физической культуры, 2006. – 44 с.

4. Европейский план действий по сокращению вредного употребления алкоголя на 2012–2020 годы (принят европейским региональным комитетом Всемирной организации здравоохранения 15 июня 2011 года № 111375). – 84 с.

5. Муссо, Л. И как это сделать... : практическое пособие по организации территориальных антиалкогольных школ. – Пьемонте: ARKAT. – 109 с. (перевод Сеньковой Татьяны, 2010)

Ресурсы удалённого доступа:

6. Национальный интернет портал Республики Беларусь [Электронный ресурс] / Национальный статистический комитет Республики Беларусь. – Режим доступа : <http://www.belstat.gov.by>.

7. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.euro.who.int>.

8. Итальянский благотворительный фонд «Поможем им жить» город Терни [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.aiutiamoliavivere.it/la-fondazione>.

9. Страница «Семейный клуб по методу Худолина» [Электронный ресурс].– Режим доступа : <https://ok.ru/group/52713293807772>
10. Притчи.ру [Электронный ресурс].– Режим доступа : http://pritchi.ru/id_4122.
11. Сайт белорусских исследований [Электронный ресурс].– Режим доступа : <http://thinktanks.by>.
12. Сайт для врачей Беларуси [Электронный ресурс].– Режим доступа : <http://doktora.by>.

13. Salutiper entro il 2000.ObiettivoN. 17.– Copenaghen : 1988.– O. M. S. UfficioRegionaleEuropeo.
14. Saluti per entro il 2000. Revisione dell'obiettivo N.17.– Copenhagen: 1992.– O. M. S. UfficioRegion-aleEuropeo.
15. Hudolin V. // Annuario 1994– Agenda club.– Trento, 1993.– Edizione Centro Studi Erickson.– P. 6–34.
16. Hudolin V., De Stefani R. I Club degli alcolisti in trattamento.– Trento, 1987.– Edizione Centro Studi «M. H. Erickson».– 170 p.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ПРОГРАММА КУРСА
ПО ПРИВЛЕЧЕНИЮ ВНИМАНИЯ К ПРОБЛЕМАМ,
СВЯЗАННЫМ С УПОТРЕБЛЕНИЕМ АЛКОГОЛЯ,
НА ОСНОВЕ СОЦИАЛЬНО-ЭКОЛОГИЧЕСКОГО
ПОДХОДА. МЕТОД ПРОФЕССОРА
ВЛАДИМИРА ХУДОЛИНА

При сотрудничестве:

- с Ассоциацией «Поможем им жить» региона Ломбардия
- Ассоциацией «Поможем им жить» региона Трентино
- Итальянской ассоциацией территориальных Клубов помощи людям, страдающим от алкогольной зависимости (по методу Худолина)

Руководитель Курса _____

Директор Курса _____

Ведущие

Соведущие

1-й день (ПОНЕДЕЛЬНИК)

Время	Мероприятие
08.00–08.30	Презентация проекта администрации города (района, школы и т.п.)
08.30–09.00	Регистрация слушателей Курса
09.00–10.00	Лекция: «Алкоголь как проблема всего общества. Часть 1. Алкоголь и его влияние на жизнь человека» Докладчик: _____
10.00–11.00	Лекция «Владимир Худолин – великий учитель жизни» . Докладчик: _____
11.00–12.00	Общее обсуждение темы в кругу. Ведущий: _____
12.00–12.30	Консультации по письменным работам
12.30–13.00	Перерыв на обед
13.00–14.00	Работа в подгруппах с ведущим. Тема 1. «Основные принципы деятельности Клубов» . Ведущие: _____ ГРУППА 1 _____ ГРУППА 2 _____ ГРУППА 3 _____ ГРУППА 4
14.00–14.45	Самостоятельная работа в подгруппах
14.45–15.30	Пленарное обсуждение по результатам самостоятельной работы подгрупп. Ведущий: _____

2-й день (ВТОРНИК)

Время	Мероприятие
09.00–10.00	Лекция: «Алкоголь как проблема всего общества. Часть 2. Проблемы, связанные с употреблением алкоголя» Докладчик: _____
10.00–10.45	Лекция: «Семья и важность её участия в жизни Клуба» Докладчик: _____
10.45–11.45	Лекция: «Метод профессора Владимира Худолина» Докладчик: _____
11.45–12.30	Общее обсуждение темы в кругу. Ведущий: _____
12.30–13.00	Перерыв на обед
13.00–13.45	Работа в подгруппах с ведущим. Тема 1. «Основные принципы деятельности Клубов» (продолжение)
13.45–14.30	Самостоятельная работа в подгруппах
14.30–15.30	Пленарное обсуждение по результатам самостоятельной работы подгрупп. Ведущий: _____

3-й день (СРЕДА)

Время	Мероприятие
09.00–10.00	Лекция: «Алкоголь как проблема всего общества. Часть 3. Подходы к лечению алкоголизма» Докладчик: _____
10.00–11.45	Круглый стол: «Семейные клубы, работающие по методу Владимира Худоліна в Беларуси» Докладчики: Ведущие клубов с информацией о своей деятельности. Практическая часть: встреча с семьями, посещающими Клуб или имитация заседания в Клубе
11.45–12.30	Общее обсуждение темы в кругу. Ведущий: _____
12.30–13.00	Перерыв на обед
13.00–13.45	Работа в подгруппах с ведущим Тема 2. «Роль и задачи ведущего Клуба. Первое собеседование»
13.45–14.30	Самостоятельная работа в маленьких группах
14.30–15.30	Пленарное обсуждение по результатам самостоятельной работы подгрупп. Ведущий: _____

4-й день (ЧЕТВЕРГ)

Время	Мероприятие
09.00–10.00	Лекция « Профилактика и пропаганда здорового образа жизни ». Докладчик: _____
10.00–10.45	Лекция « Обучение и повышение квалификации в социально-экологической системе ». Докладчик: _____
10.45–11.30	Лекция « Ассоциации Клубов ». Докладчик: _____
11.30–12.30	Общее обсуждение темы в кругу. Ведущий: _____
12.30–13.00	Перерыв на обед
13.00–13.45	Работа в подгруппах с ведущим. Тема 3. «Сложности в жизни и в работе Клубов»
13.45–14.30	Самостоятельная работа в подгруппах
14.30–15.30	Пленарное обсуждение по результатам самостоятельной работы подгрупп. Ведущий: _____

5-й день (ПЯТНИЦА)

Время	Мероприятие
09.00–10.30	Упражнения на тактильные взаимодействия. Ведущий: _____
10.30–11.00	Обсуждение письменных работ в подгруппах
11.00–12.00	Итоговое обсуждение « Что я почерпнул из Курса ». Ведут преподаватели Курса
12.00–12.30	Вручение аттестатов с участием администрации города (района, школы и т.п.)

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

КУРС ПО ПРИВЛЕЧЕНИЮ ВНИМАНИЯ К ПРОБЛЕМАМ, СВЯЗАННЫМ С УПОТРЕБЛЕНИЕМ АЛКОГОЛЯ НА ОСНОВЕ СОЦИАЛЬНО-ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА. МЕТОД ПРОФЕССОРА ВЛАДИМИРА ХУДОЛИНА.

АНКЕТА (в начале курса)

1. Насколько важна ответственность человека в продвижении здорового образа жизни и охране здоровья своей семьи и общества?

- Не важна
- Незначительно
- Достаточно важна
- Очень важна

2. Концепция здоровья для всех развивается:

- В больницах
 - В амбулаториях
 - Посредством лекарств
 - В каждодневном поведении
- (дома, на работе, в собственном окружении)

3. По-твоему, алкоголь:

	верно	не верно	не знаю
согревает	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
дает силы	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
борется с анемией в небольших дозах	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
улучшает реакцию	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
помогает переваривать пищу	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. По-твоему, алкоголь – это наркотик?

- да
нет
не знаю

5. Если это наркотик, кто это утверждает?

- Клуб алкоголиков в терапии
Группа профессионалов
Запретительные движения
Всемирная организация здравоохранения

6. Что из перечисленного, по-твоему, происходит по вине пьянства? (можно выбрать несколько вариантов)

- | | | | |
|-----------------------------|--------------------------|---------------|--------------------------|
| дорожные происшествия | <input type="checkbox"/> | распад семьи | <input type="checkbox"/> |
| самоубийства/убийства | <input type="checkbox"/> | потеря работы | <input type="checkbox"/> |
| побои в семье | <input type="checkbox"/> | разводы | <input type="checkbox"/> |
| несчастные случаи на работе | <input type="checkbox"/> | бедность | <input type="checkbox"/> |

7. Кто, по-твоему, рискует иметь проблемы, связанные с алкоголем? (можно выбрать несколько вариантов)

- Все, кто употребляет спиртные напитки
- Люди с генетической предрасположенностью
- Те, кто пьет помимо обеда и ужина и/или одни
- Люди с большими психологическими и/или социальными проблемами
- Люди, употребляющие крепкие спиртные напитки
- Другое (специфицировать)
- Не знаю

8. Существует ли связь между средним потреблением нации алкоголя на душу населения и проблемами, связанными с употреблением алкоголя?

- Всегда Редко
- Почти всегда Никогда
- Часто

9. Клуб алкоголиков в терапии – это: (можно выбрать несколько вариантов)

- Сообщество семей, имеющих проблемы, связанные с алкоголем
- Группа людей, имеющих проблемы, связанные с алкоголем
- Группа людей, занимающихся проблемами алкогольной зависимости
- Другое (специфицировать)
- Не знаю

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ Инструкция для внимательного изучения

1. Для хорошего прохождения Курса необходимо, прежде всего, уважать окружающих и следовать расписанию, поэтому **призываем всех всегда быть пунктуальными.**

2. Каждый день перед началом работы Курса каждый слушатель **должен расписаться о своем присутствии как утром, так и днем в листе посещаемости**, который будет находиться в секретариате Курса.

3. В начале Курса заполните АНКЕТУ, которая находится в вашей папке. Отдайте анкету ведущему Курса.

4. На Курсе будут проводиться основные лекции, работа в группах с ведущим, самостоятельная работа групп и общее обсуждение.

5. **Во время самостоятельной работы по группам** курсисты выбирают и затем обсуждают тему, затронутую на лекциях в течение дня и /или в предыдущие дни. Итоги дискуссии записываются или могут быть отражены в форме рисунка. Эта работа в форме записи или рисунка представляется в финальном обсуждении всеми курсистами по окончанию дня.

6. Группы формируются согласно установленной методике. **Каждый из слушателей должен посещать ту группу, в которую он записан, и не может ее менять.**

7. В качестве контрольной работы каждому слушателю будет предложено написать письменную работу, которая должна быть представлена в секретариат Курса **не позже 12.00 в четверг** в виде работы, напечатанной или написанной от руки, с указанием на титульном листе имени, фамилии и номера группы, к которой относится курсист.

8. В пятницу утром состоится час **контактной гимнастики**, посвященный движению и человеческим контактам как формам общения и взаимодействия между людьми. Это психологические игры, которые обращают внимание курсистов на важное значение контактов бессловесного общения, развивающих взаимное доверие и общительность.

9. Аттестат о прохождении Курса будет выдаваться только тем, кто **посетил и прослушал весь Курс полностью и по окончании сдал письменную работу, в которой рассмотрел и высказал свои суждения, выбрав одну из тем, затронутых в течение Курса.**

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ КУРСИСТОВ

№	Фамилия и имя	Профессия	Подписи слушателей	
			с утра	после обеда
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

СПИСОК ГРУППЫ

№	Фамилия и имя	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		

СВИДЕТЕЛЬСТВО О ПРОХОЖДЕНИИ
ОЗНАКОМИТЕЛЬНОГО КУРСА

 БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД "АЛКОГОЛИЗМ ЖИВЕ" г. ПЕРНИ	 АССОЦИАЦИЯ КУРСОВ АЛКОГОЛИКОВ В ТЕРАПИИ ПОМЕТОДУ ХУДОШНА
СВИДЕТЕЛЬСТВО ВЫДАНО ГОСПОДИНУ ГОСПОЖЕ О ПРОХОЖДЕНИИ	
Курса по привлечению внимания к проблемам, связанным с алкогольной зависимостью, на основе социально-экологического подхода (метод Худоллина) г. Ставрополь 13 июня – 18 июня 2016г. (всего 30 часов)	
Ответственный за проект Фонда "Алкоголизм Живет" Кирилл Теслов Рябый Валерий	Ответственный за проект г. Ставрополь Директор курса Заместитель директора курса Александр Леонидович Алчмизов Зоя Леонидовна Дурманчик Ольга Рафаиловна Геннадий Давыдович

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

ЛЕКЦИИ

Лекция-дискуссия 1: «Алкоголь как проблема всего общества»

Часть 1. Алкоголь и его влияние на жизнь человека»

План лекции:

- 1.1. Понятие «Здоровье».
- 1.2. Факторы риска.
- 1.3. Охрана здоровья.
- 1.4. Понятие «Алкоголь».
- 1.5. Алкометрия.
- 1.6. Алкоголь как психоактивное вещество.
- 1.7. История одной семьи.

Основные понятия: здоровье; факторы, способствующие укреплению здоровья; факторы, наносящие ущерб здоровью; здоровый образ жизни, охрана здоровья, алкоголь, алкометрия, наркотическое вещество.

Продолжительность лекции: 1 час

Место проведения: аудитория

Оснащение: Презентация № 2 (Приложение 1 0, электронный носитель).

1.1. Понятие «Здоровье»

Начать беседу следует с опроса участников о том, что в их понимании означает «здоровье». Например:

Напишите на доске слово «здоровье» и спросите у каждого, с чем оно у них ассоциируется. Вполне возможно, что вам назовут слова, связанные с физическим здоровьем; тогда замените слово «здоровье» словом «благополучие». Ещё раз проведите опрос и напишите добавленные слова. В итоге у вас получится список самых разнообразных слов по теме «здоровье».

Прочтите определение, данное Всемирной организацией здравоохранения. «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» (Устав ВОЗ, 1948).

«Здоровье – это динамическое состояние организма, характеризующееся полной психофизической и социальной гармонией в нормальных условиях жизнедеятельности» (А. Сеппилли, 1966). А. Сеппилли (1923–2008) – итальянский учёный, профессор, преподаватель неврологии и психиатрии в университете г. Перуджа.

1.2. Факторы риска

Обсудите, записав на доске, следующие моменты:

- факторы, способствующие укреплению здоровья;
- факторы, наносящие ущерб здоровью.

На основе высказанных мнений дайте определение понятию «здоровый образ жизни» и отметьте, что необходимо, чтобы каждый из нас жил в гармоничном благополучии с самим собой, с другими и с окружающей средой.

Здоровый образ жизни – это образ жизни отдельного человека, направленный на укрепление здоровья и предупреждение заболеваний (Википедия).

К факторам риска относятся: употребление опасных веществ, сидячий образ жизни, неправильное питание, опасное вождение транспортного средства, алкоголь...

В ходе обсуждения факторов, отрицательно влияющих на здоровье, на первый план выступит алкоголь – тема для обсуждения.

Если правильно направить рассуждения присутствующих, можно рассмотреть понятие «здоровье» не как статическое состояние, которое достигается один-единственный раз и остаётся неизменным, а как состояние равновесия, легко нарушаемое под воздействием различных факторов, возникающих в любой момент жизни каждого из нас.

1.3. Охрана здоровья

Начните с вопроса: «Кто несёт ответственность за охрану здоровья?»

После того как назовут всех вовлечённых в процесс охраны здоровья людей, в частности, врачей, медсестёр, которым мы доверяем решение наших личных проблем, кто-то упомянет и нас самих, непосредственно заинтересованных в охране собственного здоровья и здоровья находящихся рядом с нами людей. Таким способом объясните концепцию самоохраны здоровья, дополнить которую поможет дискуссия о том, как важно заниматься собственным здоровьем в кругу своей семьи, а в более широком социальном смысле – здоровьем и благополучием других людей и социальной среды.

На данном этапе можно суммировать все важные моменты, затронутые в ходе встречи, используя слайды:

– здоровье – это состояние физического, психического и душевного благополучия;

- факторы, положительно и отрицательно влияющие на здоровье;
- здоровье – это находящаяся в равновесии динамическая реальность;
- самоохрана собственного здоровья и социальной среды.

Высказывание профессора Вл. Худолина о здоровье и мерах профилактики.

«Охрана и укрепление здоровья – это комплекс мероприятий и программ, включающий в себя и охрану здоровья здоровых людей. Лучше объединить усилия и опыт, чем мириться с тем, что какие-то службы и частные фирмы занимаются проблемами нашего здоровья, зачастую действуя разрозненно с применением различных и, что нередко случается, совершенно противоположных методов. Идеальным решением проблемы является обеспечение охраны и укрепления здоровья через службы первичной профилактики, действующих через обширную сеть поддержки и опорных пунктов, созданных по территориальному принципу. Помимо профессиональных сотрудников, понадобятся волонтёры и волонтёрские организации. В качестве связующих звеньев сети должны быть задействованы частные лица, семьи, государственные службы и учреждения, частные организации; все должны серьёзно заниматься улучшением качества жизни, другими словами, добиваться наивысшего уровня здоровья и благополучия» (Вл. Худолин, 1991).

1.4. Понятие «Алкоголь»

Приступите к совместному обсуждению понятия «алкоголь». Отдельные люди и семьи, присутствующие на заняти-

ях Курса, уже имеют представление об алкоголе. Они могут объясняться иначе, выдвигая на первое место другие, но не менее важные, чем те, которые интересуют вас, аспекты.

Любой из присутствующих скажет, что алкоголь – это жидкость, вырабатываемая путём ферментации или дистилляции, и назовёт алкогольные напитки, чаще всего употребляемые в стране.

Слово «алкоголь» происходит от арабского термина «*Al Kohol*», что на языке Мухаммеда обозначает «тонкий». Легенда повествует, что именно Харум, один из придворных алхимиков султана, открыл секрет дистилляции и научил крестоносцев использованию перегонного куба. Полагая, что производство веществ с высоким содержанием спирта может в будущем нанести христианам ущерб, «большой, чем от тысячи военных поражений и ужасных эпидемий», Харум утверждал, что *«пророк при помощи мудрых и благоразумных законов защитил всех своих детей от вредоносной жидкости, но твои враги, упустившие ее из виду, будут умирать тысячами – они и их дети...»*. И действительно, у христиан, в отличие от мусульман, нет никаких социальных запретов или религиозных предписаний относительно употребления алкогольных напитков.

Хорошо известна и градация крепости различных спиртных напитков. Поясните, что для достижения одинаковой степени опьянения требуется меньшая доза крепкого алкогольного напитка, чем слабоалкогольного.

Суммировав перечисленное и сделав соответствующие пометки на доске, приведите сведения, применив наглядный материал, например, о способах поглощения и выведения алкоголя из организма: быстрое всасывание в желудке и верхнем отделе желудочно-кишечного тракта,

поступление в систему кровообращения, где максимальная концентрация алкоголя достигается примерно через час после приёма. Через систему кровообращения алкоголь поступает в различные органы, оказывая на них губительное действие.

Следует остановиться и объяснить подробнее, что алкоголь поступает в кровь и разносится по всему организму, оказывая своё «повсеместное губительное» воздействие, например, на мозг, вызывая состояние эйфории или депрессии; на внутренние органы, провоцируя такие распространённые заболевания как цирроз печени, или менее известные, но очень серьёзные заболевания.

У слушателей могут возникнуть вопросы по поводу болезней, вызываемых алкоголем. Говорить о них ещё рано. На это отведено отдельное занятие.

Попав в организм, алкоголь свободно перемещается от органа к органу, поэтому нельзя ограничить его воздействие лишь на какой-то один орган.

Объясните, что алкоголь оказывает как прямое воздействие, например, на пищеварительный аппарат, служащий входной дверью, так и косвенное, например, снижение аппетита или нарушение сбалансированного питания, так как алкоголь содержит определённое количество калорий, но не содержит необходимых питательных веществ (белки, жиры, углеводы, витамины).

Рассмотрите, как алкоголь выводится из организма.

1.5. Алкометрия

Объяснив, что алкоголь выводится из организма с потом, мочой и выдыхаемым воздухом, поинтересуйтесь у присутствующих, знают ли они, что такое алкометрия.

Алкометрия – это измерение концентрации алкоголя в крови. Эта широко распространённая мера контроля управления транспортным средством в нетрезвом состоянии, она позволяет выявлять водителей, у которых содержание алкоголя в крови превышает установленные законом пределы. В народе эта процедура называется «подышать в трубочку». Процедура заключается в выдыхании в приёмную камеру прибора – алкометра или спиртометра – определённого количества воздуха и измерении соответствующих показателей.

Столь подробное объяснение может показаться бесполезным, однако оно пригодится для обсуждения проблемы употребления алкоголя при вождении транспортного средства. Обратите внимание слушателей, что даже незначительная, на первый взгляд, доза принятого алкоголя вызывает изменения в работе нашего организма, например, замедляется рефлекторная реакция и уменьшается поле зрения. Постарайтесь увязать это рассуждение с темой самоохраны здоровья, обсуждённой на прошлой встрече. Каждый должен знать, что, даже если его не оштрафуют за минимальную дозу употреблённого алкоголя, защита собственного здоровья и здоровья других требует от нас повышенного внимания и максимальной осторожности. Законы создаются государством и регулируют основные сферы жизни общества, но мы сами, действуя сознательно, можем сделать гораздо больше. В национальном законодательстве должен быть предусмотрен допустимый законом уровень содержания алкоголя в крови, а в соответствующих случаях – в выдыхаемом воздухе, превышение которого является несовместимым с управлением транспортным средством. В некоторых европейских странах принят

более низкий, чем в Италии, порог содержания алкоголя, дающий право на вождение автотранспорта, причём 0,3 промилле – это самый нижний порог.

В Беларуси до 12 августа 2011 года допустимый уровень алкоголя составлял 0,5 промилле. За первое полугодие 2011 года было зафиксировано 25 тысяч водителей, управляющих транспортным средством в состоянии алкогольного опьянения. В результате 341 человек получил травмы разной степени тяжести, 73 человека стали жертвами страшных ДТП по вине пьяных водителей [3]. Проблема приобрела национальный масштаб, поэтому Совет Министров Республики Беларусь принял Постановление № 497 от 14 апреля 2011 г. «Об утверждении Положения о порядке проведения освидетельствования физических лиц на предмет выявления состояния алкогольного опьянения и (или) состояния, вызванного потреблением наркотических средств, психотропных, токсических или других одурманивающих веществ» [4]. Согласно данному документу, вступившему в силу с 12 августа 2011 года, допустимая норма алкоголя снижается на 40% и составляет 0,3 промилле.

1.6. Алкоголь как психоактивное вещество

Далее желательно рассмотреть алкоголь как психоактивное вещество, которое, воздействуя на ткани головного мозга, способно изменять восприятие действительности, что подтверждает психическое воздействие алкоголя и объясняет, почему многие употребляют алкоголь и, пристрастившись, не могут преодолеть алкогольную зависимость.

Не составит труда вовлечь участников в обсуждение этого аргумента. Слушатели пили сами до недавнего мо-

мента или ещё пьют, стремясь найти способ, как измениться, но в любом случае на собственном примере знают, что такое «сидеть на стакане» или что происходит по мере увеличения количества выпитых рюмок. Или же родственники могут поделиться испытанными на себе последствиями пьянства, а если они непьющие, то могут рассказать свои наблюдения со стороны о том, что происходило с их членом семьи под воздействием алкоголя.

Особо отметьте, что алкоголь, оказывая так называемое психоактивное воздействие, изменяет наше восприятие внешней действительности и нас самих: вначале мы находимся в состоянии эйфории и весёлого настроения, постепенно по мере увеличения выпитого возбуждение переходит в общую слабость, и, наконец, наступает сонное состояние, вплоть до алкогольной комы. Алкоголь способен вызывать иллюзорное искажённое восприятие, и человек начинает неадекватно оценивать свои возможности, чем и объясняются непреодолимое желание продолжать пить и трудность контролировать потребление алкоголя, несмотря на проблемы со здоровьем и негативные социальные последствия. В формировании пристрастия к алкоголю на начальной стадии большое значение имеют воспитание, усвоенные в семье привычки и социальное окружение.

Важно рассматривать отдельно причины употребления алкоголя в обществе, где это считается культурной «нормой» и где пьёт большая часть населения, и последствия употребления алкоголя, когда наступает реорганизация установленного жизненного порядка и поведения отдельной личности и всей семьи из-за алкогольных проблем. Иногда человека провоцируют на употребление алкоголя какие-то особые проблемы. К сожалению, если это входит

в привычку, то может привести к возникновению проблем, так как алкоголь, воздействуя на мозг и организм в целом, вызывает развитие зависимости.

Алкоголь обладает схожим механизмом воздействия с так называемыми «наркотическими» веществами, с единственным различием, что употребление наркотиков считается нелегальным: психоактивное воздействие, тяга к употреблению, несмотря на отрицательные последствия (физическая и психологическая зависимость), и увеличение дозы для достижения того же эффекта (так называемое привыкание). На основании механизмов воздействия Всемирная организация здравоохранения объявила алкоголь наркотиком, поставив его на первое место по причиняемому ущербу.

Обсудите подробно с участниками курса, что факторы, провоцирующие употребление алкоголя, и причины, по которым продолжают пить и не могут бросить, совершенно разные вещи. Поэтому нельзя винить одних лишь алкоголиков, оправдывая пьющих, у которых не появились ещё проблемы, как нередко случается в семьях, где есть пьющий: он плохой, потому что от него исходят все семейные беды, а другие хорошие, потому что они умеют пить, не создавая проблем. Точно так же неправильно делить пьющих на категорию «глупцов», не умеющих избежать неприятностей, и «умников», способных пить и контролировать своё поведение.

1.7. История одной семьи

Можете на курсе рассказать следующую историю.

«Жила-была семья: отец, мать и двое детей. У обоих родителей – высшее образование, хорошая работа, доч-

ка – ученица среднего школьного возраста, сын – ученик младших классов. Хорошая семья. Но есть одно «но»: отец пьёт. Проблемы на работе, ссоры дома, дети – в кризисной ситуации. Все вместе начинают ходить в Клуб по месту жительства. Обсуждают, как бороться с пьянством, и приходят к мнению, что лучше отказаться от употребления спиртного – причины всех семейных страданий, и это надо сделать всем членам семьи. Папа на следующей неделе перестаёт пить так любимое им вино, а мама продолжает употреблять своё любимое пиво, прикрываясь словами: «Не у меня же проблемы с алкоголем, почему должна бросить и я?»

Так продолжается несколько недель, и мама не поддаётся уговорам изменить своё поведение, несмотря на то, что мужу стоит огромных усилий отказаться за столом от вина, в то время как его жена прямо перед ним пьёт пиво.

В итоге, через несколько недель, жена ещё больше злится на мужа, потому что в Клубе то и дело говорят о её пристрастии к спиртному, а муж уходит опять в запой. Жена злится ещё больше, и вся семья возвращается к прежнему образу жизни».

У организатора Клуба возникает вопрос: у кого же из них были проблемы с алкоголем? У него, с этикеткой алкоголика на лбу, сумевшего, преодолев себя, прекратить пить, или же у неё, так и не сумевшей оторваться от пива, несмотря на ухудшение обстановки в семье и уговоры членов Клуба поговорить об её поведении?

Обобщение

Перечислите основные моменты, рассмотренные в ходе встречи:

- проникновение, распространение и выведение алкоголя из организма;
- прямое и косвенное воздействие алкоголя;
- психоактивное воздействие алкоголя, позволяющее отнести его к наркотикам;
- алкометрия: способы измерения содержания алкоголя в крови и риски, связанные с управлением транспорта в нетрезвом состоянии.

Подчеркните особенно слово «риски» и скажите, что на следующей встрече вы поподробнее остановитесь на понятии «риски, возникающие с употреблением алкоголя».

Литература

1. Алкоголь... Приятно познакомиться! : руководство по укреплению здоровья. – 4-е изд., перераб. и доп. – Тренто: ЭРИКСОН, центр изучения и документации проблем, связанных с алкоголизмом. – 135 с.
2. Муссо, Л. И как это сделать... : практическое пособие по организации территориальных антиалкогольных школ. – Пьемонте: ARKAT. – 109 с. (перевод Сеньковой Татьяны, 2010)
3. Сайт белорусского телеграфного агентства БЕЛТА [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.belta.by>.
4. Основной государственный информационный ресурс в области права и правовой информатизации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.pravo.by>.

Лекция-дискуссия 2: «Алкоголь как проблема всего общества.

Часть 2. Проблемы, связанные с употреблением алкоголя»

План лекции:

2.1. Употребление алкоголя и риск, связанный с его употреблением.

2.2. Проблемы, связанные с употреблением алкоголя.

2.3. Физические осложнения, связанные с употреблением алкоголя.

2.4. Социальные проблемы, связанные с употреблением алкоголя.

2.5. Решение проблем, связанных с употреблением алкоголя.

2.6. Диагностика проблем, связанных с употреблением алкоголя.

Основные понятия: умеренное употребление алкоголя, риск, категории людей по их отношения к алкоголю, употребление алкоголя – стиль жизни, алкоголь – не болезнь, физические и социальные проблемы, классическая и самодиагностика алкоголизма.

Продолжительность лекции: 1 час.

Место проведения: аудитория.

Оснащение: Презентация № 3 (Приложение 1 0, электронный носитель).

2.1. Употребление алкоголя и риск, связанный с его употреблением

Начните лекцию с общего обсуждения, на какие категории делятся люди по принципу частоты и количества употребления алкоголя. Присутствующие назовут категорию людей, которые никогда не употребляли алкоголь, назовут зависимых от алкоголя людей, отнеся их в разряд «тех, кто слишком много пьёт, тех, кто «знает норму», то есть пьёт, не создавая видимых проблем.

Начните с вопроса: «Что подразумевается под умеренным употреблением алкоголя?» На этот вопрос до сих пор не получен окончательный ответ, а лишь известно, что наука не в состоянии определить точную дозу. Важно, чтобы сами слушатели, участвуя напрямую в дискуссии, осознали этот ключевой факт, на основе которого строится работа Семейных Клубов Трезвости, и который считается одним из наиболее известных, связанных с алкоголем стереотипов.

Предложите, чтобы каждый назвал, исходя из личных соображений, количество алкоголя, употребление которого не вызывает проблем. Обычно называют самые разные дозы. Спросите, нужно ли брать в расчёт при определении умеренной дозы пол человека, возраст, род занятий, имеющиеся болезни и недуги и т.д. Обычно говорят, что да: например, должны пить меньше молодёжь и женщины, те, кто работает за машинным оборудованием, лётчики и водители. Кто-то непременно вспомнит людей, принимающих лекарственные препараты или транквилизаторы, у кого проблемы с сердцем или печенью.

Если вы считаете дискуссию полезной, попросите слушателей «установить» для каждой из вышеперечисленных

категорий свой так называемый «уровень умеренного потребления». Понятно, что попытка с точностью установить уровень с самого начала обречена на провал, так как его не существует в природе. Проведите параллель и сообщите, что и в научном мире все дебаты и бурные обсуждения на эту тему не привели к какому-либо результату. За последнее время доза, считавшаяся «умеренной и нормальной», значительно сократилась, вначале с 1 литра вина в день до 0,5 литра, а потом до 250 грамм в день, а для женщин – ещё меньше.

«С точки зрения общественного здоровья очевидно: не существует обоснованных научных исследований для установления безопасного предела потребления алкоголя, что особенно относится к подросткам и молодёжи, которые являются наиболее уязвимыми группами населения» (ВОЗ. Декларация по алкоголю и молодёжи (Стокгольм, 2001 г.).

Алкоголь оказывает токсическое действие на клетки организма, и как все вещества, обладающие токсическим действием, относится с научной точки зрения к разряду наиболее опасных веществ.

Следовательно, пьянство рассматривается как поведение, сопряжённое с риском, так как вызывает у людей непредсказуемые проблемы: вовсе не обязательно, что у всех, употребивших одинаковое количество алкоголя, одновременно возникнут проблемы одного и того же плана. Тем не менее, каждый должен знать, что, употребляя алкоголь, он подвергается риску оказаться в проблемной ситуации. Что-то очень похожее мы испытываем при вождении машины: в аварию попадают не все водители, но все знают, что риск попасть в аварию существует для всех,

и, чтобы избежать его, надо быть внимательным и осторожным.

Кто-то из слушателей может привести пример о жизни человека, дожившего в полном здравии до 80 лет и выпивавшем литр вина в день. Согласитесь, что это вполне возможно, но задайте вопрос: «Скажите, а будет ли сын или внук этого человека застрахован от ранней смерти, если будет выпивать столько вина?»

Объясните простым способом понятие «риск», вернитесь к вопросу, обсуждённому в начале встречи, о делении людей на категории на основе их отношения к алкоголю. Отметьте, что с научной точки зрения всех людей можно подразделить на трезвенников, кто вообще не пьёт, и пьющих, независимо от употребляемого количества алкоголя. Промежуточных категорий не существует, потому что нет научно установленных границ. Естественно, все люди отличаются по количеству и частоте употребления алкоголя, но все остальные категории, как например, умеренное употребление, рискованное употребление и алкоголизм, являются чисто условными, и никто с уверенностью не может сказать, где заканчивается одна категория и начинается другая. К сожалению, приходится лишь принимать меры для решения уже давших о себе знать проблем.

Все остальные утверждения, которые можно прочесть в журналах или услышать по телевизору или даже из уст некоторых медицинских работников, являются не научно-обоснованными фактами, а избитыми истинами. Во время курса слушатели должны получать достоверные сведения. Семьи уже пострадали сполна из-за общепринятых мнений: идти по той же самой дороге не имеет смысла.

Обсудив понятие «риск» и поговорив о так называемом «умеренном употреблении алкоголя», перейдите к обсуждению видов риска, связанных с алкоголем.

Риск и проблемы, связанные с употреблением алкоголя:

- медицинские проблемы возникают по причине случаев насилия и заболеваний, связанных с употреблением алкоголя;
- судебные;
- социальные и др.

2.2. Проблемы, связанные с употреблением алкоголя

Существует 2 группы проблем, связанных с употреблением алкоголя:

1-я – «Я и алкоголь». Это отношение человека к алкоголю и к его употреблению. Человек должен сделать для себя выбор. Употреблять алкоголь или нет.

2-я – «Я и люди, у которых есть проблемы, связанные с употреблением алкоголя». Это отношение человека к людям, имеющим алкогольную зависимость, к людям, употребляющим алкоголь, и его желание им помочь.

Без решения 1-й проблемы, нельзя решить 2-ю. Это следует пояснить слушателям курса.

Задействуйте присутствующих. Людям, прошедшим путь от рискованных ситуаций до проявления проблемы, есть о чём рассказать, даже если в каждой семье преобладает определённый тип проблем. Предложите присутствующим перечислить все существующие проблемы, вызванные потреблением алкоголя: физические, личностные, семейные, социальные, производственные.

Что касается физических проблем, вернитесь к разговору на предыдущей встрече и напомните о токсическом действии алкоголя. Некоторые виды вреда возникают немедленно и связаны с острой и хронической интоксикацией организма. Острая интоксикация наступает в стадии опьянения, хроническая – при постоянном употреблении алкоголя. Не имеет смысла говорить о хроническом алкоголизме, хоть, к сожалению, об этом говорят и сегодня: алкоголизм сам по себе уже хроническое явление. С другой стороны, все единогласны во мнении, что не существует острого алкоголизма, в противном случае любой выпивший человек может считаться алкоголиком. В Италии, например, пришлось бы назвать острыми алкоголиками большую часть мужского населения, потому что большинство из них бывали в стадии алкогольного опьянения хотя бы раз в жизни.

Обсудите физические осложнения, спросив у присутствующих, какие болезни вызваны алкоголем. Кто-то из присутствующих, к сожалению, на себе лично испытал некоторые заболевания и может рассказать о них из собственного опыта.

Проясните точку зрения: алкоголь – это не болезнь, как ранее считалось и как некоторые считают сегодня. Это тип поведения, обусловленный употреблением алкоголя, который может повлечь за собой и физические заболевания. У многих людей употребление алкоголя вызывает ряд серьезных проблем самого широкого спектра, но не приводит к физическим заболеваниям.

В целях ознакомления с разрушительным воздействием алкоголя на организм приведите список связанных с алкоголем болезней.

2.3. Физические осложнения, связанные с употреблением алкоголя

Печень: стеатоз, цирроз, алкогольный гепатит.

Периферическая нервная система: полиневропатия.

Центральная нервная система: конвульсивный криз, алкогольная шизофрения (церебральная атрофия), слабоумие.

Сердце: кардиопатия, аритмия.

Поджелудочная железа: острый и хронический панкреатит.

Желудочно-кишечный тракт: эзофагит, язва, гастродуоденит.

Половая система: импотенция, бесплодие.

Беременность: алкогольный фетальный синдром.

Кровеносная система: анемия.

Глотка, пищевод, желудок, печень, поджелудочная железа: возрастает риск возникновения рака.

Ознакомительный курс – это не курс профессиональной подготовки: нет необходимости объяснять всё, как на медицинском факультете. Это занятие не следует проводить врачу. Врач или любой другой медицинский работник будут акцентировать внимание на технических и профессиональных аспектах. Если ведущий по образованию медицинский работник, он должен объяснить физические риски пьянства как можно более доступно и понятно.

2.4. Социальные проблемы, связанные с употреблением алкоголя

Поясните, что употребление алкоголя имеет большое влияние на здоровье общества, приведите примеры:

– почти 4% всех смертей так или иначе связаны с употреблением алкоголя;

- в целом, 6,2% всех смертей мужского населения и 1,1% женского связаны с употреблением алкоголя;
- в мире, каждый год 320 тысяч молодых людей между 15 и 29 годами умирают по причинам, напрямую связанным с употреблением алкоголя (9% от всех смертей составляют молодые люди этого возраста).

Обратите внимание, что на сегодняшний день, итальянское и европейское общество, в целом, имеют некоторые позиции по отношению алкоголя:

- культура употребления алкоголя является доминирующей;
- существует высокая степень толерантности к проблемам, связанным с употреблением алкоголя;
- не существует специального законодательства в данной области;
- для общества проблема алкоголя не является проблемой.

В мире существует много проблем, о которых **все говорят**, что необходимо что-нибудь сделать, **но** в реальности **никто практически ничего не делает**.

2.5. Решение проблем, связанных с употреблением алкоголя

Поясните, что для решения проблем, связанных с употреблением алкоголя, необходимо изменять культуру в обществе и в медицинском обслуживании. С этой целью следует прививать в обществе следующие идеи:

- очень важен личный сознательный выбор по отношению к алкоголю;
- проблемы, связанные с алкоголем, напрямую пропорциональны количеству потребляемого алкоголя;

- снижение потребления алкоголя приводит к снижению проблем;
- умеренное употребление алкоголя является постоянным риском.

Далее следует познакомить слушателей с основными мировыми документами по охране здоровья и обратить внимание на охрану здоровья в Республике Беларусь.

Европейский план действия против алкоголя (Копенгаген, 1992)

Европейская хартия по алкоголю (Париж, 1995)

Здоровье 21. Двадцать одна задача, связанная со здоровьем на двадцать первый век (1999)

Европейский план действий по сокращению вредного употребления алкоголя на 2012–2020 годы

В Беларуси:

Государственная программа национальных действий по предупреждению и преодолению пьянства и алкоголизма на 2011–2015 годы

Запрет на рекламу алкоголя и табака в общественных местах (закон РБ «О рекламе»)

Правила реализации алкогольных напитков в Республике Беларусь.

2.6. Диагностика проблем, связанных с употреблением алкоголя

Следует обратить внимание на раннюю диагностику алкоголизма.

«Когда отношения между человеком и алкоголем подтверждаются желанием выпить и необходимостью достичь психологических эффектов, которые алкоголь обычно дает, еще отсутствуют физические осложнения

и социальные проблемы» (В. Худолин «Руководство по изучению влияния алкоголя на организм» 1991).

Расскажите о том, где и как можно пройти обследование.
Виды диагностики.

Классическая. К классической диагностике можно отнести: исследование биохимических анализов, изучение клинических показателей, психологическое тестирование, комбинированные методы. У врача всегда остается возможность подтвердить свое подозрение о наличии алкогольных проблем у пациента с помощью лабораторных исследований. Токсические эффекты алкоголя могут выявляться с помощью биохимических и гематологических тестов.

Существуют и простые (народные) методы начальной диагностики злоупотребления алкоголя, которые человек может использовать самостоятельно.

Один из них – тест CAGE. Он состоит из 4-х вопросов:

1. Вам никогда не казалось, что следует уменьшить употребление алкоголя (бросить пить)?
2. Испытываете ли Вы раздражение из-за вопросов об употреблении алкоголя?
3. Испытываете ли Вы чувство вины за то, как Вы пьете?
4. (Опохмеляетесь) Похмеляетесь ли Вы по утрам?

При ответе «да» на любой из этих вопросов имеется риск существования алкогольных проблем. Проблема вероятна, если пациент отвечает «да» на два или три вопроса. Четыре ответа «да» говорят о высокой вероятности наличия у пациента зависимости от алкоголя, что требует дальнейшей диагностики.

Владимир Худолин предлагает другой способ самодиагностики. Это метод «Воздержание». Человеку предлага-

гается не принимать алкоголь 6 недель. Если человек не сможет или обнаружится множество трудностей, это означает наличие проблем, связанных с употреблением алкоголя.

Обобщение

В завершение напомним рассмотренные в ходе встречи вопросы:

- категории людей по принципу их отношения к алкоголю;
- риск;
- физические проблемы, связанные с алкоголем.
- предложите слушателям попробовать на себе метод «Воздержание».

Литература

1. Алкоголь... Приятно познакомиться! : руководство по укреплению здоровья.– 4-е изд., перераб. и доп.– Тренто: ЭРИКСОН, центр изучения и документации проблем, связанных с алкоголизмом.– 135 с. (перевод).

2. Муссо, Л. И как это сделать... : практическое пособие по организации территориальных антиалкогольных школ.– Пьемонте: ARKAT.– 109 с. (перевод Сеньковой Татьяны, 2010).

Лекция 3: «Алкоголь как проблема всего общества. Часть 3. Подходы к лечению алкоголизма»

План лекции:

- 3.1. Первые научные трактаты по алкоголизму. Нравственный подход к лечению алкоголизма.
- 3.2. Психиатрический и психологический подходы к лечению алкоголизма.
- 3.3. Организация «Анонимные алкоголики».
- 3.4. Медицинские или фармакологические методы воздействия.
- 3.5. Социально-экологический подход.

Основные понятия: модели социального отношения к употреблению алкоголя: амбивалентное, воздержание, вседозволенность, полная вседозволенность; подходы лечения алкоголизма: медицинский, психиатрический, социально-экологический.

Продолжительность лекции: 1 час.

Место проведения: аудитория.

Оснащение: презентация № 4 (Приложение 1 0, электронный носитель).

3.1. Первые научные трактаты по алкоголизму. Нравственный подход в лечении алкоголизма

Проблемы, связанные с употреблением алкоголя являются одними из самых значительных клинических проблем медицинской науки. Миллионы людей ежедневно страдают от этих проблем и связанных с ними заболеваний. Также ежегодно в мире происходят миллионы смертей, связанных с употреблением алкоголя: ВОЗ считает

эту причину смерти третьей по значимости после сердечно-сосудистых заболеваний и опухолей.

Долгое время в истории человечества *алкоголизм* считался пороком, безнравственным состоянием, присущим слабым и психически неполноценным людям.

В рамках нравственного подхода алкоголизм рассматривался как порок, а алкоголик – как порочный грешник.

К средствам лечения относили систему запретов и моральный выкуп.

До середины XX века *алкоголизм* считался практически неизлечимым состоянием; было обнаружено много древних документов, содержащих описания вызванных пьянством расстройств и соответствующих средств их лечения.

В конце XVIII века появились первые научные труды по проблемам, связанным с алкоголем, и два автора, Б. Раш в 1785 году и Т. Троттер в 1788 году утверждали необходимость считать пьянство болезнью.

В течение многих столетий *«до недавних времен, и иногда даже и в настоящее время лечение состояло в помещении алкоголика в психиатрическое учреждение согласно следующей логике: тогда он не будет пить и не будет мешать»* (В. Худолин, 1991) [1].

Проблемы, связанные с алкоголем, по существу, происходят от употребления алкоголя и от принятия данного употребления социумом. Общества, культуры и субкультуры, этнические и религиозные группы представляют различные отношения к употреблению алкогольных напитков, в том числе и на уровне подсознания. Р. Бейлз выделил четыре основные модели данного социального отношения: *полное воздержание от алкоголя, амбивалентность, вседозволенность, полная вседозволенность* [1].

Полное воздержание от алкоголя характерно для социального отношения, связанного с религиозными догмами или устоявшимися нормами (мусульмане, мормоны и т.д.).

Амбивалентное отношение демонстрирует ярко выраженную вариативность противоречивых чувств по отношению к употреблению алкоголя или его осуждение с моральными последствиями; в данных обществах алкоголизм достигает высокого уровня (Ирландия, Соединенные Штаты Америки).

Общество, в котором преобладает отношение *вседозволенности*, т.е. позволяют употреблять алкоголь только в определенных случаях, например, в ритуалах или на годовщины и в особых случаях (еврейские общины).

В обществах с отношением *полной вседозволенности* употребление алкоголя допускается вплоть до опьянения и воспринимается как нормальная модель поведения человека, столкнувшегося с тяжелой жизненной ситуацией, вызвавшей высокий уровень стресса, например, в группах *skid row** (бродяги или лица без определенного места жительства).

Естественно, решение проблем, связанных с алкоголем, тесно связано с отношением, которое бытует в обществе в отношении употребления алкоголя.

Общество, считающее употребление алкоголя приемлемой формой социального поведения, относится к *алкоголизму* как к болезни, которой заболевают те, кто не способен обуздать свою потребность в алкоголе.

Именно во время первой промышленной революции понадобилось проводить первые мероприятия по снижению употребления алкоголя, такие как ограничение ко-

личества винных погребов и винных лавок. Именно в это время возникли первые антиалкогольные ассоциации или объединения.

В период между двумя мировыми войнами появились различные методы лечения алкоголизма, связанные с разработкой учения И. Павлова об условных рефлексах. Многие из этих методов лечения основывались на так называемом отрицательном условном рефлексе, то есть предпринималась попытка отучить алкоголиков от пьянства путем сочетания алкоголя с болевыми или крайне неприятными ощущениями, например, при помощи электрошока или приема различных типов лекарств (апоморфин, эметин).

В этот же период были основаны важные Университетские центры исследования алкоголя, например, в Йеле и Торонто, где начались новые исследования и эксперименты. Благодаря проведенным исследованиям было введено и закреплено понятие алкоголизм как болезнь. В этот период наблюдалось широкое распространение алкоголя и рост проблем, связанных с употреблением алкоголя, причиной чему послужили внезапные изменения в жизни общества. Необычайно интенсивное развитие технологических процессов, для которых использовалось все более сложное и, следовательно, более опасное машинное оборудование, резкое увеличение транспортного потока заставляет исследователей вести учет количества несчастных случаев, связанных с употреблением алкоголя, и пытаться найти средство для их устранения.

В литературе описано более 60 подходов к лечению алкоголизма и решению проблем, связанных с алкоголем. Хочется остановиться на методах, которые чаще употре-

бляются на практике, среди них можно выделить такие подходы, как фармакотерапия, индивидуальная и групповая психотерапия, социотерапия, эрготерапия и др.

3.2. Психиатрический и психологический подходы к лечению алкоголизма

С течением времени был разработан ряд различных методов лечения алкоголиков: от терапевтического применения опиоидных препаратов и ЛСД до лоботомии, от инсулинотерапии до электрошока, от выработки условных рефлексов до психоанализа. Подробно были описаны медицинские методы лечения, в особенности, психиатрические. В течение многих столетий сотни тысяч алкоголиков помещали в «сумасшедший дом», в психиатрические лечебницы или подобные учреждения, где они доживали свой век, подвергаясь такому же лечению, как и больные шизофренией, психозами или другими психиатрическими заболеваниями и т.д.

С течением времени психиатры были вынуждены признать, что многочисленные попытки лечения алкоголиков при помощи различных психиатрических методов и, в первую очередь, при помощи психоанализа, не увенчались успехом. Таким образом, алкоголикам, которых принято было считать разочаровавшимися, наглыми, недоброжелательными с психологической точки зрения и не способными получить пользу от психотерапии, предлагали посетить группы самопомощи.

При использовании психиатрических методов, мало внимания уделяется проблемам связанным с алкоголем, подчеркивается некоторая дистанция между профессиональной практикой и лечением проблем, связанных с ал-

коголем. Тем не менее, очевидность этих проблем побуждает психиатров время от времени использовать новые методы лечения. Работа некоторых из них в пятидесятых и шестидесятых годах показала, что как в теоретическом, так и в клиническом аспекте алкоголиков необходимо исследовать с использованием психодинамического подхода, а лечить с точки зрения психотерапии. Тем не менее, их работа подтвердила эффективность групп самопомощи, в частности, эффективность групп Анонимных алкоголиков – единственной подобной группы, существовавшей в то время (Х. М. Тибо, 1962, 1961 – Р. Фокс, 1965).

Также значительный вклад в медицинское лечение внесло использование болеутоляющих средств, которые к тому времени уже широко использовались для лечения психиатрических заболеваний и в течение определенного периода употреблялись также в лечении алкоголиков (М. Блок, 1962 – С. Гитлоу, 1973).

Итак, в рамках психиатрического, психологического подходов, алкоголизм рассматривается как умственная болезнь, а алкоголик – как умственно больной; тот, у кого есть психиатрическая проблема, беспокойства личности.

3.3. Организация «Анонимные алкоголики»

Организация *Alcoholics Anonimus* (Анонимные алкоголики – А. А.) появилась лишь несколько десятилетий назад – это произошло спонтанно, благодаря случайной встрече в г. Акроне (Огайо) в 1935 году брокера Билла Уилсона и врача Боба Смита.

Разговорившись за барной стойкой с Бобом, «активным алкоголиком», Билл, не употреблявший алкоголь уже несколько месяцев, обнаружил, что в ходе обсуждения сво-

их проблем укрепляется во мнении, что стоит и дальше продолжать вести трезвый образ жизни. Напротив, благодаря очень убедительным аргументам Билла Боб решает бросить пить. Эти рассуждения натолкнули на мысль, что *«выздоровление начинается, когда один алкоголик разговаривает с другим алкоголиком, разделяя с ним свой опыт, силы и надежды»*. Данная встреча послужила началом крупнейшего движения, которое стало поворотным пунктом в лечении многих заболеваний. Действительно, это было начало «self help» – самопомощи.

Анонимные алкоголики создали очень эффективную модель лечения, согласно которой алкоголизм считается хроническим заболеванием, от которого алкоголики никогда не смогут излечиться. В целом, они воспринимают посещение групп и вступление в ассоциацию как путь к выздоровлению, который они проходят шаг за шагом, день за днем, и который длится на протяжении всей жизни. При работе в группе Анонимные алкоголики доверяются высшей силе, которую они считают своим духовным наставником и, следуя вышеуказанному «идеальному» пути из 12 шагов, начинают вести трезвый образ жизни, помогая себе самим и другим. Ассоциация анонимных алкоголиков заявляет, что 60% посещающих собрания алкоголиков начинают вести трезвый образ жизни в течение одного года. С. Цимберг указал, что *«Анонимные алкоголики помогают всем алкоголикам, что является важной помощью в излечении многих алкоголиков и существенной помощью в выздоровлении некоторых (приблизительно 25%), которые никогда бы не выздоровели без их участия»*. Группы являются самоуправляемыми, на собраниях нет специалистов, которые бы проводили собрания или каким-либо образом

руководили работой группы; обязательство соблюдать анонимность введено, чтобы никто не воспользовался в своих целях движением, единственная цель которого – помощь алкоголикам пройти путь к трезвости. Впоследствии к группам Анонимных алкоголиков добавились группы Ал-Анон, которые посещают супруги и родственники *алкоголиков* и группы Ала-тин, которые посещают дети-подростки алкоголиков. Цель данных групп – поделиться с новичками своим опытом в качестве родственников алкоголиков. Обсуждение данными группами определенных ситуаций из собственного негативного опыта порождает эмпатию, солидарность, дружбу, что становится значительной поддержкой для любого из тех, кто обращается в группу.

Движение Анонимных алкоголиков быстро распространяется, главным образом благодаря публикации «big book» – книги, написанной Биллом, поскольку в книге описывается процесс лечения, это даёт возможность любому человеку начать работу группы. Продаются миллионы копий этой книги, переведённой на все языки, и на сегодняшний день она остаётся одной из самых публикуемых и читаемых книг.

Группы Анонимных алкоголиков на сегодняшний день распространены, прежде всего, в Соединенных Штатах Америки, где они зародились и где насчитываются тысячи групп. Если учесть группы, существующие по всему земному шару, получится невероятно огромная цифра. Все это означает, что *«подход Анонимных алкоголиков – один из самых лучших, а опыт самоуправляемых групп, установление и использование эмпатии внесли значительный вклад в развитие программ лечения групп алкоголиков»* (Вл. Худолин, 1991).

3.3. Медицинские или фармакологические методы воздействия

Методы фармакологического лечения исходят из предположения, о том что алкоголизм – болезнь, а алкоголь – наркотик. Следовательно, данные методы лечения учитывают модели, ранее использовавшиеся для лечения наркотической зависимости. По окончании этапа дезинтоксикации пациентам обычно назначают лекарственные препараты со сдерживающим, антагонистическим, анксиолитическим, успокаивающим, антидепрессивным, снижающим тягу к алкоголю (anticraving) действием. В связи с влиянием на психику как самого алкоголя, так и различных фармакологических методов лечения, назначать эти препараты следует осторожно, учитывая психическое и физическое состояние алкоголика и эффект совместного воздействия на организм лекарственных препаратов и алкоголя при его возможном употреблении. Обычно совместно с фармакологическим лечением назначается лечение при помощи индивидуальной или групповой, личностной или семейной психотерапии. Что касается количества случаев успешного лечения, исследования подтверждают, что успешны около 35% случаев лечения (Ф. Бакеланд, 1977).

Медицинское исследование «алкогольной болезни» послужило стимулом к изысканию возможных фармакологических методов лечения. В результате данного исследования был разработан ряд лекарственных препаратов, провозглашенных лекарствами, излечивающими от *алкоголизма*. Наиболее известными из них являются дисульфирам, продающийся под торговым названием «Антабус» (Antabuse) или «Этилтокс» (Etiltox), а также цитрат кар-

бамид кальция, торговое название которого – «Темпосил» (Temposil).

Разработка фармакологического лечения заключалась в том, чтобы создать некий химический барьер, препятствующий приёму алкоголя. Действительно, прием вышеуказанных лекарственных средств совместно с приёмом алкоголя вызывает неприятные симптомы, такие как покраснение, гипертензия, тахикардия, затруднённое дыхание, тошнота, рвота, общее недомогание на уровне всего организма и, в редких случаях, смерть. В течение нескольких лет практиковалось также использование подкожных инъекций дисульфирама, тем не менее, в скором времени данная практика лечения показала, что это лекарственное средство не помогает излечить *алкоголизм*, но может стать эффективным средством поддержки для воздержания от алкоголя при других методах лечения.

В последнее время были предложены методы фармакологического лечения, направленные на снижение тяги к алкоголю.

По результатам проведенных исследований можно было бы предположить, что данные средства эффективны, так как исследуемые продолжают вести трезвый образ жизни как минимум в течение первых шести месяцев; следует, однако, учесть психотропное воздействие данных веществ и, как следствие, критически отнестись к возможности их применения в течение долгого периода времени.

Из научных дисциплин, изучающих данное поведение, остаются те, которые можно считать наиболее подходящими для понимания и лечения множественных причин алкоголизма. Алкоголь – не просто социально обусловленное психологическое нарушение, приводящее к опре-

делённым физиологическим последствиям; и с точки зрения его причин, и в том, что касается его проявлений, это все-таки многофакторная проблема, негативные последствия которой проявляются во многих сферах.

Э. М. Джеллинек определил алкоголизм как *«любое использование алкогольных напитков, причиняющее ущерб индивиду или обществу, либо обоим»*. На основании систематического исследования, проведённого в Йельском университете (США), он составил собственную классификацию различных форм алкоголизма: альфа, бета, гамма, дельта и ипсилон (Э. М. Джеллинек, 1960). Несколько лет спустя к данной классификации был добавлен новый тип алкоголизма – алкоголизм дзета, описанный Владимиром Худолыным, полагавшим, что ни одна классификация не может охватить обширную типологию случаев, что более справедливо полагать, что в реальности существует столько видов алкоголизма, сколько есть людей и семей, страдающих от него (Р. Дж. Джейкобсон, 1976).

Лишь в середине сороковых годов *алкоголизм* стал объектом систематического изучения, появились четкие программы его профилактики, лечения и реабилитации. Благодаря подходам, в которых признается многофакторность *алкоголизма*, формируются новые способы лечения, предполагающие участие семьи *алкоголика* и социального окружения, в котором он живет и работает.

Итак, в рамках медицинского подхода, алкоголизм рассматривается как болезнь, а алкоголик – больной, тот кто имеет физические осложнения. Причиной алкоголизма являлась болезнь, биопсихологическая предрасположенность. К средствам лечения относились общая или психическая терапия и медикаменты.

3.5. Социально-экологический подход

В начале шестидесятых годов сформировался социально-экологический метод или «метод Худолина», названный так в честь своего создателя.

Данный метод, созданный на основе научного и практического опыта автора, вдохновленного движением Анонимных алкоголиков и одновременно использовавшего достижения новых психотерапевтических моделей и других медицинских научных подходов, например, системного и семейного подхода, дал жизнь Клубу алкоголиков на лечении. Данный метод, в противоположность методу Анонимных алкоголиков, позволяет успешно реализовывать крупные территориальные программы по проблеме алкоголя, направленные на участие различных социальных систем. Благодаря простой и эффективной сетевой организации работы, метод Вл. Худолина позволяет успешно изменять отношения между отдельными людьми, семьями, местными сообществами и их отношение к алкоголю, влияя, таким образом, и на социальную культуру и существующую санитарию. Данный метод основывается на работе Клубов алкоголиков на лечении, то есть, на работе самоуправляемых многосемейных сообществ, еженедельно принимающих семьи со связанными с алкоголем и комплексными проблемами.

Эффективность работы Клуба была подтверждена в результате проведения многочисленных исследований, а также благодаря данным, ежегодно предоставляемым базой данных Итальянской ассоциации клубов алкоголиков на лечении (AICAT). *«За последние три года в выборке, состоящей из более 19 000 человек, процент воздерживающихся от алкоголя был равен примерно 80% от общего*

количества лиц, активно следующих данному методу» (А. Сбарбада, Э. Палезино, Дж. Гвидони, 2005). Описание данного метода приведено в отдельной главе.

В рамках социально-экологического подхода алкоголизм рассматривается как стиль жизни, который поддается общественному влиянию. К средствам лечения относят изменение стиля жизни, а также культурное изменение.

Самое важное средство для изменения стиля жизни – это ОБЩЕНИЕ. Оно легко распространяемо, легкодоступно и не требует финансовых затрат.

Почти для всех методов лечения обязательным условием является воздержание от алкоголя. Тем не менее, *«алкоголик должен выбрать сам. Ему самому предстоит принять решение изменить собственную жизнь, чтобы она больше не зависела ни от тяги к алкоголю, ни от страха перед самим собой. Мы живем в век большой терпимости к употреблению алкогольных напитков, в обществе, которое считает их употребление более приемлемой моделью поведения, чем воздержание от алкоголя. Все это становится большим стимулом к употреблению алкогольных напитков и ограничивает свободу выбирать трезвость»* (Вл. Худолин, 1991).

В последнее время говорят также об интегрированных методах лечения, когда одновременно практикуется как индивидуальное, так и групповое лечение.

Метод лечения проблем, связанных с алкоголем, не должен ограничивать свою цель достижением более или менее длительного воздержания человека от алкоголя; он должен вызывать изменения в поведении.

Социально-экологический подход – это показательная и необычайно актуальная модель, которая соединяет

в себе ряд практических и научных достижений. Он представляет собой один их самых эффективных методов лечения, призванных бороться с проблемами, связанными с употреблением алкоголя, которые *«рассматриваются как типы поведения, образ жизни, причинами которыми стали отношения и взаимодействие экологических систем сообщества и семьи, связанных и относящихся к различным внешним и внутренним факторам... Из этого следует, что вся система, в которую включен алкоголик, должна принимать участие в его лечении, относясь к алкоголику и его семье не как к больным людям, отчужденным от общества, а как к его составной части»* (Вл. Худолин, 1995).

Литература

1. Аквилино, Дж. Обучение педагогов территориальных программ по связанным с алкоголем проблемам (метод Худолина), – Тренто: Издательство «Клаудио Гренци Эдиторе». – 59 с. (перевод Светланы Стефанович, 2014)

2. Алкоголь... Приятно познакомиться! : руководство по укреплению здоровья. – 4-е изд., перераб. и доп. – ЭРИКСОН, центр изучения и документации проблем, связанных с алкоголизмом. – Тренто. – 135 с. (перевод)

3. Муссо, Л. И как это сделать... : практическое пособие по организации территориальных антиалкогольных школ. – Пьемонте: ARKAT. – 109 с. (перевод Сеньковой Татьяны, 2010)

Лекция 4: «Владимир Худолин – замечательный учитель жизни»

План лекции:

- 4.1. Биография Владимира Худолена.
- 4.2. Путь хорватского психиатра.

Продолжительность лекции: 1 час.

Место проведения: аудитория.

Оснащение: презентация № 5 (Приложение 1 0, электронный носитель).

4.1. Биография В. Худолена

Владимир Худолен родился 2 мая 1922 года в Хорватии, в небольшом городке Огулин, на границе с Италией.

Его отец был портным, мать – домохозяйкой. Кроме Владимира, в семье родилось еще 2 детей: мальчик (умерший в младенческом возрасте) и девочка. К сожалению, и отец Владимира умер очень молодым по причине алкоголизма. Скорее всего, именно эта травма, полученная в детстве, заставила его заняться проблемой профилактики и лечения алкоголизма.

После окончания средней школы Владимир Худолен учился на медицинском факультете Загребского университета, где специализировался в области неврологии и психиатрии. После успешного окончания и защиты докторской диссертации, стал заведующим кафедрой неврологии, психиатрии и клинической психологии Загребского университета.

По прошествии некоторого времени он знакомится со своей будущей женой Вишней, которая работала его ассистенткой. Они поженились в 1952 году.

Он был директором неврологической клиники, психиатрии и наркологии в университетской больнице Загреба. Возглавлял кафедру невралгии, психиатрии и медицинской психологии университета Загреба.

Он был президентом Мировой ассоциации общественной психиатрии, был членом группы экспертов по алкоголизму и других зависимостей ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения).

Он был создателем социально-экологического подхода, организатором Клубов алкоголиков в общении.

4.2. Путь хорватского психиатра

Социально-экологический метод лечения связанных с алкоголем и комплексных проблем зародился благодаря профессиональному, человеческому и научному опыту хорватского психиатра Владимира Худолина. Его профессиональный опыт начал реализовываться в первые послевоенные годы в Хорватии, после чего он работал и учился за границей, в Швеции, специализируясь на электроэнцефалографии, затем – в Англии в качестве стипендиата ВОЗ в госпитале Белмонт. Таким образом, Худолин смог участвовать в разработке новых теоретических подходов, работая в «терапевтической общине» Максвелла Джонса и в малых группах Джошуа Бирера, поддерживая, помимо этого, контакты с Мелани Кляйн и ее учеником Уилфредом Бином, основоположником группового анализа.

Богатейший опыт был получен Вл. Худолиным в больших психиатрических больницах Лидса, Инвернесса, Эдинбурга, Абердина, что позволило ему наблюдать и применять на практике самые инновационные и передовые методы лечения в психиатрии, которая в пятиде-

сятых годах XX в. развивалась бурными темпами. Затем, после возвращения из бывшей югославской республики, Худолин ввёл в больницу, где он работал на должности заместителя директора отделения нейропсихиатрии, систему «open door policy in psychiatry» («политики открытых дверей в психиатрии» – прим. пер.).

«... Это означало раскрытие дверей психиатрических учреждений, избавление пациентов от принудительных процедур, формирование терапевтических общин, внедрение работы в малых группах, применение новых лекарственных препаратов для психиатрического лечения...».

Будучи восприимчивым человеком, Худолин сразу же почувствовал страдания многочисленных алкоголиков, которые, не получая специализированного лечения, непрерывно находились на лечении в психиатрическом отделении, а после дезинтоксикации и выписки из больницы снова и снова попадали туда же, в психиатрическое отделение, возобновляя свой серьезный опыт лечения. В начале 60-х годов *«... после отрицательного опыта работы с алкоголиками, многолетней практики в терапевтической общине, прочитав большое количество литературы, посетив различные структуры и другие учреждения данного типа, после размышлений, исследования и проведения собственных исследований, мой муж, – рассказывает жена профессора Вишня Худолин, нейропсихиатр Загребского университета, участвовавшая в разработке и реализации метода, – наконец пришёл к выводу, что необходимо отделить алкоголиков от остальной части психиатрического отделения. План состоял в том, чтобы лечить алкоголиков, работая с ними в терапевтической общине, и организовать в некоторых районах Загреба вне больничных*

учреждений деятельность малых групп с участием семей и терапевта...»

Как утверждает сам Вл. Худолин (1985), работа клуба алкоголиков на лечении сначала была тесно связана с «революционным изменением в психиатрии» XX века. Также очевидна связь, которую Худолин поддерживает в его работе с социальной психиатрией: «... это не отдельная ветвь психиатрии, а единственно возможная психиатрия...» (Вл. Худолин, 1985).

Весной 1964 года в Загребе было открыто отделение по работе с алкоголиками со следующими филиалами: дневная клиника, диспансер и амбулатория для алкоголиков, а также центр по изучению алкоголизма и борьбе с алкоголизмом и другими видами зависимости.

Вл. Худолин в образцовой манере задействует свои познания в медицине, психиатрии и психологии, богатый терапевтический опыт и собственные научные идеи, соединяя их в оригинальную модель простого и эффективного лечения алкоголиков.

Идея Худоллина, позволяет, с одной стороны, относиться к семье как к классической открытой и динамической системе, с другой стороны, она помещает семью в контекст расширенной социальной макросистемы, неотрывной от социальной среды.

Семья, в соответствии с данной точкой зрения, обладает внутренними механизмами, которые позволяют ей постоянно приспосабливаться к любой ситуации, тем самым позволяя ей сохранять свою целостность и продолжать существовать в качестве системы.

Основным средством работы с семьёй является Клуб – это сообщество семей.

В 1979 году в Триесте открылся первый клуб в Италии, где некоторые семьи после лечения в Отделении по проблемам алкоголя в Загребе начали еженедельно встречаться под руководством Вл. Худолина. Сегодня клубы существуют во всех регионах Италии.

Среди многочисленных заслуг, приписываемых выдающемуся хорватскому психиатру и ученому Вл. Худолину, следует особо подчеркнуть его способность решительно, убежденно и своевременно вносить теоретические изменения и методические приемы, аргументируя собственную идею, но никогда не навязывая ее. Действительно, для Вл. Худолина стабилизирующаяся на достигнутом равновесии система – остановившаяся система, и только «кризис» (хорошо управляемый) может подтолкнуть ее к изменению.

В рамках социально-экологического подхода, Вл. Худоллин представляет Клуб, как ковчег. Где каждый человек находится в тесной связи с окружающими его людьми. Где каждый человек несёт ответственность за близких. Быть в Клубе – значит быть вместе, особенно там, где царит безразличие, эгоизм, и одиночество. А худший враг человека – это отсутствие ценностей и эмоций. Когда ты живёшь, находишься в этом ковчеге жизни, всё, что происходит с тобой, отражается и на близких людях.

К основным ценностям Вл. Худоллин относит мир, солидарность, дружбу и любовь.

Литература

1. Аквилино, Дж. Обучение педагогов территориальных программ по связанным с алкоголем проблемам (метод Худолина), – Тренто: Издательство «Клаудио Гренци Эдиторе», – 59 с. (перевод Светланы Стефанович, 2014)

Лекция 5: «Метод профессора Владимира Худолина»

План лекции:

- 5.1. Социально-экологический подход профессора Владимира Худолина.
- 5.2. Семейный клуб трезвости.
- 5.3. Рецидив.
- 5.4. Роль служителя-преподавателя (ассистента-учителя).
- 5.5. Территориальные школы по проблемам алкоголя.

Основные понятия: социально-экологический подход, семейный клуб трезвости, первое собеседование, правила поведения в Клубе, рецидив, служитель-преподаватель, интерклуб, территориальные школы.

Продолжительность лекции: 1 час.

Место проведения: аудитория.

Оснащение: презентация № 6 (Приложение 1 0, электронный носитель).

5.1. Социально-экологический подход профессора Владимира Худолина

Метод Худолина зародился как совокупность подходов, заимствованных в сфере психиатрии, таких как семейный подход, использование малых групп и терапевтической общины и, конечно же, системная парадигма и соответствующая работа сети. Следовательно, основывается и действует социально-экологический метод Худолина, благодаря сочетанию нескольких методов и техник. Но, как указывает автор, «...*Комплексное лечение – это не просто совокупность нескольких техник; в данном сочетании*

разнообразных подходов есть новое свойство, порождающее теоретическую модель под названием «экологически-социальная» (Вл. Худолин,1991).

Социально-экологическая система, по словам ее основателя, сместила акцент с понятия «болезнь» на понятие «образ жизни». С этого момента в соответствии с социально-экологической теорией, употребление алкогольных напитков считалось типом поведения. Таким образом, исключив из своей теоретической системы понятие болезни, психической или соматической, Вл. Худолин изменил действие метода. Принять понятие алкоголизма как поведения и образа жизни означает не регрессировать, а освободиться; расти и созревать, не будучи зависимым ни от учреждения, ни от работника (В. Худолин, 1997, 2001).

Если принять концепцию стиля жизни, можно избежать трудностей, связанных с медицинизацией, психиатризацией, а также последующим переходом в хроническую форму и регрессией, понимаемой в качестве психологической защиты.

5.2. Семейный клуб трезвости

Основой социально-экологического подхода Вл. Худолина является клуб алкоголиков на лечении (семейный клуб трезвости), задуманный как самоуправляемое многосемейное сообщество, состоящее минимум из двух и максимум из двенадцати семей со связанными с алкоголем и комплексными проблемами, а также «ассистента-учителя» или куратора-волонтера, получившего в данных целях образовательную подготовку.

«Клуб – это не избранная группа, он должен принимать всех, у кого есть такая потребность, никто не может

быть исключен» (Вишня Худолин, 2000). Действительно, во многих публикациях, касающихся социально-экологического подхода Вл. Худолина, клубы определяются как «дверь, открытая для семей, оказавшихся в трудной ситуации».

В Клубах проблемы, связанные с алкоголем, рассматриваются как различные типы поведения, порожденные различными образами жизни, причинами которых стали трудности во взаимоотношениях, проблемные взаимодействия, нарушенное равновесие различных экологических систем, таких как семья, местное сообщество, трудовой коллектив или группа равных и т.д.

Для вступления в Клуб не требуется предварительной записи, нет списков очередности, не существует никаких бюрократических проволочек. При вступлении в Клуб метод предусматривает только «*первое собеседование*». Необходимо предупредить ассистента-учителя, чтобы он ждал новую семью на собрании Клуба и мог подготовиться к встрече с ней.

Первое собеседование – это своеобразный прием, теплая встреча, позволяющая познакомиться с новоприбывшими членами Клуба и поддержать их, чтобы устранить их возможные сомнения и уменьшить тревогу «первого раза», чтобы они по возможности чувствовали себя спокойно.

Цель данной встречи – придать уверенность семье и «алкоголику», поэтому акцент делается на наличие ресурсов, которыми располагает семья, и на ожидании успеха.

Заседания Клуба проходят раз в неделю, всегда в одном и том же месте, установленном общим собранием, обычно в помещениях, предоставленных ассоциациями, обще-

ственными учреждениям или местными сообществами, и одобренных членами Клуба.

В Клубе принято несколько простых правил, соответствующих социально принятому и распространенному поведению.

Эти правила следующие:

- пунктуальность на собраниях;
- прилежное и регулярное участие в собраниях всей нуклеарной семьи, включая маленьких детей;
- Клуб разделяется при вступлении в него тринадцатой семьи;
- на собраниях Клуба запрещено курить;
- при вступлении в Клуб необходима базовая образовательная подготовка;
- конфиденциальность относительно проблем, обсуждаемых на собраниях.

Первый шаг в работе Клуба – это достижение трезвости в семье. Постепенно участники Клуба вновь обретают уверенность в собственных силах и, опираясь на отношения в Клубе, на роли, которые их стимулируют, начинают реализовывать собственные ресурсы и ресурсы своей семьи. В Клубе они учатся говорить о проблемах, формулировать просьбы, возвращать желания и принимать на себя обязательства, быть ответственными, выслушивать других людей и уделять внимание их требованиям.

Клуб обладает функциональной структурой, отвечающей критерию принятия всеми семьями и каждым членом семьи обязанностей, способствующих правильной работе Клуба. С этой целью предусмотрены должности и обязанности. Существуют следующие *должности*: председатель,

секретарь, кассир. Должности и обязанности занимают поочерёдно всеми членами Клуба, за исключением ассистента-учителя. Должности нужны, чтобы возложить ответственность на участников Клуба, которые во время своих полномочий или при выполнении обязанностей поставлены на службу всем семьям для правильного функционирования Клуба.

В ходе регулярного посещения Клуба и других встреч, предусмотренных территориальной программой по проблемам, связанным с употреблением алкоголя, семья начинает обсуждать не только алкоголь, но и более сложные проблемы и уровни отношений. Действительно, содержание сообщений и обсуждений постепенно обогащается, затрагивая также уровни аффективности, эмоциональности, духовности. С ростом качества отношений повышается и самооценка, уверенность в других, чувство солидарности группы.

Особая роль в Клубе отводится детям. Дети не являются проблемой клуба, наоборот, они – его богатство. Находясь в Клубе, дети имеют возможность разделить со своей семьёй процесс изменения, преодолеть тот негатив, который им пришлось пережить.

5.3. Рецидив

Самый напряженный и трудный жизненный момент в жизни Клуба – это рецидивы, несмотря на то, что они, в определенной мере, являются внутренней причиной существования клуба.

Рецидив – это не только возвращение к выпивке, это, прежде всего возвращение к прежнему образу жизни. Рецидив и трудности, связанные с ним, касаются всей се-

мы. Алкоголь снова входит в дом. Один или несколько членов семьи снова начинают употреблять алкоголь. В семье не хватает любви, общения и солидарности.

Рецидив обычно вызывает состояние уныния, разочарования у *алкоголика*, семьи, ассистента-учителя, Клуба. Часто всеми теми, кто встал на путь трезвости, он воспринимается как поражение. После рецидива люди могут переживать интенсивные противоречивые чувства, иногда несколько чувств одновременно, таких как, например, ярость, стыд, агрессивность, подавленность, отчаяние, месть, недоверие, предательство, возмездие и т.д. Нередко, чтобы избежать всего этого, алкоголик, семья, а также остальные члены клуба пытаются скрыть или проигнорировать рецидив.

Рецидив – это проверка для Клуба, проверка его солидарности и дружбы. Это ситуация, которую Клуб обычно принимает и не драматизирует, но делает все возможное, чтобы решить ее наилучшим образом.

В любом случае кризис, относящийся к рецидиву, при хорошем управлении может, напротив, стать стимулом к усиленной работе над ростом и достижением зрелости во всей территориальной программе по проблемам алкоголя. Момент кризиса стимулирует мобилизацию наилучшей энергии семьи, ассистента-учителя клуба, ассоциации при помощи их солидарности, дружбы, готовности помочь; отношения и намерения при этом становятся более прочными.

5.4. Роль служителя-преподавателя (ассистента-учителя)

Роль ассистента-учителя заключается в том, чтобы стимулировать и поддерживать обсуждение между членами

самих семей и Клуба в положительном и вежливом ключе, повышать уровень отношений путем создания эмпатической атмосферы, эффективной по содержанию и удовлетворительной в эмоциональном плане.

У ассистента-учителя нет других обязанностей и, чтобы наиболее эффективно выполнять свои функции, он совместно с другими ассистентами-учителями Клуба одной зоны (или АСАТ – Ассоциации клубов алкоголиков на лечении) еженедельно посещает заседания самоуправления.

Семьи приглашаются к участию в более широких заседаниях, периодических встречах под названием «*интерклубы*», объединяющих между собой клубы одной зоны. Эти встречи необходимы для поддержания контактов между семьями одного Клуба, которые могут быть связаны с организационными, образовательными аспектами или проблемами другого плана. На данных собраниях семьям, которые сумели придерживаться трезвого образа жизни в течение многих лет, вручаются дипломы.

Интерклубы могут стать, в том числе, и временем обмена с местными сообществами; часто на данные встречи приглашают людей, особенно значимых для деятельности Клубов или для общества.

Большое значение имеет организация Территориальных школ по борьбе с алкоголизмом. Эти школы организует служитель-преподаватель совместно с Ассоциациями Клубов. Существует 3 модуля территориальных школ:

Модуль 1. Информирование и приобщение семей, которые вступают в Клуб.

Модуль 2. Повышение образованности и компетентности семей-членов Клуба.

Модуль 3. Информирование и приобщение к деятельности Клуба семей, живущих в данном районе.

В окончании описания характеристик социально-экологического подхода следует учесть тот факт, что его теоретические аспекты все больше подходят для применения на практике и в деятельности Клуба и территориальных программ по проблемам алкоголя.

Литература

1. Аквилино, Дж. Обучение педагогов территориальных программ по связанным с алкоголем проблемам (метод Худоллина), – Тренто: Издательство «Клаудио Гренци Эдиторе». – 59 с. (перевод Светланы Стефанович, 2014)

2. Алкоголь... Приятно познакомиться! : руководство по укреплению здоровья. – 4-е изд., перераб. и доп. – ЭРИКСОН, центр изучения и документации проблем, связанных с алкоголизмом. – Тренто. – 135 с. (перевод)

Лекция 6: «Обучение и повышение квалификации в социально-экологической системе»

План лекции:

- 6.1. Образование – основа социально-экологической системы Вл. Худолина.
- 6.2. Просвещение семей в рамках социально-экологического подхода.
- 6.3. Просвещение педагогов и ведущих клубов.
- 6.4. Ознакомительный курс.

Основные понятия: образование, территориальные школы, ознакомительный курс.

Продолжительность лекции: 1 час.

Место проведения: аудитория.

Оснащение: презентация № 7 (Приложение 1 0, электронный носитель).

6.1. Образование – основа социально-экологической системы Вл. Худолина

Непрерывное образование и воспитание – это отличительный и фундаментальный элемент социально-экологического подхода. Можно утверждать, что Вл. Худолин задумывал Клуб и одновременно образовательные траектории и методы, чтобы способствовать развитию территориальных программ по проблемам алкоголя. *«Образование и обновление знаний представляют собой основу экологически-социальной системы в территориальных программах. Образование и обновление знаний семей, работников и местных сообществ осуществлялось уже с самого нача-*

ла деятельности первого клуба алкоголиков на лечении в Италии...» (Вл. Худолин, 1996).

Социально-экологическая модель образования, несмотря на свою научность, легка и понятна. Данное образование по существу является обучением на собственном опыте.

Метод Худолина пользуется широко распространенной моделью поведения, которая является экономичной, легко воспроизводимой, междисциплинарной и многопрофессиональной, подходит для образования и обновления знаний большого количества педагогов, открыта для сотрудничества с директорами и территориальными структурами здравоохранения.

Образование – это процесс, основной целью которого является способствование изменению поведения (Дж. Дж. Гильбер, 1981).

Программы терапевтического воспитания пациента снижают расход ресурсов ассистентов и уменьшают страдания «пациентов», благодаря непрерывному образованию-воспитанию, позволяют им приобрести определенную независимость, больший контроль над собственной болезнью с более надежной эффективностью медицинского лечения (compliance).

Метод Худолина, отделив лечение лиц с алкогольной зависимостью от узко специальной сферы, способствовал благоприятному процессу и смог, таким образом, рассчитывать на ресурсы, происходящие не только из ограниченной профессиональной сферы, но и из всех социальных контекстов. Кроме того, социально-экологический метод преобразовал элементы проблематики многочисленных социальных ситуаций в положительную энергию,

в состоянии расти и развиваться. Он превратил алкоголиков и их бедные семьи в ресурсы для всего сообщества. Особенность клубов заключается именно в преобразовании значительных потребителей помощи (медицинской, психологической, социальной) в производителей и инициаторов здорового образа жизни.

В практике метода Клубы – это узлы в сети продвижения здоровья, в то время как большое количество участников клуба являются педагогами. *«Большая часть образования происходит с целью осведомления людей, их подготовке к самопомощи и оказанию поддержки семьям Клуба и местного сообщества»* (Вл. Худолин, 1991).

Социально-экологический метод – это блестящий пример педагогической модели, применяемой в сфере образования, здоровья и жизни, созданный на основании тридцатилетнего опыта тысяч «работников» и семей, превративших свою проблему в ресурс, который можно повторно инвестировать в практическую деятельность по продвижению и защите здоровья.

6.2. Просвещение семей в рамках социально-экологического подхода

Метод Вл. Худолина включает в себя три различных модуля территориальных школ по проблемам алкоголя.

Первый модуль предназначен для работы с недавно вступившими в Клуб семьями.

Цель образовательного курса заключается в том, чтобы обеспечить семье наиболее оптимальные условия для вступления на путь к изменениям и для прохождения этого пути. Что такое Клуб, для чего он необходим, как он работает, что требуется от его членов, каковы связанные

с употреблением алкоголя проблемы – вот некоторые из обсуждаемых проблем.

Содержание встреч:

1. Понятие здоровья и самозащиты.
2. Что такое алкоголь.
3. Семья и проблемы, связанные с алкоголем.
4. Клуб – это семейный и экологический подход.
5. Клуб и его сообщество. Комплексные проблемы.

Человеческая духовность.

6. Клуб. Деятельность и обычаи.
7. Клуб и его Ассоциации.

Второй Модуль предназначен для семей, участвовавших в работе Клуба в течение как минимум двух лет, и целью данного курса является обновление знаний участников Клуба и создание «дополнительной мотивации».

Способ проведения второго модуля идентичен работе территориальных школ по проблемам алкоголя первого модуля: его проводит один получивший образование и подготовленный учитель, предусмотрены две еженедельные встречи по два часа (или две последующие встречи, которые проводятся в конце недели), Ассоциация клубов рекомендует место для проведения заседания, расположенное вблизи места проживания семей-участников. Всегда именно Клубы приглашают семьи участвовать в школе, в которой задействован набор выбранных диапозитивов на тему, по которой обновляются знания.

Содержание встреч:

- 1-й час – представление преподавателем тем.
- 2-й час – самостоятельная работа в группах.
- 3-й час – обсуждение подготовленных работ.

Заключительная часть дня – вручение дипломов и празднование.

Третий модуль территориальных школ по проблемам алкоголя предназначен для территориального сообщества, *«вступление семей в Клуб проходит намного легче, если предусмотрено образование и вводный курс для тех семей местного сообщества, у которых нет связанных с алкоголем проблем. Такое образование входит в сферу воспитания здоровья...»* (Вл. Худолин, 2001). Модуль состоит из двух-трех встреч, которые проводятся так же, как и два предыдущих модуля, с одним различием: ввиду неоднородности состава присутствующих рекомендуется, чтобы ассистент-учитель, помимо обычных знаний о связанных с алкоголем проблемах, имел определённый опыт практической работы в территориальных школах по проблемам алкоголя. В целом, будет хорошо, если учитель, помимо соответствия требованиям для обучения, необходимым для предыдущих модулей, также обладал определённым опытом в проведении публичных встреч.

Содержание встреч:

1 вечер.

1-й и 2-й час – Здоровье и профилактика.

– Что такое алкоголь.

– Алкоголь в истории.

– Я и алкоголь. Умеренное употребление алкоголя.

– Проблемы, связанные с употреблением алкоголя.

3-й час – работа в самоуправляющихся группах.

2 вечер

- Обсуждение тем, разработанных самоуправляющимися группами.
- Выступление семей, членов Клубов с рассказом о своём пути к переменам.
- Клубы – это узлы в территориальной сети по проблемам, связанным с алкоголем.
- Заключительная часть вечера и празднование.

6.3. Просвещение педагогов и ведущих Клубов

Образовательная подготовка педагогов начинается, прежде всего, с вводного курса и продолжается при помощи еженедельной практики в качестве ассистента-учителя Клуба, а также при помощи ежемесячного заседания самоуправления, в котором должны участвовать ассистенты-учителя, при содействии интерклубов, путем обучения на собственном опыте в рамках территориальных программ по проблемам алкоголя.

Просвещение педагогов осуществляется посредством:

- изучения литературы, издаваемой в рамках социально-экологического подхода;
- участия в ежемесячных собраниях служителей-преподавателей;
- прохождения курсов обмена информации, организуемых Ассоциацией клубов. Это курсы общей продолжительностью три дня, касающиеся отдельных методологических аспектов;
- образование педагогов закрепляется путём работы в качестве учителя в территориальных школах по проблемам, связанным с алкоголем, первого, второго и третьего модулей;
- ведения вводных (ознакомительных) Курсов;

– участия в ежегодных Конгрессах: первый проводится в конце весны в Ассизи и посвящен антропологической духовности, второй конгресс семей клуба алкоголиков на лечении проходит осенью, не имеет определенного месторасположения и проводится в разных городах;

– посещение «Тридцатичасовой школы»;

– а также просвещение педагогов продолжается в личных размышлениях, при публикации текстов и статей, на которые их часто вдохновляют доклады, подготовленные для встреч или для других случаев.

6.4. Ознакомительный курс

Ознакомительный (вводный) курс – это курс, предназначенный для получения образовательной подготовки ассистентами-учителями, это входная дверь в территориальные программы по проблемам, связанным с употреблением алкоголя.

Курс, с которым вы сейчас знакомитесь.

Литература

1. Муссо, Л. И как это сделать... : практическое пособие по организации территориальных антиалкогольных школ. – Пьемонте: ARKAT. – 109 с. (перевод Сеньковой Татьяны, 2010)

Лекция-дискуссия 7: «Семья и важность её роли в жизни Клуба»

План лекции:

- 7.1. Понятие «Семья».
- 7.2. Функции семьи.
- 7.3. Семейные роли.
- 7.4. Изменение семейной структуры с появлением проблемы алкогольной зависимости.
- 7.5. Восстановление семейных ролей.
- 7.6. Решение проблем семьи с помощью Клуба.

Основные понятия: семья, семейные роли, образ жизни.

Продолжительность лекции: 1 час.

Место проведения: аудитория.

Оснащение: презентация № 8 (Приложение 1 0, электронный носитель).

7.1. Понятие «Семья»

Семья является важнейшей ценностью в жизни многих людей в современном обществе. Каждый член общества с момента рождения и до конца жизни обладает такой характеристикой, как семейно-брачное состояние. У некоторых из нас, в силу сложившихся жизненных обстоятельств, тип семьи не похож на другие, например, в случае приёмной или опекунской семьи. Многие люди, считающие себя одинокими, таковыми на самом деле не являются: по каким-то причинам они оставили семью или семья проживает в другом месте.

Дайте определение понятия «Семья». Напомните, что очень часто, когда накатывает волна проблем, мы забыва-

ем, что семья – это группа людей, связанных между собой эмоциональными отношениями. Конечно, в любой семье могут быть сложные взаимоотношения и конфликтные ситуации, но в любом случае всегда остаются отношения привязанности – взаимное уважение, доверие, взаимопонимание.

Более того, признаком эмоционального характера связи между членами семьи является общность переживаний, вызванных определёнными проблемами внутри одной семьи.

7.2. Функции семьи

Полезно вспомнить, какие функции выполняет или должна выполнять семья. Начните разговор, задав простой вопрос: «Для чего нужна семья?» или «Что может предложить полноценная семья своим членам?»

Предложите слушателям перечислять (записывайте на доске) социальные функции семьи. На первом месте стоит репродуктивная функция, обеспечивающая продолжение рода, а из неё логически вытекают последующие. В функции семьи входит: охранять, заботиться, удовлетворять жизненные потребности родившихся детей, воспитать, помочь влиться в общество, стать самостоятельными и научиться нести ответственность; проявлять любовь, заботу и понимание, оказывать поддержку другим членам семьи.

7.3. Семейные роли

Из списка функций, возложенных на семью, явно видно, что внутрисемейное распределение функций зависит от возраста и роли членов семьи. На стадиях жизненного

цикла человека последовательно меняются его функции и статус в семье. Родители и дети выполняют совершенно разные функции, которые напоминают роли актёров в театре или кино. Для того чтобы театральная постановка или фильм имели успех, каждый актёр должен справиться со своей ролью: если он забудет слова или вместо своей роли будет играть роль другого актёра, его, скорее всего, заменят или уволят. Из семьи никого нельзя уволить, и, следовательно, каждый должен исполнять свои обязанности чётко и правильно.

В родительские обязанности входит обеспечение, воспитание и контроль, т.е. создание нормальных условий для роста и развития детей. Понятно, что обязанности родителей меняются в зависимости от возраста детей и с изменением их потребностей. Способность семьи адаптироваться к изменениям, вызванным взрослением детей или другими происходящими в жизни семьи событиями, демонстрирует, насколько семья справляется со своими задачами.

Дети, в свою очередь, выполняют свою роль и выражают насущные потребности по-разному: находясь в пелёнках, кричат что есть мочи, потом просят жестами и словами, подрастая, учатся общаться с другими, ругаясь и мирясь. Отношения между детьми учат их не только взаимодействовать сообща, но и выдерживать дух соперничества, создавать свои группировки, развивать чувство единства, включающее поддержку и взаимопомощь. В обычных условиях роль детей изменяется с течением времени: вначале преобладают потребности, удовлетворить которые могут только взрослые. Подрастая, дети начинают вносить свой вклад в семейную жизнь: например

выполнять простые поручения: накрыть на стол, сходить в магазин за продуктами. Затем эти простые обязанности сменяются взаимной внутрисемейной поддержкой. И, наконец, когда дети становятся взрослыми, они могут оказывать финансовую помощь семье. А когда наступит время, родители состарятся, и у них возникнут проблемы со здоровьем, роли поменяются, и дети будут опекать пожилых родителей и заботиться о них.

Во время обсуждения внутрисемейных функций и ролей, обратите внимание, что в случае возникновения серьёзных проблем, как, например, алкогольных, каждому члену семьи приходится играть роль другого, к которой он не готов, что ведёт, в свою очередь, к неизбежным последствиям.

Напомните, что мы растём не в изолированной семье, а каждая семья является ячейкой общества. Даже семьи, на первый взгляд, ведущие замкнутый образ жизни, находятся в постоянном контакте с другими: родители ходят на работу или за покупками, дети – в школу, телевидение и пресса приносят в дом информацию, которую, выйдя из дома, получить невозможно. Таким образом, чтобы контактировать с другими, совсем не обязательно целенаправленно искать этот контакт: мы все успешно общаемся друг с другом через собственное бессловесное поведение. Ведём себя вежливо или грубо, приходим вовремя или всегда опаздываем, пьём и курим, чтобы чувствовать себя комфортно или обходимся без этого, – всё это наше бессловесное поведение, дающее окружающим представление о нашем образе жизни. Образ жизни – это то, что мы подсознательно получаем от других и передаём другим, но будет намного лучше, если мы будем осознавать происходящее.

Под воздействием окружения в семью входят образы жизни, сформировавшиеся вне семьи: сюда относится употребление наркотиков, алкоголя и т.д. Хорошо известно, что общество, где распространено употребление алкоголя, способствует формированию позитивного отношения к алкоголю и понуждает многих к его употреблению. Вот почему большое значение в работе семейных клубов трезвости придаётся передаче собственного жизненного опыта другим.

7.4. Изменение семейной структуры с появлением проблемы алкогольной зависимости

Чтобы начать обсуждение, вернитесь к внутрисемейным функциям и обязанностям. Обсудите, как они меняются, когда в семье появляется алкогольная проблема. К сожалению, всем присутствующим это знакомо по собственному опыту или из опыта их знакомых. Предложите присутствующим рассказать, что происходит в семьях, которые сталкиваются с проблемой алкоголизма.

Обратите внимание на слайд со схематичным изображением семьи, где родители находятся с одной стороны, а дети – с другой. Семью, изображённую таким способом, обведём кругом и назовём словом «система». Внутри системы можно выделить ещё 2 меньшие системы, назовём их «подсистемы»: подсистема родителей и детей. Напомним, что функции и обязанности родителей и детей совершенно разные, даже у каждого члена семьи они свои: отец и мать делят между собой семейные обязанности по удовлетворению жизненно-необходимых потребностей детей, при этом помогая друг другу.

Детям необходимо обеспечить условия для выполнения их детской роли: играть, общаться со сверстниками, ходить в школу, чувствовать себя обеспеченными, защищёнными, окружёнными любовью и заботой.

Но с появлением алкогольных проблем в семье вся структура претерпевает изменения. Так называемый алкоголик не в состоянии нести ответственность со своей стороны, и поэтому второй супруг вынужден взять на себя двойную ответственность. Дети неизбежно вовлечены в происходящее, и в зависимости от их возраста ситуации могут складываться по-разному. Младшие могут почувствовать себя брошенными и потерять вселяемую родителями уверенность. Или же второй родитель, не алкоголик, лишившись поддержки супруга, будет искать её в ребёнке по мере его взросления. Ребёнку в сложившейся ситуации для выполнения функции взрослого придётся отказаться полностью или частично от своей детской или подростковой жизни. Ребёнок уходит из «подсистемы» детей в «подсистему» родителей.

Присутствующие могут отметить, что второй супруг, не алкоголик, потеряв всякую поддержку, для решения проблем может привлечь в семью посторонних людей, например, собственных родителей. Нарисуйте в стороне бабушку и дедушку, стрелкой отметьте их перемещение в «подсистему» родителей. Применяв наглядный образ и сделав тем самым информацию мгновенно-доступной для восприятия, вы подчеркнёте главные изменения ролей, имеющие место в семье, если у одного из членов семьи возникают проблемы с алкоголем.

Данное описание основано на модели типичной семьи, состоящей из родителей и детей. Но в реальной жизни

могут быть совершенно другие ситуации: взрослый неженатый сын из-за алкогольных проблем возвращается жить к пожилым родителям; или разведённый по причине пьянства супруг проживает отдельно от жены и детей, которые, несмотря на свой юный возраст, оказывают поддержку непьющему родителю и родителю-алкоголику за неимением поддержки со стороны жены. Можно привести подобные примеры для любой предложенной семейной модели.

Далее заострите внимание присутствующих на изменении семейной структуры с появлением алкогольной проблемы, упомянув, что перераспределение ролей является неизбежным, а иногда и необходимым моментом для того, чтобы справиться с непростой ситуацией. Зачастую оказывается, что при нормализации ситуации очень трудно вернуться к первоначальным функциям и обязанностям. Рассмотрим пример. Работающая женщина с двумя маленькими детьми на руках, у мужа которой имеются проблемы с алкоголем, для выхода из сложившейся ситуации привлекает своих родителей. Если муж прекращает пить и решает измениться, её родители должны оставить позицию центральной фигуры в семье дочери, тем самым уступив зятю ключевую роль рядом с женой.

Если детям пришлось выполнять родительские функции, замещая одного из взрослых, они также должны вернуться к выполнению своих прямых детских обязанностей, уступая место вновь объявившемуся взрослому. Можно привести следующее сравнение: это как посидеть на стуле другого, пока он был не занят, но если возвращается законный владелец, надо встать и уступить ему его место.

7.5. Восстановление семейных ролей

Одна из трудностей, с которой сталкиваются семьи с алкогольными проблемами, заключается в следующем: вернуть в первоначальное положение временно исполняемые функции. По истечении времени находится ряд преимуществ в исполнении чужих обязанностей, несмотря на то, что сначала они кажутся тяжким бременем. Для жены авторитетно быть центральной фигурой в семье, и ей нравится, когда все считают, что она несёт всю ответственность. Взрослеющему сыну больно не чувствовать рядом плечо любящего отца, но со временем он приобретает свободу взрослых. Его устраивает роль взрослого в сложившейся ситуации, потому что с него снимается ответственность за соблюдение правил и запретов, которые должен соблюдать в обычных условиях любой молодой человек его возраста. Несомненно, вернуться в привычное русло – дело очень непростое. Если же это не произойдёт, рано или поздно вновь возникнут проблемы с алкоголем или проблемы другого плана.

Напомните одну из ключевых концепций метода Худолина, лежащую в основе работы всех семейных клубов трезвости: алкоголизм – это проблема не одного человека, а всей семьи, следовательно, решить её можно лишь общими усилиями.

Поясните, что алкоголизм оказывает влияние не только на состояние здоровья одного человека, но и нарушает межличностные и семейные отношения. Совершенно очевидно, что окончательное решение проблемы заключается не в лечении кого-то одного, а предполагает восстановление и гармонизацию функциональных отношений в семье.

Для того, чтобы полностью преодолеть алкогольную зависимость, семья должна признать проблему общесемейной. Ей нужно избавиться от созависимости. Не имеет смысла искать виновных и устанавливать степень виновности: виноват алкоголик или семья? Никто ни в чём не виноват, так сложились обстоятельства, что и повлекло за собой ряд проблем.

Признание проблемы общесемейной не означает, что алкоголик умышленно создал проблему, а бедные члены семьи страдают от последствий, или же своим поведением члены семьи заставили алкоголика пить, создав проблемы. Подобные способы наиболее часто используются лицами, страдающими от последствий потребления алкоголя, в попытке объяснить случившееся. В то же время эта ограниченная точка зрения на существующую проблему никак не способствует выходу из сложившейся ситуации.

Надо отказаться от идеи найти и наказать виновного и вылечить больного. Объясните слушателям, что алкоголизм – это тип поведения, «причину» которого установить невозможно, так как она кроется во многих факторах.

«Алкоголизм – это тип поведения, образ жизни, вызванный рядом внешних и внутренних факторов под воздействием санитарной и общей культуры общества, который, нарушая равновесие многосемейного местного сообщества, влечёт за собой психические, физические и социальные проблемы» (Вл. Худолин, 1991).

У каждого члена семьи, несмотря на его отношение к алкоголю, есть своя определённая роль, с помощью которой он может внести свой вклад в решение существующей проблемы или препятствовать её решению. Есть немало семей, в которых каждый, внося свой вклад в проблему,

на самом деле препятствует её решению: так называемый алкоголик продолжает пить, родственники упорно не хотят менять своё поведение, и всё возвращается на прежнее место.

Принято считать, что самое существенное изменение, опережающее все остальные, зависит от алкоголика – он должен бросить пить, и тогда все изменения произойдут сами по себе. Это самое глубочайшее заблуждение. Нигде не сказано о том, что это самое значимое изменение, и оно непременно должно произойти до того, как семья начнёт менять образ жизни. Именно из-за этого ошибочного мнения многие семьи находятся в бедственном положении без всякой динамики, не видя выхода из критической ситуации.

7.6. Решение проблем семьи с помощью Клуба

На практике любой член семьи, почувствовав неблагоприятную ситуацию дома и пожелавший исправить её, может сделать первый шаг. В некоторых семьях началом, повлекшим за собой изменения, послужило нежелание одного из супругов мириться с постоянно ухудшающейся обстановкой в семье и решение действовать любым способом. В других семьях началом перемен послужило проявленное желание одного из детей установить прямой и открытый контакт с пьющим родителем, в случае, если у человека нет семьи, – это может быть сближение с родственным душой человеком, который начал исполнять роль члена семьи. Начало может положить и более нежное и сочувствующее отношение или же наоборот, более решительное и непримиримое; главное, чтобы оно выражало искреннее соучастие в решении проблемы и говорило

само за себя: мы не можем ждать, пока изменится другой. Можно бросить пить под воздействием начавшихся в семье перемен.

Семьи, начинающие свою работу в Клубах, будут пытаться установить, на ком лежит ответственность за возникшую проблему вместо того, чтобы размышлять, как конкретно они могут «запустить», а потом продолжить процесс изменений. Участие семей в Курсе при соответствующей организации и целенаправленной работе, а вместе с ней и СКТ, может сыграть решающую роль и положить начало этому процессу.

Всё, что вы обсудили до настоящего момента, должно помочь слушателям понять причину, по которой вся семья участвует в курсе и заседаниях СКТ.

Спросите, понятно ли слушателям, почему приходит вся семья, а не только человек, сопровождающий пьющего, которому, как считают все, надо измениться.

Напомните, что концепция алкоголизма как проблемы в поведении не только отдельной личности, а всей семьи стала главным революционным открытием Вл. Худолкина и наряду с другими ключевыми аспектами, о которых речь пойдёт на наших дальнейших встречах, обеспечила огромный успех методологии семейных клубов трезвости.

Обобщение

Подводя итоги, напомните, что вы рассмотрели:

- функции семьи и семейные роли членов семьи;
- структурные изменения и функциональные нарушения, вызванные проблемами, связанными с потреблением алкоголя;

– место семьи в социальной системе и её влияние на семейный образ жизни;

– алкоголизм как общесемейную проблему, а не проблему отдельной личности, решение которой зависит от изменений в поведении каждого.

Литература

1. Алкоголь... Приятно познакомиться! : руководство по укреплению здоровья. – 4-е изд., перераб. и доп. – ЭРИКСОН, центр изучения и документации проблем, связанных с алкоголизмом. – Тренто. – 135 с. (перевод)

2. Муссо, Л. И как это сделать... : практическое пособие по организации территориальных антиалкогольных школ. – Пьемонте: ARKAT. – 109 с. (перевод Сеньковой Татьяны, 2010)

Лекция 8: «Профилактика и пропаганда здорового образа жизни»

План лекции:

- 8.1. Понятие здоровья и здорового образа жизни.
- 8.2. Рациональное питание.
- 8.3. Личная гигиена и режим дня.
- 8.4. Режим труда и отдыха.
- 8.5. Двигательная активность.
- 8.6. Закаливание.
- 8.7. Влияние окружающей среды и наследственности.
- 8.8. Искоренение вредных привычек.

Основные понятия: здоровье, здоровый образ жизни, виды здоровья, охрана здоровья, рациональное питание, режим дня, двигательная активность.

Продолжительность лекции: 1 час.

Место проведения: аудитория.

Оснащение: презентация № 9 (Приложение 1 0, электронный носитель).

8.1. Понятие здоровья и здорового образа жизни

Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек с неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, переизменением уже к 20–30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек – сам тво-

рец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены – словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Как уже отмечалось, «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» (Устав ВОЗ, 1948).

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

В основном принято говорить о трех видах здоровья: о здоровье физическом, психическом и нравственном (социальном):

- Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

- Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

- Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Физически и психически здоровый человек может быть нравственным уродом, если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья. Нравственно здоровым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, которые и делают их настоящими гражданами.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив – он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самоусовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

8.2 Рациональное питание.

Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. Когда о нём идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья.

Первый закон – равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, – мы полнеем. Сейчас более

трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес. А причина одна – избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других недугов.

Второй закон – соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей. Отсутствие хотя бы одного из них, например, витамина «С», приводит к заболеванию и даже смерти. Витамины группы «В» мы получаем, главным образом, с хлебом из муки грубого помола, а источником витамина «А» и других жирорастворимых витаминов являются молочная продукция, рыбий жир, печень.

Не каждый из нас знает, что нужно научиться культуре разумного потребления, воздерживаться от соблазна взять еще кусочек вкусного продукта, дающего лишние калории или вносящего дисбаланс. Ведь любое отклонение от законов рационального питания приводит к нарушению здоровья. Организм человека расходует энергию не только в период физической активности (во время работы, занятий спортом и др.), но и в состоянии относительного покоя (во время сна, отдыха лежа), когда энергия используется для поддержания физиологических функций организма, сохранения постоянной температуры тела. Установлено, что у здорового человека среднего возраста при нормальной массе тела расходуется 7 килокалорий в час на каждый килограмм массы тела.

Основными правилами в любой естественной системе питания должны быть:

- прием пищи только при ощущениях голода;
- отказ от приема пищи при болях, умственном и физическом недомогании, при лихорадке и повышенной температуре тела;
- отказ от приема пищи непосредственно перед сном, а также до и после серьезной работы, физической либо умственной.

Очень важно иметь свободное время для усвоения пищи. Представление, что физические упражнения после еды способствуют пищеварению, является грубой ошибкой.

Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ. Только в этом случае удастся достичь сбалансированного соотношения пищевых веществ и незаменимых факторов питания, обеспечить не только высокий уровень переваривания и всасывания пищевых веществ, но и их транспортировку к тканям и клеткам, полное их усвоение на уровне клетки.

Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

8.3. Личная гигиена и режим дня

Важный элемент здорового образа жизни – личная гигиена. Она включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функциониро-

вания организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления.

Неодинаковые условия жизни, труда и быта, индивидуальные различия людей не позволяют рекомендовать один вариант суточного режима для всех. Однако его основные положения должны соблюдаться всеми: выполнение различных видов деятельности в строго определенное время, правильное чередование работы и отдыха, регулярное питание. Особое внимание нужно уделять сну – основному и ничем не заменимому виду отдыха. Постоянное недосыпание опасно тем, что может вызвать истощение нервной системы, ослабление защитных сил организма, снижение работоспособности, ухудшение самочувствия.

Изучение заболеваемости привело к выводу, что причиной подавляющего большинства заболеваний являются различные нарушения режима. Беспорядочный прием пищи в различное время неизбежно ведет к желудочно-кишечным заболеваниям, отход ко сну в различное время – к бессоннице и нервному истощению, нарушение планомерного распределения работы и отдыха снижает работоспособность.

Режим имеет не только оздоровительное, но и воспитательное значение. Строгое его соблюдение воспитывает такие качества, как дисциплинированность, аккуратность, организованность, целеустремленность. Режим позволяет человеку рационально использовать каждый час, каждую минуту своего времени, что значительно расширяет возможность разносторонней и содержательной жизни. Каждому человеку следует выработать режим, исходя из конкретных условий своей жизни.

8.4. Режим труда и отдыха

Плодотворный труд – важный элемент здорового образа жизни. На здоровье человека оказывают влияние биологические и социальные факторы, главным из которых является труд.

Рациональный режим труда и отдыха – необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

8.5. Двигательная активность

Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Полезно ходить по лестнице, не пользуясь лифтом. По утверждению американских врачей каждая ступенька дарит человеку 4 секунды жизни. 70 ступенек сжигают 28 калорий.

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Совершенствование

каждого из этих качеств, способствует и укреплению здоровья, но далеко не в одинаковой мере. Можно стать очень быстрым, тренируясь в беге на короткие дистанции. Наконец, очень неплохо стать ловким и гибким, применяя гимнастические и акробатические упражнения. Однако при всем этом не удастся сформировать достаточную устойчивость к болезнетворным воздействиям.

Было доказано, что регулярные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность производственной деятельности.

Очень важно отметить благоприятное состояние воздушной среды при мышечной деятельности, в том числе и при занятиях физическими упражнениями, так как при этом увеличивается легочная вентиляция, теплообразование и т.д.

Говоря о гигиене физических упражнений, нельзя не вспомнить об утренней гимнастике. Целью утренней гимнастики является ускорение перехода организма от сна к бодрствованию, к предстоящей работе и оказание общего оздоровительного воздействия. Гимнастические упражнения должны выполняться в хорошо проветриваемой комнате, при открытом окне или форточке, а при возможности – и на открытом воздухе. Зарядку следует сочетать с воздушной ванной. После окончания гимнастики полезно обтирание или обливание тела прохладной водой. Физкультурные паузы проводят в школе и на производстве, они являются одной из основных форм активного отдыха.

8.6. Закаливание

Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество – выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней.

Закаливание издавна было массовым явлением. Примером могут служить деревенские бани с парными и снежными ваннами. Однако в наши дни большинство людей ничего не делают для закаливания как самих себя, так и своих детей. Более того, многие родители из опасения простудить ребенка уже с первых дней месяцев его жизни начинают заниматься пассивной защитой от простуды: укутывают его, закрывают форточки и т.д. Такая «забота» о детях не создает условий для хорошей адаптации к меняющейся температуре среды. Напротив, она содействует ослаблению их здоровья, что приводит к возникновению простудных заболеваний. Поэтому проблема поиска и разработки эффективных методов закаливания остается одной из важнейших задач. А ведь польза закаливания с раннего возраста доказана громадным практическим опытом и опирается на солидное научное обоснование.

Широко известны различные способы закаливания – от воздушных ванн до обливания холодной водой. Полезность этих процедур не вызывает сомнений. С незапамятных времен известно, что ходьба босиком – замечательное закаливающее средство. Зимнее плавание – высшая форма закаливания. Чтобы ее достичь, человек должен пройти все ступени закаливания.

Закаливание – мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

8.7. Влияние окружающей среды и наследственности

Немаловажное значение оказывает на здоровье и состояние окружающей среды. Вмешательство человека в регулирование природных процессов не всегда приносит желаемые положительные результаты. Нарушение хотя бы одного из природных компонентов приводит в силу существующие между ними взаимосвязи к перестройке сложившейся структуры природно-территориальных компонентов. Загрязнение поверхности суши, гидросферы, атмосферы и Мирового океана, в свою очередь, сказывается на состоянии здоровья людей, эффект «озоновой дыры» влияет на образование злокачественных опухолей, загрязнение атмосферы на состояние дыхательных путей, а загрязнение вод – на пищеварение, резко ухудшает общее состояние здоровья человечества, снижает продолжительность жизни. Однако здоровье, полученное от природы, только на 5% зависит от родителей, а на 50% от условий, нас окружающих.

Кроме этого, необходимо учитывать еще объективный фактор воздействия на здоровье – наследственность. Это присущее всем организмам свойство повторять в ряду поколений одинаковые признаки и особенности развития, способность передавать от одного поколения к другому

материальные структуры клетки, содержащие программы развития из них новых особей.

Влияют на наше здоровье и биологические ритмы. Одной из важнейших особенностей процессов, протекающих в живом организме, является их ритмический характер.

В настоящее время установлено, что свыше трехсот процессов, протекающих в организме человека, подчиняются суточному ритму.

8.8. Искоренение вредных привычек

Следующим элементом здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

Очень многие люди начинают свое оздоровление с отказа от курения, которое считается одной из самых опасных привычек современного человека. Недаром медики считают, что с курением непосредственно связаны самые серьезные болезни сердца, сосудов, легких. Курение не только подтачивает здоровье, но и забирает силы в самом прямом смысле. Как установили специалисты, через 5–9 минут после выкуривания одной только сигареты мускульная сила снижается на 15%, спортсмены знают это по опыту и потому, как правило, не курят.

Следующая непростая задача – преодоление пьянства и алкоголизма. Установлено, что алкоголизм действует разрушающее на все системы и органы человека. В резуль-

тате систематического потребления алкоголя развивается симптомокомплекс болезненного пристрастия к нему: потеря чувства меры и контроля над количеством потребляемого алкоголя; нарушение деятельности центральной и периферической нервной системы (психозы, невриты и т.п.) и функций внутренних органов.

Изменение психики, возникающее даже при эпизодическом приеме алкоголя (возбуждение, утрата сдерживающих влияний, подавленность и т.п.), обуславливает частоту самоубийств, совершаемых в состоянии опьянения.

Особенно вредное влияние алкоголизм оказывает на печень: при длительном систематическом злоупотреблении алкоголем происходит развитие алкогольного цирроза печени. Алкоголизм – одна из частых причин заболевания поджелудочной железы (панкреатита, сахарного диабета). Наряду с изменениями, затрагивающими здоровье пьющего, злоупотребление спиртными напитками всегда сопровождается и социальными последствиями, приносящими вред как окружающим больного алкоголизмом, так и обществу в целом. Алкоголизм, как ни одно другое заболевание, обуславливает целый комплекс отрицательных социальных последствий, которые выходят далеко за рамки здравоохранения и касаются, в той или иной степени, всех сторон жизни современного общества. К последствиям алкоголизма следует отнести и ухудшение показателей здоровья лиц, злоупотребляющих спиртными напитками и связанное с ним ухудшение общих показателей здоровья населения. Алкоголизм и связанные с ним болезни как причина смерти уступают лишь сердечно-сосудистым заболеваниям и раку.

На сегодняшний день практически каждый человек, живущий в странах с различным уровнем технического прогресса, имеет массу дел и обязанностей. Порою ему не хватает времени даже на личные дела. В результате с горюю мелочных технических проблем человек просто забывает главные истины и цели, запутывается. Забывает о своем здоровье. Он не спит по ночам, не ходит в походы, не бегаёт по утрам, ездит на машине (по улицам с опасным составом воздуха), не ходит пешком, кушает, одновременно читая книгу. А спроси у него: «Что же такое здоровье?», он вам ничего не ответит, забудет, а вспомнит вас только где-нибудь в кардио- или онкодиспансере. Но, скорее всего, будет поздно... И начнет он рассказывать вам то же самое, что было изложено выше... Но вот вопрос: нужны ли ему теперь все его материальные ценности? Наверное, нет... Так вот, давайте еще раз продумаем свои жизненные задачи и цели, выделив тем самым время для укрепления своего здоровья.

Литература

1. Алкоголь... Приятно познакомиться! : руководство по укреплению здоровья. – 4-е изд., перераб. и доп. – ЭРИКСОН, центр изучения и документации проблем, связанных с алкоголизмом. – Тренто. – 135 с. (перевод)
2. Муссо, Л. И как это сделать... : практическое пособие по организации территориальных антиалкогольных школ. – Пьемонте: ARKAT. – 109 с. (перевод Сеньковой Татьяны, 2010)

Лекция-дискуссия 8: «Ассоциации Клубов»

План лекции:

- 8.1. Территориальная сеть.
- 8.2. Упражнение «Круг общения».
- 8.3. Характеристика территориальной сети.
- 8.4. Объединение Клубов.
- 8.5. Причины для объединения Клубов.
- 8.6. Функции Ассоциаций Клубов.

Основные понятия: сеть, территориальная и индивидуальная сеть, объединение клубов.

Продолжительность лекции: 1 час.

Место проведения: аудитория.

Оснащение: презентация № 10 (Приложение 1 0, электронный носитель).

8.1. Территориальная сеть

Задайте вопрос: «Какие ассоциации возникают у слушателей при упоминании слова «сеть»? Что такое сеть и для чего она применяется?»

Кто-то упомянет рыболовные сети, кто-то сеть в цирке для подстраховки, кто-то охотничьи сети на зверя, кроватную пружинную сетку, дорожную или телеграфную сеть, кто-то вспомнит о сетке, огораживающей двор, спортсмены вспомнят сетку ворот и так далее.

А затем рассмотрите функции сети, которые можно описать словами: поймать, поддержать, удержать, размежевать и соединить.

«Какое отношение может иметь сеть к проблемам алкоголизма?»

«Что означает сеть в людских отношениях?»

Чтобы найти ответ на поставленный вопрос, воспользуйтесь простым упражнением.

8.2. Упражнение «Круг общения»

Схема состоит из круга, разделённого на пять секторов, каждый разделён на четыре промежутка от центра к краю. Каждая часть соответствует группе лиц: семья, друзья, соседи, коллеги, работники социальных служб.

Попросите присутствующих написать в промежутках имена близких им людей. Записывать нужно в следующей последовательности: ближе к центру пишется имя человека, принимающего самое активное участие в вашей жизни и к которому вы очень привязаны, затем – по мере убывания степени активного участия, и так для каждой категории людей. В категории «работники служб» можно записать имена работников служб, оказывающих вам помощь (например, лечащего врача, социального работника или организатора Клуба, если вы туда ходите).

В случае отсутствия контакта, например, с соседями или социальными службами, оставьте свободное место.

Закончив список имён, что уже само по себе интересно, так как позволяет увидеть себя среди множества других людей, перейдём ко второй части упражнения.

Попросите соединить линией имена людей, знакомых между собой. Начинаем с первого записанного имени, читаем все остальные имена и отмечаем, с кем этот человек знаком. Так продолжаем до последнего имени.

Упражнение закончено. Если внимательно рассмотреть рисунок, его очертания напоминают сеть.

Объясните, что совокупность точек, соединённых между собой линиями, обозначает совокупность людей, объе-

динённых отношениями и межличностными связями. Это и есть социальная сеть. Чем больше установленных связей между людьми, тем меньше по размеру клетка и тем плотнее сеть.

Начните дискуссию по поводу того, что можно сделать с помощью густой сетки: на рыбалке можно наловить больше рыбы, как крупной, так и мелкой, а в масштабах общества, села или города?

В чём преимущество густой сети? Не составит труда прийти к заключению, что, чем плотнее сеть связей и отношений, тем комфортнее мы себя чувствуем в ситуациях, требующих поддержки, тем лучше благополучие каждого из нас. Это не значит, что нам удастся избежать проблем, но нам будет легче с ними справиться и преодолеть тревожное чувство падения в бездну. Очень напоминает акробатическую сетку в цирке – ей доверяешь и можешь бросаться вниз, зная, что она существует и поддержит тебя в нужную минуту.

Точно так же можно рассуждать не только в отношении отдельных личностей, но и Клубов.

Территориальная сеть Клубов, как и личная, должна уплотняться с целью улучшения душевного благополучия каждого из нас. Благополучие касается не только алкогольных проблем, но и охватывает защиту здоровья общества в широком смысле этого слова.

8.3. Характеристика территориальной сети

Главной характеристикой любой территориальной сети является её динамизм, а не статическое, неизменное состояние. Функционирующая территориальная сеть находится в постоянном движении.

Чтобы понять эту концепцию, приведите в пример паутину. Для паука паутина, как для людей рыболовная сеть, служит для обеспечения пропитания. Все знают, как она действует: случайно попавшее насекомое не может выбраться оттуда и становится обедом для хозяина дома. Кроме этого объяснения, нас сейчас интересует и другое: насекомое попадает в ловушку на одном конце паутины, а паук, находящийся совсем по другую сторону, чувствует жертву и готов бежать ей навстречу. Как это происходит? Попадая в паутину, насекомое приводит её в движение, она начинает вибрировать, предупреждая паука о происходящем важном событии.

По такому принципу построена и работа территориальной сети: сигнал о происходящем событии в одном месте, благодаря существующим внутри сети связям, приводит в движение всю сеть.

Что же происходит в ситуации с людьми, когда в их жизни возникает проблема? Ответ зависит от многих факторов, в частности, насколько разветвлённой является семейная и социальная сеть этого человека. То, что происходит в этом случае с человеком, подобно дежурному насекомому: поступает сигнал о происходящем, и эта новость распространяется, приводя в движение другие точки и других людей, готовых поддержать, помочь или каким-то образом принести пользу.

В индивидуальную сеть входят различные службы, цели которых охватывают оказание помощи населению: службы здравоохранения и социального обеспечения, школы, места работы, церковные приходы, оздоровительные, спортивные и культурные группы, существующие в конкретном регионе.

Клуб также является элементом сети, в которую входит человек или семья, и соединяется с другими ячейками. Вернитесь к рисунку, объясняющему индивидуальную сеть каждого: вначале люди разъединены, а когда мы линейно соединяем их между собой, то есть отображаем существующие контакты и связи, они становятся узлами сети.

Находясь в сети в окружении других, мы чувствуем себя увереннее, а Клуб работает эффективнее, так как связь с другими ячейками сети облегчает его существование и функционирование. Следовательно, Клуб не должен быть заведением закрытого типа, иначе он не сможет обеспечивать семьям постоянную поддержку, будет крохотным и непрочным узлом в сети и не сможет справиться с такими трудностями, как, например, алкогольные проблемы.

Люди живут не в Клубе, а в обществе, куда и должны интегрироваться в случае вынужденного временного отсутствия. В обществе им необходимо найти работу, которую потеряли, научиться отвечать за себя и других, стать примерными гражданами при любых обстоятельствах. Для достижения этих целей нужен не Клуб – остров, а Клуб – живой организм, который работает в обществе, знает адреса центра занятости и различных служб, находится в курсе всего происходящего в деревне или городе и помогает участникам Клуба без всякого стыда обратиться в соответствующие инстанции.

Только таким образом семьи могут изменить свой образ жизни, наладить отношения не только внутри семьи, но и при взаимодействии с обществом, от которого, как знают все присутствующие, семья долго и болезненно была отгорожена и изолирована, и с которым надо восстановить утраченные отношения.

8.4. Объединение Клубов

Важность этого обусловлена непростой для восприятия темой обсуждения, даже для семей, посещающих Клубы. На нём рассказывается, почему после рождения первых Клубов возникла необходимость создания Объединения Клубов. Зачастую не совсем понятна цель объединения, воспринимаемая лишь как бюрократический момент, за которым теряется истинное значение мероприятия, возможность духовного обогащения и стимуляции, исходящей от других людей.

Полезно пригласить на это занятие представителей Объединения, в которое входят несколько Клубов данного района, а при желании – и области, чтобы обсуждаемый аргумент не носил абстрактный характер. Присутствие гостей, представляющих различные Объединения, проясняет, что речь идёт о людях из тех же Клубов, взявших на себя обязательство работать на благо семей и организаторов. Ведение дел в Объединении ничем не отличается от выполнения поручений по очереди в Семейном Клубе Трезвости, что и объяснялось на занятии, посвящённом функционированию и организации Клубов.

В каждой области Италии существуют Клубы, и их объединения имеют огромное значение и распространены по всей территории, однако новым семьям легко потеряться среди похожих по звучанию названий.

В Объединения Клубов входят различные структуры: начнём с самых простых и объясним их значение.

Начнём со структуры на местном уровне, хорошо знакомой всем семьям: ОСКТ – Объединение Семейных Клубов Трезвости. Просто и понятно. Не забывайте в связи с этим называть район ОСКТ, где расположены посе-

щаемые семьями Клубы. Очень важно знать, как связаны между собой эти структуры: Клубы и их ОСКТ – близкие родственники и, как полагается родственникам, они должны хорошо знать друг друга, где кто живёт и чем занимается, в трудную минуту протянуть руку помощи, встретаться в местных Интерклубах.

Существует объединение, куда входят Клубы всей области, то есть ООСКТ – Областное Объединение Семейных Клубов Трезвости. Добавляется одна буква впереди и означает «областная».

ИОСКТ – Итальянское Объединение Семейных Клубов Трезвости, с буквой «и» впереди, для обозначения слова «итальянское». А в Беларуси – БОСКТ – Белорусское Объединение Семейных Клубов Трезвости.

Существуют и другие мероприятия, которые проводятся раз или два раза в год, например, национальные съезды Клубов, где встречаются дальние родственники, живущие по разные стороны страны.

Завершив краткое описание подразделений, можно обратиться к приглашённым с просьбой объяснить, почему необходимо, чтобы Клубы объединялись, а не существовали сами по себе, и в чём практический смысл этого объединения. Если у вас нет приглашённых, продолжите сами, но разговор не получится таким живым и интересным. Попробуйте разговорить присутствующих, спросив, почему многие люди и семьи, занятые в самых разных видах деятельности и не имеющие никакого отношения к алкоголю, создают и вступают в различные общества, общественные организации и т.д. Используя предложенную идею, примените её к Объединению Клубов.

8.5. Причины для объединения Клубов

Какой бы ход не приняла ваша дискуссия, обратите внимание на следующие аспекты.

Целесообразно создавать Объединения. Это необходимо для того, чтобы:

- не чувствовать себя в одиночестве: Клуб – не остров среди моря, окружённый со всех сторон акулами, а посёлок на открытой местности, соединённый дорогами с другими такими же посёлками, где живут такие же люди со схожими проблемами, и с ними можно встретиться, поговорить и вместе совершенствоваться;

- окрепнуть: Клуб – не плакательная жилетка, а место, где можно услышать собственный голос, радоваться наступившим изменениям, надеяться, что лучшее ещё впереди;

- облегчить процесс знакомства: конечно, каждый Клуб может организовать встречи на своей территории с местным населением, но, объединив усилия и ресурсы, дело идёт быстрее;

- укрепить чувство единства между семьями и организаторами существующих в каждом регионе Клубов: Объединение Клубов, как и отдельный Клуб, состоит из семей и наставников;

- объективно оценить необходимость Клубов: открывать новые Клубы, находить обученных организаторов/наставников, организовывать ознакомительные курсы для просвещения семей и проведения курсов усовершенствования для организаторов;

- изменить общую и санитарную культуру общества: изменения могут произойти в том случае, если каждый лично изменит что-либо в себе, а суммарное изменение каждого приведёт к сдвигам в культуре общества в целом.

Что касается Областных Объединений и Республиканского Объединения Клубов, в их задачу входит получение признания со стороны государственных учреждений и институтов на разных уровнях. В Италии, например, включение ООСКТ в областной реестр действующих на добровольных началах организаций послужило разрешением для проведения ряда антиалкогольных проектов и получения финансирования, а включение ИОСКТ в государственный реестр общественных организаций уполномочило Объединение выразить свою точку зрения на закон об употреблении алкоголя, принятый итальянским парламентом. Это как нельзя лучше свидетельствует о том, что опыт и голос семей и организаторов/наставников Клубов из всех уголков Италии доходит до правительства. Поодиночке ни одному из нас не удалось бы сделать подобное, а, объединившись, мы добились многого.

В ходе дискуссии напомните, что объединение, с точки зрения Клубов, на различных уровнях всегда означало более оптимистическое предложение по оказанию помощи для выхода семей из кризисных ситуаций: эта идея, положившая начало существованию Клубов, остаётся неизменной и для будущего.

Работа в Клубе, ОСКТ или ООСКТ означает, прежде всего, соответствие собственного отношения духу идеи и свидетельствует об изменении личного образа жизни.

После обсуждения значения Объединений Клубов, выслушав выступления приглашённых семей, перейдите к следующему фундаментальному аспекту работы Клубов.

8.6. Функции Ассоциаций Клубов

В работе Клубов одного и того же Объединения большое значение уделяется сотрудничеству с государственными службами, в свою очередь являющимися важным узлом в Территориальной сети. Отношения между семьями, выступающими как частное лицо, и государственными службами не всегда устанавливаются сразу и успешно. Требуются немалые усилия и поиски способов сотрудничества.

Поиски возможных способов сотрудничества между Клубами привели к созданию так называемого функционального Территориального Антиалкогольного Центра (ТАЦ), которому стоит уделить внимание.

Функциональный Территориальный Антиалкогольный Центр (ТАЦ) – не новая служба или организация, а результат совместного взаимодействия Клубов и государственных служб, которые, имея разные названия, занимаются проблемами алкогольной зависимости на определённой территории. Таким образом, ТАЦ – это не стационарное здание, построенное в этих целях, а входящая в состав группа людей, которые собираются по мере надобности в любом месте, где функционирует служба или ОСКТ. В этом заключается значение слова «функциональный». В функции, выполняемые Территориальным Антиалкогольным Центром, входит: обеспечение сотрудничества, координация программ, разработка и проведение всеобщих мероприятий во избежание разрозненных действий со стороны Клубов и государственных служб, создающих неизбежные трудности для обеих сторон.

С ростом численности Клубов в конкретном регионе и с расширением проводимых антиалкогольных программ возникает очевидная необходимость координировать работу, выявлять существующие потребности, рассматривать перспективное развитие с разных точек зрения.

Что касается потребностей целой области, частично эту функцию могут выполнять ОСКТ или ООСКТ. Различие состоит в том, что Территориальный Антиалкогольный Центр для выполнения своих задач привлекает к работе в полной мере государственные службы: начиная от сельсоветов и исполкомов и заканчивая социальными и санитарными службами, на взаимодействие с которыми можно полностью положиться. Для осуществления поставленных задач должны объединиться лица, активно занимающиеся данной проблемой и решительно настроенные на улучшение положения дел, а не те, для которых данная деятельность – почётная обязанность или прикрытие для проникновения в государственные учреждения и службы с целью получения власти и должности.

Человек, принимающий участие в работе ТАЦ, продолжает трудиться на своём рабочем месте в учреждении или на службе, продолжает оставаться членом Клуба или выполняет функции наставника Клуба. Ничего не меняется, всего лишь пару часов отводится на разработку программ вместе с другими заинтересованными лицами в общих интересах.

Инициатива по организации Антиалкогольного Центра должна исходить от Объединения Клубов, возможно, при содействии какой-либо государственной службы, которая

занимается проблемами алкогольной зависимости и с которой установлено тесное взаимодействие.

Функциональный Территориальный Антиалкогольный Центр обязан заниматься следующими направлениями:

- первичная профилактика;
- образовательные курсы и курсы усовершенствования для организаторов/наставников;
- образовательные курсы и курсы усовершенствования для семей;
- равномерное распространение Клубов в регионе;
- проведение научно-исследовательской работы;
- разработка дидактических материалов и публикаций по проблеме;
- и другими возникающими в регионе направлениями, с целью улучшения работы по проблемам алкогольной зависимости и укрепления защиты здоровья населения.

Во многих местах существует Антиалкогольный Центр, в который входят все организации государственного и частного сектора, занимающиеся одними и теми же проблемами алкоголизма. В некоторых местах такого центра нет, но, к счастью, ведётся работа и существует реальное сотрудничество, хотя для его обозначения нет официального названия. Большое значение имеет перспектива – составляющая особенность Семейных Клубов Трезвости и социально-экологического метода Худолина, которая позволяет разрабатывать программы, рассчитанные на сотрудничество с государственными службами, при этом не изменяя своим принципам и методам; а не только полагаясь на участие добровольных помощников, иногда критически и враждебно настроенных против государственных служб.

Обобщение

Подводя итоги встречи, напомните, что вы рассмотрели:

- что такое сеть; территориальная сеть людей и клубов;
- значение прочной и разветвлённой сети;
- объединение Клубов на различных уровнях;
- значение и практическое применение объединения для семей;
- необходимость сотрудничества Клубов с государственными службами и Функциональным Территориальным Антиалкогольным Центром.

Литература

1. Алкоголь... Приятно познакомиться! : руководство по укреплению здоровья. – 4-е изд., перераб. и доп. – ЭРИКСОН, центр изучения и документации проблем, связанных с алкоголизмом. – Тренто. – 135 с. (перевод)

2. Муссо, Л. И как это сделать... : практическое пособие по организации территориальных антиалкогольных школ. – Пьемонте: ARKAT. – 109 с. (перевод Сеньковой Татьяны, 2010)

ПРИЛОЖЕНИЕ 8

ЗАНЯТИЯ ДЛЯ РАБОТЫ В ПОДГРУППАХ С ВЕДУЩИМ

Тема 1. «Основные положения деятельности Клубов»

План занятия:

- 1.1. Понятие «Клуб».
- 1.2. Основные моменты жизни и деятельности Клуба.
- 1.3. Порядок работы Клуба.

Основные понятия: Клуб, принципы жизни и деятельности Клуба, социальные роли в Клубе, протокол заседания, традиции, интерклуб, Ассоциации Клубов.

Продолжительность лекции: 2 часа.

Место проведения: аудитория.

1.1. Понятие «Клуб»

Клуб – это частная ассоциация. Члены Клуба – это семьи, имеющие проблемы, связанные с алкоголем. Членами клуба также являются служитель-преподаватель (ведущий), «новые семьи», а также алкоголики, посещающие Клуб одни. Членом клуба может быть и непьющий член семьи, который хочет изменить жизнь зависимого человека.

Клуб – это многосемейное сообщество. Семьи встречаются для того, чтобы в дружеской атмосфере обсудить и поделиться своей историей, своими трудностями, свои-

ми планами, своими надеждами и своими успехами, разделяя радости и огорчения каждодневной жизни.

Семьи являются частью того сообщества, где находится Клуб; Клуб является частью данного общества. Поэтому хорошо, если Клуб находится на определенной территории и его посещают семьи, живущие на данной территории. Если Клуб находится далеко от места проживания семьи либо в другом населённом пункте; если семьи, посещающие Клуб, проживают в разных населённых пунктах, то природа Клуба теряет свое фундаментальное значение. И результативность деятельности клуба снижается. Это происходит из-за неизбежно возникающих сложностей, с которыми начинают сталкиваться члены Клуба. Это трудности посещения встреч в Клубе, отсутствие возможности предлагать помощь друг другу в случае необходимости.

Клуб не закрытая ассоциация, не остров, не секретная организация. Клуб – это открытая дверь для семей, находящихся в трудном положении. Члены Клуба не афишируют свою принадлежность к Клубу налево и направо, но и не скрывают своей к нему принадлежности.

Когда семья вступает в Клуб, главной проблемой, естественно, является **прекращение употребления спиртного**. Но целью Клуба является изменение поведения, стиля жизни. Прекратить пить, но не поменять своего стиля жизни дает не много. Очень важно объяснить разницу между:

- воздержание = не пить;
- трезвость = найти смысл и чувство собственного достоинства в новом стиле жизни.

Клуб работает на основе семейно-системно-экологического подхода. Имеется в виду, что проблема касается не одного человека, у кого есть проблемы, но касается всей семьи и общества в целом. Это относится к воздержанию от употребления алкоголя, к посещению встреч в Клубе, к участию в Клубе. Мы часто продолжаем разделять по привычке, из-за лени, из-за различных противодействий членов, которые имеют проблемы, и тех, кто их не имеет. В реальности же то, что видит Клуб, то, что видит служитель-преподаватель, – это семья, которая разделяет не только проблему, но также разделяет и ресурс: ресурс – это та же самая семья, ресурс в более широком понимании – это сам Клуб и само общество.

Часто случается, что члены семьи придерживаются таких концепций: «Какое я имею к этому отношение? Это он пьет!» Такое часто встречается, а в дальнейшем и укрепляется, потому что служитель-преподаватель с самого начала буквально с первого собеседования не объясняет семейно-экологический подход (служитель-преподаватель также имеет свою стойкую позицию относительно алкоголя).

Клуб предлагает прекратить пить всей семье как акт солидарности и как конкретный выбор продвижения и защиты здоровья каждого члена семьи. Естественно, главная цель Клуба – это изменение стиля жизни всей семьи.

Перемена, естественно, не происходит в Клубе. Напротив, меняться только в Клубе бесполезно. В Клубе начинается процесс, который впоследствии должен найти реализацию в ежедневной жизни, внутри семьи, на рабочем месте, в обществе.

1.2. Основные моменты жизни и деятельности Клуба

Чем занимается Клуб, что происходит на еженедельных собраниях?

Клуб работает, чтобы создавать атмосферу эмпатии, солидарности и дружбы между своими членами, стимулируя таким образом общение и взаимодействие.

В этой атмосфере каждая семья выносит на каждую встречу факты, проблемы, радости, огорчения прошедшей недели, свою жизнь. Она выносит их на обсуждение и ко вниманию всех, так как все могут внести свою лепту. Помимо этого, когда каждый член клуба и каждая семья, посещающая Клуб, рассказывают о себе и о собственном опыте, она дает возможность другим семьям найти ответы на их вопросы. Таким образом, говоря о каждодневных делах, о приятном и о грустном, идет обмен «кусочками» жизни, советами, мнениями, стимулами, сравнениями – это жизнь Клуба.

Нет секретных трюков, магических формул, какой-то «особенной» терапии. Дискуссия всегда центрируется «здесь и сейчас»; прошлое не является предметом интересов. Уже замечено, что его пересмотр не только не полезен, но и вреден. Также бессмысленно выяснять причины пьянства и продолжать говорить о нем и об алкоголе. Зачем говорить о нем, если семья больше не пьет? Необходимо говорить о настоящем, чтобы вместе найти ответы на вопросы или хотя бы гипотезы ответов, чтобы пробовать изменить и улучшить собственную жизнь. Семьи Клуба знают, что они начали путь. Знают, что изменить свою жизнь, возможно. Знают также, что у каждой семьи свои темпы работы и считаются с этим. Прежде всего, члены клуба верят, что если ничего не произошло до сегодняшнего дня, это может произойти завтра.

Многомерность страданий, сложность проблем, связанных с употреблением алкоголя. Редко проблема алкоголизма присутствует в семье одна в «чистом» виде. В семьях почти всегда проблемы суммируются и переплетаются. Это концепция многомерности страданий, сложности проблем.

Это означает, что Клуб естественно открыт для семей, в которых те же либо другие ее члены являются носителями других проблем (например: психические проблемы, проблемы поведения, злоупотребление другими веществами, как легальными так и нелегальными, социальные проблемы и т.д.) Наличие в Клубе «мультипроблемных» семей обогащает Клуб, делает его сообщество ближе к социуму, где, как правило, проблемы многомерные. Важно подчеркнуть, помимо всего прочего, важность данной «многомерности» для Клуба.

Никто не может решить за тебя. Еще одним очень важным моментом является тот факт, что в Клубе никто не решает за другого: ни служитель-преподаватель, ни другие члены Клуба. Каждый участник Клуба говорит о себе, дискутирует, может даже «спорить» так же, как случается и в жизни, но никто не указывает другому, что тот должен делать. Если такое случается в Клубе, значит, он серьезно вырождается. Особенно когда служитель-преподаватель берет на себя роль отца-советчика-хозяина. Хотя в определенные моменты, особенно в начале посещения Клуба, семья часто просит служителя-преподавателя исполнить эту роль. В свою очередь он должен прислушаться к опыту и здравому смыслу как выйти из этого положения, прежде всего, опираясь на помощь других семей.

Чтобы открыть Клуб, необходимо наличие хотя бы двух семей и Служителя-Преподавателя.

Семьи приходят в Клуб различными путями. Они могут прийти в Клуб, узнав о нем от друзей, от семей и от служителей-преподавателей Клубов и т.д. Либо же они могут прийти в Клуб по совету социальных либо наркологических служб, где они существуют и сотрудничают с Клубами.

Неважно, благодаря какому каналу семья приходит в Клуб: важно прийти...

Когда Клуб насчитывает больше 10 семей, он «размножается». Это происходит потому, что большое количество семей не позволяет Клубу работать «хорошо», не дает времени всем членам и всем семьям Клуба высказаться. Часто видно, что увеличение количества членов создает для Клуба «травматичный» момент. В реальности же это праздничный момент: рождение новой открытой двери для всех семей, которые в этом нуждаются. Иногда «травме» от «размножения» может способствовать служитель-преподаватель, который не хочет расставаться с частью «своего» Клуба и не подготовил к этому Клуб, хорошо не объяснил его смысл и пользу.

Естественно Клуб может делиться и до того, как количество семей достигнет 10. Это хорошо делать в случае, если отсутствуют новые вступления, если среди членов Клуба присутствует много семей с множественными проблемами, и если Клуб давно уже не делился.

На встречах Клуба не могут присутствовать люди, не являющиеся членами Клуба. Единственным исключением являются слушатели Курса по привлечению внимания к проблемам, связанным с алкогольной зависимостью,

и это исключение сделано в силу необходимости показать, как работает Клуб.

Ранее было распространено присутствие практиканта на заседании Клуба, но это очень вредно, и еще более вредно наличие второго служителя-преподавателя. Это создает путаницу и тормозит возможность открытия новых Клубов.

Если врач, священник либо какая-либо другая значимая и заинтересованная личность захочет познакомиться с Клубом, либо Клуб захочет представить себя, стоит организовать по этому поводу специальную встречу при согласии всех членов Клуба.

Эволюция Клуба. Клуб с течением времени постоянно меняется. Это происходит потому, что метод, на который опирается Клуб, является динамичным и развивающимся и, можно сказать, совершенствуется вместе с нами...

Забывать об этом – означает дать Клубу заостреться, а со временем и умереть. Отсюда исходит важность совершенствования, сравнения, совместного роста...

Нет больше необходимости повторять, но были времена, когда в Клубе много говорилось о руководстве, о незыблемых правилах. Это время прошло, и все мы поняли, что мы растем не благодаря правилам. Клуб ставит цели и работает, чтобы достичь их благодаря очень простым методам, таким как солидарность, дружба, соучастие. То, что некоторые все еще называют «правилами», касается пунктуальности, посещения Клуба по возможности всей семьей, деления Клуба, участия в проведении ознакомительных курсов и т.д. Это правила, частично диктуемые здравым смыслом, а частично природой самого Клуба.

И все мы знаем... Клуб живет не правилами, а сердцами...

1.3. Порядок работы Клуба

Клуб, как и любая другая Ассоциация, придерживается типичных для Ассоциации правил поведения:

- *Социальные должности:*

Как правило, в Клубе работают:

- президент Клуба, который представляет Клуб в учреждениях и во время официальных моментов;
- вице-президент, который заменяет президента во время его отсутствия;
- секретарь, который занимается корреспонденцией, протоколами и т.д.;
- казначей, который взимает взносы (по согласованию со всеми членами Клуба, на какие либо мероприятия) и занимается бухгалтерией;
- ответственный за использование офиса.

Должности, помимо того, что они необходимы, служат также для того, чтобы дать людям прочувствовать ответственность.

В силу этих причин лучше, если члены Клуба вступают в должность не более чем на 6–12 месяцев.

Должности выборные, и хорошо, если касаются всех членов семьи. Уместно чтобы служитель-преподаватель не участвовал бы в распределении должностей, так как у него есть уже своя особая роль.

- *Начало заседания.* Заседание Клуба начинается с чтения протокола предыдущего заседания. Сразу же после этого ведущий, роль которого по очереди передается всем членам Клуба, начинает работу. Обычно начинают с семей, которые отсутствуют, но не предупредили об этом. Не вдаваясь в подробности, договариваются о том, кто го-

тов связаться с отсутствующими семьями. Далее ведущий передает слово различным семьям – и Клуб живет...

- *Пунктуальность.* Всех членов Клуба просят быть пунктуальными (каждая группа, которая хочет работать хорошо, договаривается о точном времени)

- *Протокол.* Каждая встреча по очереди протоколируется какой-либо семьёй. Протокол содержит основные пункты того, о чем говорилось на встрече. Протокол – это историческая «память» Клуба, это практика, используемая в каждой Ассоциации. Он зачитывается в начале встречи и необходим, чтобы посвятить в дела тех, кто отсутствовал во время предыдущей встречи. Так же, как и должности, это способ дать семье прочувствовать ответственность.

- *Курение.* Членов Клуба просят не курить во время заседаний. Помимо этого, всё больше Клубов активизируются в борьбе с курением: это дополнительный выбор в плане продвижения здорового образа жизни.

- *Членский взнос.* Все семьи, а в некоторых случаях и служитель-преподаватель платят членский взнос. Речь идет о незначительных суммах, которые необходимы для расходов офиса, для канцтоваров и т.д. Небольшая его часть, как правило, перечисляется в региональную и в национальную Ассоциацию. В существующих в Беларуси клубах практики членских взносов нет.

- *Особые традиции.* Каждый Клуб может иметь особые традиции. Наиболее распространенные – это перекличка,

озвучивание и регистрация количества дней воздержания, прием лекарственного препарата от тех, кто принимает его регулярно и т.д. Эти либо другие традиции имеют смысл, если нужны семьям.

Чтобы быть на пользу семьям, они должны иметь четко ограниченное пространство и важность. В противном случае традиции становятся вредоносными и рискуют сглаживать и бюрократизировать жизнь Клуба.

- *Интерклуб.*

Все Клубы, находящиеся в одной зоне, встречаются в Интерклубе примерно раз в год. Интерклуб – это очень важный момент в жизни Клуба и имеет определенные цели:

- предлагает возможность обсудить и сопоставить опыт единичных Клубов по теме, которой посвящен Интерклуб (например: семейный подход, Клуб и сообщество, рецидив, важность детей, сети, алкоголь и особые ситуации, такие как вождение, работа и т.д.) дает возможность встретиться семьям, которые не виделись много времени, дает возможность приглашать значимых людей сообщества (администраторы, врачи, волонтеры и т.д.), чтобы объяснить им работу Клубов и начать сотрудничество;

- предоставляет всему сообществу возможность увидеть совместную работу различных Клубов, и создает, таким образом, важный момент в продвижении информации по поводу существования Клубов

- дает возможность семьям и служителям-преподавателям пережить моменты радости; поэтому во время встреч в Интерклубе всегда есть место празднику.

Имеет смысл делать Интерклуб не слишком многочисленным, так как в таком случае общение, естественно, затрудняется. Во время одного Интерклуба стоит объединять не более 20–30 Клубов.

- *Ассоциация Клубов.*

Клубы обычно объединены между собой в зональные, районные, областные и национальную Ассоциации. Различные Ассоциации находятся на службе Клубов, выполняя роль соединительного инструмента, распространяющего и облегчающего работу Клубов.

Литература

1. Роль и обязанности координатора и ведущих групп : руководство по организации курса сенсibilизации. – ЭРИКСОН, центр изучения и документации проблем, связанных с алкоголизмом. – Тренто. – 22 с. (перевод)

Тема 2. «Роль и задачи ведущего Клуба. Первое собеседование»

План занятия:

- 2.1. Роль и задачи служителя-преподавателя.
- 2.2. Организация и проведение первого собеседования.

Основные понятия: клуб, служитель-преподаватель, первое собеседование, новая семья.

Продолжительность лекции: 2 часа.

Место проведения: аудитория.

2.1. Роль и задачи служителя-преподавателя

Служитель-преподаватель также является членом Клуба, имеющим свою особую роль а именно:

- *Катализировать общение внутри Клуба.* Катализировать – в смысле стимулировать и облегчать взаимодействие; не придумывать его и не делать «обязательным». Служитель-преподаватель также не должен давать советы, принимать решения за членов семей, указывать, что им делать и т.д. Можно сказать, что служитель-преподаватель тем лучше, чем менее видимо его вмешательство в деятельность Клуба, тем лучше, чем менее требуется его вмешательство. Служитель-преподаватель внимателен к тому, что происходит в Клубе, и вмешивается, для того чтобы сглаживать, устранять союзы между членами клуба, заставляя выйти дискуссию за рамки общих тем. Вмешиваясь, служитель-преподаватель старается стимулировать общение не столько члена Клуба, а так же всей семьи и Клуба.

- *Напоминать, если требуется, – основные аспекты жизни Клуба.* Служитель-преподаватель следит за реали-

защитой метода В. Худолкина в деятельности Клуба. Если члены Клуба захотят встречаться раз в месяц, умеренно употреблять спиртное, иметь 3 служителя-преподавателя, и др., то служитель-преподаватель должен вмешаться и пояснить, что деятельность Клуба несовместима с подобным выбором.

- *Активно сотрудничать со всем Клубом, чтобы заставить его жить в обществе.* Служитель-преподаватель живет в обществе, где собирается Клуб, он может быть посредником между Клубом и обществом. Выступать на общественных собраниях от лица Клуба. Вести информационную работу в обществе о деятельности Клуба.

Нет необходимости, чтобы служитель-преподаватель имел какую-то особую профессию. Напротив, вступая в Клуб, служитель-преподаватель не должен приносить профессиональные умения и навыки.

Это означает, что чтобы быть служителем-преподавателем Клуба, необходимы:

- Мотивация и человеческая готовность прийти на помощь.

- Ясный выбор по отношению к алкоголю: служитель-преподаватель не «вынужден» не пить. Он должен сделать выбор: если пить, знать почему, когда и как пить. Правильно считаться с личным выбором служителя-преподавателя, но и правильно попросить его ясно выразить свой выбор по отношению к алкоголю. Естественно, мы знаем из опыта, что служитель-преподаватель, начиная работать с Клубом, неизбежно вынужден будет обсуждать с Клубом свой выбор по поводу употребления алкоголя. Со временем служитель-преподаватель делает свой окон-

чательный выбор. Если он продолжает пить, в 99 случаях из 100 он оставляет Клуб.

Служитель-преподаватель приобретает со временем свой особый «профессионализм», который связан с ролью служителя-преподавателя Клуба.

Этот профессионализм базируется:

- на ознакомительном курсе, который дает базовые знания;

- регулярном посещении ежемесячных собраний служителей-преподавателей, которые являются основным моментом роста, сопоставления, самоконтроля;

- посещении периодических курсов усовершенствования, которые проходят на территории;

- участии в Интерклубах, в Национальных конгрессах и в других значимых моментах как зональные, региональные и национальные ассоциации;

- неизменном присутствии в Клубе.

Служитель-преподаватель своей деятельностью не может поставить в сложное или даже в опасное положение семьи. Семьи, в случае если служитель-преподаватель выходит за рамки, находят способ сказать ему об этом, и в любом случае они могут не следовать за ним. Эта концепция подчеркивается, чтобы избавить семьи от понятного беспокойства. Не стоит, однако, упрощать, как если бы служитель-преподаватель был избавлен от любой проблемы или как если бы служитель-преподаватель мог делать все, что угодно.

Члены Клуба, которые после Курса решают стать служителями-преподавателями, не могут осуществлять эту деятельность в клубе, где они являются членами. В дальнейшем, если посещение двух Клубов тяготит, выбирается тот, в котором он является членом. Причина очень про-

ста. Заменить служителя-преподавателя всегда возможно. Заменить членов Клуба – нет!

Наличие среди служителей-преподавателей членов семей, находящихся в терапии, очень важно и приветствуется. Опыт показывает, что хорошо, если среди служителей-преподавателей в равномерно распределенном количестве присутствуют те, которые являются выходцами из различных служб: выходцами из волонтеров и выходцами из Клубов.

В течение многого времени фигура и роль служителя-преподавателя была предметом обсуждения под различными углами зрения и в будущем будет предметом изучения. В последнее время внимание сконцентрировано на работе служителя-преподавателя по отношению к семьям Клуба. И естественно, не следует забывать, что служитель-преподаватель посещает Клуб вместе со всеми остальными членами прежде всего для себя.

2.2. Организация и проведение первого собеседования

Прежде чем вступить в Клуб, каждая семья проходит собеседование со служителем-преподавателем Клуба. Может случиться, что семья уже проходила другие собеседования по поводу возможного посещения Клуба, например с работниками социальных служб, с наркологическими службами и т.д.

Единственным настоящим первым собеседованием для вступления новой семьи в Клуб является собеседование со служителем-преподавателем Клуба. Очевидно, что только служитель-преподаватель может обсуждать с семьей Клуб, в который семья вступает.

Полезно, чтобы первое собеседование проходило в помещении Клуба в тот же день, что и заседание, примерно за полчаса до начала. В таком случае для семьи будет легче переместиться прямо в Клуб, и ограничится риск того, что собеседование затянется на два часа. В реальности хорошо, если первое собеседование длится не больше часа. Еще будет достаточно времени, чтобы продолжить диалог внутри Клуба в течение последующих недель и месяцев.

Во время первого собеседования служитель-суперпедагог уделяет внимание следующим моментам:

- создание атмосферы эмпатии и дружбы;
- выслушивание истории семьи;
- предложение члену семьи рассказать об особых проблемах, что вначале может быть трудно;
- показ семье, что проблемы алкогольной зависимости касаются всей семьи, и над решением этой проблемы должны работать все члены семьи, а не только человек с зависимостью;
- объяснение, что такое Клуб, настоятельно акцентируя семейный подход;
- информирование о существовании и важности прохождения ознакомительных курсов всеми членами семьи.

Обычно семья приходит на первое собеседование, находясь в кризисе, и поэтому с большой готовностью принимает, когда ей это предлагают. Не стоит упускать случай, чтобы убедить посещать Клуб всю семью. Также следует убедить в решении отказаться от алкоголя всех членов семьи. Это рассматривается не как жертва по отношению к зависимому человеку, а как солидарный выбор всей семьи, чтобы вместе преодолеть проблему, которая

является проблемой для всех и в любом случае, касается укрепления и защиты здоровья каждого.

В итоге после собеседования, при существовании проблем, связанных с употреблением алкоголя, сотрудник-преподаватель приводит семью на заседание в Клуб. Кратко представив семью, сотрудник-преподаватель даёт ей возможность рассказать что-либо о себе. В течение встречи (лучше, если в завершении встречи) семьи Клуба более детально рассказывают новой семье о жизни Клуба, стараясь насколько возможно дать ей возможность почувствовать себя комфортно.

В практике работы встречаются ситуации, когда тот, кто имеет проблемы, связанные с употреблением алкоголя, не имеет ни семьи, ни родственников, на которых он мог бы опереться, ни друзей, которые могли бы посещать с ним Клуб.

В этом случае активизируется так называемая «новая семья». Это полная семья, которая готова быть рядом с одиноким человеком, посещающим этот Клуб, либо это может быть волонтер. «Новая семья» посещает Клуб, как и другие семьи. Она является членом клуба во всех аспектах. Было бы большой ошибкой со стороны Клуба дать этой семье почувствовать второстепенность своего присутствия.

Ясная и заявленная цель сотрудника-преподавателя – это заставить посещать Клуб всю семью. Если имеют место сопротивление либо недвусмысленные отказы со стороны единичных членов семьи, рекомендуется начинать посещать Клуб с теми, кто к этому готов. Это может быть очень деликатный момент, и имеет смысл быть очень гибкими, не забывая, однако, об основных принципах Клуба. Речь идет

о том, чтобы принять тот факт, что семья должна иметь время, для того, чтобы начать меняться и верить, что может сделать это. Нужно вселить в нее эту уверенность.

Посещение Клуба не начинается с согласия, что будет присутствовать вся семья. Это даёт возможность проработать зависимость и созависимость членов семей. Поэтому нужно начинать работать со всеми членами семьи. Но если это на начальных этапах не является возможным, то работа начинается с «теми, кто есть», в дальнейшем подключая отсутствующих.

Часто дискутируется целесообразность участия в Клубе детей. Присутствие детей в Клубе несет жизнь, радость и покой. Это хорошо для всего Клуба и естественно, идет на пользу семьям и самим же детям, которые видят перемены в своих родителях и указывают на то, что и другие семьи могли иметь такие же проблемы.

Исключать детей потому, что «шумят», «надоедают», «не должны слышать некоторых вещей», – значит исключать из Клуба жизнь! Исключить из клуба жизнь – значит закрыть клуб!

Литература

1. Роль и обязанности координатора и ведущих групп : руководство по организации курса сенсibilизации.–ЭРИКСОН, центр изучения и документации проблем, связанных с алкоголизмом.–Тренто.– 22 с. (перевод)

Тема 3. «Сложности в жизни и в работе Клубов»

План занятия:

- 3.1. Рецидив.
- 3.2. Сложности, связанные со служителем-преподавателем.
- 3.3. Трудности деятельности Клуба, связанные с семьями.
- 3.4. Сложности, связанные с деятельностью Клуба.
- 3.5. Сложности, связанные с сообществом.
- 3.6. Сложности, связанные с Ассоциациями Клубов.
- 3.7. Сложности, связанные с многомерностью проблем.

Основные понятия: Клуб, трудности, рецидив, много-мерность проблем.

Продолжительность лекции: 2 часа.

Место проведения: аудитория.

1.1. Рецидив

Клуба, в котором все работает хорошо и который не имеет трудностей, не существует.

Жизнь Клуба может переживать различные сложные моменты. Часто сложности провоцируют кризисы. Кризис сам по себе не является негативным моментом, он может служить толчком для того, чтобы расти и зреть членам Клуба. Поэтому ему нужно помочь, и служитель-преподаватель может сыграть в этом очень важную роль, так же, как и другие члены Клуба.

Наиболее предсказуемая сложность в жизни Клуба – это **рецидив**.

По этому поводу необходимо прояснить некоторые моменты:

- Рецидив касается не только возврата к употреблению спиртного, но, прежде всего, возврат к прежнему поведению, прежнему стилю жизни. Поэтому рецидив касается как семьи, так и служителя-преподавателя, Клуба и сообщества.

- Рецидив всегда сложный момент для семьи и для Клуба. Поэтому не упрощается, не принижается серьезность либо, как случается в некоторых Клубах, не воспринимается как предсказуемый и почти ожидаемый исход. Но также и не преувеличивается и не используется для обвинения и наказания.

- Рецидив необходимо преодолеть таким, каким он есть: это трудный момент для семьи и для Клуба, который в данном случае должен проявить себя наилучшим образом.

Иногда случается, что рецидив отрицается и скрывается. В данном случае тот, кто знает об этом, должен сказать об этом в Клубе. Скрывать и прятаться не способствует росту и изменению семьи. Лучше разрешить проблему тактично и с любовью, чем вести себя, как страус, и прятаться.

Когда семья, находящаяся в трудном положении, **не посещает Клуб**, либо посещает его от случая к случаю, некоторые его члены больше не посещают его, это – рецидив либо мотив для того, чтобы так думать. В таком случае Клуб засучивает рукава...

Предложить участие и дружбу семье, находящейся в трудном положении – это один из основополагающих мотивов существования Клуба. Солидарность и дружбу можно «организовать» различными способами: прежде

всего, навещая семью, а также и тысячами других способов, выбор которых зависит от ситуации, от желания быть рядом и быть солидарными. Самое важное то, что нельзя ограничиться одним или двумя способами. Стоит следовать библейской поговорке хотя бы 70 раз по 7...

Часто случается, что трудности в семье либо трудности какого-либо члена семьи занимают жизнь Клуба в течение нескольких недель, а потом забываются. Очевидно, что это поведение будет все больше способствовать распространённому поведению ухода от ответственности и негативной имитации. «Если Антонио больше не посещает Клуб, и никто ничего не говорит, почему должен посещать я?»

Естественно, не следует взывать к правилам посещения, ожидая, таким образом, разрешения проблемы. Это происходит потому, что Клуб живёт солидарностью, дружбой, соучастием, которые могут преодолеть и обсудить прямо, но с большой человечностью, все проблемы.

Некоторые сложности в жизни Клуба могут быть спровоцированы служителем-преподавателем, семьями, Клубом, обществом, Ассоциациями Клуба, Службами. Следующие примеры – это только основа для дискуссий. Сложности всегда связаны с различными факторами, переплетёнными между собой.

3.2. Сложности, связанные со служителем-преподавателем

Сложности, связанные со служителем-преподавателем, встречаются часто. Их не следует упрощать, но также не нужно и углублять.

- Часто служитель-преподаватель принимает решение немного изменить Клуб, персонализировать по

своему образу и подобию. Было проделано много экспериментов, которые в результате не работали. Служитель-преподаватель, естественно, привносит в Клуб свою нерушимую индивидуальность, но лучше, если он оставит дома весомые вариации на тему Клуба, так как это было описано до сих пор.

- Служитель-преподаватель часто дает слишком большое «пространство» своему самолюбию: таким образом, мы имеем служителей-преподавателей, которые присваивают себе Клуб и семьи и стараются вести их, делать за них выбор. Есть другие служители-преподаватели, которые, напротив, слишком пассивны, мало заинтересованы, «отсутствующие» в Клубе психологически и т.д.

- Другой классический пример сложностей касается деления Клуба. Часто служитель-преподаватель препятствует этому, будучи уверенным что у его Клуба не может быть другого служителя-преподавателя, лучшего, чем он.

- Иногда служитель-преподаватель относится с видимым удовольствием и поощрением к определенной бюрократизации Клуба: переключки, регистрационные журналы, различные процедуры, которые лишают спонтанности и резона находиться на службе Клуба.

Это поведение служителя-преподавателя может оказывать влияние на Клуб и создавать сложности. Хорошим способом избежать этого являются ежемесячные собрания служителей-преподавателей одной зоны и информационные моменты и моменты совершенствования, которые могут помочь служителю-преподавателю обсудить то, что он делает. И потом всегда есть семьи, которые «помогают» служителю-преподавателю «не сбиться с пути» ...

3.3. Трудности деятельности Клуба, связанные с семьями

Трудности деятельности Клуба, связанные с семьями также различны и многочисленны и они напоминают те, что связаны со Служителями-Преподавателями. Причиной их всегда будут многочисленные семьи желающие исполнять роль абсолютного лидера и другие, те, что прячутся под сидениями и т.д.

3.4. Сложности, связанные с деятельностью Клуба

Неизбежно в Клубе будут возникать дружественные взаимоотношения между различными семьями. Это приносит особую атмосферу в каждый Клуб. Это хорошо до тех пор, пока возникающая в Клубе атмосфера не вступает в конфликт с основными целями Клуба и с его работой.

Есть Клубы очень «закрытые», которые не приветствуют вступление новых семей. Которые чувствуют себя идеальными или почти, и которые не хотят разделять свое «совершенство» ни с кем. В данном случае стоит разделить Клуб.

Есть Клубы очень формальные, там много регистрационных журналов и переключек, иногда активные в квартале и в населенном пункте, но не слишком живые в плане жизни Клуба. Служитель-преподаватель должен вмешаться, если только он также не участвует в игре...

Есть «поверхностные» Клубы, где все немного упрощенно, легкомысленно и шутя относятся к Клубу, у членов клуба нет желания преодолевать проблемы и вести серьезные дискуссии. В данном случае Служитель-преподаватель должен вмешаться.

3.5. Сложности, связанные с сообществом

Сложности, связанные с сообществом, зависят во многом от фазы, в которой находятся антиалкогольные программы, распространенные на данной территории. Несомненно, сначала сообщество может быть, хотя это и не обязательно, скептически настроенным и/или даже враждебным по отношению к Клубу. Спустя много лет работы Клубов это встречается всё реже.

Отношения Клуба с сообществом должны быть открыты. Клуб может организовывать встречи с общественностью либо со значимыми людьми; может (и «должен») сотрудничать с другими Ассоциациями, чтобы давать о себе информацию и углублять свое сотрудничество с сообществом. Служитель-преподаватель имеет на этом уровне свою особую роль и может быть важным мостом между Клубом и сообществом.

3.6. Сложности, связанные с Ассоциациями Клубов

Ассоциации Клубов рождены, чтобы обслуживать Клубы и помогать их распространению. Часто случается, что роли могут меняться местами, и случается, что Ассоциации хотели бы, чтобы Клубы служили им, и начинают использовать их с целью власти. Помимо этого, Ассоциации часто предпочитают бюрократические методы работы, а это может плохо отразиться на Клубах. Клубы должны контролировать свои Ассоциации и использовать предназначенные для этого моменты (Интерклуб, директивы, специальные собрания), чтобы исправить ситуацию.

3.7. Сложности, связанные с многомерностью проблем

Это относительно молодой момент в жизни Клубов. Он требует более глубокого рассмотрения. Под многомерностью понимается разнообразие и большое количество проблем, с которыми семьи приходят в Клуб.

Без сомнений, многомерность полноправно вошла в жизнь Клубов, обогащая ее. Понятно, что могут быть проблемы в жизни Клуба в отношении определенных трудностей отдельных семей. Но это является частью жизни Клуба, и это мотив его существования.

С данной точки зрения хорошо, если Клуб не имеет в числе своих членов большое количество семей с множественными проблемами. Это позволяет служителю-преподавателю, семьям и ассоциациям быть открытыми и внимательными при обсуждении новых проблем. Мы стараемся всё чаще говорить о Клубах, которые занимаются не только проблемами, связанными с употреблением алкоголя, но и сопутствующими проблемами.

Литература

1. Роль и обязанности координатора и ведущих групп : руководство по организации курса сенсibilизации.–ЭРИКСОН, центр изучения и документации проблем, связанных с алкоголизмом.–Тренто.– 22 с. (перевод)

ПРИЛОЖЕНИЕ 9

УПРАЖНЕНИЯ НА ТАКТИЛЬНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

1. Игра-приветствие

Упражнение «Рукопожатие»

Предложите участникам свободно ходить по комнате и приветствовать каждого встречного рукопожатием. В это время они должны произнести только своё имя. Проследите за тем, чтобы все участники подошли друг к другу.

Действие повторяется, но теперь каждый должен назвать своего партнера по имени. Если кто-то не может вспомнить имени другого, то ему необходимо подсказать.

2. Игры на раскрепощение, снятие зажимов, поднятие настроения и включения в работу. Проводится в общем кругу (1 игра)

Упражнение «Чайничек»

— Стоит на кухне чайничек, — чертит руками в воздухе перед собой две параллельные вертикальные линии.

— С крышечкой,

— Крышечка, — чертит рукой в воздухе перед собой горизонтальную черту,

— С шишечкой,

— Шишечка, — сжимает руку в кулак,

- С дырочкой,
 - Из дырочки,— указательным и большим пальцами показывает дырочку,
 - Пар идет,— показывает руками, идущий пар.
- Затем текст и движения повторяются в обратном порядке.
- Пар идет из дырочки,
 - Дырочка в шишечке,
 - Шишечка в крышечке,
 - Крышечка с чайничком.

Упражнение «Раз мобила, два мобила»

- Раз мобила,— приставляет к уху правый кулак с отставленными большим пальцем и мизинцем,
- Два мобила,— так же приставляет к уху левую руку,
- Пейджеры,— кладет правую руку на левое бедро.
- Пейджеры,— кладет левую руку на правое бедро.
- За рулем автомобиля,— рулит.
- Женщины, женщины,— показывает силуэт.
- Все нормально,— показывает большой палец.
- Все в порядке,— большой палец.
- Пальчики,— трясет пальчиками.
- Пальчики,— трясет пальчиками.
- Ну-ка, дружно, ну-ка, громко!
- Девочки!!! — кричат в зале только девочки.
- Мальчики!!! — отвечают им мальчики.

3. Игры на установление контакта (2–3 игры)

Упражнение «Дотронуться до одежды ... цвета»

Играющие должны дотронуться до одежды (своей или чужой) того цвета, который назовёт ведущий.

Упражнение «Ладони»

Цель: использование тактильных ощущений для характеристики того или иного человека.

Участникам предлагается по очереди закрыть глаза и ладони развернуть так, чтобы можно было положить на них руки другому участнику, а остальные участники тренинга тихонько подходят к нему и кладут свои ладони на ладони этого участника, его задача заключается в том, что бы запомнить у кого какие руки были на ощупь.

Обсуждение по кругу, что каждый почувствовал при этом.

Упражнение «Найди своё место»

Построиться по кругу по признакам, не используя речь (рост, цвет волос, глаз, тепло рук, дату рождения)

Упражнение «Передача движений»

Участники встают в круг в затылок друг другу, чтобы расстояние между ними было 30–40 см, и закрывают глаза. Водящий начинает совершать какое-либо движение, аккуратно касаясь при этом руками спины, плеч, головы или шеи стоящего впереди подростка (массирует ему плечи, постукивает пальцами вдоль позвоночника и т.д.). Тот делает такое же движение, касаясь следующего подростка, и т.д., пока движение не прошло полный круг. После этого водящим становится следующий подросток, пускающий по кругу очередное движение. Когда в роли водящих уже побывала половина подростков, ведущий тренинга дает команду повернуться кругом, и оставшиеся водящие передают движения в обратном направлении. Для выпол-

нения этого упражнения лучше расставить участников таким образом, чтобы чередовались мальчики и девочки.

Обсуждение. Какие движения больше всего понравились? Насколько исказились ваши собственные движения, вернувшись после прохождения круга? А может, кому-нибудь было неприятно? Если это так, то какие именно движения не понравились, и с чем, на взгляд участников, это могло быть связано?

Упражнение «Коллективный массаж»

Все участники находятся в кругу, руки они кладут на плечи впереди стоящему человеку. Задача участников: мягкими движениями сделать массаж плечевой зоны игроку впереди себя. Задание выполняется примерно в течение минуты, а затем меняются местами и делается «ответный» массаж.

4. Игры и упражнения на доверие в парах

Упражнение «Руки знакомятся, руки ссорятся, руки мирятся»

Цель: развить умение выражать свои чувства и понимать чувства другого человека.

Игра выполняется в парах, с закрытыми глазами, дети сидят напротив друг друга на расстоянии вытянутой руки. Воспитатель даёт задания:

– закройте глаза, протяните руки навстречу друг другу, познакомьтесь руками, постарайтесь лучше узнать своего соседа, опустите руки;

– снова вытяните руки вперёд, найдите руки соседа, ваши руки ссорятся, опустите руки;

– ваши руки снова ищут друг друга, они хотят помириться, ваши руки мирятся, они просят прощения, вы расстаётесь друзьями.

Упражнение «Слепец и поводырь»

Цель: развить умение доверять, помогать и поддерживать товарищей по общению.

Дети разбиваются на пары: «слепец» и «поводырь». Один закрывает глаза, а другой водит его по группе, даёт возможность коснуться различных предметов, помогает избежать различных столкновений с другими парами, даёт соответствующие пояснения относительно их передвижения. Команды следует отдавать стоя за спиной, на некотором отдалении. Затем участники меняются ролями. Каждый ребенок, таким образом, проходит определённую «школу доверия».

По окончанию игры воспитатель просит ребят ответить, кто чувствовал себя надёжно и уверенно, у кого было желание полностью довериться своему товарищу. Почему?

Упражнение «Стеклянная дверь»

Участники разбиваются на пары. Ведущий даёт инструкцию: «Представьте себе, что вы садитесь в вагон метро. Один из вас успел зайти внутрь, а второй – нет, когда двери закрылись. Вы оказались разделены стеклянными дверями. Слышать друг друга вы уже не можете, но прекрасно видите собеседника. Тот, кто остался на перроне, хочет сообщить другому человеку о времени и месте следующей встречи. На это есть 15 секунд – потом поезд уйдет». Участники становятся лицом друг к другу на расстоянии 1,5–2 метра, ведущий даёт команду: «Двери за-

крываются», участники «разговаривают» сквозь них, через 15–17 секунд ведущий говорит: «Поезд уехал!» Общение заканчивается. «Уехавший» говорит, какой он сделал вывод о времени и месте встречи, а оставшийся на перроне» либо соглашается, либо уточняет, что он всё-таки имел в виду. Потом участники меняются ролями.

При наличии времени и желания участников можно провести это упражнение несколько раз, меняя состав пар. Следует также обратить внимание участников на то, что встреча должна произойти не на следующей станции через несколько минут (тогда упражнение будет слишком простым и неинтересным), а где-то в другой части города, в другое время или другой день. Естественно, можно менять и темы сообщения.

Упражнение развивает экспрессивность и способствует улучшению взаимопонимания в группе. Участники в ходе выполнения этого упражнения убеждаются, как много возможностей для общения существует и без использования речи.

Обсуждение: с помощью чего осуществлялось общение, когда использовать речь было нельзя? Легко ли понимать такой «разговор»? А самому передавать таким образом информацию?

5. Упражнения в группах

Упражнение «Молекула – Хаос»

Все участники по команде ведущего «Хаос» перемещаются в хаотичном порядке по площадке, а как только ведущий дает команду «Молекула» и называет любое число, участникам необходимо быстро собраться именно таким числом и взяться за руки.

Упражнение «Круг доверия» («Восковая свечка»)

Упражнение на раскачивание происходит в небольшом плотном кругу. Диаметр круга около 1,5 м, водящий находится в центре. Оптимальной является ситуация, когда круг составляют 8 человек, юноши и девушки стоят через одного. Обмен впечатлениями происходит после каждого качания.

Необходимо следить, чтобы раскачивающие не применяли излишнюю физическую силу, так как это не только снижает эффективность упражнения, но и может привести к развалу круга. Упражнение ориентировано на проявление не физической силы, а взаимной ответственности и эмпатии.

6. Игры в общем кругу

Упражнение «Скала»

Команда встает плечом к плечу, не наступая на линию (не выходя за пределы ступеньки, обрыва). Ведущий игры объясняет, что все находятся на горной тропе, за линией пропасть, а за спиной – скала. Команде необходимо пройти эту тропу и не сорваться в пропасть следующим образом: сначала крайний справа перемещается вдоль всей команды и встает за последним игроком слева, сразу за ним идет следующий игрок справа. И так до тех пор, пока все не пройдут. Если кто-то «сорвался», то он начинает заново!

Упражнение «Кто быстрее?»

Цель: сплочение коллектива.

Группа выполняет задания быстро и четко.

Инструкция: Постройте, используя всех игроков команды, квадрат; треугольник; круг; ромб; угол; букву; птичий косяк.

Упражнение «Комплимент»

Участники выстраиваются в два круга – внутренний и внешний, лицом друг к другу. Количество человек в обоих кругах одинаковое. Участники, стоящие напротив, говорят друг другу комплименты. Затем по команде ведущего внутренний круг сдвигается (по часовой стрелке), партнеры меняются. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.

Игра «Ручеёк объятий»

Участники встают в две шеренги лицом друг к другу и «образуют» берега ручейка. Игроки по очереди проходят «ручейком», по пути обмениваясь рукопожатиями и объятиями.

Литература

1. Грецов, А.Г. Лучшие упражнения для сплочения команды : учебно-методическое пособие.–СПб: СПбНИИ физической культуры, 2006.– 44 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 0

ЭЛЕКТРОННОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ. ПРЕЗЕНТАЦИИ К ЛЕКЦИЯМ

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	13
1. Владимир Худолин – создатель социально-экологического подхода реабилитации в наркологии	16
1.1. Биография Владимира Худолина	16
1.2. Особенности социально-экологического подхода Владимира Худолина	18
2. Метод профессора Владимира Худолина	25
2.1. Семейный клуб трезвости	25
2.2. Деятельность семейного клуба на практике	38
2.3. Рецидив	43
2.4. Роль ассистента-учителя	46
2.5. Территориальные школы по проблемам алкоголя	48
2.6. Образовательная подготовка педагогов. Вводный курс.	51
3. Проект по укреплению здоровья населения по методу Владимира Худолина в Беларуси	55
3.1. Реализация проекта в Беларуси	55
3.2. Использование метода Владимира Худолина в профилактике проблем, связанных с употреблением алкоголя	66
4. Организация ознакомительного курса («Курса по привлечению внимания к проблемам, связанным с употреблением алкоголя на основе социально-экологического подхода. Метод профессора Владимира Худолина»)	72
4.1. Штат ознакомительного курса	74
4.2. Принципы организации ознакомительного курса	75
4.3. Методика организации ознакомительного курса	79
4.4. План проведения ознакомительного курса	96
4.5. Содержание ознакомительного курса	99
4.6. Ошибки при организации ознакомительного курса	103

Заключение 105

Литература. 108

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Программа курса по привлечению внимания к проблемам, связанным с употреблением алкоголя, на основе социально-экологического подхода. Метод профессора Владимира Худолина. 110

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Курс по привлечению внимания к проблемам, связанным с употреблением алкоголя на основе социально-экологического подхода. Метод профессора Владимира Худолина. 116

ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Полезная информация. Инструкция для внимательного изучения 119

ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Лист регистрации курсистов. 121

ПРИЛОЖЕНИЕ 5. Список группы 122

ПРИЛОЖЕНИЕ 6. Свидетельство о прохождении ознакомительного курса 123

ПРИЛОЖЕНИЕ 7. Лекции. 124

ПРИЛОЖЕНИЕ 8. Занятия для работы в подгруппах с ведущим. 219

ПРИЛОЖЕНИЕ 9. Упражнения на тактильное взаимодействие . . 244

ПРИЛОЖЕНИЕ 10. Электронное приложение. Презентации к лекциям. 251

Производственно-практическое издание

Лукашевич Зоя Леонидовна

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА
ПРОФЕССОРА ВЛАДИМИРА ХУДОЛИНА
В ПРОФИЛАКТИКЕ ПРОБЛЕМ, СВЯЗАННЫХ
С УПОТРЕБЛЕНИЕМ АЛКОГОЛЯ**

(С электронным приложением)

Ответственный за выпуск *Е. С. Патей*
Компьютерная верстка *Д. С. Гавинович*

Подписано в печать 03.10.2016. Формат 60x84^{1/16}.
Бумага офсетная. Печать цифровая. Усл. печ. л. 14,65.
Уч.-изд. л. 8,09. Тираж 100 экз. Заказ 8798.

Издатель и полиграфическое исполнение:
частное производственно-торговое
унитарное предприятие «Колорград».
Свидетельство о государственной регистрации издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий
№ 1/471 от 23.12.2015.

Пер. Велосипедный, 5-904, 220033, г. Минск,
www.сегмент.бел