

# SELGE!



Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti  
tuleviku heaks



Tervise  
Arengu  
Instituut

## Программа самопомощи „Selge“

Вспомогательный инструмент для семейного врача, который отмечает у своего пациента чрезмерное употребление алкоголя. Эта основательная программа, основанная на подтвержденных данных, сама **направляет и поддерживает пользователя**. Достаточно настроить пациента на использование программы и мотивировать пройти программу полностью. Программа самопомощи **поможет ограничить употребление алкоголя и сохранить психическое здоровье**.

## Для кого предназначена эта программа?

Программа „Selge“ ориентирована на людей, которые **по результатам теста AUDIT потребляют алкоголь на опасном уровне** (результат теста AUDIT больше или равен 8). Также на это часто указывают показатели здоровья или проблемы с психическим здоровьем. Программа **не предназначена для людей с алкогольной зависимостью выше средней**.

## Почему стоит предложить пациенту программу „Selge“

**Помогает сэкономить время приема у врача**

- Семейному врачу **не нужно задавать** пациенту **неудобные** вопросы, связанные с изменением его привычек, если пациент понимает серьезность своей проблемы.
- Дает возможность семейной медсестре/врачу **общаться с пациентом** и во время прохождения программы „Selge“, проводить хотя бы короткий удаленный прием.
- Помогает **сократить время ожидания** в очереди к специалисту по психическому здоровью.

**Повышает ответственность самого пациента за собственное здоровье.**

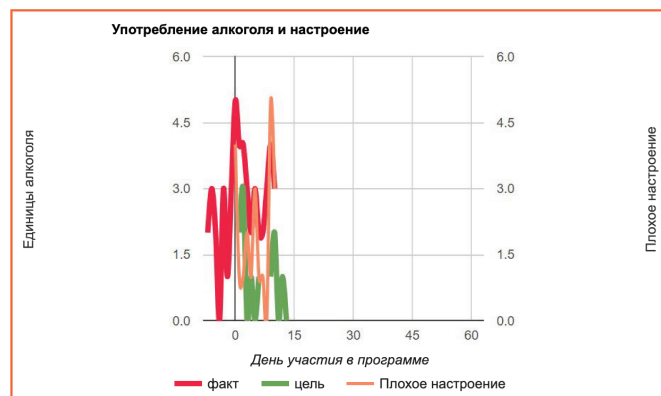
- Повышает **навыки** пациента **самостоятельно** заниматься проблемами **своего психического здоровья**.
- Предоставляет пациенту **инструменты для самоанализа и изменения поведения, связанного с употреблением алкоголя**, которые иначе потребовали бы направления к психиатрической медсестре или психологу.
- Повышает **готовность** пациента **обратиться за специализированной помощью** для изменения привычек, связанных с употреблением алкоголя, если он понимает серьезность своей проблемы.

## Из чего состоит программа?

Рекомендуемое время прохождения программы „Selge“ составляет **8 недель**. **Важной частью программы является контроль собственного потребления алкоголя** при помощи алкодневника. Заполнение алкодневника позволяет участнику программы понять **объемы и частоту употребления алкоголя**, помогает отслеживать **закономерности употребления** алкоголя и **выполнение целей по снижению** употребления алкоголя.

Кроме алкодневника есть и дневник настроения, который **помогает найти связь между своим потреблением алкоголя и настроением**.

Участника программы сопровождает **проводник**. На основе своих записей участник каждую неделю получает на почту и на рабочий стол программы **персональные рекомендации** от проводника, а также **напоминания** о заполнении дневников и прохождении модулей.



## Модуль 1 - Введение

Вводный модуль знакомит с программой и помогает **сформулировать проблему и цель**.

- Знакомство с целями программы
- Как осознать причины, из-за которых вы хотите изменить свои привычки употребления алкоголя
- Как контролировать свое употребление алкоголя

## Модуль 2 - Стратегии для достижения целей

Этот модуль знакомит со стратегиями изменения привычек употребления алкоголя. Практические упражнения помогут понять, какую пользу человек получит от изменения своих привычек употребления алкоголя.

- Новые стратегии изменения привычек употребления алкоголя
- Новые способы, как избежать употребления алкоголя в определенных ситуациях
- Как найти подходящие для себя стратегии по сокращению употребления алкоголя или отказу от него

### Задание 3: Какую пользу принесет мне изменение привычек употребления алкоголя?

Какую пользу приносит изменение привычек употребления алкоголя? Что именно изменится к лучшему в результате изменения привычек употребления алкоголя?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Я буду лучше себя чувствовать, как физически, так и морально. | <input type="checkbox"/> Смогу выполнять больше дел по дому и на работе.                                   |
| <input type="checkbox"/> Буду употреблять меньше калорий.                              | <input type="checkbox"/> Буду вести более здоровый образ жизни и потенциально проживу более длинную жизнь. |
| <input type="checkbox"/> Буду гордиться собой.   | <input type="checkbox"/> Буду экономить деньги.  |
| <input type="checkbox"/> Мой близкие будут мной гордиться.                             | <input type="checkbox"/> Буду лучше выглядеть.   |

## Модуль 3 - Скажите «да»

Третий модуль посвящен **управлению настроением**. Помогает анализировать и осознанно находить занятия, которые поднимают настроение.

- Какова связь между настроением и поведением
- Как планировать мероприятия, которые будут способствовать хорошему самочувствию
- Как преодолеть трудности на пути вовлечения в позитивную деятельность

### Мой уровень активности:

В этом модуле мы хотим помочь вам разработать план и график приятных/веселых занятий. А для этого нам необходимо знать, насколько вы активны в данный момент.

Что из нижеперечисленного лучше всего описывает вас? (Выберите одно)  
Выбор \*

- Мой день состоит в основном из заданий/обязанностей. У меня нет времени на развлечения.

## Модуль 4 - Скажите «нет»

Этот модуль учит **говорить** алкоголю «нет» без чувства вины даже в сложных жизненных ситуациях.

- Разные способы сказать алкоголю «нет»
- Как не сломаться под социальным давлением
- Ролевые игры, в которых можно потренировать умение говорить «нет»

### Необходимые стратегии, чтобы справиться с социальным давлением

Как правило, чтобы отказаться от алкоголя, достаточно просто сказать: «Нет, спасибо!» К сожалению, некоторые люди не готовы так просто согласиться на подобный ответ. Для этого есть несколько вспомогательных мер:

Понятные жесты

«Мне, пожалуйста, сок»

## Модуль 5 - Рискованные ситуации

Модуль помогает определить **личные рискованные ситуации**, где вероятность употребления алкоголя наиболее высока. Если рискованные ситуации понятны, то к ним можно подготовиться или, при необходимости, вовсе их избежать.

- Выявление рискованных ситуаций
- Анализ рискованных ситуаций
- Казалось бы, несущественные решения, которые влияют на употребление алкоголя

### Часть 1

Самыми распространенными причинами употребления алкоголя являются:

1. Негативные эмоции
2. Способствование чему-либо
3. Улучшение настроения
4. Привычка

Прежде всего мы выясним, когда вы употребляете алкоголь. На следующих четырех страницах мы попросим отметить относящиеся к вам утверждения, а в пустых полях указать свои личные рискованные ситуации.

## Модуль 6 - Решение проблем

Шестой модуль рассказывает о проблемах, вызванных алкоголем. План из шести шагов помогает **увидеть проблемы и решить их**.

- **Связи между алкоголем и жизненными проблемами**
- **Как различить ситуации, на которые можно и на которые нельзя повлиять**
- **Шесть шагов для решения проблем**

### Помните:

Вы должны реально оценивать произошедшую с вами ситуацию. Длившиеся на протяжении многих недель или даже лет проблемы, как правило, невозможно решить за несколько дней. Программа учит решать проблемы шаг за шагом. И когда вы выучите эти шаги, то сможете использовать эту систему для решения и других проблем.

#### Обзор 6-ступенчатого плана:

1. В чем заключается моя проблема?
2. Какую цель я ставлю перед собой?
3. Какие есть возможные решения?
4. Какие необходимо предпринять (небольшие) шаги, которые приведут к решению проблемы?
5. Затем попробуйте различные решения.
6. Оцените ситуацию и то, насколько эффективным было решение.

Более подробно эти шаги объяснены на следующих страницах.

Скриншот программы

## Модуль 8 - Как справляться со срывами

Восьмой модуль учит **преодолевать срывы**, не сдаваться и не возвращаться к прежнему образу жизни.

- **Что такое срыв**
- **Как справляться с срывами и откатами назад**

### Модуль 8 - Преодоление спадов

Для лучшего понимания причин спада мы рекомендуем, прежде всего, **определить для себя, что именно вы подразумеваете под спадом**.

Для того, чтобы следить за своим употреблением алкоголя, используйте **алкокалькулятор**.

Смотрите также: **понятие единицы алкоголя**.

#### 1. Что для вас означает спад?

Если я не заново информацию об употреблении алкоголя в течение \_\_\_\_ дней.

Если я употребляю на \_\_\_\_ единиц алкоголя больше, чем было запланировано.

Если я употребляю алкоголь \_\_\_\_ дней в неделю, то есть больше, чем отмечено в моем плане по сокращению потребления алкоголя.

Спадом может быть также:

Скриншот программы

## Модуль 7 - Борьба с желанием выпить

Следующий модуль помогает **преодолеть тягу к алкоголю**. Если понять, что такое желание выпить, то в конце концов с ним можно справиться.

- **Что такое желание выпить**
- **Личные триггеры, которые вызывают желание выпить**
- **Стратегии преодоления тяги к алкоголю**

### Что такое тяга к алкоголю?

Тот, кто привык часто пить, испытывает очень сильную потребность в алкоголе – это и есть тяга к алкоголю. Возможно, сейчас вы уже знаете, что настолько сильной тяге очень сложно противостоять. Эта тяга может мешать вам жить, и после употребления алкоголя иногда становится еще сильнее. Важно узнать, что именно вызывает эту тягу. Данный модуль предназначен именно для этого.

Скриншот программы

## Модуль 9 - Негативные мысли

Девятый модуль помогает справиться с автоматическими негативными мыслями. Изучая свои модели мышления, можно **заглушить автоматические негативные мысли** и таким образом уменьшить тягу к алкоголю.

- **Влияние внутренних мыслей на настроение и употребление алкоголя**
- **Усмирение автоматических негативных мыслей**

### Как автоматические негативные мысли влияют на ваше поведение в отношении употребления алкоголя?

Теперь, когда мы рассказали, как негативные мысли, чувства и эмоции связаны друг с другом, мы хотим, чтобы вы привели личный пример. Вспомните недавнюю стрессовую ситуацию, из-за которой вы употребляли больше алкоголя, чем вам хотелось бы.

Скриншот программы

## Модуль 10 - Мои потребности

Этот модуль рассказывает о потребностях, удовлетворение которых важно для поддержания хорошего настроения. Говорим о **качественном сне, переживаниях и отношениях**.

- Как лучше спать
- Как меньше переживать
- Как укрепить отношения

### Протестируйте свои привычки, связанные со сном

Хорошая гигиена сна означает привычки и модели поведения, которые помогают вам хорошо спать. Сон – это чувствительный гость, которого вы не можете заставить прийти к вам, но вы можете сделать его пребывание максимально комфортным, чтобы он хотел приходить к вам в гости и задерживаться надолго.

Выберите из приведенного ниже списка 1–3 правила, которые вы хотите попробовать в ближайшие дни.

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> За определенное время до сна я заканчиваю заниматься повседневными делами и постепенно начинаю к нему готовиться (в это время я не работаю и не выполняю дела, требующие усилий). | <input type="checkbox"/> Днем я веду активную деятельность, а поздно вечером избегаю <b>тяжелого физического напряжения</b> .                 |
| <input type="checkbox"/> Моя спальня должна быть такой, чтобы <b>мне хотелось там отдыхать</b> (подходящая температура, неяркое освещение, тишина, электроника должна оставаться вне поля видимости).      | <input type="checkbox"/> После полудня я не пью <b>кофе, энергетические напитки, колу</b> , и не употребляю стимуляторов (например, кофеин).  |
| <input type="checkbox"/> Ночью я не смотрю на часы.  | <input type="checkbox"/> Я не употребляю <b>алкоголь поздно вечером</b> .   |
|  | <input type="checkbox"/> Я не <b>курю вечером</b> .   |
|  | <input type="checkbox"/> <b>Перед сном я сильно не наедаюсь</b> , если нужно, съедаю/выпиваю что-то легкое, например банан или стакан молока. |

## Модуль 11 - Упражнения на расслабление

В предпоследнем модуле обучаем некоторым **упражнениям на расслабление** и даем рекомендации по их выполнению.

- Техника прогрессивной мышечной релаксации
- Рекомендации по выполнению упражнений

### Какую цель преследует техника прогрессирующей мышечной релаксации?

Это метод задействует дыхание и работу мышц с целью снижения уровня стресса и напряжения. На освоение техники прогрессирующей мышечной релаксации может понадобиться несколько недель. Данную технику можно использовать до или после неприятных ситуаций, чтобы чувствовать себя более спокойно и хорошо.

### Какой принцип действия релаксации мышц?

Для расслабления мышц вас попросят быстро напрягать определенные группы мышц, а затем расслаблять их медленно и осознанно.

Действуйте следующим образом:

1. Напрягите определенную группу мышц

## Модуль 12 - Поддержание успеха

Последний модуль рассказывает о поддержании успеха. Помогаем объединить полученные навыки в единое целое и **найти стратегию**, которая поможет справиться и в будущем.

- Объединение новых навыков в единое целое
- Личная стратегия на будущее

Давайте рассмотрим, прежде всего, тяжелые моменты. У всех, кто меняет свое поведение, вначале бывают трудные моменты. А вот причины, вызывающие эти трудности, у каждого свои.

### Какие моменты были самыми трудными для вас?

- Возникли ли у вас трудности при заполнении алко-дневника?
- Сбивало ли вас с намеченного курса какое-то напряженное событие?
- Вы не смогли сказать «нет» сделанному кем-то предложению?
- Пытались ли вы избежать какого-то конкретного места, и у вас это не получилось?
- Была ли тяга к алкоголю настолько сильной, что у вас возникли трудности, чтобы держать её под контролем?
- Сбились ли вы с намеченного курса после одного спада? Если да, то как вы вернулись к нему?
- Было ли вам трудно найти контраргументы своим негативным мыслям?
- Изменился ли ваш круг общения, вас это как-то беспокоило?

Вам потребуется время, чтобы проанализировать свои ответы на эти вопросы. Когда вы поймете, что для вас может представлять трудности, то будете знать, как лучше подготовиться в будущем.

Присоединиться к программе можно по адресу [selge.alkoinfo.ee](http://selge.alkoinfo.ee)

Дополнительную информацию и ссылку на отчет об исследовании воздействия программы можно найти на странице [alkoinfo.ee](http://alkoinfo.ee)

**SELGE!**